T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
ADLİ TIP VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Danışman
Prof. Dr. Kayıhan Oğuz KARAMUSTAFALIOĞLU

25-30 YAŞ ARASI GENÇ YETİŞKİNLERDE AİLE YILMAZLIK DÜZEYİNİN TRAVMAYLA BAŞA ÇIKMA ALGISI VE SOSYAL-DUYGUSAL YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ

SOSYAL BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Vefa ABDURRAHİMOVA

İSTANBUL, 2021

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
ADLİ TIP VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Danışman
Prof. Dr. Kayıhan Oğuz KARAMUSTAFALIOĞLU

25-30 YAŞ ARASI GENÇ YETİŞKİNLERDE AİLE YILMAZLIK DÜZEYİNİN TRAVMAYLA BAŞA ÇIKMA ALGISI VE SOSYAL-DUYGUSAL YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ

SOSYAL BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Vefa ABDURRAHİMOVA

İSTANBUL, 2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez çalışmam ve tüm lisans sürecim boyunca hem akademik hem de mesleki birikimime her anlamda hissettiren çok kıymetli hocalarıma değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim. Eğitimim süresince kendim için, insanlık için, ailem için, ülkem için farklı bakış açısı ve güzel deneyimler kazandığımdan ötürü minnetlerimi sunarım. En büyük desteği, bilgi birikimi, deneyimi, hoşgörüsü ve içten desteklerini sunan tez danışmanım ve değerli hocam Sayın Prof. Dr. Kayıhan Oğuz KARAMUSTAFALIOĞLU'na,

Kıymetli değerlendirmelerinden dolayı Adli Tıp Enstitüsü Müdürü Sayın Prof. Dr. Faruk AŞICIOĞLU'na,

Eğitimim sürecinde yanımda olan ve bu alanda benden sonsuz desteklerini esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Erdinç ÖZTÜRK , Sayın Doç. Dr. Gökhan ERSOY ve Sayın Dr.Cengiz POYRAZ'a,

Çalışmalarım boyunca bana destek olan, anlamı bende büyük olan Sayın Ayşegül GÜRELDİ'ye, Sayın Dr. Burcu AYKAÇ' a ve Dr. Filiz Ekim ÇEVİK'e,

Tez yazımı boyunca beni her zaman destekleyen, yanımda olan değerli arkadaşlarım Gamze GÜNDOĞDU'ya, Elnar MAMMEDOV'a, Kemale KHALİLBEYLİ'ye, Merve GÜÇLÜ'ye, Yusuf Yılmaz YALÇINKAYA'ya

Eğitim hayatım boyunca desteklerini hiç eksik etmeyen sevgili ailemin ve kıymetli kuzenlerimin üzerimdeki emekleri ve destekleri için minnettarım.

Son olarak eğitimim boyunca elimde olmasa da ihmal ettiğim, desteği ile hep yanımda olan, varlığıyla hayatıma anlam katan sevgili eşime,

Sonsuz Teşekkürlerimle…

Vefa ABDURRAHİMOVA

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ i

İÇİNDEKİLER ii

TABLOLAR LİSTESİ vi

ŞEKİLLER LİSTESİ viii

KISALTMALAR LİSTESİ ix

ÖZET x

ABSTRACT xi

1. Giriş 1

1.1. Problem Durumu 1

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri 4

1.3. Araştırmanın Önemi 5

1.4. Varsayımlar Sınırlılıklar 6

1.5. Tanımlar 6

2. Genel Bilgiler 8

2.1. Aileye İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar 8

2.1.1. Aile ile ilgili tanımlar 8

2.1.2. Aile sistemine ilişkin kuramsal yaklaşımlar 9

2.1.2.1. Aile değişimi kuramı 9

2.1.2.2. Kuşaklararası yaklaşım 11

2.1.2.3. Yapısal aile yaklaşımı 13

2.1.2.4. Yaşantısal aile yaklaşımı 14

2.1.2.5. İnsancıl yaklaşım 14

2.1.3. Genç yetişkinlik ve aile sistemi ilişkisi 15

2.2. Aile Yılmazlığının Kuramsal ve Kavramsal Çerçevesi 17

2.2.1. Yılmazlık 17

2.2.2. Erken çocukluk döneminde yılmazlık 19
2.2.3. Aile yılmazlık kavramı 21
2.2.4. Aile yılmazlığı ile ilgili teoriler 22
2.2.4.1. McCubbin & McCubbin modeli 22
2.2.4.2. Walsh modeli 24
2.1.4.2.1. İnanç sistemleri 25
2.1.4.2.2. Aile organizasyon süreçleri 30
2.1.4.2.3. Aile iletişim süreçleri 32
2.3. Travma ve Travma İle Başa çıkma 35
2.3.1. Travma 35
2.3.1.1. Travmatik olaylar 38
2.3.1.2. Travma tipleri 40
2.3.1.3. Travmanın aktarımı 42
2.3.1.4. Travmatik stres ve travma sontası stres bozukluğu (TSSB) 43
2.3.2. Başa çıkma 45
2.3.2.1. Bilişsel değerlendirme 46
2.3.2.2. Başa çıkma stratejileri 48
2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık 49
2.4.1. Kavram olarak yalnızlık 49
2.4.2. Kuramsal Yalnızlık Yaklaşımları 52
2.4.2.1. Psikodinamik yaklaşım 52
2.4.2.2. Varoluşçu yaklaşım 54
2.4.2.3. Danışan merkezli yaklaşım 54
2.4.2.4. Bilişsel yaklaşım 55
2.4.2.5. Sosyal etkileşim yaklaşımı 56

2.4.2.6. Bilişsel-davranışçı yaklaşım *56*

2.4.2.7. Rogers'ın fenemolojik yaklaşımı *57*

2.4.3. Yalnızlık türleri 58

2.4.3.1. Beşli yalnızlık modeli *58*

2.4.3.2. Weiss'in iki boyutlu yalnızlık yaklaşımı *60*

2.4.3.3. Jones durumsal ve sürekli yalnızlık modeli *61*

2.4.3.4. Beck ve Young yalnızlık modeli *61*

2.4.4. Genç yetişkinlerde yalnızlık 61

2.4.5. Yılmazlık ve yalnızlık ilişkisi 63

3. Yöntem 65

3.1. Araştırma Modeli 65

3.2. Araştırmanın Katılımcıları 65

3.3. Veri Toplama Araçları 67

3.3.1. Demografik bilgi formu 67

3.3.2. Aile yılmazlık ölçeği 67

3.3.3. Travmayla başa çıkma ölçeği (TBÇA) 69

3.3.4. Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği (SELSA-S) 70

3.4. Verilerin analizi 71

4. Bulgular 72

4.1. Aile Yılmazlık Düzeyine İlişkin Bulgular 72

4.2. Travma ile Başa Çıkma Düzeyine İlişkin Bulgular 75

4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığa İlişkin Bulgular 78

4.4. Aile Yılmazlığı, Travmayla Başa Çıkma ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık İlişkisi 81

5. Tartışma 87

5.1. Aile Yılmazlık Düzeyinin Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Durumuna Göre Değişimine İlişkin Tartışma 87

5.2. Travmayla Başa Çıkma Düzeyinin Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Durumuna Göre Değişimine İlişkin Tartışma 90

5.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Durumuna Göre Değişimine İlişkin Tartışma 93

5.4. Aile Yılmazlığı, Travmayla Başa Çıkma Ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık İlişkisi Sonuçlarının Tartışılması 94

6. Sonuç ve Öneriler 99

7. KAYNAKÇA 102

8. EKLER 116

9.ÖZGEÇMİŞ 122

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=359) 66

Tablo 2: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni İçin Bağımsız Örneklem T-Testi(N=359) 72

Tablo 3: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Medeni Durum Değişkeni İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359) 73

Tablo 4: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Eğitim Durumu Değişkeni İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359) 73

Tablo 5: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Çalışma Durumu/Yeri İçin ANOVA Testi (N=359) 74

Tablo 6: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Gelir Durumu İlişkisi ANOVA Testi (N=359) 75

Tablo 7: Travma İle Başa çıkma Alt Boyutları İle Cinsiyet İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359) 76

Tablo 8: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları İle Medeni Durum İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359) 76

Tablo 9: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları ile Eğitim Durumu İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359) 77

Tablo 10: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları ile Çalışma Durumu ANOVA Testi(N=359) 77

Tablo 11: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları ile Gelir Durumu İçin ANOVA Testi (N=359) 78

Tablo 12: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile Cinsiyet İçin Bağımsız Örneklem T-Testi 79

Tablo 13: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile medeni durum İçin Bağımsız Örneklem T-Testi 79

Tablo 14: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile Eğitim Durumu İçin Bağımsız Örneklem T-Testi .. 80

Tablo 15: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile Çalışma Durumu ANOVA Testi 80

Tablo 16: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık İle Gelir Durumu İlişkisi ANOVA Testi 81

Tablo 17: Değişkenler Arası Korelasyon Analizi 82

Tablo 18: Sosyal Yalnızlık ve Aile Yılmazlık Alt Boyutları İlişkisine Dair Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları 83
Tablo 19: Duygusal Yalnızlık Aile Yılmazlık İlişkisi Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları. 84
Tablo 20: Travma Odağı Aile Yılmazlık İlişkisi Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları 85
Tablo 21: Gelecek Odağı Aile Yılmazlık İlişkisi Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları 85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Walsh Aile Yılmazlık Modeli Bileşen ve Alt Bileşenleri (Walsh, 2016)..... 25

KISALTMALAR LİSTESİ

AYÖ : Aile Yılmazlık Ölçeği

Ort. : Ortalama

Sd : Serbestlik Derecesi

TBÇÖ : Travmayla Başa çıkma Ölçeği

Vd. : Ve Diğerleri

ÖZET

25-30 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Aile Yılmazlık Düzeyinin Travmayla Başa Çıkma Algısı ve Sosyal-Duygusal Yalnızlıkla İlişkisi

Bu çalışmada genç yetişkinlerde (25-30 yaş arası) travmayla başa çıkma, sosyal-duygusal yalnızlık ve aile yılmazlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada aile yılmazlığı, sosyal ve duygusal yalnızlık ve travma ile başa çıkabilme değişkenleri arasındaki ilişki inceleneceğinden, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmada, gruplar arası karşılaştırmaları için T testi ve varyans analizi ve değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmaya toplam 359 kişi katılmıştır. Katılımcıların %78,8'i kadın %21,2'si erkektir.

Yapılan analizler aile yılmazlık alt boyutları olan mücadelecilik ve öz yetkinlik ile sosyal yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mücadelecilik ve yaşama bağlılık ile travma odağı arasında pozitif yönlü bir ilişki söz konusu olup öz yetkinlikle pozitif yönlü ilişki söz konusudur.

Araştırmada sonuç olarak suçun ortaya çıkmasında veya engellenmesinde aileden gelen yılmazlık özelliklerinin bireyin kendi bünyesinde suça yönelimine karşı mücadele gücü vereceği gibi travmatik olayların da bireyin bilişsel etkinliklerini şekillendirerek suça yönelmesine sebebiyet verebileceği tespit edimiştir. Travmayla başa çıkma düzeyinin yani gelecek odağının yüksek olması, aynı zamanda bireyin çözüm odaklı hareket ederek suça yönelmesinin de engelleyicisi olabilecektir. Sosyal yalnızlık bir çöküşe sürükleyebileceği gibi duygusal yalnızlık da negatif duygulanımları tetikleyebilecektir.

Anahtar Kelimeler: Aile Yılmazlık, Travma, Başa Çıkma, Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık

ABSTRACT

The Relationship of Family Resilience Level with Perception of Coping with Trauma and Social-Emotional Loneliness in Young Adults

Between the ages of 25-30

The purpose of this study was to examine the relationship between coping with trauma, social-emotional loneliness, and family resilience in young adults (25-30 years old). Since the study will examine the relationship between family fearlessness, social and emotional loneliness, and trauma coping variables, quantitative research methods have been used in the relational screening model. In the study, correlation analysis and regression analysis were employed in the study of the relationship between T-test and variance analysis and variables for intergroup comparisons. A total of 359 people participated in the study. Of the participants, 78% were women, while 21.2% were men.

The analysis found that there was a positive relationship between struggle and struggle and self-worth and social loneliness, which are the sub-dimensions of family fearlessness. There is a positive relationship between struggle and commitment to life and the focus of trauma, and there is a positive relationship between self-competence.

As a result of this research, it has been determined that the resilience of the family in the emergence or prevention of crime will give the individual the power to fight against the tendency of criminal activity within his / her own body, and traumatic events can cause the individual to turn to crime by shaping the cognitive activities. On the other hand, the high level of coping with trauma, that is, a high future focus may also prevent the individual from turning toward crime by acting with a solution-oriented approach. Just as social loneliness can lead to a breakdown, emotional loneliness can also trigger a negative response.

Keywords: Family Resilience, Trauma, Coping, Social Loneliness, Emotional Loneliness

1. Giriş

1.1. Problem Durumu

Travmatik olay, "*özel bir duruma bağlı tehdit edici faktörler ile kişinin başa çıkma yeteneği arasındaki tutarsızlığın yarattığı; çaresizlik ve başkalarının ve olaylarının merhametine kalmış olma duygularının eşlik ettiği, buna bağlı olarak kendine ve dünyaya dair algıda kalıcı şok yaratan kritik deneyim*" şeklinde ifade edilebilmektedir (Fischer ve Riedesser 1999). Travmatik yaşamsal olaylardan kaynaklı zorlukların pozitif kaynaklar olarak değişim göstermesi ve bireyin çevresini bu bağlamda anlamlandırması söz konusudur. Bu süreç, sosyal anlamda destek olarak algılanabilen kaynakların çeşitlenmesi ve artışı ile daha mümkün hale gelecektir. Öte yandan, bilişsel karmaşanın azalması, başa çıkabilme becerileri ve yılmazlık gibi özelliklerin pekişmesiyle de sürecin geçişi daha da kolaylaşacaktır. Bu doğrultuda, bireyin sahip olduğu sosyal ağın önemi de kendini göstermektedir. Güçlü sosyal ağlara sahip olan birey süreçten çıkışta daha fazla destek görebildiği gibi sosyal ağları zayıf olanlar ise yalnız olarak tabir edilmekte ve süreçten çıkışta diğer gruba nazaran daha çok zorlanmaktadırlar. Çevresel destek bulamayan ve sosyal ağını destek anlamında genişletemeyen bireyler yalnız olmanın yanı sıra yalnızlık algısı da sürekli yükselmektedir (Sezer ve ark., 2011; Cicchetti, Rogosch, Lynch & Holt, 1993).

Bir duygu durum olarak yalnızlık, genel faktörleri bağlamında ortak bir tanımlamaya sahip olmasına karşın araştırmacıların yalnızlığa farklı perspektiflerden yaklaşımlar oluşturduğu da görülmektedir. Bu anlamda Weiss (1973) yalnızlığı, bireyin bir kısım ihtiyaçlarını karşılayacağı sosyal bağlantılarının varlığı üzerinden hareketle iki grupta tanımlamaktadır. Bunlardan ilki olan duygusal yalnızlık, bireyin bir başkasıyla içsel bir bağ kuramamasından kaynaklı kaygı durumlarına sebebiyet veren durum olarak ifade edilmektedir. Duygusal yalnızlığın tarafı olarak yetişkinlerde karşı cins söz konusu iken çocuklarda bağ

kurulacak olan kişi ebeveyn olarak değerlendirilmekte ve bu taraflarla bağ kurulamaması da duygusal yalnızlık olarak nitelendirilmektedir. Araştırmacının sosyal yalnızlık olarak tanımladığı diğer grup isesosyal çevredeki yoksunlukları temel almaktadır. Yani sosyal bir ağ geliştirememiş olan bireyin bu eksiklikten kaynaklı olarak yaşadığı duygu durumsal sorunlar sosyal yalnızlık olarka ifade edilmektedir.

Farklı ölçütler kullanarak yalnızlığı tanımlayan McWhirter (1990) sosyal, psikolojik, kozmik, kişilerarası ve kültürel perspektifler üzerinden yaklaşım sergilemektedir. Araştırmacının ortaya koyduğu yaklaşımda sosyal yalnızlık bireyin toplumdan veya içerisinde bulunduğu gruptan ayrışması olarak değerlendirilirken duygusal yalnızlığa yakın olan psikolojik yalnızlık ise farklı benlik alanlarının kendi içinde bağlantı oluşturamaması şeklinde izah edilmiştir.

Netice itibariyle sosyal ve duygusal yakınlığın ortak paydasında etkileşim kurulan bireylerin varlığı kendini göstermekle birlikte bireyin çocukluk çağından itibaren bu etkileşimi kurduğu temel yapı aile olmaktadır. Öte yandan bu etkileşimin oluşmasında ailenin çocukluk dönemi aktarımlarının yani benlik ve kişiliğin etkisi de söz konusudur. Bu noktada aile içi iletişimin fonksiyonlarının etkinliğinden bahsetmek mümkündür. Aile bireyleri arasında kurulan iletişim, yeni etkileşimler yaşayan çocuklar ve genç yetişkinler için önemli bir kişilik şekillendirme unsuru olacak ve bu etkileşim genç bireylerin davranış ve tepkilerinin oluşumunda belirleyici olacaktır (Clark ve Shields,1997; akt. Sezer ve ark., 2011). Sağlıklı iletişim ve zihin yapısına sahip ailelerde ebeveynler ile çocuklar arasındaki yakınlık ve bağımsızlık dengeli bir biçimde tesis edildiği gibi (Nichols, 2006) aksi yönde şekillenmiş ailelerde bağlar zayıf, iletişim sağlıksız ve ebeveyn çocuk etkileşimi sorunlar doğurabilecek niteliktedir (Demirsar, 1992).

Werner ve Smith (1982) tarafından "*yoğun stres sebebiyle oluşan olumsuz durumlardan sonra kişinin tekrar eski haline geldiği iyileşme yeteneği*" şeklinde tanımlanan yılmazlık,

sonraki dönem araştırmalarda "*kronik stres ya da üzücü bir olaydan sonra bireyin başarılı bir şekilde uyum göstermes*i" şeklinde kavramsal temellere oturtulmak suretiyle ifade edilmeye başlanmıştır (Cicchetti, Rogosch, Lynch & Holt, 1993). Yılmazlığın tanımına bakıldığında adaptasyon ya da gelişmeye yönelik tehditlerin meydana geldiği durumlarda dahi olumlu neticelerle tanımlanan bir durumu ifade etmektedir. Yılmazlık üzerine yapılan araştırmalar, bu olumlu neticelere sebebiyet veren süreçleri anlamayı hedeflerler (Masten, 2011). Yılmazlık düzeyi yüksen olan bireyler, olumsuz durumları anlamlandırmada ve olumlu bakış geliştirme konusunda daha yeteneklidirler. Kendi inanç sistemlerinde temellendirdikleri olumsuzluklara rağmen güçlü bir amaç ve dirence sahiptirler. Bu bireylerde yılmazlık belirgin bir biçimde kendini gösterdiği gibi zorluklar karşısında yeniden organize olabilme yetenekleri de sürekli aktiftir ve kullanmaktadırlar. Aile bağlamında ise yılmazlık "aile bağları" temelinde ailenin kurmuş olduğu güçlü ve dirençli yapı olarak kendin gösterdiği gibi bu türden ailelerde ebeveynler ve çocuklar arsında bağlılık, sevgi ve dayanışma düzeyine bağlı olarak çocukların yılmazlıklarının pozitif yönlü gelişimin anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Ogelman, 2015). Aile bağlılığının ve kaynakların birlikte kullanılabilmesi özelliğiyle birlikte iletişimin netliği, duyguların açıkça ifade edilebilmesi ve problemlerin işbirliği içerisinde çözülmesi gibi özellikler ön plana çıkmaktadır (Sixbey, 2005). Böylelikle aile travmatik bir olay karşısında da birlikte hareket ederek travmayla başa çıkma sürecinde aile destek sistemi ile daha kısa zamanda ve olumlu yol alabileceklerdir.

Travmatik olay, beklenmedik ve ani olmanın yanı sıra kontrol edilebilirliğinin azlığı ile tanımlanmaktadır. Bunun yanında travmatik olarak nitelendirilecek bir olayın sıradan bir yaşamsal olay olmayıp kalıcı kronik sorunlara sebebiyet verebilme ve olayla ilgili başkalarının suçlanabileceği bir özellik de ihtiva etmelidir (Tedeschi ve Calhoun 1995). Allen (2005) travmatik olayları "*Dikkate alacağımız muadili, kalıcı etkileri olan şiddetli bir psikolojik yara olmanın yanı sıra kalıcı etkiler psikolojik olduğu kadar fizyolojiktir*" şeklinde

ayrıntılandırmaktadır. Öte yandan Webster 21'nci yy. sözlüğünde daha dar bir kapsamda "*şiddetli bir şekilde üretilen bir yara ve kalıcı bir etkiye sahip duygusal bir şok olarak*" şeklinde tanımlanmaktadır. Tanımlardan hareketle travmanın insan üzerinde kalıcı psikolojik etkiler bıraktığı, fiziksel etkilerinin de bu psikolojik etkileri beslediği ve yaşam seyrinde bireyin davranışlarına, tutumlarına, tepki ve ilişkilerine etki ettiğini söylemek mümkün olacaktır. Bu duruma örnek olarak, deprem yaşamış birinin herhangi bir sarsıntı veya sarsıntı algısı oluşturacak herhangi bir durum karşısında doğrudan panik tepkisi vermesi travmatik bir olay olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, bireyin diğer bireylerle yaşadığı taravmatik olayların da (ihmal, istismar, mobbing, suiistimal vb.) benzer şekilde etkileri olacağı açıktır. Dolayısıyla diğer bireylerle yaşanan travmatik olayların akabinde travma mağdurunun kendini toplumdan soyutlama, insanlardan uzak durma ve kendini topluma dahil edememe gibi durumlar sergilemesi de beklenebilir. Genç yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin diğer insanlarla kurdukları etkileşim ile doğrudan ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bu duygu durumlarının aile içi iletişimi etkilediğini de söyleyebiliriz.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu araştırmanın amacı, 25-30 yaş arası genç yetişkinlerde aile yılmazlık düzeyleri travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisinin incelenmesi şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın bu genel amacı kapsamında aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

- H1= Aile yılmazlık alt boyutları mücadelecilik, yaşama bağlılık ve öz yeterlilik ortalamaları cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu göre farklılık göstermektedir.
- H2= Travmayla başa çıkma alt boyutları travma odağı ve gelecek odağı ortalamaları cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu göre farklılık göstermektedir

- H3= Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık ortalamaları cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu göre farklılık göstermektedir
- H4: Aile yılmazlık alt boyutları olan Mücadelecilik, Yaşama Bağlılık, Öz-Yetkinlik, Kontrol ile travmayla başa çıkma alt boyutları olan Travma Odağı, Gelecek Odağı, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
- H5: Aile yılmazlık alt boyutları olan Mücadelecilik, Yaşama Bağlılık, Öz-Yetkinlik ve Kontrol değişknleri Sosyal Yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
- H6: Aile yılmazlık alt boyutları olan Mücadelecilik, Yaşama Bağlılık, Öz-Yetkinlik ve Kontrol değişknleri Duygusal Yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
- H7: Aile yılmazlık alt boyutları olan Mücadelecilik, Yaşama Bağlılık, Öz-Yetkinlik ve Kontrol değişknleri Travma Odağını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
- H8: Aile yılmazlık alt boyutları olan Mücadelecilik, Yaşama Bağlılık, Öz-Yetkinlik ve Kontrol değişknleri Gelecek Odağını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatüre bakıldığında çocukluk çağı travması, bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları ile ilgili yapılmış olan araştırmalar bulunmaktadır. Fakat çocukluk çağı travmalarının bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisinin incelendiği bir kısıtlı çalışmalar bulunmaktadır. Bu durum yapılan araştırmanın önemini arz etmektedir.

Çocukluk döneminde olumsuz çevre koşullarından dolayı ortaya çıkan engellerle karşılaşan çocuk, yetişkin yaşamda gerekli olan yetenekleri geliştiremez ve zorlanma durumlarında kullanmak için geliştirmiş olduğu yöntemler yetersiz kalır.

Bu araştırmanın çocukluk çağında oluşan travmatik yaşantıların çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin bilinmesinde ve bu etkilerden dolayı yetişkinlikte ortaya çıkabilecek sorunlar ile

ilgili önlemler alınmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel yönden daha sağlıklı bireyler yetişmesi için katkı sağlayacağı umulmaktadır.

1.4. Varsayımlar Sınırlılıklar

Bu araştırma, 25-30 yaş arası yetişkinlerle sınırlı tutulmuştur. Ayrıca, elde edilen verilerin araştırmacıların görüşlerini doğru biçimde yansıttığı varsayımıyla hareket edilmiştir. Diğer taraftan araştırmada kullanılan ölçekler için yapılan geçerlilik çalışmalarının, araştırma değişkenlerinin ölçümünü tam olarak karşıladığı varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

- Aile yılmazlık: *ailenin zorluklar ve krizlerle mücadele etmek, başa çıkmak ve hatta gelişmek için davranış kalıplarını ve işlevsel yeterliliğini kullanma yeteneği*" (McCubbin & McCubbin, 1996)
- Mücadelecilik: Bireyin problemlerin çözümüne ilişkin kararlığının devamlılık düzeyi (Uğur ve Akın, 2015)
- Yaşama Bağlılık: Bireyin kişisel amaçlarına gösterdiği bağlılık ve bunlara ulaşabilmek için harekete geçmesini tetikleyecek güven ve kararlılık düzeyi (Uğur ve Akın, 2015)
- Öz-Yetkinlik: kişinin ileri dönük durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı" (Arseven, 2016)
- Travmayla başa çıkma: örseleyici ya da travmatik yaşam olayları karşısında uyum sağlama (Ela ve Cesur-Soysal, 2019).

- Travma Odağı: Travma odağı, travmatik olaylarla ilgili düşünmek ve bu olaylara ilişkin duyguları deneyimlemek şeklindeki alanları ifade etmektedir (Arı ve Cesur-Soysal, 2019).

- Gelecek Odağı: Gelecek odağı ise plan ve hedeflere sadık kalabilme, dikkat dağıtabilme, iyimser düşünebilme, acı veren duyguları baskılayabilmek ve soğukkanlılık gibi başa çıkma becerilerine ilişkindir (Arı ve Cesur-Soysal, 2019)

- Sosyal yalnızlık "*Sosyal yalnızlık ise, kişinin sosyal etkileşim ağındaki sosyal ilişki eksikliklerinden kaynaklanan yalnızlık ve depresyonla birlikte görülebilen yalnızlık türüdür*." (Di Tommaso ve Spinner, 1997).

- Duygusal yalnızlık *Duygusal yalnızlık, başka kişilere karşı yakınlık ve bağlanmanın olmamasından kaynaklı kaygı ve boşluk duygularını ortaya çıkaran bir yalnızlık türüdür.* (Di Tommaso ve Spinner, 1997).

2. Genel Bilgiler

2.1. Aileye İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal bilimler alanında aile olgusu birçok perspektiften araştırmalara konu olduğu gibi toplumsal yapının temelini oluşturması aileyi toplumsal ve aynı zamanda bireysel konuların odağı yapmaktadır. Öyle ki psikoloji disiplininde bireye dair kuramların büyük çoğunluğunun temelini aile süreci oluşturmaktadır. Benlik, kimlik, kişilik gibi kavramlara ilişkin kuramsal yaklaşımlar örnek olarak verilebilir. Bu itibarla birey aile ilişkisinde yapılandırıcı bir unsur olan aile yılmazlığı aile ile doğrudan ilişkili bir kavramdır. Bu sebeple ailenin tanımlanması ve aile sistemlerinin ele alınması aile yılmazlığına ilişkin izahları daha somut hale getirebileceği gibi temellendirecektir de.

2.1.1. Aile ile ilgili tanımlar

Devlet politikalarıyla da korunan ve hem sosyal hem de kültürel özelliklere sahip bir yapı olan aile, aynı zamanda toplumsal yapının en küçük birimidir. Bu birim, toplumsal yapı, toplumsal değerler ve normlar dairesinde şekillenen ancak kendi iç ilişkileri ve etkileşimine sahip olan bir sistem niteliğindedir (Kağıtçıbaşı, 1996).

Subaşı (2007) aileyi ortak bir geçmiş, şu an ve gelecek beklentilerini paylaşan karşılıklı ilişkiler sisteminde yer alan bir insan grubu olarak tanımlamaktadır. Türk toplumunda ise aileye ilişkin olarak Özgüven (2001) " *evlilik bağıyla başlayan, akrabalık ve sosyal bağlarla birbirlerine bağlanan, çeşitli rollere sahip, birbirlerini etkileyen, çoğunlukla aynı evde yasayan fertlerden oluşan, üyelerinin psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik ihtiyaçlarını karşılayan, yaşanılan topluma uyumu sağlayan, toplumun temel bir birimi*" şeklinde yaklaşım sergilmektedir. Araştırmacı Türk toplumuna dair spesifik aile tanımında kültürel ve sosyal biçimleri de dikkate almakla birlikte ailenin dayanışmacı ve paylaşımcı taraflarını da ön plana çıkarmaktadır.

Kağıtçıbaşı (2010) ise benzer şekilde ailenin etkileşim yönüne vurgu yapmakla birlikte "sosyalleşme değerleri" ve "aile etkileşimi" şeklinde iki alt sistemin varlığını öne sürmektedir. Araştırmacı, sosyalleşme değerlerini bağımlı-bağımsız, bireye verilen önemin yanı sıra ailedeki çocuğun psikolojik ve ekonomik değerlerini kapsayan durum olarak nitelendirmektedir. Aile etkileşimini ise ebeveyn tutumlarına bağlı olarak oluşan benlik gelişimini kapsadığını savunur.

Netice itibariyle tanımlardan da hareketle aile, bireyler arasındaki bir etkileşimi mevcut kılan ve bireylerin birbirleriyle ilişkilerini toplumsal normlar dairesinde belirleyen, sürdüren ve şekillendiren bir yapı niteliğindedir. Öte yandan bireyin kişilik gelişimini de şekillendirdiği gibi belirli bir döneme kadar bireyin hayata hazırlanması, muhafazası ve ihtiyaçlarının karşılanması gibi fonksiyonları da ortaya çıkmaktadır.

2.1.2. Aile sistemine ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Aile alt sistemi olarak tanımlanan durumsal biçimler, kişiler arası ilişkiler, çocuk yetiştirme ve sosyalleşme değerleriyle birlikte etkileşim biçimlerini kapsamaktadır. Aile yapısı, ailenin işleyiş bağlamıyla birlikte genel itibariyle aile sisteminin bir parçası şeklinde nitelendirilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010).

Aile sistemine ilişkin yaklaşımlar farklı ölçütleri ele alan kuramlar olarak karşımıza çıkmakla birlikte referans ölçütlere göre de farklılıklarını ortaya koymaktadırlar. Bu bağlamda oraya çıkan kuramsal yaklaşımlar aile tutumları, yapısal özellikleri, iletişim sistematikleri ve davranış kalıpları gibi hususlar kendini göstermektedir.

2.1.2.1. Aile değişimi kuramı

Aileye ilişkin kuramsal yaklaşımlardan birisi olan aile değişim kuramı, Baumrid'in ebeveyn yaklaşımları üzerine kurgulanmış ve bu yaklaşımlar yetkeli, yetkeci ve serbest

tutumlar şeklinde sıralanmıştır. Aile değişim kuramı bağımlılık ve bağımsızlık temelinde iki alt model şeklinde kurgulanmıştır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Bağımlılık modelinde ataerkil yapıya sahip aile ele alınmakla birlikte bu ailelerin sıkı ilişkiler içerisinde gelenekselci kırsal toplumda yer alan aileler olduğu görülür. Bağımlılık özelliği sergileyen aileler, işlevsel ve geniş işlevsel olacak şekilde iki ayrımda değerlendirilmektedir. İşlevsel aile çekirdek aile normundaki yapıları ifade etmekle birlikte işlevsel geniş aile tarımsal faaliyetlerde, çocuk yetiştirmede ve ev işlerinde birlikte hareket eden çekirdek aileden daha geniş olarak üst ebeveynlerin ve kimilerinde kardeş ailelerinin de bulunduğu bir nitelik sergilemektedirler. Bu türden ailelerde ebeveynlerin en büyük güvenceleri çocuklarıdır. Akraba ilişkileri, güçlü olup işlevsellik bakımından da etkindir. Bağımlılık döngüsü önce çocukların ana babaya bağımlılığı şeklinde oluşup sonrasında ana babanın çocuklara bağımlılığı söz konusu olmaktadır. Bağımlılık özelliğine sahip ailelerde otoriter bir yönetsel yapı bulunmakla birlikte ebeveynler çocukları bu otorite doğrultusunda yetiştirip şekillendirmektedirler.

Bağımsızlık modelinde ise bireyci yaklaşım hakimdir ve modelde aile üyeleri birbirinden ayrışmış ve bağımsız hareket etmektedirler. Aile etkileşimi ve sosyalleşme değerleri ayrışmış, bağımsız ve belirgin sınırlara sahip olan bir benlik dairesinde şekillenmektedir. Yani aile bireyleri benliklerini ön plana çıkarmışlardır ve birbirlerine müdahaleleri oldukça sınırlıdır. Bağımlı ailelerden farklı olarak bu türden ailelerde çocuk yetiştirme konusu oldukça az çaba ve yer almaktadır. Ebeveyn tutumları çocuğun şekillenmesindeki yegane yönlendirici sayılabilir. Bu yetiştirme tarzı özerklik bakımından çocuğa büyük katkı sağlamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Her iki aile modeli dikkate alındığında çocuğun gelecek dönemleri için katkıları bakımından farklı etkiler içerdikleri görülmektedir. Sosyal bağlar ve aile birlikteliğinin devamlılığı bakımından bağımlı ailenin daha pozitif etkilerinin varlığı görülürken, bireyin özerkliği ve benlik gelişimi bakımından bağımsız ailenin daha avantajlı olduğu söylenebilir.

2.1.2.2. Kuşaklararası yaklaşım

Bir diğer aileye ilişkin kuramsal yaklaşım olan kuşaklararası yaklaşım psikodinamik bir perspektifte aileyi ele almış ve Bowen (1966) tarafından ortaya atılan bu yaklaşımda ailenin, ebeveynlerin hatta onların ebeveynlerinin duygusal sistemleri ve dile dinamikleri dikkate alınmıştır. Aile bireylerinin duygusal yapılarının diğerlerini nasıl etkilediği ve duygusal bireylerin diğerlerine karşı tepkileri ile ilgilenilmiştir. Kuramda aile sekiz temel kavram üzerinden değerlendirilmiştir. Bunlar, Aile üyelerinin duygusallıklarını birbirlerine nasıl yansıttıkları ile ve duygusallığa sahip olan bireyin ailenin diğer üyelerine tepkisinin nasıl olduğuyla ilgilenmiştir. Bowen, kuramının temelini oluşturan sekiz kavramı (Benliğin Farklılaşması, Üçgen Oluşturma, Çekirdek Aile Duygusal Sistemleri, Ailenin Yansıtma Süreci, Duygusal Kopma, Kuşaklararası Geçiş Süreci, Kardeş Konumu ve Toplumsal Gerileme) şöyle açıklamaktadır (Akt. Sharf, 2014):

Kuramın temel kavramlarından olan benliğin farklılaşması, duygu ve düşüncelerin ayırt edilebilmesinin önemine işaret etmektedir. Bu ayrımın gerçekleştirilebilmesi birey bakımından kendiyle alakalı farkındalığı ve benlik duygusunun gelişimine işaret etmektedir. Birey bu ayrımı yaptığında ise karışma olur ve karışma bireyi ailesinin duygularına hükmedebilir bir konuma taşır. Bunun neticesinde ise birey gerçek benliğini sergilemek yerine yalancı benlik geliştirebilmekte ve bu durum aile içerisinde sorun olacak sonuçlar üretmektedir.

Bir diğer temel kavram olan üçgen oluşturma, ailede çatışma durumlarında çatışmanın yatıştırılması için araya giren üçüncü kişileri ifade etmektedir. Bu kişiler her zaman gerginliği azaltamadıkları gizim gerginliği azaltma kabiliyetleri taraf olma olmama durumlarıyla ilgilidir (Nichols, 2008).

Çekirdek aile duygusal sistemleri ise düşük farklışama düzeyine sahip bireylerin evliliklerinde sahip oldukları ve yetiştirdikleri çocuğun da düşük farklılaşma düzeyine sahip

olacakları varsayımını ifade etmektedir. Farklılaşma konusunda birey kendi düşünceleri ve görüşlerini paylaşabileceği kişileri seçtiklerinde uyum ortaya çıkmakta ve çatışma sıklığı çok daha düşük olmaktadır. Ailenin yansıtma süreci kavramı da çiftler arası gerginliğin iki tarafça da sürekli yükseltilmesini ifade eder. Tarafların her ikisi de sönümleyici bir tavır sergilemedikleri durumlarda gerginlik yükseldiği gibi bu durum çocuklara da yansımakta ve bu itibarla süreç yansıtma süreci olarak nitelendirilmektedir. Bitter (2009) bu sürecin yoğunluğunu ailede yaşanan gerilimlesin sıklığına ve aile bireylerinin farklılaşma kapasitelerine bağlı olduğunu ifade etmektedir.

Bir diğer kavram olan duygusal kopma ise çocuğun duygusal anlamda aileden çekinmesi, kendini geri çekmesi hususuna işaret etmektedir. Küçük çocuklar ve ergenlerde bu davranış, aileyle kurulan iletişimi de yüzeyselleştirmektedir. Bu çocuklar veya ergenler ilerde evden uzaklaşma ve kaçış yolları arama eğilimi de sergilemektedirler.

Bowen (1966) kuşaklar arası geçiş sürecini ailenin geçmişten süregelen dinamiklerine verdiği önem dairesinde tanımlamakta ve bu süreci kavram olarak büyük ebeveynlerin (dede, nine, büyük dede vb.) gelecek kuşakların şekillenmesindeki rollerini ve etkilerini dikkate alarak açıklamaktadır. Kardeş konumu tanımı ise kardeşlerin birbirlerine karşı tavırlarının ilerde başkalarına karşı sergileyecekleri tavırları da şekillendireceğini ifade etmektedir. Toplumsal gerilme ise ailenin toplumun en temel ve küçük birimi olması itibariyle aileden yaşanacak olayların toplumu da bir anlamda etkileyeceği varsayımından ileri gelen bir tanımlama niteliğindedir.

Netice itibariyle kuşaklar arası yaklaşım, aile bireyleri arasındaki etkileşimin mahiyetini ve üst kuşakların davranış ve tutumlarının sonraki kuşakları etkileyeceği, şekillendireceği hususları ile ilişkilidir.

2.1.2.3. Yapısal aile yaklaşımı

Minchuin (1974) tarafından ortaya atılan yapısal aile yaklaşımı, aile bireylerinin birbirleriyle etkileşimleri ve bireysel sınırları inceleyen bir niteliğe sahiptir. Aileye ilişkin yaklaşımlar ve nitelendirmeler de bu hususlar üzerine tesis edilmiştir (Akt. Sharf, 2014). Yaklaşımda vurgulanan bir diğer nokta ise aile bireyinin kendi görüşlerini, benliğini ortaya koyarken diğer taraftan da ben-biz dengesinde aile bütünlüğünü koruması gerekliliğidir (Nazlı, 2013).

Sharf (2014), yapısal aile yaklaşımının temellerini aile bireyleri arasında kimin kiminle nasıl iletişim kuracağı ve nasıl konuşacağının aile kurallarını ortaya koyacağı şeklinde özetlemektedir. Öte yandan aile rolleri de yine aileye veya haneye ilişkin görevlerin yerine getirilmesinde sorumluların tayiniyle belirlenmektedir (Nazlı,2013). Ailede otorite ebeveynlerdedir ve en büyük çocuğun sorumluluğu da diğerlerine nazaran daha fazladır. Hiyerarşik bir yapı mevcuttur ve bu yapı ilişkilerle etkileşimin yönünü tayin etmektedir.

Yapısal aile yaklaşımının alt kavramlarından olan sınır geçirgenliği aile bireylerinin birbirleri ile ilişkinin esneklik seviyesini göstermektedir. Belirsiz, belirgin ve katı şeklinde üç sınır bulunmakla birlikte (Nazlı,2013) katı sınır aile bireyleri arasındaki kopukluğu ifade etmektedir. Bu ailelerde yardımlaşma ve destek olma görülmez. Belirsiz sınır aile bireylerinin birbirlerine çok fazla müdahil olmalarını tanımlarken belirgin sınır da ise yukarıda değinilen ben-biz dengesinin oluştuğu yapıya işaret etmektedir ve bu türden sınırlara sahip ailelerde bütünlük daha belirgindir (Nazlı, 2013).

Yapısal aile yaklaşımının bir diğer boyutu olan aile alt sistemleri eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemleri şeklinde ayrılmaktadır. Çocuksuz ailede oluşan eş alt sisteminde bireylerin birbirlierinin ihtiyaçlarını karşılaması söz konusudur. Çocuğun aileye katılmasıyla birlikte ebeveyn alt sistemi oluşmakta ve bu sistem çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak, onu yetiştirmek

şeklinde fonksiyon üstlenir. Çocuk sayısının artmasıyla birlikte kardeş alt sistemi oluşur ve kardeşler birbirleriyle etkileşim kurarak birbirlerinin ihtiyaçlarına cevap vermeyi öğrenirler. Yapısı itibariyle aile alt sistemi ailenin ve bireylerin gelecekteki şekillenmeleri noktasında önem taşır (Nazlı,2013).

Bir diğer alt kavram olan Gruplaşma-Güç-Koalisyon üçlüsü ailede karar mekanizmasının nasıl oluştuğunu açıklar. Eşlerin gücü eşit kullanmaları gerekir. Koalisyonise iki üyenin diğer üye veya üyelere karşı birleşmesi olup gruplaşmada aile içerisinde sorumlulukların yerine getirilmesi sürecinde üyelerin tezat veya benzer tavır takınmalarını açıklamaktadır (Nazlı, 2013). Bu yaklaşımda bireysel gelişimden ziyade ailenin gelişimi önem taşımakla birlikte kuşaklar arası yaklaşımdan farklı olarak geçmiş olgulara değil geleceğe ve şuana odaklanılmıştır.

2.1.2.4. Yaşantısal aile yaklaşımı

Bir diğer aile sistemi yaklaşımı ise Whitaker (1976) tarafından ortaya atılan yaşantısal aile yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda aile bireylerinin bilinçdışı dürtüleri, sembolleri ve davranışları dikkate alınmış, ailede meydana gelen gerginliklerin fark edilebilmesi ve anlaşılması için bu yaşantılara ilişkin hayal kurdurmak yoluyla terapi uygulamıştır (Akt. Sharf, 2014).

Yaşantısal aile yaklaşımını savunanlar, genellikle Gestalt terapiye ilişkin görüşlerin aileye aktarıldığını dile getirmektedirler. Yaklaşımda, aile bireylerinin davranış ve yaşanan zamana (an) odaklanmalarının öncelikli olduğunu ve bireyin kendine dair farkındalığı yaşantılarla elde ettiği öne sürülmektedir (Nazlı, 2013).

2.1.2.5. İnsancıl yaklaşım

Yaşantısal yaklaşımdan farklı olarak altılara odaklanılan bu yaklaşımda Rogers'ın görüşleri üzerine kurgulanmış bir aile danışmanlığı sistemi söz konusudur. Yaklaşım, aile

ortamını dikkate almakla birlikte kendilik kavramını temele yerleştirmiştir. Başkalarının görüşlerine rağmen kişinin kendine verdiği değer kendilik değerini ve derecesini belirlemektedir. Kişinin kendini sevmesi halinde başkaları da sevecektir ve kendilik değeri derecesinin düşük olması halinde kaygı, güvensizlik, sürekli olarak başkalarının kendi hakkındaki düşüncelerine odaklanma gibi davranışlar sergileyecektir (Nazlı,2013).

Satir (1972) tarafından ortaya çıkarılan bu yaklaşımda ebeveynlerle çocuklar arasındaki ilk ilişki biçimlerinin önemi ön plana çıkmakta ve bunların benlik üzerindeki etkileri vurgulanmaktadır. Diğer taraftan, Bowen'in üçgen kavramı farklılaştırılarak olumlu yanları işlenmiştir. Bu bağlamda destek mekanizması anne-baba-çocuk üçlü yapısı ile oluşturulmuş ve çocukların bu yapıda aile dışı kimselere karşı güven duyup duymamaları gerektiğini, yaşamsal mücadeleye ilişkin yöntemleri öğrenmektedirler. Öte yandan Satir, iletişim becerilerinin ailedeki önemine dikkat çekmiş ve sağlıklı olarak tanımladığı açık iletişimi savunmuştur (Akt. Sharf, 2014).

Öte yandan Satir, stres durumlarında bireylerin kurdukları dört sağlıksız iletişim biçimini de ortaya koyarak insancıl yaklaşımda bunların olmaması gerektiğini dile getirmiştir (Nazlı, 2013) Bunlar, sakinleştirici iletişim, suçlayıcı iletişim, patavatsız iletişim ve akılcı iletişim şeklindedir.

2.1.3. Genç yetişkinlik ve aile sistemi ilişkisi

Aile sistemlerine ilişkin yaklaşımların ortak kabulleri noktasında çocuğun yetiştirilme biçiminin ileriki yıllarda çocuğun ilişkilerini şekillendirdiği ve kişiliğine yansıdığı vurgusunun varlığı görülmektedir. Genç yetişkinliğin ilk dönemlerinde birey iş, aşk ve dünya görüşü bağlamlarında şekillenirken ailesi ve sosyal çevresinin davranışlarının şekillenmesinde önemli etken olduğu görülebilir. Yalnızlık veya umutsuzluk içerisindeki yetişkinler, sosyal anlamda etkileşimden kaçınmakta ergenlik sonrası geliştirdiği kimliğiyle ilgili sorunlar

yaşayabilmektedir (Şahin, 2009). Bu süreçte sosyal çevreden uzak ve geleceğe ilişkin kaygı taşıyan bireyin kendilik değeri de düşük seviyelerde oluşmaktadır. Bowen'ın (1978) ifade ettiği üzere, birey kendini ortaya koymada tam anlamıyla farklılaşamadığından yalancı benlik geliştirecek ve bir ikilem içerisinde kalacaktır (Akt. Sharf, 2014).

İnsancıl yaklaşımda genç yetişkinlik ve yalnızlık ilişkisi benlik değeri ve benlik saygısı kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir. Birey, benlik saygısını ve benlik değerini oluştururken aile ilişkilerinden etkilenmekte, bireyin farklılaşma sürecinde benlik saygısı ve benlik değeri arasında bir bağıntı oluşturarak bu özelliklerini şekillendirmektedir. Genç yetişkinliğe geçiş sürecinde düşük farklılaşma söz konusu olduğunda bunun sebebi aile ile kurulan ilişkiler olmaktadır. İnsancıl yaklaşım da bu paralelde görüş sergilemektedir. Öte yandan, Bowen'de bireyin benlik gelişiminde farklılaşmanın rolüne vurgu yapmıştır (Akt. Sharf, 2014).

Genç yetişkinliğe geçiş döneminde farklılaşmasını tamamlayamayan birey, aileyle duygusal bağlamda kopma yaşayabilecek ve aileden uzaklaşmak için farklı şehirde eğitim, iş gibi kaçış yolları da oluşturabilecektir. Bu hususta kuşaklararası yaklaşımda ifade edilen duygusal kopma kendini göstermektedir. Farklılaşmamış olan genç yetişkin, romantik ilişkilerinde de sorun yaşayabilecektir ki insancıl yaklaşım bu hususta düşük farklılaşma düzeyine sahip bireylerin kendisi gibi kimseleri tercih ettiğini savunmakta (Nazlı, 2013) ve bu durum iki yaklaşımın ortak noktası olarak kendini göstermektedir.

Genç yetişkinliğin ilk dönemleri gelecek dönemlere atılan ilk adımlar niteliğinde olup bireyin kuracağı romantik ilişkiler ve kuracağı ailenin ne denli sağlıklı olacağının da belirleyicisi olan olguları içermektedir. Bu noktada eş alt sistemi de bireyin farklılaşma sürecinin kalitesinden etkilenecek şekilde oluşacak, düşük farklılaşma tüm aile alt sistemlerini doğrudan etkileyecektir. Böyle bir ailede yetişen çocuğun da benlik saygısı ve benlik değeri düşük olacaktır (Nazlı, 2013).

Özetle, genç yetişkinliğin ilk dönemleri ve aile sistemi ilişkisinde bireyin aileyle kurduğu ilişkilerin belirleyiciliği kendini göstermektedir. Buna bağlı olarak da genç yetişkinliğin ilerleyen dönemlerinde sosyalleşme düzeyiyle ilişkili olarak bireyin yalnızlık çekmesi veya romantik ilişkilerinde başarısızlığı da yine aynı dönem ilişkileriyle ilintili olarak şekillenecektir.

2.2. Aile Yılmazlığının Kuramsal ve Kavramsal Çerçevesi

Aile yılmazlığı, yılmazlık kavramı çerçevesinde temellendirilmiş ve bireysel bağlamda izah edilen yılmazlığın ailesel çerçevesi olarak betimlenmiştir. Bu itibarla aile yılmazlığının daha somut anlaşılabilir olması bakımından yılmazlık kavramının izahı ve aile temelli erken çocukluk döneminde yılmazlığın değerlendirilmesi araştırma bakımından daha açıklayıcı olacaktır.

2.2.1. Yılmazlık

Werner ve Smith (1982) yılmazlığı, "*yoğun stres sebebiyle oluşan olumsuz durumlardan sonra kişinin tekrar eski haline geldiği iyileşme yeteneği*" şeklinde tanımlamakla birlikte daha farklı bir yaklaşım sergileyen Cicchetti, Rogosch, Lynch & Holt (1993) "*kronik stres ya da üzücü bir olaydan sonra bireyin başarılı bir şekilde uyum göstermes*i" şeklinde farklı bir yaklaşımla yılmazlığı dile getirmiştir.

Yılmazlık, bağlamsal ve çıkarımsal yapılarla birlikte söz edilebilir bir durum niteliğindedir. Bağlamsal yapıları risk ve riskle gelen tehditler oluşturmakla birlikte çıkarımsal yapıysa bu tehditlerin üstesinden gelebilmeyi ifade etmektedir. Özetle, yılmaz birey var olan bir risk ve riske gösterilen bir uyumun varlığıyla ortaya çıkmaktadır (Masten, 2001).

Yılmazlık, gelişme ve adaptasyona yönelik ciddi tehditlerin oluştuğu durumlarda bile pozitif sonuçlarla karakterize edilen bir üst davranış biçimini ifade etmektedir. Bu konuda yapılan

araştırmaların odağında, bu iyi sonuçları ortaya çıkaran davranış temelleri ve süreçler yer almaktadır (Masten, 2001).

Yılmazlık modellerinin gelişiminde iki çalışmanın temel teşkil ettiği görülmektedir. Bunlar Werner ve Smith'in 1955-1987 dönemini kapsayan boylamsal çalışmaları ve bu çalışmadan temin edilen bilgilerin kullanılması ile Cicchetti ve Rogosch (1997)'nin tamamladıkları kötü muameleye maruz kalış çocuklarda yılmazlığın teşviki için öz organizasyonun fonksiyonu bağlamındaki araştırmadır. Bu çalışmalar, yılmazlık sürecinde birincil önem taşıdığına inanılan "sorunlu durumdan sonra geri sıçramayı sağlayan zihinsel yapıları" belirlemeyi amaçlamışlardır. Werner ve Smith (1995) bu konudaki ilk çalışmalarını Hawai'nin Kauai adasında 1955 yılında doğmuş olan 698 çocukla boylamsal olarak gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada, doğum öncesi stres, ebeveyn psikopatolojisi, yoksulluk ve aile birimlerinin bozulması şeklindeki risk faktörlerine mazur kalmış çocukların gelişimi incelenmiş ve gelişimsel yatkınlıklarındaki olumsuzluklar irdelenmiştir. Araştırmanın devamında sorunlu çocukların ergenliğe ve yetişkinliğe geçişlerinde iyileşme kaynağı olan faktörlerin belirlenmesinde risk faktörlerinin etkileriyle başa çıkabilen çocukların yılmazlık temelleri incelenmiştir. Araştırmada yılmazlık özelliği sergileyen çocukların olumlu tepkiler sergiledikleri ve strese dayanıklı oldukları tespit edilirken yılmaz olmayan çocukların stresörler olmasa da tepkilerinin olumsuz olduğunu dile getirmişlerdir (Werner & Smith, 1982, 1992). Araştırmacılar, bu araştırma neticesinde yılmaz ve yılmaz olmayan birey ayrımını sağlamaya yarayan 45 değişken tespit etmişler ve bu değişkenlerin çoğunun çocukluk yıllarında aile tarafından çocuğa karşı sergilenen tutumlar olduğunu bildirmekle birlikte bu tutumları ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi, çocuğa verilen dikkat süresi, ebeveynlerin ruh sağlığı bozukluklarının olup olmaması gibi hususlar olarak örneklemişlerdir. Öte yandan annenin eğitimli olması yılmaz çocuk yetiştirmede etken ölçütlerden olduğu tespit edilmiş ve yılmaz bireylerin aynı zamanda yaşamlarında düzenli bir sistem kurabildiklerini ve toplumda uyumlu,

örnek bireyler ve mücadeleci yapılar olarak kendilerini gösterdiklerini belirtmişlerdir. Öte yandan zorlu koşullarda yetişmiş olmalarına karşın zorlukların üstesinden gelmede daha başarılı olduklarını, öz yeterlik ve benlik saygılarının daha gelişmiş olduğu da yine araştırma sonuçları içerisinde dile getirilmiştir (Werner, 1993).

Bu alanda yapılan bir diğer önemli çalışma ise Cicchetti ve Rogosch (1997) tarafından yapılmış ve düşük gelirli, tek ebeveynli, dengesiz ilişkiler içerisinde büyütülen, eğitim düzeyi düşük anneye sahip çocuklar örneklem olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ailede işsizlik, mali destek alma, devlet desteklerine mecbur olma gibi ölçütler de dikkate alınarak yapılan bu çalışmada 213 çocuk ile çalışılmıştır. Araştırma neticesinde, kötü muameleye maruz kalmış çocukların dışa vurma belirtilerinin diğerlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu ve olumlu davranışlarının daha az gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan yıkıcı sosyal etkileşim, yüksek depresyon, uyum sorunları şeklindeki problemler de yine bu çocuklarda rapor edilen olumsuzluklar arasındadır. Bunlarla birlikte araştırma sonuçları itibariyle kötü muameleye maruz kalmış çocuklarda yılmazlığın diğer çocuklara nazaran daha düşük seviyede olduğu görülmüştür (Cicchetti & Rogosch, 1997). Araştırmada kötü muameleye maruz kalmamış olan çocuklar için yılmazlığı açıklayıcı faktörler değerlendirildiğinde, annenin duygusal varlığı, olumlu ilişkiler ön plana çıkarken yılmaz olarak değerlendirilen kötü muameleye maruz kalmış çocuklar için ise ego dayanıklılığı, pozitif benlik saygısı ve ego üst kontrolü gibi hususlar kendini göstermektedir. (Cicchetti & Rogosch, 1997). Netice itibariyle bu iki çalışma, yılmazlık araştırmaları için bir çerçeve niteliği taşımanın yanı sıra ailenin yılmazlık gelişimindeki rolüne de belirgin bir biçimde işaret etmektedir.

2.2.2. Erken çocukluk döneminde yılmazlık

Yılmazlık özelliklerinin oluşumu, kişisel özelliklerin (benlik saygısı, benlik algısı, kişilik vb.) oluşumu gibi çocukluk dönemi itibariyle ve ailede başlamaktadır. Bu hususta 1970'li

yıllarda bir grup araştırmacı, riskli grupta olan çocuklarda yılmazlık olgusuna dikkat çekmişlerdir (Garmezy, 1971; Murphy, 1974; Werner & Smith, 1982; Rutter, 1987). Bu araştırmalarda iyi şartlarda gelişmiş çocukların yılmazlık özellikleri tartışma konusu olduğu gibi riskli grupta olan çocukların yılmazlık bağlamında yaşamlarında fark unsuru olan şeyleri öğrenme konusunda belli bir potansiyele sahip olduklarını öne sürmüşlerdir. Bu araştırmaların psikoloji alanında sundukları bu yeni bulgular başka çalışmalara (Masten, 1999; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000) ilham kaynağı olmuş ve bu yöndeki araştırmalar artmaya başlamıştır (Masten, 2001).

Erken çocukluk dönemine ilişkin yılmazlık çalışmaları, riskli grupta olan veya sıkıntılı bir ortamda büyüyen çocuklara ilişin pek çok olumsuz hipotezi boşa çıkarmıştır. Bu türden çocuklarla yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar, şaşırtıcı bir biçimde yılmazlığın yaygınlığı, insani uyum sisteminden beslenen işlevlerden kaynaklı olması ve gelişim karşısındaki en büyük tehditler söz konusu olduğunda dahi koruyucu sistemin sürekli devrede olması şeklindeki bulguları ortaya çıkarmıştır. Öte yandan yılmazlık sürecinin değil yılmazlığın kendinin sıradan yani insana özgü bir durum olduğu şeklinde bir yaklaşım da ortaya çıkmıştır (Masten, 2001).

Erken çocukluk dönemi için yılmazlık, "*çocukların yaşamlarında karşılaştıkları sosyal, duygusal, gelişimsel, ekonomik ve çevresel güçlüklerin üstesinden gelme yeteneği*" şeklinde tanımlanmıştır (Goldstein & Brooks'dan akt. Erdem, 2017). Öte yandan yılmaz çocuklarla yapılan araştırmalar, bu çocuklara ilişkin bir çok hipotezi boşa çıkarmanın yanı sıra bu çocukları yenilmez olarak tanımlamış ve iç direnç seviyeleri yüksek olağanüstü bireyler olarak nitelendirilmelerine de sebep olmuştur. Ancak ilerleyen süreçte bu yönde yapılan çalışmalar durumun aksini iddia etmişlerdir. Bu çalışmalarda kişi ve değişken odaklı yaklaşımlar sergilenmiş, yılmazlığın etkenleri ve ortaya çıkışını sağlayan gelişmeler üzerine yoğunlaşılmış,

böylelikle bireyin yılmazlığını geliştiren çeşitli bağlantıların varlığı tespit edilmiştir (Masten, 2001).

Önceki araştırmaların ortaya attığı "yenilmez çocuk" kavramına karşı çıkan Resnick ve Taliaferro (2012), stres direncinin mutlak olmayacağını ve psikolojik dayanıklılığın temelini çevresel ve yapısal faktörlerin etkileyeceğini bu sebepten de dayanıklılığın derecesini zaman ve durumun niteliğinin belirleyeceğini öne sürmüşlerdir.

Çocukluk dönemine ilişkin yılmazlık özelliği, akademik ve sosyal başarı, psikopatolojinin bulunmaması, sosyo-kültürel beklentilerini karşılanması gibi davranış özellikleriyle değerlendirilmektedir. Konuyla ilgili ileri çalışmalarda bakım verenin davranış biçimleri veya aile özellikleri, olumlu benlik algısı ve sosyal etkinlik motivasyonuna sahip olma gibi faktörler de dile getirilmiştir (Masten, 2001).

2.2.3. Aile yılmazlık kavramı

Yılmazlık, bireysel düzeyde oluşturulan bir kavram olmanın yanı sıra aile için de kavramsallaştırılmış ve araştırmacılar tarafından "*ailenin zorluklar ve krizlerle müzakere etmek, başa çıkmak ve hatta gelişmek için davranış kalıplarını ve işlevsel yeterliliğini kullanma yeteneği*" (McCubbin & McCubbin, 1996); "*ailelerin, hem şu an hem de zaman içinde stres karşısında uyumlu ve başarılı olmaları*" (Hawley & DeHann, 1996); "*ailenin zorluklardan daha güçlü ve daha becerikli olarak kurtulma yeteneği*" (Walsh, 2016) şeklinde genel kabul görmüş tanımlamalarla ifade edilmiştir.

Walsh (1998, 2016) kavramsal olarak aile yılmazlığının ortaya konulmasında ailenin karşı karşıya kaldığı sorunlarla başa çıkabilmesinden bir yaklaşım sergilemiştir. Walsh (2016)'a göre aile yılmazlığı, stres kaynağı mahiyetindeki olay veya olayları idare edebilerek hayatta kalmanın yanı sıra "kişisel dönüştürücü ve ilişkisel büyümeyi güçlendirmek için" bu stres

kaynaklarını kullanmak şeklinde genişletilebilecektir. Bu kavramsallaştırma, stres kaynağı olan olaylardan çıkarılan bireysel ve ilişkisel dönüşümle büyüme potansiyelini de kabul etmektedir.

Walsh, (1998, 2016) aile yılmazlığını tanımlanırken, patolojiden ziyade stres altında ortaya çıkan ailenin güçlü direnç özelliklerine dikkat çekmektedir. Ayrıca aile işlevini kaynaklar, değerler ve yaşamsal zorluklarla mücadeleyi kapsayan bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmektedir.

Patterson (2002), aile yılmazlığını "*ailelerin, önemli sıkıntılara ya da krizlere maruz kaldıktan sonra yetkin bir şekilde adapte olmaları ve işlevlerini yerine getirmek için kullandıkları aile uyumunu*" kapsayan bir süreç olarak nitelendirmektedir.

2.2.4. Aile yılmazlığı ile ilgili teoriler

Yukarıda izaha çalışılan ilk dönem çalışmaları ve sonrasındaki bulgular, yılmazlığın çevresel etkileşiminde ortak bir kanaat sergilemişlerdir. Buna bağlı olarak bireyin ilk çevresel etkileşiminin aileyle olması sebebiyle de aile yılmazlığının bireydeki yılmazlık özellikleri üzerindeki etkileri gündeme gelmiş ve aile yılmazlık araştırmaları önem kazanmıştır. Bu doğrultuda literatürde en belirgin iki model McCubbin ve McCubbin (1996) ve Walsh (1998) modelleri olarak kendini göstermektedir.

2.2.4.1. McCubbin & McCubbin modeli

1980'li yılların başları itibariyle aile stresi ve başa çıkma yollarına odaklanan McCubbin ve McCubbin, yılmazlık araştırmalarından esinlenerek aile yılmazlığı konusuna odaklanmışlardır. Araştırmacılar aile yılmazlığını "ailenin, zorluklar ve krizlerle mücadele etmek, başa çıkmak ve hatta kendilerini geliştirmek için davranış kalıplarını ve işlevsel yeterliliği kullanma becerisi" şeklinde tanımlamışlardır (McCubbin & McCubbin, 1996). Bu doğrultuda yaptıkları araştırmalar neticesinde aile uyumu konusunda bir kuram olarak ortaya

çıkan "*Ailede Düzenleme ve Uyumda Yılmazlık Modeli*" geliştirmişler ve bu modelle aile stres kaynaklarına ilişkin teorilerden hareketle aile yılmazlık faktörlerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. (McCubbin & McCubbin, 1996).

Araştırmacıların ortaya koydukları model, iki temel bileşenden oluşmakla birlikte bunlar aile yılmazlığını bir süreç olarak ele alan "Düzenleme Aşaması" ve "Uyum Aşaması" olarak adlandırılmışlardır. Düzenleme Aşaması, denge ve uyum çabası içerisinde yaşayan aile yılmazlık süreci olup bu süreç aile tipolojileri ve kaynaklar şeklindeki bileşenlerle bağlantılı olarak değerlendirilmiştir.

Aile Tipolojiler: Sistem olarak aile, çeşitli stresörlerle karşı karşıya olup bu stresörler, ailede işleyişi bozabilmekte ve aile üzerinde bir tehdit algısına sebep olmaktadırlar. Bu aşamada aile kaynaklarını ve yeteneklerini kullanmak suretiyle mücadele aşamasına geçmekte ve kaynaklarla yeteneklerin tükenmesi durumunda ise aile sistemi savunmasız kalmaktadır. Devamında ise aile bu streslerin etkisinde gerilmelerin büyümesiyle birlikte şekillenir ve bu noktada ailenin stres öncesi kurulmuş olan tipolojisi sürecin belirleyicisi olarak kendini gösterir. Aile tipolojileri, ailelerin karşı karşıya kaldıkları olumsuzluklar, geçiş dönemleri ve gerilimlerle mücadelede belirleyici olduğu gibi yılmaz aileler, stres başlangıcı itibariyle güven duydukları yılmazlık kaynaklarına yönelmek suretiyle mücadelesini şekillendirmektedirler (McCubbin & McCubbin, 1996).

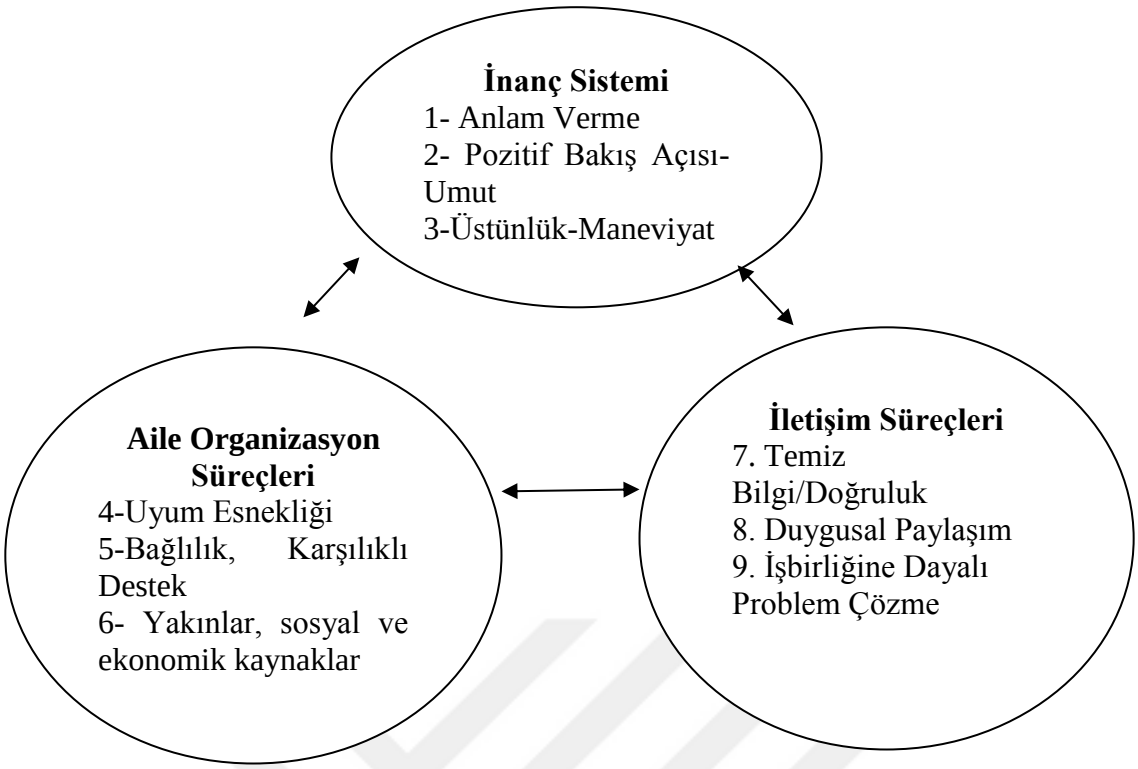
Aile Kaynakları: Ailenin hem stresle mücadelede hem de yeni taleplerin karşılanmasında başvurduğu bu kaynaklar bireylerin yetenekleri ve güçlü özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Düzenleme sürecinde aile, özelden genele geniş bir perspektifte hareket etmek suretiyle değerlendirmeye gitmelidir. Aile bu süreçte kendisini sadece bir aile olarak değil aynı zamanda bir stres kaynağı olarak da değerlendirmelidir. Öte yandan stres oluşması halinde stres kaynağına karşı kendi inanç ve değerlerini uyarlamalı, mücadele sürecinde bu kaynaklardan önemli ölçüde yararlanmalıdır. Diğer taraftan stresin ciddiyeti ve ailenin yeni

talepleri değerlendirilerek stresi ortadan kaldırma sürecinde tutarlılıkları ve ön yargılarını başarılı bir gözden geçirmeye tabii tutması halinde bireyler arası olumlu uyum düzeyi artacak ve başarı elde edilebilecektir (McCubbin & McCubbin, 1996).

McCubbin ve McCubbin modelinin ikinci aşaması "Uyum Aşaması" olup stresli olay sonrasında ailenin uyum sağlaması ve önceye dönmesi şeklinde nitelendirilmiştir. Uyum sürecinde aile sistemleri yılmazlık kaynaklarına güvenirler ancak bu süreçte kaynakların özellikleri aile bireylerinin kişisel kaynakları olmaktan ziyade aile dışı bireylerden gelen kaynaklar şeklindedir (McCubbin & McCubbin, 1996).

2.2.4.2. Walsh modeli

Walsh (1998, 2016), dokuz maddeden oluşan ve üçerli gruplar halinde tasnif ettiği bir aile yılmazlık modeli öne sürmektedir. Bu yapının üç grubundan ilki "İnanç Sistemleri" olarak tanımlanmıştır. İkinci grup başlığı ise "Aile Organizasyon Süreçleri" ve üçüncüsü de "Aile İletişim Süreçleri" şeklinde isimlendirilmiştir. Bu üç grup altındaki maddeler de kendi içerisinde alt başlıklarla açıklanmıştır. İnanç sistemleri ana başlığının altında, Anlam Verme, Pozitif Bakış Açısı-Umut ve Üstünlük-Maneviyat alt başlıklar yer almaktadır. Aile organizasyon süreçleri ise Uyum Esnekliği, Bağlılık, Karşılıklı Destek ve Yakınlar, sosyal ve ekonomik kaynaklar şeklinde alt başlıklarla ele alınmıştır. Üçüncü grup olan aile iletişim süreçlerinin altında ise Temiz Bilgi/Doğruluk (açık iletişim), Duygusal Paylaşım ve İşbirliğine Dayalı Problem Çözme başlıklarına yer verilmiştir. Walsh bu modeli ilk olarak 1998 yılında ortaya atmış ve daha sonraki yıllarda modele ilişkin yayını güncellenerek kısmi değişikliklerle birlikte yayınlanmıştır. Bu araştırmada, Walsh'un aile yılmazlık modeli 2016 yılında yayınlanan üçüncü baskıya bağlı kalınarak verilmeye çalışılmıştır. Bu model ve bileşenlerin birbirleriyle ilişkisini ifade ettiği aile yılmazlık modeli aşağıda Şekil 1 ile verilmiştir.



Şekil 1: Walsh Aile Yılmazlık Modeli Bileşen ve Alt Bileşenleri (Walsh, 2016)

2.1.4.2.1. İnanç sistemleri

İnanç sistemleri, tüm aile işleyişinin merkezinde yer alır ve direnç göstermede güçlü dayanaklardır. İnsanlar, deneyimlerini anlamlandırarak kriz ve uzun süren sıkıntılarla baş etme çabası sergilerler ve bunu sosyal dünya, kültürel ve manevi inançlar, çok kuşaklı geçmiş, gelecekle ilgili umutlar ve hayallerle ilişkilendirmek suretiyle eyleme geçirmektedirler. İnançlar, ailelerin sorunlarını ve mücadele seçeneklerini nasıl gördükleri, başa çıkma, işlevsizlik ve umutsuzluk tutumları arasındaki farklı yaklaşım biçimlerinin de temelini oluşturabilirler (Walsh, 2016).

İnançlar, bireyin kim olduğu ve deneyimlerini nasıl anlamlandırdığı ile ilgili süreçlerin merkezinde yer almaktadır. Mahiyeti ne olursa olsun temel inançlar insanları gerçekliklerini tanımlayarak bilinmeyenin genişliğine bağlar. İnanç sistemleri ise genel olarak, duygusal tepkileri tetikleyen, kararlara temel teşkil eden ve eylemlere rehberlik eden bir dizi öncül

oluşturmak için bir araya gelen değerleri, inançları, tutumları, önyargıları ve varsayımları kapsamaktadır. Kolaylaştırıcı inançlar problem çözme, iyileştirme ve büyüme seçeneklerini artırırken inançları kısıtlamak sorunları devam ettirir ve seçenekleri kısıtlar (Wright ve Bell, 2009). Dolayısıyla aile inanç sistemi aynı zamanda ailenin direnç sistemini de oluşturmaktadır. Ancak, ailedeki her bir bireye göre bir inancın diğerine göre daha farklı etki oluşturması söz konusu olabilmektedir. Bu durumda bireyin kişilik yapısı ön plana çıkmaktadır. Özverili bir aile bireyi için ön plana çıkan inanç, kendi ihtiyaçlarını bencil olarak tanımlamasına ve diğer aile bireylerine daha özverili yaklaşmasına sebep olabildiği gibi aksi durumların da söz konusu olması ihtimal dahilindedir (Walsh, 2016). Ancak ortak inanç sistemi ailenin bir arada olması ve sorunlarla birlikte mücadele etmesinde öneme sahiptir. İnanç sistemleri üç alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar Anlam verme, pozitif bakış açısı/umut ve üstünlük/maneviyat şeklinde ifade edilmiştir.

- Anlam Verme

Yılmazlık olgusu ilişkisel bir perspektifte ele alındığında, aileleri ve çiftleri zorluklara "ortak bir meydan okuma" olarak bakmaya yönlendirdiği söylenebilir. Diğer bir ifadeyle zorlukları aile bireylerinin hepsi ortak bir şekilde algılamakta ve şartların kendilerine negatif etkileri olarak değerlendirmektedirler. Bu ortak meydan okumaya karşı ailenin sergilediği ortak mücadeleleri, çabaları ve galip gelmenin gururu aile bağlarını da güçlendirici niteliktedir.

Aile üyeleri, üzüntüyü normalleştirerek ve bağlamsallaştırarak, olumsuz durumlarının ışığında zorluklarını anlaşılabilir görmek için bakış açılarını şekillendirirler. Suçlama, utanç ve patolojik hale getirme eğilimi, sorunlar insan ikilemleri olarak görüldüğünde, benzer sıkıntılar arasında yaygın görülen sıkıntı ve anormal durumlara karşı normal tepkiler olarak sergilendiğinde azalmaktadır. Aile direnci aynı zamanda evrimsel bir zaman ve gelişim özelliği de sergilemektedir. Bu aile yaşam döngüsü perspektifi, üyelerin yıkıcı olayları, geçişleri dönüm

noktaları olarak görmelerine yardımcı olur ve bunları geçmiş ve gelecek nesillerle ilişkilendirmek suretiyle tecrübeye dönüştürür.

Anlam verme, zorluklarla başa çıkmaya çabalayan aileye, krizin üstesinden gelmenin anlamlı ve anlaşılır bir yaklaşımla mümkün olabileceğini kavratacaktır. Böylelikle aile bireyleri, mevcut sorunun psikolojisini yeniden şekillendirilerek ortak bir tutarlılık duygusu kazanacak ve bu da sorunun aşılmasında yardımcı olacaktır. Bu doğrultudaki davranışlar, aile bireylerinin sorunların doğasını ve kaynağını, mevcut mücadele seçeneklerini ve gelecekteki beklentilerini yeniden değerlendirme, şekillendirme çabalarını içermektedir. Aile üyeleri, olayların nasıl gerçekleştiğini sebeplere dayalı olarak veya açıklayıcı atıflar yoluyla anlamaya çalışırlar ve geleceklerine umut veya korkuyla bakarlar. Uygulayıcılar, aile bireylerinin durumları ve olasılıkları hakkında ortaya koydukları değerlendirmeleri gözden geçirerek bunlar içerisindeki gerçekçi değerlendirmelerini desteklemek suretiyle mücadeleye yardımcı olurlar. Diğer taraftan yıkıcı olayların ardından anlamın yeniden yapılandırılmasını veya yeniden inşasını kolaylaştırmak, başa çıkma ve uyarlanabilir stratejilerde aktif olan aile bireylerini teşvik ederek sürece katkı sağlarlar (Walsh, 2016).

- Pozitif Bakış Açısı/Umut

Önemli araştırmalar stresle başa çıkmada, krizden kurtulmada ve başarıya giden engellerin aşılmasında olumlu bir bakış açısının güçlü nörofizyolojik etkilerini ortaya koymaktadırlar. Umut, ruh için esastır; yaşam enerjisini ve zorlukların üstesinden gelme çabalarını besler. Umut, geleceğe yönelik bir inançtır. Öyle ki yakın beklentiler ne kadar kasvetli olursa olsun, daha iyi bir gelecek düşünülebilir. Sorunların yoğun yaşandığı koşullarda, uygulayıcılar/ebeveynler/rehberlik edenler aile bireylerinin umutlarını yeniden canlandırmaları gerekir. Çocukları için daha iyi bir gelecek umudu, mücadele eden ebeveynlerin mevcut yaşam koşullarına yenilmelerini engelleyebilir.

Modelde Walsh (2016) danışmanların, her ailenin değerine ve potansiyeline inanarak iyimser bir önyargıya sahip olmalarını esas olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan, tekrarlanan yararsız girişimler ve başarısızlık deneyimleri, insanları denemekten vazgeçip pasif ve kötümser hale getirerek, yaptıkları hiçbir şeyin önemi olmayacağı inancının doğmasına neden olabilir. Umutsuzluk anlam, amaç ve gelecek olasılıklarından mahrum bırakabilir. Olumlu bir bakış açısı, en iyi çabalarını destekler, refahı teşvik eder ve riski azaltabilir ve başarı şanslarını en üst düzeye çıkarabilir.

Pozitif bakış açısı, zorlukların ortasında ailenin güçlü yanlarını ve potansiyelini onaylayarak, ailelerin ortak gururlarını yeniden güçlendirirken bir yandan çaresizlik ve başarısızlık hissine karşı koymalarına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte başarılı bir ustalık deneyimi yaşayarak ve çabalarının bir fark yaratabileceğini öğrenerek güven ve yeterlilik kazanmalarına da katkı sağlamaktadır.

Yılmazlığın ayırt edici özelliklerinden olan inisiyatif ve sebat, aile üyelerinin ortak güvenleri ve zorlu bir mücadelede birbirlerini karşılıklı cesaretlendirmelerinde “yapabilirim” ruhuyla beslenirler. "Denemekten asla vazgeçmeyeceğiz" inancı, ellerinden gelenin en iyisini yapma çabalarını güçlendirir ve onları kararlı bir çözüm arayışında aktif katılımcılar haline getirir.

Mümkün olanın inşasında ustalaşmak, yılmazlık açısından hayati önem taşır. Zorluklarla mücadele eden ailelerin danışman desteği almaları halinde bu danışmanlar ailelerin zorluklarını, kısıtlamalarını ve kaynaklarını değerlendirmelerine yardımcı olmalı ve ardından enerjilerini seçeneklerinden en iyi şekilde yararlanmaya odaklamalıdırlar. Çabalar, kontrolleri dışındaki veya değiştirilemeyecek olanı kabul ederek desteklenir. Acil sorunlar çok büyük olduğunda veya daha büyük çapta göz korkutucu sosyal koşullar mevcut olduğunda, aile üyeleri çaresiz hissetmek yerine, bir şeyler yapabilecekleri konularla mücadeleye başlamaya teşvik edilirler. Bu, sert veya adaletsiz koşulları kabul etmek anlamına gelmez, daha ziyade güçsüzlük

duygusuyla yenilmek ve bunun yerine olumlu bir amaca yönelik adımlar atma çabalarını seferber etmek anlamına gelir. Geçmiş olaylar değiştirilemese de, daha fazla kavrayış, öğrenme ve iyileşmeyi teşvik eden yeni bir ışıkta yeniden canlandırılabilirler. Ailelerin belirsizliğe tahammül etmesi de çok önemlidir, çünkü birçok durum veya bu durumların ortaya çıkardığı sonuçlar belirsiz kalabilir (Walsh, 1998, 2016).

- Maneviyatın Üstünlüğü

Çoğu aile, zor zamanlarda kendi kültürel ve inanç gelenekleriyle bağlantı kurarak güç, rahatlık ve rehberlik aramaktadır. Ritüeller ve törenler, zor geçişlerden geçişi ve daha geniş bir topluluk ve ortak mirasla bağlantı kurmayı kolaylaştırabilir.

İnsan deneyiminin bir boyutu olan maneviyat, acı çekmede, iyileştirmede ve direnmede öne çıkar. Bunun aksine günahların cezalandırılması veya adaletsizlikle bağdaşık olarak ortaya çıkan inanç kaybı gibi dini duygular, sıkıntıya katkıda bulunabilir; başkalarına zarar vermek için dini doktrin kullanılabilir. manevi kaynaklar yılmazlığın temellerinden olup çoğunlukla ahlaki değerler, daha yüksek bir güce olan inanç, ritüeller ve içsel uygulamalar (örneğin, dua ve meditasyon) yoluyla kullanılırlar. Birçok kimse, derin kişisel inanç veya seküler hümanizm yoluyla, doğa ile bağlantılı olarak, sanat ve müzik yoluyla ifade edilen ve sosyal aktivizm yoluyla ruhsal beslenmeyi kullanarak psikolojik direncini artırma çabasına yönelmektedir (Walsh, 2016).

Esnekliğin paradoksu, en kötü zamanların insan ruhundaki en iyiyi ortaya çıkarabilmesidir. Travma sonrası büyüme üzerine yapılan araştırmalarda, krizin maneviyatı derinleştirebilir ve öngörülemeyen yönlerde dönüşüm ve büyüme sağlayabildiği görülmüştür. Zorluk ve ıstırap deneyimi, cesur ve yaratıcı eyleme ilham verebilir. Aile üyelerini sevdiklerinin önemi konusunda uyandırabilir veya onları eski yaraları iyileştirmeye ve daha anlamlı ilişkiler ve yaşam arayışları için önceliklerini yeniden düzenlemeye teşvik edebilir. Birçok kimse,

yaşamlarında yüksek bir amaç duygusu olan yıkıcı deneyimlerden, başkalarının kötü durumlarına karşı şefkat kazanarak ve acıları, adaletsizliği veya zararlı koşulları hafifletmek için sosyal, politik veya çevresel eyleme bağlılığı teşvik eden davranışlara yönelmektedir. Psikolojik danışmanlar, uyumlu çabalarıyla ve umutların ve hayallerin kırıldığı yerlerde yeni olanaklar hayal etmek, icat, dönüşüm ve pozitif büyüme fırsatları yakalamak için ailelerin daha iyi bir gelecek yaratma çabalarını destekleyebilirler.

2.1.4.2.2. Aile organizasyon süreçleri

Farklı yapılara, hane halklarına ve kaynaklara sahip aileler, yaşam zorluklarını aşmak için yaşam modellerini ve ilişkisel ağlarını çeşitli şekillerde düzenlemelidir. Esneklik, esnekliği, güçlü bağlılığı ve sosyal ve ekonomik kaynakların seferber edilmesini teşvik eden işlemsel süreçlerle güçlendirilir.

- Uyum/Esneklik

Yılmazlıkta temel bir yapısal süreç olan esneklik, zorluklarla başa çıkmak için uyarlanabilir değişimi ifade etmektedir. Bir yay gibi, önceden var olan bir şekle veya norma (yanlış bir esneklik görüşü) "*geri dönmekten*" ziyade, bu zorlukların üstesinden gelmek için yeniden ayarlamayı ve güç kazanmayı kapsar. Büyük kriz veya kayıplardan sonra aileler bildikleri şekliyle "normal" yaşama dönemeyebilirler, ancak ilerlemek için "yeni bir normal" inşa etmeleri gerekir. Danışmanlar esneklik kapsamında ailelerin, yeni çevrede yaşama, ilişkileri yeniden düzenleme ve değişen koşullara uyacak şekilde etkileşim modellerini yeniden düzenleme çabalarını desteklemek suretiyle esnekliğe katkı sağlayabilirler (Walsh, 2016).

Aynı zamanda ailelerin yıkıcı değişiklikleri göğüsleme, dengelemesi ve istikrarı yeniden kazanması gerekir. Çocuklar ve diğer savunmasız aile üyeleri, özellikle kargaşa ve ayrılık ya da kayıp sonrasında devamlılık, güvenilirlik ve öngörülebilirlik güvencesine ihtiyaç duyar.

Günlük rutinleri eski haline getirmek ve anlamlı ritüeller oluşturmak bu tür zamanlarda yardımcı olabilir.

- Bağlılık, Karşılıklı Destek

Bağlılık, zorluklarda etkili aile işleyişi için gereklilik olup bir kriz veya kalıcı çoklu stres koşulları halinde, aile bireylerinin birbirleriyle bağlantılarının kopması, zorluklarla mücadelede güven eksikliği yaşamaları aile bütünlüğünü tehdit edebilir. Bir önceki parametre olan esneklik, karşılıklı destek, işbirliği ve sıkıntılı zamanları birlikte atlatma eğilimi ile daha da güçlü bir hal alır. Aynı zamanda, bireysel ihtiyaçlara ve farklılıklara saygı duyulur. Olumsuz durumlarda, üyeler, her çocuğun yaşı veya her birinin anlamı ve etkisi gibi faktörlere bağlı olarak olayları işlemek için gereken farklı başa çıkma tarzlarına veya zamanlamaya sahip olabilir.

Kriz zamanlarında yoğun baskı, ilişkisel gerilimleri şiddetlendirebilir ve yanlış anlamaları, çatışmaları ve kesintileri tetikleyebilir. Yine de yaşamı tehdit eden bir olay gibi bir kriz, zarar görmüş aile bağlarının onarılması için itici bir güç olabilir. Terapistler, yabancılaşmış ilişkilerin yeniden bağlanmasını ve şikayetlerin giderilmesini kolaylaştırabilir. Böylelikle, güçlü aile bağları tesis edilmesi ve bireylerin birbirlerine destek vermeleri sağlanarak ailenin zorlu durumlara karşı yılmazlık seviyeleri daha güçlü bir hal alacaktır (Walsh, 1998, 2016).

- Aile Yakınları, Sosyal ve Ekonomik Kaynaklar

Aile, her ne kadar çekirdek kadrodan oluşsa da akrabalar, komşular gibi yakın sosyal çevre de ailenin dışarıdaki bir parçası şeklinde fonksiyona sahiptirler. Zor zamanlarda, ailelerin pratik ve duygusal destek için geniş akraba ve diğer sosyal ve topluluk kaynaklarını seferber edebilmesi son derece önemlidir.

Ani veya kalıcı ekonomik zorluklarla karşı karşıya kalan ailelerde finansal güvenliğin sağlanması oldukça önemlidir. Kalıcı işsizlik, iş istikrarsızlığı, kronik hastalık, aile geçimini sağlayan kişinin kaybı veya büyük bir felaket, bir ailenin ekonomik kaynaklarını kademeli veya

doğrudan etkilerle tüketebilir. Ciddi mali sıkıntı, aile içi şiddete ve ailenin dağılmasına katkıda bulunur ve tek ebeveynli hanelerde çocuklar için sorun oluşma riskini de artırır (Walsh, 2016)

Daha geniş yapılarla birlikte oluşturulan (birincil akrabalar, ebeveynlerin ebeveynleri vb.) aileler bu yapılar yılmazlığın hayati yaşam hatlarını oluşturmakla birlikte destekleyici ilişkilere ihtiyaç durumlarında ailelerin işyerinde, sağlık hizmetlerinde ve diğer daha büyük sistemlerde destekleyici kurumsal politikalara, yapılara ve programlara ihtiyacı olacak ve bu ihtiyacı sosyal kaynaklar ve varsa diğer ekonomik kaynaklar karşılayacaktır (Walsh, 2016). Toplumsal örnekler incelendiğinde ise geniş ağlara sahip ailelerin hiyerarşik işleyişi tesis etmeleri halinde hem ekonomik hem de sosyal açıdan diğer çekirdek ailelere nazaran çok daha büyük üstünlüklere sahip oldukları görülür.

2.1.4.2.3. Aile iletişim süreçleri

İletişim süreçleri, olumsuz durumlara açıklık getirerek, açık duygusal paylaşımı teşvik ederek, işbirlikçi problem çözmeyi ve proaktif planlamayı teşvik ederek yılmazlığı kolaylaştırır. Kültürel normların bilgi paylaşımı ve duygusal ifade açısından büyük farklılıklar gösterdiği de dikkate alınmalıdır (Walsh, 2016).

- Açık İletişim/Doğruluk

Açık ve uyumlu mesajlar, tüm sosyal ilişkilerde odluğu gibi aile işleyişini de kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Çok stresli durumlarda, iletişim kolayca kesilebilir ve belirsizlik oluşmaya başlar. Oluşan bu belirsizlik endişeyi besler ve neler olup bittiğini, ne yapılabileceğini anlamaya da engel teşkil eder. Acı verici bir deneyimin var olduğu gerçeğinin aile bireyleri tarafında ortak kabulü, iyileşmeyi teşvik ederken, inkar, gizlilik veya örtbas etme adaptasyonu engelleyebilir. Tarif edilemeyenlerle ilgili endişeler korkular yaratabilir ve özellikle çocuklarda somatik ve davranışsal problemlere yol açabilir (Walsh, 1998, 2016).

Terapistler, ailelerin olumsuz olaylar, mevcut durumları ve gelecekteki beklentileri hakkında önemli bilgileri netleştirmelerine ve paylaşmalarına yardımcı olarak anlam vermeyi, duygusal paylaşımı, bilgili karar vermeyi ve gelecek planlamayı kolaylaştıracak yaklaşımlar sergilemelidirler. Ebeveynlerin, çocukların sorularını veya endişelerini ortaya çıktıkça tartışmaya açık olduklarını belirtmeleri gerekir. Bilgiyi paylaşmanın yaşa uygun yolları konusunda rehberliğe ihtiyaçları olabilir ve çocukların olgunlaştıkça daha fazla kavrayış arayışına girmelerini veya ortaya çıkan endişeleri dile getirmelerini bekleyebilirler. Bu durumlar, çoğunlukla aile farkındalık alanının dışında kalabildiği için danışmanların bu hususları dikkate almaları ve ailenin bu konular ilişkin farkındalıklarını geliştirmeleri mücadele sürecinde önemli farklılıklar yaratabilecektir (Walsh, 2016).

- Duygusal Paylaşım

Karşılıklı güven, empati ve farklılıklara hoşgörü iklimi ile desteklenen açık iletişim, aile üyelerinin kriz durumları ve kronik stres tarafından uyandırılabilecek çok çeşitli duyguları paylaşmasına olanak tanır. Üyelerin üzüntü, özlem, hayal kırıklığı, pişmanlık, öfke veya anksiyete gibi acı verici duyguları ifade ederken kendilerini güvende hissetmeleri gerekir; bunlar zamanla dalgalanabilir ve farklı kişiliklere, yaşlara, ilişkilere ve bir olumsuzluğun etkilerine bağlı olarak değişebilir. Bireyler, bir aile sisteminde yankılanan karmaşık duyguların çeşitli yönlerini ifade edebilirler. Üyeler zaman içinde senkronize olmayabilir; bazıları diğerlerinden önce ilerlemeye hazır hissedebilir. Ebeveynler veya çocuklar, işlevlerini sürdürmek veya başkalarına yük vermekten kaçınmak için kendi acı verici duygularını bastırabilirler. Duygular yoğun olduğunda, karşılıklı suçlama veya birbirlerine karşı artan tepkisellik çatışmayı körükleyebilir ve artabilir. Erkeksi zayıflık klişeleri, erkekleri korku, kırılganlık veya üzüntü ifade etmekten alıkoyabilir. Bu tür durumlar dikkate alınarak terapistlerin aile içerisinde yapıcı diyaloğu kolaylaştırmak ve zor duyguları işlemek için güvenli

bir sığınak sağlamaları gerekir. İlişkisel direnç için, çiftlerin ve ailelerin farklılıkları anlamalarına ve saygı duymalarına ve birbirlerini rahatlatmalarına yardımcı olunabilir.

Aile yaşamı sorunlarla, acılarla ve mücadeleyle karşı karşıya kaldığında direnç için olumlu etkileşimler şarttır. Sevgi, gurur, takdir ve minnettarlık ifadeleri cesaretsizliğe karşı koyar ve bağları güçlendirir. Sorunların veya trajedinin ortasında mizah ve eğlenceli anlar oluşturmak bireylerin psikolojilerini güçlendirir. Neşe, eğlence ve zevkli aktiviteleri paylaşmak için zaman ve alan yaratmak, aile hayatını canlandırır. Sorunların gölgesinde kalabilecek doğum günlerini, yıldönümlerini ve bunlar gibi kilometre taşlarını kutlamak bu türden zamanlarda daha da önemlidir (Walsh, 2016).

- İşbirliğine Dayalı Problem Çözme

Yaratıcı beyin fırtınası, zorlukların üstesinden gelmek için yeni olanaklar açarak becerikliliği genişletir. Ortak karar alma ve çatışma yönetimi, zaman içinde adalet ve karşılıklılık ile farklılıkların müzakere edilmesini içerir. Net öncelikler ve gerçekçi hedefler belirlemek önemlidir. Ve sonra onlara doğru somut adımlar atmak gerekir. Terapistler küçük başarılar üzerine inşa etme çabalarını kolaylaştırabilir ve başarısızlıkları veya başarısızlıkları öğrenme deneyimleri olarak kullanabilir.

Gelecekteki zorlukların üstesinden gelmek için proaktif bir yaklaşım şarttır. Direnç için, ailelerin krize duyarlı bir moddan potansiyel krizleri önleme moduna geçmeleri, beklenen sorunlara hazırlanmaları ve yoldaki beklenmedik darbeleri göğüsleyebilmeleri gerekir. Gelecek vizyonuna ulaşmak için çabalarken, destekleyici kaynakları güçlendirmeleri, engelleri ve bunların üstesinden gelmenin yollarını öngörmeleri ve hedeflerine doğru adımlar atmaları gerekir (Walsh, 2016).

2.3. Travma ve Travma İle Başa çıkma

2.3.1. Travma

Travma, fiziksel ve ruhsal karşılığı olan bir kavram olmakla birlikte araştırmaya konu olan ruhsal travmayı Budak (2003) "*geniş anlamda; kişilik ve ruhsal yapı üzerinde şu ya da bu ölçüde kalıcı etki bırakan olağandışı, felaket niteliğinde, ansızın gerçekleşen bir yaşantı ve bu yaşantı sonrasında ortaya çıkan bir bunaltı durumu*" şeklinde izah etmektedir. Ruppert (2011) ise hissetme, algılama, düşünme, hayal kurma yada hafıza gibi bilişsel süreçlerde "*belli dönemlerde ya da uzun vadede, işlevlerin belirgin derecede kısıtlanması ve normal olarak işlev görmemesi; benliğin psikolojik mekanizmalarla yaşadığı olağandışı olayın üstesinden gelememesi, direnme yeteneğinin ortadan kalkması, dehşet, çaresizlik, derin bir şok ve bu şokun yarattığı etki*" şeklinde nitelendirmiştir.

Travmatik olaylar savaş, doğal afet, kaza, tecavüz, ameliyat, ölüm, vb. gibi kişinin kendisinin veya yakınlarının yaşamını, fiziksel, ruhsal bütünlüğünü tehdit eden ya da bu şekilde algılanan (Öztürk, 2003) hayata olan adaptasyonunu, kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemini altüst eden olaylardır. Travmayla birlikte gelişen dissosiyasyon, bölünmüş ve çoklu bir bilinç sisteminin yoğun bir birleşme çabası olarak ifade edilmektedir (Öztürk, 2020). Yani bilinç, travmanın etkisiyle bölünmüş, dağınık zihinsel yapıyı birleştirmek adına yoğun bir çaba sarf etmektedir. Travmatik yaşantı sonrasında birey bu olayı bilişsel şemalar içerisinde konumlandıramamaktadır. Bunun sebebi, olayın sebep olduğu aşırı fizyolojik uyarılmaya bağlı olarak bilgi işleme sürecinin bozulması; bilgi iletiminin engellenmesi veya bilginin doğru işlenememesi olarak ifade edilmektedir. Böylelikle bireyin bilişsel aktiviteleri bozulmaya uğradığı gibi olayları anlamlandırması da güçleşecektir (Murray vd. 1987). Bir diğer ifadeyle birey travmatik olay sonrasında disimilasyon veya asimilasyon süreçlerine maruz kalıp ve bu süreçte şemaları değiştirmek yerine bilgi şemalara göre asimile

edilerek olaydan kaynaklı olarak kendini suçlama mekanizmasını harekete geçirebilmektedir (Başoğlu 1992).

Ağır travmaya ve strese maruz kalan bireylerin hepsi aynı tepkiyi vermemekle birlikte hepsinde de yıkılma ve bozulma gözlenmeyebilir (Öztürk ve Uluşahin 2014). Travma geçiren bireyin önceki yaşantıları, travma öncesi kişilik yapısı, yılmazlık düzeyi, başa çıkma beceri ve yöntemleri travmadan etkilenebildiği gibi travma sonra yaşam ortamının mahiyeti de yani destekleyici olup olmaması da bireyin travmanın sonuçlarını atlatmasında belirleyiciler arasındadır (Başoğlu 1992).

Olağan baş etme yolları ve savunma sistemleriyle üstesinden gelinemeyecek derecede ağır travma ve ağır sarsıntı kaynağı olayların etkisi ruhsal travma olarak tanımlanmaktadır. Biyolojik ve psikolojik başa çıkma sistemleri hem dışsal hem de içsel kaynaklardan beslenmektedirler. Travmatik etki, bireyin bağlantı kurma, denetleme ve anlamlandırma mekanizmalarını etkisizleştirdiği gibi travmatik yaşantıların bir kısmı da zihinsel ve kişilik özellikleri sayesinde çok etkin olmadan bertaraf edilebilmektedir. Tipik travmatik yaşantılara örnek olarak savaş, doğal afet, taciz, kazalar, ihmal, istismar gibi durumlar sayılabilir (Türksoy, 2003).

Travmatik yaşantıya maruz kalmış bireyler mevcut ortamlarının güvenli olduğunu bilişsel olarak biliyor olabilirler, ancak yine de kendilerini güvende veya rahat hissetmeyip sanki her an korkunç bir şey olacakmış gibi bir ruh haline bürünebilmektedirler. Beraberinde mevcut durumları güvenli olduğunda bile, bazıları travma zamanında takılıp kalarak ve güvenli anı yaşayamamaktadır. Ek olarak, travmatize olmuş bireyler genellikle kendi içsel deneyimleriyle, yani kendi duyguları, düşünceleri, hisleri ve dissosiyatif parçaların diğer eylemleri ile kendilerini güvende hissetmezler. Sonradan içsel deneyimlerden kaçınmak, ortamda kalmayı zorlaştırır ve içsel bir korku, eleştiri ve utanç döngüsünü harekete geçirerek, içsel güvenlik eksikliğine daha da fazlasını ekler (Boon, Steele ve Van der Hart, 2017).

Psikolojik travmaların ortak sonuçları çaresizlik, korku, yok olma tehdidi ve kontrol kaybı olarak ifade edilmektedir. Beraberinde travmatik olayın dört temel niteliği söz konusudur. Bunlar; insan kavrayışının dışında olması, bağlantının koparılması, travmatik bağlanma ve kaçışın olmaması şeklinde özetlenmektedir (Kızıltan, 1998). Travmaya ilişkin tanımların ortak noktalarındaki bu hususların varlığı söz konusu olup travmanın dış kaynaklılığı, kontrol edilemezliği ve aniden ortaya çıkışı gibi hususlar da ortak travma parametreleri olarak kendini göstermektedir.

Travma tiplerine ilişkin olarak Kira (2001), beşli bir sınıflandırmaya gitmiş ve bu sınıflandırmadaki tipleri bağlanma travması, özerklik, kimlik ve bireyselleşme travması, iletişimsizlik travması, kendini gerçekleştirme travması ve yaşamsal travma olarak tanımlamıştır.

Öte yandan araştırmacının ikinci bir sınıflandırma sistemi söz konusu olup, bu sınıflandırmada da dışsal ve nesnel karakteristiğe bağlı olarak aşağıdaki yapıyı ortaya koymuştur (Kira, 2001):

1. Kümülatif stres travması
2. İçsel travma (Fiziksel sağlık temelli travmalar).
3. Doğa kaynaklı travmalar: (Deprem, afet vb).
4. İnsan kaynaklı travmalar: (İki grupta düzenlenir)
    a. Kişilerin sebep olduğu travmalar (Direkt travma):
        i. Tek epizodlu travmalar (Tip I): (Trafik kazası)
        ii. Kompleks travmalar. Tip II (Tekrarlamış, devam etmeyen durumlar. İstismar, taciz vb) ve Tip III (Tekrarlamış ve devam eden durumlar, şiddet, vb.)
    b. Sosyal kaynaklı travmalar: (Yoksulluk, esaret vb.)

Van der Kolk (1987), bireyin travmayla mücadele kaynaklarının yetersiz kalması halinde travmatizasyonun oluştuğunu ifade etmektedir. Diğer taraftan travmanın varlığından söz

edilebilmesi için travmatik yaşantının kişide şok, çaresizlik ve korku durumlarını ortaya çıkarması gerektiğini de belirtmektedir.

2.3.1.1. Travmatik olaylar

Travmaya kaynak teşkil eden travmatik olaylar, genel itibariyle insan hayatında gerçekleşen ve neticesinde korku, depresyon, ağır stres gibi duygu durumlara sebep olan olaylar olarak tanımlanabilir. Bu doğrultuda travmatik olaylar, doğal afetler, savaş, kazalar, ölüm, tecavüz gibi olumsuz yaşantılar olup olayı yaşayan bireyin veya olayı yaşayanın yakınlarının yaşamını fiziksel, ruhsal ve mental bağlamlarda etkileyen olaylardır (Budak 2003). Travmatik olaylar, yaşamsal adaptasyon, kontrol, bağlanma, hayata anlam yükleyen olağan davranış sistematiğini alt üst etme gibi etkiler ortaya çıkarmaktadır (Herman, 2007). Tarvmatik olayı yaşayan birey, bilişsel şemaları içerisine bu olayı oturtamaz çünkü olayın sebep olduğu aşırı uyarılma neticesinde olaya dair bilginin doğru biçimde işlenmesi sekteye uğrar ve bu sebeple de bireyin bilişsel süreçleri bozulmaya uğrayarak olayın anlamlandırılması güçleşir (Murray vd., 1987). Travmatik olayla birlikte algının etkilenmesi yani başka bir ifadeyle algılama asimilasyon veya disimilasyon süreçlerinden geçerek şemalara göre bilgiyi asimile edebilmektedir. Akabinde de yaşanan olaydan dolayı kendini suçlama söz konusu olur. (Başoğlu 1992).

Travmatik olay, özel bir durumdan kaynaklanan tehdit faktörleri ile bireyin başa çıkma kabiliyeti arasında oluşan tutarsızlığın meydana getirdiği çaresizlik, olayın veya başkalarının merhametine kalmış olma duygusu eşliğinde algıda kalıcı şok yaratmakta ve bu olay kritik deneyim olarak nitelendirilmektedir (Fischer ve Riedesser 1999). Bir olayın travmatik olarak nitelendirilebilmesi için ani ve beklenmedik bir anda cereyan etmiş olması, kontrol edilebilirliğinin çok düşük olması, yaşamsal ve sıradan bir olay olmaması, kronik-kalıcı

sorunlar doğurması ve bireyin olaydan ötürü başkalarını suçlamasının mümkün olması gerekmektedir (Tedeschi ve Calhoun 1995).

Travmatik olaya ilişkin olarak "Dünya Sağlık Örgütü" "olağandışı ruhsal veya fiziksel bir stresörle kısa veya uzun süreli bir karşılaşma" şeklinde bir tanımlama getirmiştir (WHO 1992). Travmatik olayın en belirgin özelliği duyguları etkin bir biçimde aşırı düzeyde karmaşıklığa sokarak yüksek düzeyde zarara sebebiyet olacak bir duyarlılık yaratmasıdır. Bireyde olay esnasında dehşeti korku, çaresizlik gibi hallere sebebiyet vermesinin yanı sıra kontrol kaybı, güçsüzlük, teslim olma, kendisini başkasının veya olayın merhametine bırakma, mücadele etmekten vazgeçme gibi davranışlarla bağlantılı duyguları da tetiklemekte ve harekete geçirmektedir (Ruppert 2011; Herman 2007).

Bireyin travmatik olaydan etkilenme seviyesin olayın şiddetine bağlı olduğu kadar kişinin hassasiyetiyle ve direnciyle de doğrudan ilişkilidir (Budak 2003). Bireyin travmatik strese karşı dayanma gücü ise kalıtımsal yapısı, gelişimsel özellikleri, geçmiş öğrenmeleriyle şekillenen benliği ve olaya karşı hazırlıklı olma düzeyi gibi etmenlere de doğrudan bağlıdır. Travma ve sonrasında gelişen travmaya bağlı stres etkisi her birey için farklı seviyelerde gerçekleştiği gibi herhangi bir birey için ağır sonuçlar doğuran olay bir başkası için travmatik etki doğurmayabilir. Öte yandan travmatik olay ve buna bağlı strese maruz kalanların hepsi yıkılma ve duygusal bozulma sergilemeyebilir (Öztürk ve Uluşahin 2014). Bu durum, bireyin önceki yaşantılarıyla ilişkili olarak değerlendirilebilir. Örnek olarak, askeri eğitim almış, çatışma görmüş ve bu çatışmalarda ölenlere şahit olmuş birinin şehir içerisindeki bir silahlı yaralama veya cinayet karşısındaki tepkisi sıradan vatandaşlarınkinden daha soğukkanlı ve sıradan olabilecektir.

Travmaya maruz kalan bireyin yaşamsal deneyimleri, travma öncesi kişilik yapısı, ailevi yükümlülüklerinin olup olmaması ve başa çıkma becerileri o bireyin travmayı algılama ve zihinsel şemalarda işlenme biçimlerine doğrudan etki etmektedir. Öte yandan bireyin travma

sonrası yaşamını devam ettirdiği çevre, yardım ve sosyal ağları, alabildiği desteğin seviyesi gibi hususlar da travma etkilerinin atlatılması süresinin uzatabilir veya daha da kısaltabilir (Foa vd., 1989; Horowitz 1986; Başoğlu 1992).

2.3.1.2. Travma tipleri

Travmanın kategorize edilmesine ilişkin yapılan çalışmalarda genel olarak iki ana ayrımda sınıflandırmaya gidildiği görülmektedir. Bunlar, doğal olaylar ve insan kaynaklı olaylar şeklindedir. Öte yandan bu ana ayrıma bağlı olarak yapılan alt ayrımlarda travmanın süresi, şekli ve etki ettiği kişi sayısı gibi hususların da sınıflandırmada dikkate alındıkları görülmektedir. Travmatik olayların yukarıda bahsedilen temel ayrımda tasnifi ve örneklendirilmesi aşağıdaki şekliyle mümkündür (Bayraktar 2012):

- İnsanlar kaynaklı/istemli travmatik olaylar. (Terör, savaş, taciz, eziyet, işkence, cinsel saldırı, psikolojik veya fiziksel şiddet, zorunlu göç vb)
- Doğal/istem dışı travmatik olaylar: doğal afetler, trafik kazası, hastalıklar, ani ölümler vb.)

Süre bakımından travmatik olaylar Tip I ve Tip II ayrımında sınıflandırılmaktadır (Terr, 1991):

Tip I sınıfında yer alan travmatik olaylar, bireyin hayatı ve beden bütünlüğü açısından tehdit oluşturan beklenmedik şekilde aniden ve kısa süreyle oluşan olaylardır. Bunlara örnek olarak trafik kazası, silahlı saldırı, tecavüz örnek olarak verilebildiği gibi yine kısa süreli çığ, sel, kasırga gibi doğal olaylar da Tip I travmatik olaylara örnek teşkil etmektedirler.

Tip II olarak sınıflandırılan travmatik olaylar ise daha uzun sürelerde gerçekleşen ve bireyde güçlüsüzlük, çaresizlik, sıkıntı gibi durumları ortaya çıkaran devamlılık yada tekrarlama özelliğine sahip olan olaylardır. Bunlara örnek olarak işkence, uzun süreli istismar, mobbing gibi olaylar verilebilir. Tip I travmalara göre Tip II bireyin yaşamsal direncini daha çok

zorladığı gibi sosyal desteğin bu tip travmalarda önemi daha da büyüktür. Yoksulluk, kronik hastalık, açlık gibi durumlar da Tip II kapsamına girmkle birlikte bireyin bunlarla tek başına başedebilmesi son derece güçtür (Biçer ve diğ. 2009).

Travmatik olaylara ilişkin yapılan bir diğer sınıflandırma da Erikson tarafından yapılmış olup afetlere bağlı olarak ortaya çıkan sürekli ve ortaklaşa özelliği taşımaktadırlar. Bu doğrultuda ikili ayrıma giden Erikson, bu ayrımda bireysel travmayı kişinin etkin bir biçimde karşı koyamadığı, savunma mekanizmasını sert darbelerle etkisiz bırakan ve ruhsal yapıyı bozan kişi bazlı travma biçimi olarak tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra toplumu derinden ve temel yapısını etkileyen, toplumsal bağları bozarak yaşamın temel dokusunu değiştiren ve bunların yanı sıra topluluktan gelen güç hissini dağıtan bir rüzgar olarak nitelendirdiği toplumsal travma da ikinci türü oluşturmaktadır (Sercan 2003). Bireysel travmalarda etki kişi bazlı iken toplumsal travmanın etkisi tüm topluma yöneliktir. Terör, savaş, doğal afetler, zorunlu göçler toplumsal travmalar olarak sayılmaktadır. Ancak burada Erikson'un yaptığı ayrımda toplumsal taravmaların aynı zamanda bireysel tarvmaları da kapsadığı görülmektedir. Nitekim travmatik olayın tanımında genel olarak sayılan bu toplumsal etki yaratan olaylarla birlikte bireysel anlamda yaşanan travmatik olaylar (kaza, hastalık, ani ölüm vb.) yer almaktadır.

Toplumsal travmalar istisnai kötü kader niteliğinde birkaç kişinin başına gelmiş olan olaylar olmaktan toplumsal denge ve düzeni sarsma özelliğine sahip olan olaylardır. Bunların neticesinde sosyal yapıda iletişim, iletişim, aile düzeni, sosyal çevreler ve toplumsal dayanışma, hatta ülke sınırları bile bozulmaktadır. Olayın şokunun etkisiyle toplum çaresizlik, hissizlik, duygusuzluk, eğilim bozunmaları ve korku gibi duygulara boğulabilmektedir (Giesen 2001).

2.3.1.3. Travmanın aktarımı

Travmaya sebebiyet veren olay, yalnız ona maruz kalan bireyi değil bireyin yaşamındaki önemli kişileri veya diğer bir ifadeyle birinci dereceden yakınlarını da etkilemektedir (Dekel ve Goldblatt 2008). Bu durum alan yazında (Albeck 1994 alıntı Baranowsky ve diğ. 1998), "ikincil travma" (Rosenheck ve Nathan 1985), "empatik travma", "travmanın aktarımı" (Kellermann 2001) gibi tanımlamalarla ifade edilmektedir.

Kellerman (2001) kuşaklararası travma aktarımına ilişkin çalışmalarında bu hususu Yahudi soykırımı üerinden ele almış, sosyokültürel, psikodinamik, biyolojik ve aile modelleri üzerinden değerlendirmiştir. Kuşaklararası travma aktarımıın kişisel gelişim öyküsü ile biyolojik yatkınlık gelişimi, sosyal ve ailevi etkilenmenin karmaşık ilişkisiyle birlikte geliştiği ve bahsedilen hususların bir arada değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Kuşaklararası aktarımda bağlanma, öğrenme teorileri ve epigenetik yaklaşım, en belirgin yaklaşımlardır. Öte yandan nörobiyolojistler aktarımda genetiğin rolüne işaret etmekte, bazı araştırmacılar da bu aktarımda rol oynayan genlerin bulunarak değiştirilmesi suretiyle aktarım zincirinin kırılabileceğini savunmaktadırlar. Öte yandan bu genlerin travma sonrası stres bozukluklarına karşı rol oynayabileceklerini de ifade etmektedirler (Leonhardt 2016). Kuşaklar arası aktarımda kendini gösteren bağlanma teorisi, travmatik yaşantıların duygusal ve ruhsal bağlanma yoluyla kuşaklar arası aktarıldığını ve böylelikle çocukların ebeveynlerinin travmalarına dahil olmak suretiyle etkilendikleri savunulmaktadır. Schecter (2003), TSSB tanılı annelerin çocuklarıyla sürekli etkileşim içerisinde olduklarını ve kendi travmatik deneyimlerini onlara aktardıklarını, çocukların da bu aktarım neticesinde annenin yaşadığı yıkıma aktif bir biçimde katıldıklarını ifade etmektedir. Bu durum, bunu anne çocuk arasındaki karşılıklı ruhsal yankılanmayla temellendirilmektedir (Ruppert 2011).

Bağlanma ve travma ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada çözümlenmemiş travması olan annelerin güvensiz bağlanmalarının olduğu ve benzer şekilde bebeklerinin de güvensiz bağlanma geliştirdiği bununla birlikte travması çözümlenmiş annelerin hem kendilerinin hem de bebeklerinin güvenli bağlanma geliştirdikleri belirtilmektedir (Iyengar ve diğ. 2014).Travmanın kuşaklararası aktarımında etkili olan bir diğer önemli yaklaşımda epigenetik yaklaşımdır. Epigenetik etki çevresel bir etmene maruziyet sonrası DNA dizilerinde herhangi bir değişiklik olmaksızın gen ifadesinde oluşan tutarlı değişimler olarak tanımlanmaktadır. Bale (2008) prenatal stresörlerin de epigenetik etkileri olabileceğinin düşünüldüğünü örneğin annenin prenatal döneminde stresörlere maruz kalması hipotalamus ve amigdalada da CRH geninin düzenleyen bölgede metilasyonun azalmasına, CRH ve glukokortikoid reseptör ekspresyonunun artmasına ve HPA aksının fazla çalışmasına neden olduğunun saptandığını belirtmektedir (Fırat ve Baskak 2012).

2.3.1.4. Travmatik stres ve travma sontası stres bozukluğu (TSSB)

Stres, bireyin normal dışı bir olaya karşı sergilediği ruhsal ve fizyolojik bir tepki olmakla birlikte travmatik stres, bireyin yaşamın normal seyri dışında maruz kaldığı olayın beklentilerini karşılayamaması veya yaşantısında bir anlam ifade edememesi neticesinde ortaya çıkan psikopatolojik belirtiler ve ruhsal kırılganlıklar şeklinde tanımlanmaktadır (Stamm 1995). Travmatik olan akabinde meydana gelen ve uzun soluklu devam eden sıkıntılı yaşantılar, stresi tetiklemenin yanı sıra stresle başa çıkma mekanizmasını da olumsuz etkilemekte ve bunun neticesinde ruhsal sorunlara sebebiyet verebilmektedir (Aker ve Önder 2003)

Travmatik stres, bireyde yaşam stresörleriyle başa çıkma mekanizmaları kısıtlanmış olabilmektedir. Bu sebepten, başa çıkmayı zorlaştıran olaylar karşısında birey kaçınma veya kaçma eğilimiyle birlikte olumsuz duygulanımları engelleme çabası görülebilmektedir (Edwards ve diğ. 2006, Ullman ve diğ. 2005). Travmatik stresle başa çıkma davranışlarının

etkinliğine yönelik bazı araştırmalarda problem odaklı başa çıkma yöntemleriyle mukayese edildiğinde daha yetersiz oldukları yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu konuda, İngiltere'de bir uçak kazasından kurtullmuş olan 82 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada duygu odaklı başa çıkma kategorisinde yer alan kaçınma stratejilerinin kazazedelerin kaza kaynaklı yaşadıkları girici düşünce yoğunluklarıyla lineer bir ilişki sergiledikleri saptanmıştır (Chung 2001).

Travmanın ortaya çıkardığı stres, travmatik olayın mahiyetine bağlı olarak travma sonrasında devam etmekte ve buna bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişmektedir. Travma sonrası stres bozukluğunun kapsamı, DSM-5'de "Örselenme Sonrası Gerginlik Bozukluğu" şeklinde tanımlanmış ve "*bireyin ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel saldırıya uğrama şeklindeki örseleyici olayları doğrudan yaşadığı ya da tanık olduğu; aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına geldiğini öğrendiği ya da bu olayların sevimsiz ayrıntıları ile yineleyici bir biçimde ya da aşırı düzeyde karşı karşıya kaldığı; örseleyici olayla ilgili istemsiz ve istençdışı gelen sıkıntı yaratan anı, yineleyici düşler görme, disosiye olma, olay yeniden oluyormuşçasına ruhsal ve fizyolojik tepkiler gösterme, örseleyici olayla ilgili ya da yakında*n *ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da uzak durma çabalama; olayın belirli bir kısmını hatırlamama; kendisi, başkaları ya da dünya ile ilgili olarak, sürekli ve abartılı olumsuz inanışlar ya da beklentiler sergileme; korku, dehşet, öfke utanç ve suçluluk yaratan süreğen olumsuz duygular yaşama; olaylarla ilintili aşırı uyarılma ve tepki gösterme biçiminde değişiklikler yaşama şeklinde belirtilerle bir aydan daha uzun süren; klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olan ve herhangi bir maddenin (örn. İlaç, alkol) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamayan durumlar*" şeklinde detaylandırılmıştır (APA 2014).

2.3.2. Başa çıkma

Genel olarak insanın bir zorluğun üstesinden gelme durumu olarak ifade edilen başa çıkma yaşamsal bir zorluğa karşı sergilenen tavırla ilişkilidir. Bu zorluk, yaşamsal bir gelişme olması halinde insanın rutin dengesini bozabildiği gibi birçok uyaranı da tetiklemektedir. Zorluk olarak tabir edilen yaşantı, kişiye sıkıntı vermenin yanı sıra yeniden uyum sağlamasını gerektirecek bir dağılma sürecini de beraberinde getirmiş ise bu durum travmatik yaşantı olarak tanımlanabilecektir. Bu türden durumlarda stres yoğunluğu söz konusu olacak ve başa çıkma kavramının yanı sıra başa çıkma yöntemleri de önem arz edecektir (Basut, 2006).

Stresin psikolojik araştırmalarda kullanılan bir kavram olarak ortaya çıkması 1950'lere dayanmakla birlikte insan üzerindeki etkilerine yönelik bilimsel ilk çalışma Hans Selye tarafından 1956 yılında yapılmıştır (akt. Tuğrul, 2000). Bir kısım araştırmacılar, stresin dışsal bir uyarıcı olduğunu savunurken bir kısmı da rahatsız edici tepkiler şeklinde içsel mekanizmalarla açıklamaya çalışmışlardır (Şahin ve Durak, 1995). Çeşitli tarifleri yapılan stresin en kapsamlı tarifini yapan Folkman ve Lazarus stresi "*birey ve çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan talepler*" şekilde ifade etmektedirler (Folkman vd., 1986). Tanımda, dışsal olaylara yer verilmiş olmakla birlikte bu olaylara karşı ortaya çıkan içsel tepkilere de işaret edilmektedir. Dolayısıyla araştırmacılar bu tanımda stresin hem dışsal hem de içsel yönü olduğuna işaret etmektedirler. Böylelikle stresin iki taraflı bir bütünleşmeyle ortaya çıkan bir süreç olduğundan bahsetmek mümkün olmaktadır. Şayet dışsal uyaranlara karşı içsel bir tepki oluşmamış ise bu durumda stresten bahsetmek mümkün olmamaktadır. Öte yandan içsel tepkilerin oluşması da yine dışsal uyaranlarla mümkün olacaktır.

1970'li yıllarda her stres yaşayanın hasta olmadığı savı öne çıkmış ve buna bağlı olarak bir ara değişkene ihtiyaç duyulmuştur. Bu bağlamda Freud'un "Savunma mekanizmaları" gözden geçirilmiş ve bunun neticesinde, "Başa çıkma" kavramı ortaya çıkarılmıştır. Tarihsel

seyri itibariyle stresle başa çıkma mekanizmalarının beş farklı perspektifte değerlendirildiği görülmekte ve Şahin (1995) bu mekanizmaları aşağıdaki şekliyle ifade etmektedir:

> *1. "Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları,*
> *2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği, özgüven, öz yeterlilik, ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar;*
> *3. Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları;*
> *4. Cannon ve Selye gibi araştırıcıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki;*
> *5. Organizmanın, kendi fizyopsikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik ve sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar."*

Özellikle son yıllardan daha çok kabul gören Folkman ve Lazarus'un "Etkileşim Teorisi" stresi kaynaklar ve talepler/beklentiler arasındaki dengesizlikten kaynaklanan bir duygu durum olarak nitelendirmektedir (Şahin, 1995).

2.3.2.1. Bilişsel değerlendirme

Folkman ve Lazarus (1985)'un geliştirmiş oldukları "Bilişsel Stres ve Başa çıkma Kuramı"nda, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma şeklinde iki sürecin varlığı öne sürülmektedir. Bunlar, stres ve strese bağlı uyum sorunlarının getirdiği sonuçların aracıları olarak nitelendirilmektedir (Folkman, 1984). Modelde bilişsel değerlendirme merkezi bir konuma yerleştirilmiş ve bunun gerek durum ile birey özellikleri arasında gelişen bir etkileşim olarak değerlendirilmiştir.

Folkaman ve Lazarus (1985) bilişsel değerlendirmeyi birincil, ikincil ve yeniden değerlendirme şeklinde üç aşamalı olarak tanımlamışlardır.

Bireyin yaşadığı olayın stresli olup olmadığına karar verdiği birincil değerlendirmede karşılaşılan duruma ilişkin olarak herhangi bir varlığının tehdit altında olup olmadığını değerlendirir. Bu aşama durumsal etkenlerden etkilenmektedir. Öte yandan zarar veya tehdidin tabiatı, olayın yeni veya bilindik bir olay olması, meydana geliş şekli beklenen sonuçlar bu durumsal etkenlere örnek teşkil etmektedir (Folkman, 1984). Bunların yanı sıra bireyin

inançları, değer ve yükümlülükleri gibi bazı bireysel unsurlar da birincil değerlendirme sürecindeki etkenler arasındadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

İkincil değerlendirmede birey, zararın üstesinden gelinebilir veya önlenebilir ya da ne derece mücadele edilebilir olduğunu değerlendirmektedir. Buna karşın "Ne yapabilirim" sorusuyla birey başa çıkma kaynaklarını ve sahip olduğu alternatifleri de bu süreçte gözden geçirmektedir.

Üçüncü değerlendirmeyse yeniden değerlendirme olarak adlandırılmıştır. Bireyin uygun stratejileri analiz etmesi ve iyice öğrenmesi şeklindeki bir pekiştirme süreci olarak nitelendirilmektedir. Bu aşamada alınmış olan mücadele kararlarının gözden geçirilmesi gerekebildiği gibi genellikle temel kuralların korunduğu veya gerek olması halinde değiştirildiği bir bilişsel çerçeve oluşmaktadır (Folkman, 1984).

Bireyin duygusal tepkiler sergilemesi olayları nasıl değerlendirdiğiyle ilgilidir. Birincil ve ikincil değerlendirmeleri tanımlarken birincil değerlendirme sürecine kişinin köpek olgusunu tehlikeli olarak tanımlaması örnek gösterilirken ikincil değerlendirmede tehlikeli olarak tanımlanan köpekten kaçmalı mı yoksa ona yaklaşmalı mı şeklinde bir değerlendirmeye gitmektedir. Bu değerlendirmeler, yeniden değerlendirme aşamasında gözden geçirilerek değişebilir veya ikincil değerlendirmede verilen karara uyulur (Livanou, 2003). Bu davranışlar, başa çıkma yöntemleriyle ilişkili olarak bireye göre değişkenlik arz etmekte ve bireyin kendi kendine yeterlilik yönünün güçlü olması halinde sorunlar tek başına mücadele etmesi söz konusu olmaktadır. Öte yandan yeterliliğini daha düşük algılayan birey ise çevresel destek arayışına girmekte ve bu desteği bulamaması halinde kontrol kaybı, çaresizlik gibi hislerle başetme noktasında zayıf kalmaktadır (Bandura, 1982).

2.3.2.2. Başa çıkma stratejileri

Farklı tanımlamalarla "başetme yolu", "başa çıkma yolu", "başa çıkma stratejisi" şeklinde kendini gösteren "başa çıkma (coping)", terimsel olarak stres kaynaklarının tetiklediği duygusal gerilimin azaltılması veya yok edilmesi amaçlı tepkiler olarak ifade edilmektedir (Terzi, 2008). Folkman ve Lazarus, (1986) başa çıkmayı, "bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü" şeklinde tanımlamaktadırlar.

Başa çıkma davranışları genel olarak duygu ve problem çözmeye yönelik şeklinde iki başlık altında ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalarda problem odaklı başa çıkma dışındaki diğer yaklaşımlar duygu odaklı olarak değerlendirilmektedir (Folkman, 1984).

Duygu odaklı başa çıkma, stres kaynaklı olumsuz duyguların kontrol altına alınması veya stres kaynağından uzaklaşarak başka bir yöne odaklanılması şeklinde kendini gösteren davranışlardır. Problem odaklı başa çıkmaysa stres veya tehdidin kaynağını ortadan kaldırma, etkisiz hale getirme gibi amaçlar için odaklanılan çözüm yollarını ifade etmektedir (Bandura, 1982). Bunların dışında ise kaçınma davranışı söz konusudur ki bu da stresin etkisini azaltmak amaçlı olarak stres kaynağı olan olay veya şeyden uzaklaşma şeklindeki bir başa çıkma yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir (Türküm, 2002). Başa çıkma amacı tutumlar eylem biçimleri itibariyle aktif veya pasif olarak sınıflandırılmakta ve aktif olanlar, stres kaynağının ortadan kaldırılması amaçlı olup pasifler ise bu kaynaklardan uzak durma şeklindeki davranışları kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle aktif tutum başa çıkma odaklı davranış şekli olup pasif tutum kaçınma olarak değerlendirilmektedir (Folkman, 1984; Halohan ve Moss, 1987). Bu tutumların "uyuma yönelik olanlar (adaptif)" ve "uyuma yönelik olmayanlar (maladaptif)" şeklinde değerlendirilmeleri de söz konusu olup adaptif başa çıkma tutumları aktif niteliktedirler (Halohan ve Moss, 1987).

Bir diğer sınıflandırma Carver vd. (1989) tarafından yapılmış ve 3 ana grup tanımlamışlardır. Bunlar, problem odaklı, duygu odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri şeklinde tanımlanmıştır. Problem odaklı olan yöntemler, nasıl başa çıkılacağını planlayan ve yapabilecekleriyle destek kullanmak zorunda olması halinde hangi desteklerin kullanılabileceği belirlenir. Duygu odaklı yöntemlerde ise duruma ilişkin olumlu bakış açısı geliştirme, inanç temelli anlamlandırma, şakaya vurma ve durumun gerçek olduğunu düşünerek kabullenme gibi davranışlar söz konusudur. İşlevsel olmayan yöntemlerdeyse boş verme, alkol veya madde kullanarak sorundan uzaklaşmaya çalışma, inkar gibi geçiştirme odaklı eylemler yer almaktadır.

Bireyin yaşadığı travmatik olaylar baş etmede kullandığı yöntemler kim zaman olumsuz sonuçlara da sebebiyet verebilmektedir. Özellikle travmadan sonraki stres ve yaşantının getirdiği zorlukları aşmak, etkilerini elimine etmek gibi çabalar ruhsal açıdan bireyi zorlayabilir ve bu yönde sorunlar çıkarabilir. Bu bağlamda başa çıkma stratejilerine ilişkin olarak Kılıç (2003) "*kaçınma tipindeki başa çıkma*" ile travma sonrası ruhsal sorunlar arasında güçlü ilişki bulmuşlardır. Bizim kültürümüzde ve birçok kültürde, sıkıntı yaratan durumlardan kaçınarak korunma, yaygın olarak kullanılan ve öğretilen başa çıkma yöntemleridir. Belirli bir başa çıkma davranışının kullanılıyor olması başka türlüsü mümkün olmadığı için (travma çok ağır olduğu için) olabilir. Yine de başa çıkma ilgi çeken bir alandır, başa çıkma öğretilebilir ve bireyde mevcut olan uygunsuz stratejiler değiştirilebilir" şeklinde yorum getirmektedir (Kılıç, 2003).

2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık

2.4.1. Kavram olarak yalnızlık

Yalnızlık, tüm insanların hayatlarının bir noktasında yaşadıkları ortak bir duygu olarak kabul edilir (Tan vd. 2013). Kısacası yalnızlık, kişinin gerçek sosyal ilişkileri ile arzulanan sosyal ilişkileri arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanan hoşnutsuz, istenmeyen, olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Perlman ve Peplau 1981). Bununla birlikte, insanı sosyal

olarak tartışmalı hissettiren sosyal ilişkilerin çokluğu değil, bu ilişkilerin değeri ve önemidir. Bu, yalnızlığın hem başka insanların varlığında hem de yokluğunda ortaya çıkabileceği anlamına gelir (McWhirter 1990; Masi vd., 2010) ve genellikle sosyal ilişkilerin sayısı veya çeşitliliğinden daha ziyade tatmin edici sosyal ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanır (Young 1982; Andersson 1993) veya samimiyet, dürüstlük ve duygusallıktan yoksun sosyal ilişkiler de yalnızlığın kaynağı olarak kabul görmektedir (Weiss 1973).

Armağan (2014) yalnızlığı "insanların duygu ve düşüncelerini kendilerine yöneltmesi, dış dünyadan kendini soyutlaması, bağlarını koparması sonucunda, kendi içine kapanması ve dış dünyaya kapalı olması" şeklinde tanımlarken Güloğlu ve Karaırmak (2010) "insanların hayatındaki koruyucu ve risk faktörleri olarak görülebilecek kritik, önemli değişkenler ile ilişkili" bir duygu durum olarak yorumlamaktadırlar.

Yalnızlığa ilişkin yapılan ilk kavramsal yaklaşımlar; yalnızlığı, "duygusal yalnızlık" ve "sosyal yalnızlık" olmak üzere iki temel başlıkta ele almaktadır. "*Duygusal yalnızlık, başka kişilere karşı yakınlık ve bağlanmanın olmamasından kaynaklı kaygı ve boşluk duygularını ortaya çıkaran bir yalnızlık türüdür. Sosyal yalnızlık ise, kişinin sosyal etkileşim ağındaki sosyal ilişki eksikliklerinden kaynaklanan yalnızlık ve depresyonla birlikte görülebilen yalnızlık türüdür*." (Di Tommaso ve Spinner, 1997). Duygusal yalnızlık bireyde kaygı, mutlak yalnızlık, terk edilme korkusu, yersiz korkular, tehdide duyarlılık, gibi hislerin oluşmasına sebebiyet vermektedir. Sosyal yalnızlıksa depresyon, can sıkıntısı, yabancılaşma, amaçsızlaşma, alkolizm, kaygı, uyku bozukluğu gibi durumlara yol açabilmektedir (Di Tommaso ve Spinner, 1997).

Weiss (1973) yalnızlığı, "bireyin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerin gerçekleşmemesi ya da farklı sosyal ilişkilere sahip olmasına karşın, yakın ve içten duygular hissedememesi durumlarında verdiği tepki" şeklinde tanımlamaktadır. Sadler ve Johnson (1980) ise "*yalnızlığın iç dünyamızdaki ilişkisel realitelerle temel sistemde oluşan bir bozukluğun*

varlığını gösteren, değişik bir bireysel farkındalık durumu gerçekleştiren, toptan ve genelde akut bir duygu halini bulunduran bir yaşantı" olarak ifade etmektedir Sermat (1980)'a göre ise "*kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişki seviyeleri ile geçmişte yaşadığı veya henüz sahip olmadığı ve elde etmek istediği ilişkilerin seviyeleri arasındaki ters orantı olduğunu*", Young (1982) "*doyurucu sosyal ilişkilerin eksikliği veya algılanan noksanlığı olarak görür ve bu reel veya algılanan noksanlığın ruhsal sıkıntı belirtileriyle birlikte ortaya çıkması hali*", Rogers (1994) bu olguyu "*kişinin başka insanlarla hiç reel ilişkisi bulunmadığını hissetmeye başladığı zaman oluşan bir durum*" olarak dile getirmişlerdir. De Jong-Gierveld (1998) ise yalnızlığı durumsal olarak değerlendirmiş ve "*kişinin arzuladığı ilişkileri oluştururken kendisini yeterli hissetmemesi ile meydana gelen ve istenilen ile sahip olunan sosyal ilişkiler arasındaki varyasyon*" şeklinde bir tanım ortaya koymuştur.

Yapılan bu tanımlar dikkate alındığında yalnızlığın çevresel bir durumun duygusal yansıması olarak ifadesi mümkün olmaktadır. Genel anlamda yalnızlığın tanımına dikkat edildiğinde sosyal ilişkilerde kişiler arası etkileşimin zayıflığı üzerine temellendirilen bir duygudurum olduğunu söylemek mümkündür. Yılmaz ve Altınok (2009) yalnızlığı kişinin, çevresel ilişkilerini azaltmak suretiyle iradesi doğrultusunda yaşadığı istemsel bir duygu hali olarak nitelendirmektedirler. Ancak bu konuda yapılan çalışmalar, yalnızlığın sadece fiziksel anlamda çevrede birey azlığı veya kalmaması olmayıp zaman zaman insanların yoğun kalabalıklar içerisinde olsalar da kendilerini yalnız hissedebilmelerinin de mümkün olduğunu belirtmekte ve buna dayalı olarak bireyin içerisinde bulunduğu duruma göre değişkenlik sergileyen sübjektif bir durum olduğu ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

Erikson, kimlik kuramında bireyin kimlik kazanımının oluşumu itibariyle başka kişilerle yakın ilişkilere yöneldiğini ve başarılı kimlik oluşumu sergileyememiş kimselerin bu yakın ilişkileri kuramayarak yalnız kaldıklarını dile getirmektedir (akt.Burger, 2006).

Literatürde ise yalnızlığa ilişkin olarak, "bireyin diğer kişilerle gerçek bir ilişki kuramadığını, reddedildiğini, yanlış anlaşıldığını, toplumla bağlarının koptuğunu, bağlanma figürünün yokluğunu, sevilmediğini, anlaşılmadığını hissettiğinde ve sosyal ilişkilerinin yok olması ile ortaya çıkan bir yaşantı" (İmamoğlu, 2008) şeklinde tanımlandığı görülür. Bunun yanı sıra "bir başına olma durumları ve yalnızlık bazen aynı anlamda kullanılsalar da farklı anlamlar barındırırlar. Yalnızlık, kişiye acı veren ve hoşnut olunmayan bir hal iken bir başına olmak bazı insanların zaman zaman isteyebilecekleri bir haldir" Geçtan (1998) şeklinde yalnızlığın sosyal çevre ile tamamen bağıntılı olmadığını savunan tanımlamalar da söz konusudur.

2.4.2. Kuramsal yalnızlık yaklaşımları

Yukarıda izaha çalışılan yalnızlık tanımları ve yaklaşımlarındaki farklılıklar, aynı zamanda yalnızlığa ilişkin kuramlarda da benzer şekilde kendini göstermektedir. Kuramcılar, yalnızlığı farklı perspektiflerden değerlendirmek suretiyle yalnızlığa ilişkin çeşitlilik ve farklılıklar içeren kuramsal bir çerçeve ortaya koymuşlardır.

2.4.2.1. Psikodinamik yaklaşım

Yalnızlığa ilişkin psikodinamik değerlendirmelerin temelinde Freud'un psikoterapi yaklaşımı yer almakla birlikte bu yaklaşımı ortaya koyan kuramcı Gregory Zilboorg (1938) olmuştur. Tek başınalık ve yalnızlığı ayrı kavramlar olarak ele alan araştırmacı, bu bağlamda terimsel bir ayrımı da gündeme getirmiş ve "loneliness" yerine "lonesome" ile yalnızlığı tanımlamıştır (akt. Sarıçam, 2011).

Tek başına olma durumu normal olarak değerlendirilmekle birlikte özel birinin kaybı ile meydana gelen ve geçici bir ruh hali olarak değerlendirilmektedir. Yalnızlıksa yaşamın içerisinde var olan, otoriter ve inatçı bir durum olup ruh halini derinden etkilemektedir. Gregory Zilboorg, yalnızlığın narsizm, megolomanlık ve düşmanlığı yansıtan bir durum olduğunu

belirtmekle birlikte yalnız bireyin çocuksu duygularını da muhafaza ettiğini ve etrafındakiler tarafından sürekli yüceltilmek, ilgilenilmek istediğini ifade etmektedir. Bu beklentilerin karşılanmaması halinde yalnızlığa yöneldiği ve yanı sıra açık yürekli veya cüretkar olarak tanımlanabilecek bir tavır takınmaktadır (Perlman ve Peplau, 1982).

Erich Fromm, çocuğun büyüdükçe bireyselleştiğini ve bu sürecin neticesinin ise artan yalnızlık olduğunu savunmaktadır. O'na göre "kişi, insana güvenlik sağlayan temel bağlardan koptukça yalnızlığını ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Bu durum onda çaresizlik ve kaygı yaratır. Sevgiyi geliştirememiş kişilerin, yalnızlık ve önemsizlik duyguları yaşayacağını ve bu duygularla başa çıkmak için farklı farklı mekanizmaları kullanır" (akt.Geçtan, 2005).

Sullivan (1953) bireyin bir başkasına duymak istediği yakınlığın gerekli düzeyde tatmin edilmemesi halinde ortaya çıkan ve rahatsızlık verici bir duygusal yaşantı olarak yalnızlığı tanımlamaktadır. Ayrıca, süreç olarak yalnızlığın gelişimine dair "yetişkin bireylerin hissettiği yalnızlık duygusunun temelinin bebeklik döneminde atıldığını ileri sürmüştür. Tüm insanlar en az bir sosyal yakınlığa sahip olmaya gereksinim duyarlar ve hayatları boyunca yakınlık olgusunu hissedip, onu gidermeye uğraşırlar. Çocukluk döneminde dahi kurulamayan yakınlıklar yalnızlık duygusunu yaşatırken ve bunun en sıkıntılı hali ergenlik döneminde tecrübe edilir" ifadelerine yer vermiştir.

Psikodinamik yaklaşımın diğer temsilcileri olan Fromm ve Reichmann'a göre "insanlar; fazlasıyla rahatsızlık veren, her boyutuyla korkutucu olan yalnızlıktan kurtulmak, maruz kalmamak için mümkün olan her şeyi yapabilir. Yalnızlığın ortaya çıkmasında, erken çocukluk ve çocukluk sonrası, olgunluk öncesi dönemi önemlidir. Potansiyel yalnız birey, bireysel yaşantısı ile genel dünyası denilen çevre yaşantısı arasındaki farkları ayırt edebilme yeteneğini kaybetme potansiyeline sahiptir. Bu durumla yüz yüze kalan bir birey yalnız kaldığında kendisini tehdit altında hisseder" (akt. Karaduman, 2013). Araştırmacılar, yalnızlığın

temellerine ilişkin olarak çocukluk yaşantılarının, aile içi sorunlu iletişimin doğrudan yalnızlıkla ilişkili olduklarını belirtmişler ve eksik iletişimin yalnızlıkta önemli bir faktör olduğunu vurgulamışlardır (Karaduman, 2013).

2.4.2.2. Varoluşçu yaklaşım

Yalnızlığı global bir duygu olarak tanımlayan varoluşçular, insanların hayatlarının belirli dönemlerinde yalnızlığı tecrübe ettiklerini savunmaktadırlar. Varouluşçu yaklaşıma göre "*kişi, yaratılışı gereği yalnız olduğu için er ya da geç yalnız kalacaktır. Kişinin kendini özgür ve bağımsız kılabilmesi için etrafındakilerden ayrılması gereklidir ve bu yaklaşıma göre yalnızlık pozitif bir durum olarak göze çarpar. Yalnızlığın kökeni ile ilgilenmekten ziyade, onu özün bir gerçeği olarak kabul ederler ve her insanın hayattaki en büyük rolünün bu özü bulmak olduğunu düşünürler. Yine aynı şekilde, yalnızlık duygusunu arttıran veya azaltan durumları sorgulamak onların ilgi alanları içinde yer almamaktadır*" (Perlman ve Peplau, 1982).

Yalom (2000) varoluşçu yaklaşıma ilişkin olarak "Varoluşçular kişinin yaşamından sorumlu olduğu derece yalnız olduğunu düşünürler. Sorumluluk aynı zamanda üretken olmayı gerekli kılar. Birey üretkenliğinin farkına vardığı zaman, başka bir yaratıcı veya onu gözetip kollayan bir şey olduğu inancından vazgeçer. Derin yalnızlık duygusu, yeni bir şey oluşturma hareketinin doğasında mevcuttur. İlişkilerin hangisi olursa olsun, yalıtımı ortadan kaldıramaz. Her birey var olduğu anda yalnızdır, ancak yalnızlık paylaşılarak sevgi duygusu ile bunun acısı hafifletilir. Var olduğumuz andaki ötekileşme durumunu tolere edilebilir ve kararlı bir şekilde bu durumla mücadele edebilirsek başka insanlara da sevgi duygusu gösterebiliriz" şeklinde bir değerlendirme yapmıştır.

2.4.2.3. Danışan merkezli yaklaşım

Bireyler, duygu ve düşüncelerini aktarmada, kendilerine daha yakın hissettikleri kimselerin onayladığı ve toplum tarafından kabul gören davranış biçimlerinde hareket etmeleri

halinde daha fazla sevgi göreceklerini öğrenirler. Küçük yaşlar itibariyle başlayan bu olgu sebebiyle insanlar duygularını bastırma ve başkalarının kabulüne göre hareket etme durumunda kalabilmektedirler. Bundan ötürü başkalarıyla kurulan sosyal ilişkilerde de kabul edilme kaygısı bir nevi kabuk düşünce halini almaktadır. "Birey kendi iradesiyle veya mecburiyetten ötürü bu kabuğu kırdığı anda yalnızlığa karşı en savunmasız hale gelir. Reel benliğiyle karşı karşıya kalan kişi, kimsenin onu anlamadığını veya özünde kim olduğunu diğer insanların anlamayıp, kabul etmeyeceklerini düşünür. Bu da bireyde diğer sosyal hayatında yabancılaşma (alienation) durumunu beraberinde getirir. Bireyde gerçekte kim olduğunu öğrenen başka bir kişinin onu sevmesinin mümkün olmadığı düşüncesi hâkim olur. Birey, hayatın asıl anlamının, sosyal maskesinin sosyal hayattaki gerçek ilişki veya durumlarına bağlı olmadığına karar kılması halinde ise yalnızlığın yerini umutsuzluk alır" (Rogers, 1994).

2.4.2.4. Bilişsel yaklaşım

Peplau, Perlman, Miceli ve Morasch tarafından ortaya atılan bu modelde biliş, yalnızlık ve yetersizlik arasındaki bir etken olarak değerlendirilmiştir. Bu yaklaşım modelin öne çıkan yönüdür. Modele göre, duygusal ve davranışlar faktörler göz ardı edilemeyeceği gibi onun yerine sübjektif ölçüt ve algılara yoğunlaşılmıştır. Böylelikle yalnızlık, yaşanan sosyal ilişkilerdeki doyumsuzlukla bağdaştırılmakta, düzeyi ise bireyin beklentileri ve deneyimleriyle ilişkilendirilmektedir.

Bireyin ilişkilerindeki subjektif ölçütleri yalnızlık duygusunun düzeyini belirleyebilir. Bu bağlamda Perlman ve Peplau, (1982) bilişsel yaklaşımı "*içinde bulunulan sosyal ilişkiler ve edinilmek istenenler arasında fark olduğu düşünüldüğü zaman yalnızlığın meydana geleceğini savunur. Yapılan yüklemeler, yalnızlığı yenmede, duygularda ve ümitlerde yalnız bireyi etkiler. Kendine karşı olumsuz açıdan bakan kişi, kendilik saygısını da düşürür. Düşük kendilik saygısı ise yalnızlığı etkilemektedir. Bu anlamda ortaya atılan iki görüş vardır. Bunlardan birincisi,*

kendilik saygısının yalnızlığa sebep olduğunu savunurken, diğeri ise onun sadece yalnızlığın şartlarını hazırladığını düşünür. Düşük düzeydeki kendilik saygısı, kişinin tatmin edici seviyede sosyal ilişkiler sahibi olmasına sekte vuracak durum ve davranışlara yol açabilir" şeklinde izah etmektedirler.

2.4.2.5. Sosyal etkileşim yaklaşımı

Bu yaklaşım düşünüldüğünde akla gelen ilk isim Weiss (1974) ve o spesifik sosyal ilişkiler konseptinde altı adet içsel sosyal gereksinimden bahsetmektedir. Bunlar "Bağlanma, Sosyal bütünleşme, Yetişme ortamı, Önem görme ve güvenilir olma, Yardım sağlayabilecek çevre ve Konsültasyon" şeklinde sıralanmaktadır.

Weiss (1974), bu ihtiyaçların yeterli düzeyde doyurulmaması halinde veya bireyin hayatındaki birini kaybetmesi durumunda yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalınmaktadır. Diğer taraftan bireyin ihtiyaç duyduğu en önemli gereklilikler olan bağlanma ve bütünleşme tatmine muhtaç sosyal beklentiler içerisinde yer almakta ve bunlardan her hangi birindeki eksiklik sosyal yalnızlığı ortaya çıkarabilmektedir.

Öte yandan duygusal yalnızlığın kişilerde kendini soyutlama, kaygı, sıfır tolerans, nedensiz korku, sabit fikirlilik gibi duygulara yol açtığını dile getirmektedir. Sosyal bağlamda yalnız kimselerde ise amaçsızlık, sıkıntı, alkol bağımlılığı, depresyon gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Weiss, 1973).

2.4.2.6. Bilişsel-davranışçı yaklaşım

Young, yalnızlığı kronik, durumsal ve geçici yalnızlık şeklinde üç boyutta ele almaktadır. Bireyin çevresel ilişkiler kurabilmedeki uzun dönemli bilişsel ve davranışsal eksikliklerden kaynaklanan izolasyon duygusunu "kronik yalnızlık" olarak ifade etmektedir. Bireyin toplum içerisinde sosyal ilişkileri olan yakın arkadaşlarından ayrılması durumunu durumsal yalnızlık

olarak tanımlayan araştırmacı, geçici yalnızlığı da bireyin değişik zamanlarda kısa sürelerde yaşadığı yalnızlık olarak nitelendirmektedir (Yücel, 2009).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımda yalnızlığın etmenleri olarak ifade edilen hususlar incelendiğinde, bireyin geçmiş yaşamında travma etkisi oluşturabilecek düzeyde karşı karşıya kaldığı toplumdan veya arkadaş grubundan dışlanma, iletişim ve çatışma becerilerinin düşük düzeyde olmasının bireyde yerleşik bilişsel çarpıtmalara işaret sayıldığı görülmektedir. Bu bilişsel çarpıtmaların yalnızlık duygusunu ortaya çıkarabilecek olanları ve bunların oluşumunda etkili olan düşük benlik, tek başına kala ısrarı, cinsel kaygı, otomatik düşünceler, yakınlığı reddetme, cinsel kaygı gibi unsurların varlığı göze çarpmaktadır (Sarıçam, 2011).

Duy (2003) bilişsel uyuşmazlık modeli kapsamında yalnızlık duygusunu bireyin iç dünyasında yer alan algılamalar ve yaşantılar dairesinde değerlendirmektedir. O'na göre "*Kişinin kendisini ve sosyal yaşamını, ilişkilerini nasıl algıladığı, değerlendirdiği bilişsel uyuşmazlık modelinde ön plandadır. Benzer sosyal ilişkilere sahip iki kişiden birisi bu durumdan hoşnutken, diğeri yalnızlık duygusuna kapılmış olabilir. Bu farklılığa neden olan en temel unsur kişinin kendisine ve sosyal ilişkilerine dair algıları ve değerlendirmeleridir. Yalnızlık yaşayan kişi için sahip olduğu ilişkilerin düzeyi, onun kendi içerisinde belirlediği seviyeler için yeterli olmayabilir. Sahip olunan yalnızlığın düzeyi, kişinin sahip olduğu sosyal ilişki seviyeleri tarafından belirlenmektedir*" (Duy, 2003).

2.4.2.7. Rogers'ın fenemolojik yaklaşımı

Yalnızlığı uyum zayıflığı olarak nitelendiren Rogers, toplumun birey davranışlarını sınırlandırdığını ve belirli bir kalıba soktuğunu ifade etmektedir. Bu durum da O'na göre bireyin gerçek kişiliği ile topluma karşı sergilediği kişiliği arasında farklılık oluşmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda yalnızlığın en yaygın sebebi, bireyin gizlediği yanıyla ilgili yaşadığı korkularıdır. Diğer bir ifadeyle bireyin gizlediği bu yanının ortaya çıkması halinde kimsenin

onu kabullenmeyeceği yönündeki korkunun oluşması halinde bireyde reddedilme, istenmeme, sevilmeme gibi kaygılar başlayacak ve çelişkili bir yaşantı ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla birey özünde olan kişiyi kabullenip o olma riskini göze alamadığı durumlarda yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalacak ve bu duygu onun sosyal ilişkilerinin şekillenmesinde de olumsuz bir belirleyici olarak rol oynayacaktır. Yalnızlık duygusunu bu biçimde yaşayan kimileri kendi başına bu durumda kurtulabildikleri gibi kimileri de sosyal çevrelerinden destek almadan bu duygu durumundan uzaklaşamamaktadırlar. İkinci türden bireyler için bir grup içerisinde yalnızlıktan kurtulma çabası daha çok işe yaramakta ve süreci kolaylaştırmaktadır (Geçtan, 2005).

2.4.3. Yalnızlık türleri

Yalnızlığa ilişkin sınıflandırmalarda kuramsal yaklaşımlar dikkate alındığı gibi araştırmacılar kendi yalnızlık ölçütlerini de belirlemek suretiyle çeşitli sınıflandırmalara yönelmişlerdir. Ancak bu sınıflamaların hemen hepsinde ortak olan yön yalnızlığın sosyal ve duygusal boyutlarıdır. Bunların dışında çeşitli spesifik yalnızlık yaklaşımlarının varlığı da göze çarpmaktadır.

2.4.3.1. Beşli yalnızlık modeli

Yalnızlık sınıflandırmasına ilişkin olarak sosyal durum yalnızlığı, derin yalnızlık, duygusal yalnızlık, gizli ve triad yalnızlık şeklinde beşli bir ayrıma giden Yahyaoğlu (2007), sosyal durum yalnızlığını bireyin yaşadığı toplumda ve sosyal çevresinde hissettiği yalnızlık duygusu olarak nitelendirmektedir. Bu türden yalnızlık yaşayan bireyler çevresel aktivitelere katılmadıkları gibi buna bağlı olarak topluma yabancılaşırlar ve çevresindeki gruplar onun için iyi hissetmedikleri ortamlara dönüşürler. Yaşadıkları çevredeki aktivite ve ilişkiler anlamsızlaştığı gibi bu yapılar içerisinde bulunmak veya herhangi bir sorumluluk almak da

istememektedirler. Bu duruma örnek olarak bir başka şehre veya ülkeye eğitim için giden kişiler gösterilebilmektedir.

Derin yalnızlık, bireyin çevresindekilerle tüm bağlarını her açıdan kopardığı, depresyon ve bireysel spesifik özelliklerini de kapsayan aynı zamanda bireye derin acı hissettiren yalnızlık şeklinde tanımlanmaktadır. Bu türden yalnızlığın ilerleyen safhaları depresif yaşantılara evrilmekle birlikte birey halsizlik, yorgunluk, kararsızlık, çaresiz hissetme, sürekli unutma gibi durumlar yaşamakla birlikte intihar eğilimi de gösterebilmektedir. Tedbir alınmaması halinde intihara sürükleyici bir durum olan derin yalnızlık halinde acilen tıbbi destek alınması gerekmektedir.

Duygsal yalnızlık ise bireyin iç dünyasındaki beklentilerinin karşılanmaması halinde ortaya çıkan bir yalnızlık türü olup birey, hakkettiği sevgi, ilgi gibi karşılıkları alamadığını düşünmektedir. Yaşadığı duygular bireyi hezeyana sürüklediği gibi büyük oranda fiziksel ve çevresel sağlığı iyidir. Ancak duygusal yalnızlık durumunu uzun süreli yaşanmaya devam etmesi bireyin hem çevresel hem de fiziksel sağlığını tehdit edebilir. Bu durumda bireyin direnci oluşacak sonuçlar arasındaki farklılıkların da belirleyicisi konumundadır.

Triad yalnızlık ise korku ve depresyonla birlikte oluşan yalnızlık türüdür. Bu türden yalnızlık yaşayan bireylerde tepkiler belirsiz olup duygu dünyasında değişken duygu durumları yaşamaktadır. Bir anda durgunlaşabilir veya olmadık bir anda patlamalarla gelen kızgınlıklar sergileyebilir. Bu türden yalnızlıklarda psikoterapi esas olup ilaçlarla yapılan tedaviler en yaygın olanlarıdır.

Gizli yalnızlıksa bireyin dışa vurmadığı ancak iç dünyasında, daha önce yaşamış olduğu bir olay veya kırgınlık neticesinde gelişen yalnızlık biçimidir. Bu türden yalnızların genelde "Ben kapalı kutu gibiyim, duygularımı belli etmem" şeklinde söylemlerde bulunduğuna dikkat çekilmektedir. Bu durumlarını uzun süreli devam ettirmeleri halinde çok fazla iç dünyalarında

tutamayıp dışa yansıtmak zorunda kalırlar. Genelde haksızlığa tepki gösteren ve doğru kimseler bu türden yalnızlıkların belirgin adaylarıdır (Yahyaoğlu, 2007)

2.4.3.2. Weiss'in iki boyutlu yalnızlık yaklaşımı

Yalnızlığı sosyal ve duygusal olarak iki başlıklı olarak değerlendiren Weiss (1973), yalnızlığın ergenlik dönemi itibariyle ebeveynlerin bağlanma figürü olma özelliklerini yitirmeleri itibariyle başladığını savunmaktadır. Bu yakın bağlanma ilişkilerinin ortadan kalkmasını duygusal yalnızlık olarak ifade eden Weis (1973) ergenlik dönemi süresince ebeveynlerinden ayrılacağı düşüncesiyle psikolojik bakımdan bağımsızlaşacağı düşüncesi belirginleşmeye başlar. Ergen bireyin, ergenlikten ayrılış süreci itibariyle birincil bağlanma figürü ebeveynlerden ayrılıp karşı cinsten akranlarıyla yeni ilişkiler kurma eğilimine yöneldiği görülür. Bu yöndeki yeni düzenlemesi hem aile hem de sosyal çevre bireyleri ile arasındaki ilişkilerdeki dengeleri de etkileyeceğinden bu ilişkilerde de bozulmalar görülebilir. Ergen bireyin tümüyle izole olduğu durumlarda dahi bu türden bozulmalar mümkün olmaktadır. Öte yandan yalnızlığın sebebi tek başınalık olmayıp sosyal çevre içerisinde dahi ilişkilerden beklentilerin karşılanmaması veya sosyal ilişkilerin doyurucu olmaması halinde de yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Weis, duygusal yalnızlığı bu ana hatlarla belirlemekte ve bağlanma sonrası dönemle ilişkili olarak net bir biçimde tarif etmektedir. Sosyal yalnızlık konusunda duygusal yalnızlıktaki gibi net hatlar çizmemiş olan araştırmacı bir arkadaş grubunun olmamasını sosyal yalnızlık olarak tanımlasa da ilerleyen yıllarda yapılan çalışmaların bu yaklaşımı doğrulamadığını ifade etmektedir. Akabinde sosyal yalnızlığa ilişkin olarak marjinal hissetmeyle birlikte gelen can sıkıntısı ve amaçsızlık olarak tanımlayan araştırmacı mantıksal yapıdan ziyade bir sendrom olarak tanımlanmasını ve değerlendirilmesini savunmaktadır (Weiss, 1983).

2.4.3.3. Jones durumsal ve sürekli yalnızlık modeli

Jones (1987) yalnızlığı farklı boyutlarına işaret etse de özü itibariyle yalnızlığı "durumsal yalnızlık" ile "sürekli yalnızlık" şeklinde iki başlıkta ele almaktadır. "*Durumsal yalnızlık, o anda yaşanılan veya o anı etkileyebilecek, etkisi devam eden son zamanları ele alan, bireyler arasındaki ilişkilerde yaşanılan noksanlıktan dolayı kaynaklanan bir yalnızlık boyutudur. Sürekli yalnızlık ise kararlı kişilik özelliklerinin, kişinin sürekli olarak başkalarıyla olan ilişkilerinde başarısızlık ve negatif sonuçlar ortaya çıkarmasından kaynaklanır. Bu durumlara edilecek olan müdahale de bu yüzden farklı olmalıdır. Durumsal yalnızlıkta kısa süreli ve kriz odaklı bir müdahale ile sosyal ağı geliştirmek amaçlanması gerekir. Öte yandan sürekli yalnızlıkta sosyal ve bireyler arası ilişki vasıflarına dokunan yaklaşımlar daha verimli sonuçlar verecektir.*"

2.4.3.4. Beck ve Young yalnızlık modeli

Beck ve Young (1978), kronik, durumsal ve geçici olmak üzere yalnızlığı üç başlıkta ela almışlardır. Kronik yalnızlık en az birkaç yıl gibi görece uzun bir dönemde yaşanan yalnızlık olmakla birlikte, bireyler arasında doyum sağlayıcı ilişkiler kurulmasını engelleyen yalnızlık türü olarak nitelendirilmektedir. Durumsal yalnızlıksa kişinin hayatında meydana gelen başka şehre taşınarak aileden ayrılma ve buna benzer durumlarla gelen yalnızlık durumudur. Geçici yalnızlık ise daha sık görülen ve gündelik hayatın herhangi bir bölümünde bile bireylerin karşılaştığı ancak çok kısa zamanlar için geçerli olan yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık, herhangi biriyle iletişim kurulması halinde sona ermektedir.

2.4.4. Genç yetişkinlerde yalnızlık

İnsan başkalarıyla birlikte yaşayan ve yalnız olmayan, beraberinde yakın ilişkilere ihtiyaç duyan ve bunları sağlamaya çalışan bir varlıktır. Yakın ilişki kavramı, bazen kişisel bir ilişkiyi

tanımlamak için kullanılırken bazen de bir kimsenin bir başkasına karşı beslediği belli bir duygunun ifadesi için kullanılır (Atak ve Taştan, 2012).

Ergenlik dönemi için flört ilişkilerde ergenin "*ben burada ve şimdi kiminle olmaktan mutlu olurum?*" sorusunun yanıtı yakın ilişkiyi tanımlamakta ve bu soru genç yetişkinlikte "*yaşamımı nasıl bir eşle geçirmeyi düşünüyorum*" şekline dönüşmektedir. Her iki dönem için yakın ilişkiye bakış açısı farklılaşmaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Bir başka yaklaşımla ise yakın ilişkiler bireyin sevgi duyduğu kişiyle karşılıklı olarak iletişim ve anlayış temelinde kurulan bir duygusal bağlılık olarak da ifade edilmektedir (Sternberg, 1986). Yakın ilişkiler, genç yetişkinlik dönemindeki birey için önemli psikososyal gelişim davranışları arasında yer alır (Arnett, 2000; Eryılmaz ve Ercan, 2010). Yakın ilişkilerin içerisinde bulunan romantik ilişkilerse katınla erkek arsında tutku, yakınlık ve bağıllık bileşiminden oluşan romantik ilişkiler şeklindeki ilişki biçimi şeklinde ifade edilmektedir (Sternberg, 1986). Özellikle genç yetişkinliğin yoğun olarak geçtiği üniversite yılları bu ilişkilerin kurulduğu sosyal, duygusal, cinsel ve kişilik gelişimleriyle yetişkinlik döneminin ilişkilerini nitelik bakımından etkileyen ve evlilik sürecinin oluşmasıyla birlikte eş seçimini de şekillendiren bir öneme sahiptir (Furman, 2002).

Toplum ve ilişkiler silsilesinde genç yetişkinlerin Toplumda ve ilişkiler ağı içinde beliren yetişkinler, karşılarındaki insanda hem kendisini çeken nitelikleri hem de kendisine tatsız ve can sıkıcı gelen nitelikleri öğrenir. Ayrıca, kendilerini daha yakından tanımak isteyenlerin, onları nasıl değerlendirdiklerini de görürler (Atak ve Taştan, 2012). Başkalarının kendilerinde neyi çekici bulduklarını ve neyi tatsız ve can sıkıcı bulduklarını öğrenirler. Kimlik keşiflerine karşın, bireylerin beliren yetişkinlikte yaşadıkları aşk ve iş denemeleri her zaman olumlu sonuçlanmamaktadır. Bireyler, aşk konusunda bazen umutsuzluk ve reddedilme yaşamaktadırlar (Atak ve Taştan, 2012).

Duyguların ve ilişki kurma eğiliminin bu denli aktif olduğu bu dönemde genç yetişkinlerin diğer bireylerle kişisel ve derin bağlanmalar kuramamaları halinde yalıtılmışlık hissine kapılmakla birlikte odakları kendilerine döner. Bu dönemde gerçekleşen yalıtılmışlık kavramsal bağlamda "yalnızlık"la paralellik sergilemektedir. Öte yandan romantik açıdan yakınlık kurma, insanın yaşam boyu kurmak istediği bir ilişki biçimi olup genç yetişkinlikte olduğu gibi yetişkinlik hatta daha sonraki dönemlerde de yaşantıda önemli bir yere sahiptir. Genç yetişkinlikte diğer dönemlerden ayrı olarak romantik ilişkiler bir gereklilik, bir görev gibi algılanması itibariyle diğer dönemlerden farklı bir mahiyet sergilemektedir (Erikson, 1968; Arnet, 2000).

2.4.5. Yılmazlık ve yalnızlık ilişkisi

Daha önceki bölümlerde yılmazlığa ilişkin kuramsal ve kavramsal yaklaşımlara yer verilmişti. Bu bağlamda, yılmazlığın temel bileşenleri içerisinde bireyin kendi yetenekleri olarak sayılan kaynakların yanı sıra yakın çevre ve sosyal çevreden aldığı desteklerin de önemine değinilmiştir. Dolayısıyla yılmazlık ve yalnızlık birbiriyle negatif ilişki sergileyen iki durum görünümündedirler. Öte yandan aile yılmazlığına ilişkin yaklaşımlar, ailenin bir arada güçlüklere karşı sergilediği direnci ifade ederken yalnızlığın bu oluşum için destekleyici değil aksine güçleştirici bir olgu olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Nitekim, yılmazlığın kaynakları arasında olan sosyal çevre temelli kaynakların olmaması hali yalnızlığı işaret ederken aynı zamanda yılmazlık seviyesini de düşürücü bir ilişki ortaya çıkmaktadır.

Yalnızlığa ilişkin kuramlarda insanın başkalarının varlığı halinde bile yalnız olabildiğine değinilmiştir. Bundan hareketle, yalnızlığın temelinde yetersiz sosyal ilişkilerin varlığından bahsedilebilir. Diğer taraftan bu sosyal ilişkilerin yeterli tatmin sağlamaması halinde de yalnızlık söz konusu olmaktadır (Buluş, 1997). Yalnızlığın genel olarak ileri yaşlarda görülmesi beklense de bunun aksine ergenlerde ve genç yetişkinlerde daha sık görülen bir

yaşantıdır (Çeçen, 2007). Ergenliğin sonları ve yetişkinliğe geçiş dönemi yalnızlık açısından tehlikeli dönemler olarak kabul edilmektedir (Bıyık, 2004).

Genç yetişkinliğe geçiş sürecini yaşayan bireyin bu dönemde yalnızlığı yaşaması halinde sürecin getirilerinin yanı sıra sorumluluk ve görevleri de söz konusudur. Yaşadığı dönem itibariyle ruhsal ve bedensel değişimlerinin yanı sıra eğitimine devam eden birey için yeni bir çevre ve yeni insan tipleri söz konusu olmakta ve bu yeniliklere de ayak uydurma zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla süreçte bireyin ilişkileri şekillendirinceye kadar yalnızlık yaşaması son derece olası bir durumdur (Bıyık, 2004).

Çevresel uyum çabasında olan genç yetişkin, bunun dışında da ailesel, ekonomik ve çevresel sorunlar yaşayabilmektedir. Bu türden durumlarla mücadele edebileceği yeterli bireysel birikimi olmaması halinde ise çaresizliğe kapılarak psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Öte yandan, bu bireylerin iletişim ağlarını kurmaları halinde sosyal destek edinebilme ve yaşadıkları durumla mücadelede bu kaynakları kullanabilme imkanları oluşmaktadır (Terzi, 2008).

Yılmazlık "*kişinin gelişimine ve uyumuna yönelik ciddi tehditlerin olmasına rağmen iyi sonuçların görülmesi*" şeklinde tanımlanmıştır (Masten, 2001). Yılmazlık aşamaları yaşamsal stresle mücadelede bireye destek olmakta ve stresin etkilerini minimize etmektedir. Bu aşamalarda birey daha önce de ifade edildiği üzere kaynaklardan ve çevreden faydalanarak stres kaynağı olayı atlatmakta ve sonrasında uyum sürecini başlatmaktadır. Her iki aşamada da bireyin sosyal ağının önemi yadsınamaz düzeydedir. Dolayısıyla yalnızlık yılmazlığın zayıflatıcı bir etkeni olarak değerlendirilebileceği gibi yılmaz bireylerin özellikleri dikkate alındığında güçlü iletişim yönü itibariyle yalnızlıkla çok fazla yüzleşmeyecek yüzleşmesi halinde ise kişilik özellikleriyle bunun üstesinden gelebilecektir.

3. Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada aile yılmazlığı, sosyal ve duygusal yalnızlık ve travma ile başa çıkabilme değişkenleri arasındaki ilişki inceleneceğinden, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modellerinde, geçmiş veya günümüzde mevcut olan durum, değiştirilmeden olduğu gibi betimlenirken ilişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla sayıda değişken arasındaki değişimin birliktelik durumu ve derecesinin incelenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2000)

3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Örneklem seçiminde basit tesdüfi örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Basit tesadüfi örnekelemede her bir örneğin seçilim şansı eşit olarak varsayılmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Örneklem grubunun spesifik özelliğinin olmaması ve rastgele erişimin mümkün olması itibariyle bu yöntem tercih edilmiştir. Bu bağlamda araştırma örneklemi 25-30 yaş arası genç yetişkinlik ölçütü doğrultusunda İstanbul ili içerisinden araştırmaya gönüllü olarak katılımı kabul eden bireylere dijital ortamda ulaşabilme olanağı sağlaması ve katılımcı aynı ortamda bulunulamayacağı için katılımcıların anonimliğinin daha fazla olması sebebiyle kullanılması planlanan ölçekler çevrimiçi anket şeklinde oluşturulmuştur.

Bu bağlamda, 800 kişiye gönderilen dijital anket formlarından 487 dönüş alınabilmiştir. Alınan yanıtlar incelendiğinde yaş ölçütüne uygun olmayanlar araştırmadan çıkarılmıştır. Öte yandan, yanıtlarda büyük ölçüde boşluklar, tek puanlı yanıtlar ve büyük oranda boş bırakılmış yanıtları olan formlar elenmiştir. Bu elemelerden sonra kalan 359 sağlıklı yanıt içeren formla araştırmaya devam edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans analizleri sonuçları bu başlık altında verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=359)

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	283	78,8
	Erkek	76	21,2
Medeni Durum	Evli	91	25,3
	Bekar	268	74,7
Eğitim Durumu	Lise	23	6,4
	Üniversite	336	93,6
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	115	32,0
	Özel Sektör	116	32,3
	Kamu Çalışanı	95	26,5
	Öğrenci	24	6,7
	İşletmeci	9	2,5
Gelir Durumu	Düşük	33	9,2
	Orta	214	59,6
	İyi	96	26,7
	Çok İyi	16	4,5

Tablo 1 verileri incelendiğinde

Çalışmaya toplam 359 kişi katılmıştır. Katılımcıların %78,8'inin kadın %21,2'sinin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %25,3'ü evli ve %74,7'si de bekar olduklarını bildirmişlerdir. Eğitim durumları %6,4 lise ve %93,6 üniversite şeklinde dağılım göstermektedir. Katılımcıların % 32'si çalışmadığını beyan etmiştir. Bununla birlikte %32,3'ü özel sektör ve %26,5'i de kamu da çalışmaktadır. %6,7'si işletmeci iken %2,5'i de işletmeci olduğunu bildirmiştir. Gelir durumu bakımından katılımcıların dağılımı %9,2 düşük, %59,6 orta, %26,7 iyi ve %4,5 çok iyi şeklindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, Demografik Bilgi Formu, Aile Yılmazlık Ölçeği, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Travmayla Başa Çıkma Ölçeği olarak belirlenmiş ve bu ölçeklere ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir. Bu ölçekler Google Formlar uygulamasına aktarılıp sosyal medya ve mail yoluyla paylaşılarak soruları cevaplamaları istenmiş ve bu şekilde veriler toplanmıştır.

3.3.1. Demografik bilgi formu

Katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, görev yaptıkları kurum türü ve gelir durumu konularında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların bu değişkenlere ilişkin dağılımlarına araştırmanın bulgular bölümünde yer verilmiştir (Tablo 1)

3.3.2. Aile yılmazlık ölçeği

Kaner ve Bayraklı (2010) tarafından geliştirilen ölçek, toplam 37 maddeden ve Mücadelecilik, Yaşama Bağlılık, Öz-Yetkinlik ve Kontrol şeklinde dört alt boyuttan oluşmaktadır. Beşli Likert tipi olan Aile Yılmazlık Ölçeği'nden yüksek puan almak aile yılmazlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçek maddelerine uygulanan madde analizi sonucunda elde edilen madde-toplam korelasyonları Mücadelecilik için 0.451-0.689, Öz-Yetkinlik için 0.468-0.697, Yaşama Bağlılık için 0.387-0.637 ve Kontrol için 0.339-0.408 arasındadır. Bu değerler ölçeğin tümü için 0.378-0.689 arasında değişmektedir. Araştırmacılar ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak Cronbach alfa katsayılarının 0.54-0.91 aralığında değiştiğini bildirmektedirler.

Bu araştırma için yapılan Güvenilirlik analizi neticesinde ölçeğin bütünü için elde edilen Cronbach alfa katsayısı α=,941 olarak tespit edilmiştir. Diğer taraftan, ölçeğin birden fazla boyut içerip içermediğine yönelik olarak Hotelling's T Kare test sonucu değerlendirilmiş ve

elde edilen değerler doğrultusunda (F=38,474; p<,001) ölçeğin birden fazla boyut içerdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak alt boyutların belirlenmesi adına faktör analizine başvurulmuştur. Analiz neticesinde ölçeğin orjinali ile benzer şekilde 4 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Öte yandan KMO katsayısı ,924 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda orijinal yapıya sadık kalınmış ve faktörler orijinal yapı doğrultusunda oluşturulmuştur.

Elde edilen faktör yapısı aşağıda verilmiştir.

Faktör/Alt Boyut	**Açıkladığı Varyans (%)**	**Güvenilirlik Katsayısı (α)**
Mücadelecilik	19,28	,913
Yaşama Bağlılık	14,65	,881
Öz Yetkinlik	10,29	,812
Kontrol	5,31	,417

Faktörlere ilişkin güvenilirlik testleri neticesinde dördüncü faktörün ,50'altında bir değer sergilediği tespit edilmiştir. Bu sebeple, dördüncü faktör analizden çıkarılmış ve 3 faktörlü yapı ile analizlere devam edilmiştir. Bu noktada Özdamar (2004) alfa katsayısına ilişkin olarak aşağıdaki güven aralıklarını bildirmiştir. Bundan hareketle dördüncü faktörün ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür.

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Aile Yılmazlık alt boyutlarından olan "Mücadelecilik", toplam varyansın %19,28'ini açıklarken "Yaşama Bağlılık" boyutu da tek başına %14,65'ini açıklamaktadır. Üçüncü boyut olan "Öz Yetkinlik" ise varyansın açıklanmasına %10,29 düzeyinde katkı sağlamaktadır. Bu üç

faktör birlikte toplam varyansın %44,16'sını açıklamaktadırlar. Faktörlere ilişkin güvenilirlik alfa katsayıları ise ,812-,913 aralığındadır.

3.3.3. Travmayla başa çıkma ölçeği (TBÇA)

Travmatik yaşantı ile başa çıkabilme algısının değerlendirilmesi amacıyla Bonano vd. (2011) tarafından geliştirilen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Toplam 20 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bonanno vd. (2011) ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla 157 katılımcı ile yaptıkları çalışmada, 2 faktörlü yapının iyi uyum indekslerine sahip olduğunu bulmuşlardır Ölçeğin, ölçüt geçerliğini sınamak için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ile olan korelasyonları incelenmiş ve korelasyon katsayılarının .13 ile .32 arasında olduğu görülmüştür. (Bonano vd., 2011).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Arı (2019) tarafından yapılmıştır. Geliştirilen Türkçe Form, 20 madde ve 2 faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı travma odağı için .79, gelecek odağı için .90, toplam ölçek için ise . 79 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları araştırmacı tarafından aşağıdaki şekliyle tespit edilmiştir.

1. Faktör (Travma Odağı): 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12

2. Faktör (Gelecek Odağı): 13,14,15,16,17,18,19,20

Bu araştırmada ölçek boyutlarının belirlenmesi için yapılan faktör analizi neticesinde yukarıda verilmiş olan faktör yapısının kullanılabilir olduğu görülmüştür. Bu noktada birinci faktörün güvenilirlik katsayısısı α=,916 olarak tespit edilirken, ikinci faktörün güvenilirlik katsayısı α=794 olarak tespit edilmiştir. Her iki faktöre ilişkin bu değerler güvenilirliklerine işaret etmektedir. Faktör analizinde KMO katsayısı ,874 olarak tespit edilmiş ve diğer taraftan birinci faktör tek başına ölçek varyansının %30,65'ini açıklarken ikinci faktörün katkısı %17,72 düzeyindedir ve her iki faktör birlikte ölçek varyansının %48,37'sini açıklayabilmektedirler.

3.3.4. Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği (SELSA-S)

Çeçen (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin orjinali DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilmiştir. 15 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipte hazırlanmış olup ifadeler "bana tamamıyla uygun değil(1)" ve "bana tamamıyla uygun(7)" arasında değişen puanlamaya sahip kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. Ölçekte duygusal yalnızlık, aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçekleriyle ölçülürken, sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçeği ile ölçülmektedir. Ölçeğin sosyal yalnızlık boyutunu, sosyal ilişkiler kapsamında 2, 5, 7, 9 ve 13. maddeler; duygusal yalnızlık boyutunu romantik ilişkiler kapsamında 3, 6, 10, 14, ve 15. maddeler, aile ilişkileri ise 1, 4, 8, 11 ve 12. Maddeleri ile ölçülmektedir (Çeçen, 2007).

Araştırmacı, geçerlik ve güvenirlik çalışması neticesinde elde ettiği üçlü faktör yapısının toplam varyansı %55.13 oranında karşıladığını bildirmektedir. Bununla birlikte, romantik ilişkiler (birinci alt boyut) için %27.41, aile ilişkileri (ikinci alt boyut) %17.38 ve sosyal ilişkiler (üçüncü alt boyut) için %10.34 olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte ölçeğe ilişkin yapılan güvenilirlik analizi neticesinde duygusal yalnızlıkla ilgili olarak romantik yalnızlık alt boyutu için iç tutarlık katsayısı 0.83, aile alt boyutu için 0.76 ve sosyal yalnızlık için ise 0.74 olduğunu bildirmektedir. Diğer taraftan ölçeğin 1, 4, 7, 10, 13 ve 15 nolu ifadeleri ters kodlanmıştır.

Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizi neticesinde ölçek bütünü için alfa katsayısı α=,834 olarak tespit edilmiş ve Hotelling's T Kare analiz sonuçlarına göre (F=15,37; p<,001) ölçeğin birden fazla boyut içerdiği yani faktör analizine tabi tutulabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan faktör analizi neticesinde KMO katsayısı ,781 olarak bulunmuştur. Analizle elde edilen üçlü faktör yapısı incelenmiş ve üçüncü faktörün yalnızca bir madde (madde 13) barındırdığı tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak tek madde ile alt boyut oluşturulmamış ve analizden çıkarılmıştır. Elde edilen iki faktörlü yapı Sosyal Yalnızlık ve

Duygusal Yalnızlık olarak belirlenmiştir. Beraberinde, yapılan güvenilirlik analiziyle de Sosyal Yalnızlık boyutu için alfa katsayısı α= ,805 ve Duygusal Yalnızlık boyutu için α=,874 olarak tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra yapılan faktör analizi neticesinde elde edilen faktörler aşağıdaki şekliyle oluşturulmuştur.

Sosyal Yalnızlık: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12

Duygusal Yalnızlık: 3, 6, 10, 14, 15

3.4. Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 20.0 paket programında, veri yapısına ve analiz modeline uygun olarak bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, demografik değişkenlerin frekans dağılımları değerlendirilmiş ve akabinde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri için dağılımın normalliği test edilmiştir. Buna bağlı olarak parametrik testler olan T testi ve ANOVA'dan faydalanmak suretiyle değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılıklar sergileyip sergilemedikleri araştırılmıştır. Öte yandan değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin belirlenmesinde korelasyon analizi ve var olan ilişkilerin incelenmesi için de regresyon analizinden faydalanılmıştır.

4. Bulgular

4.1. Aile Yılmazlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Katılımcıların demografik özellikleriyle aile yılmazlık alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş ve elde edilen bulgulara bu başlık altında yer verilmiştir. Aile yılmazlık alt boyutları ile cinsiyet değişkeni için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 2 de gösterilmiştir.

Tablo 2: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Cinsiyet Değişkeni İçin Bağımsız Örneklem T-Testi(N=359)

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort	Sd.	p
Mücadelecilik	Kadın	283	3,52	356	,339
	Erkek	75	3,60		
Yaşama Bağlılık	Kadın	283	3,73	356	,806
	Erkek	75	3,70		
Öz Yetkinlik	Kadın	283	4,54	357	,023
	Erkek	76	4,11		

p<,005

Tablo 2'de görüldüğü üzere cinsiyet-Aile Yılmazlık ilişkisinde katılımcıların Mücadelecilik, Yaşama Bağlılık alt boyutlarına ilişkin ortalamaları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Öz Yetkinlik ortalaması ise cinsiyet bağlamında farklılık göstermekte ve kadınların Öz Yetkinlik ortalamaları erkeklerinkinden anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

Aile yılmazlık alt boyutları ile medeni durum değişkeni için yapılan bağımsız örneklem t-testi analizleri sonuçları tablo 3 de sunulmuştur.

Tablo 3: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Medeni Durum Değişkeni İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359)

Değişkenler	Medeni_Durum	n	Ort.	Sd.	p
Mücadelecilik	Evli	91	3,67	356	,030
	Bekar	267	3,50		
Yaşama_Bağlılık	Evli	91	3,85	356	,044
	Bekar	267	3,68		
Öz_Yetkinlik	Evli	91	4,30	357	,098
	Bekar	268	4,19		

p<,005

Tablo 3'de görüldüğü üzere medeni durum ile aile yılmazlık alt boyutları ortalamaları karşılaştırıldığında katılımcıların Mücadelecilik ve Yaşama Bağlılık ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Bu bağlamda Mücadelecilik alt boyutu için evli katılımcıların ortalamaları bekar katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır. Beraberinde, Yaşama Bağlılık değişkeni ortalamaları yine evli katılımcılar için bekar katılımcılardan daha yüksek düzeydedir.

Aile yılmazlık alt boyutları ile eğitim durumu değişkeni için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 4 te sunulmuştur.

Tablo 4: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Eğitim Durumu Değişkeni İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359)

Değişkenler	Eğitim Durumu	n	Ort.	Sd.	p
Mücadelecilik	Lise	23	3,71	356	,189
	Üniversite	335	3,53		
Yaşama_Bağlılık	Lise	23	4,12	356	,005
	Üniversite	335	3,70		
Öz_Yetkinlik	Lise	23	4,38	357	,129
	Üniversite	336	4,20		

p<,005

Tablo 4'de görüldüğü üzere katılımcıların eğitim durumlarına bağlı olarak aile yılmazlık alt boyutlarına ilişkin ortalamalar karşılaştırıldığında, Mücadelecilik ve Öz Yetkinlik alt boyutları ortalamalarının eğitim durumuna göre değişmediği görülürken Yaşama Bağlılığa dair katılımcı ortalamaları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bu doğrultuda, lise mezunu olanların Yaşama Bağlılık ortalamaları üniversite (Lisans ve üzeri) mezuniyete sahip katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aile yılmazlık alt boyutları ile çalışma durumu/yeri için yapılan tek yönlü varyansa analizi sonuçları tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Çalışma Durumu/Yeri İçin ANOVA Testi (N=359)

Değişkenler		n	Ort.	F	p
	Çalışmıyor	115	3,4933		
	Özel Sektör	115	3,5623		
Mücadelecilik	Kamu Çalışanı	95	3,5768	,421	,794
	Öğrenci	24	3,4528		
	İşletmeci	9	3,6519		
	Çalışmıyor	115	3,6206		
	Özel Sektör	115	3,7723		
Yaşama_Bağlılık	Kamu Çalışanı	95	3,7895	1,112	,351
	Öğrenci	24	3,6515		
	İşletmeci	9	3,8485		
	Çalışmıyor	115	4,2196		
	Özel Sektör	116	4,1789		
Öz_Yetkinlik	Kamu Çalışanı	95	4,2368	,402	,807
	Öğrenci	24	4,1927		
	İşletmeci	9	4,3889		

p<,005

Tablo 5'de görüldüğü üzere katılımcıların çalışma durumlarına türüne göre aile yılmazlık alt boyutları ortalamaları değerlendirildiğinde, değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Aile yılmazlık alt boyutları ile gelir durumuna göre değişimi için yapılan tek yönlü varyansa analizi sonuçları tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: Aile Yılmazlık Alt Boyutları İle Gelir Durumu İlişkisi ANOVA Testi (N=359)

Değişkenler		n	Ort.	F	p	İlişkili Gruplar (Scheffe*)
Mücadelecilik	Düşük	33	3,2364	5,954	,001	1-2,3,4 2-3
	Orta	214	3,4891			
	İyi	95	3,7214			
	Çok İyi	16	3,7458			
Yaşama_Bağlılık	Düşük	33	3,3113	5,267	,001	1-2,3,4
	Orta	214	3,7188			
	İyi	95	3,8402			
	Çok İyi	16	3,9091			
Öz_Yetkinlik	Düşük	33	3,8674	6,465	,000	1-2,3,4
	Orta	214	4,2085			
	İyi	96	4,3086			
	Çok İyi	16	4,4219			

p<,005 **anlamlı bulunan karşılaştırmalar için post hoc testlerinden Scheffe kullanılmıştır.*

Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcıların gelir durumları ile aile yılmazlık alt boyutlarından aldıkları ortalamalar karşılaştırıldığında gelirin tüm alt boyutlar için istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki sergileyen değişken niteliğinde olduğu görülmektedir. Buna göre, Mücadelecilik için gelir durumu düşük olan katılımcılar ile diğer gruplar arasındaki ilişkide gelir durumu düşük olanların mücadelecilik ortalamalarının diğerlerinden daha düşük olduğu görülmüştür. Yaşama bağlılık ve öz yetkinlik boyutları için de benzer şekilde gelir seviyesini düşük olarak bildiren katılımcıların ortalamaları diğer gruplara nazaran daha düşüktür (Tablo 7).

4.2. Travma ile Başa Çıkma Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan Travmayla Başa Çıkma'nın alt boyutları olan Travma Odağı ve Gelecek Odağı faktörlerine ilişkin ortalamaların katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bulgulara bu başlık

altında yer verilmiştir. Travma ile başa çıkma alt boyutları ile cinsiyet için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Travma İle Başa çıkma Alt Boyutları İle Cinsiyet İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359)

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	Sd	p
Travma_Odağı	Kadın	283	4,9850	357	,154
	Erkek	76	5,1875		
Gelecek_Odağı	Kadın	283	4,7133	357	,594
	Erkek	76	4,6398		

p<,005

Tablo 7'de görüldüğü üzere travmayla başa çıkma alt boyutları ile cinsiyet değişkeni ilişkisi irdelendiğinde, travma odağı ve gelecek odağı alt boyut ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

Travma ile başa çıkma alt boyutları ile medeni durum için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları İle Medeni Durum İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359)

	Medeni Durum	n	Ort.	Sd.	p
Travma Odağı	Evli	91	5,1868	357	,110
	Bekar	268	4,9739		
Gelecek Odağı	Evli	91	4,6168	357	,402
	Bekar	268	4,7253		

p<,005

Tablo 8'de görüldüğü üzere araştırmanın demografik değişkenlerinden olan medeni duruma göre travma ile başa çıkma alt boyut ortalamaları değerlendirildiğinde, bu iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

Travma ile başa çıkma alt boyutları ile eğitim durumu için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 9'de sunulmuştur.

Tablo 9: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları ile Eğitim Durumu İçin Bağımsız Örneklem T-Testi (N=359)

	Eğitim Durumu	n	Ort.	Sd	p
Travma Odağı	Lise	23	5,5435	357	,020
	Üniversite	336	4,9926		
Gelecek Odağı	Lise	23	4,4130	357	,185
	Üniversite	336	4,7173		

p<,005

Tablo 9'da görüldüğü üzere katılımcıların eğitim durumlarına göre travma ile başa çıkma alt boyut ortalamaları karşılaştırıldığında travma odağı ortalamalarının eğitim durumuna göre farklılaştığı görülürken (lise puan ortalaması, üniversiteden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur) gelecek odağı ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir fark sergilemediği görülmektedir.

Travma ile başa çıkma alt boyutları ile çalışma durumu için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 10'de sunulmuştur.

Tablo 10: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları ile Çalışma Durumu ANOVA Testi(N=359)

Değişkenler		n	Ort.	F	p
Travma Odağı	Çalışmıyor	115	5,0333	2,083	,082
	Özel Sektör	116	4,9289		
	Kamu Çalışanı	95	5,2254		
	Öğrenci	24	4,5972		
	İşletmeci	9	5,2963		
Gelecek Odağı	Çalışmıyor	115	4,7761	,947	,437
	Özel Sektör	116	4,6325		
	Kamu Çalışanı	95	4,6039		
	Öğrenci	24	4,8438		
	İşletmeci	9	5,1389		

p<,005

Tablo 10'da görüldüğü üzere çalışma durumu travmayla başa çıkma ilişkisi incelendiğinde, katılımcıların travmayla başa çıkma alt boyutlarına ilişkin ortalamalarının çalışma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Travma ile başa çıkma alt boyutları ile gelir durumu için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Travma ile Başa çıkma Alt Boyutları ile Gelir Durumu İçin ANOVA Testi (N=359)

Değişkenler		n	Ort.	F	p	İlişkili Gruplar (Scheffe*)
Travma Odağı	Düşük	33	4,8712	1,566	,197	-
	Orta	214	5,0923			
	İyi	96	5,0208			
	Çok İyi	16	4,5313			
Gelecek Odağı	Düşük	33	4,1856	4,255	,006	Düşük<Orta, İyi, Çok İyi
	Orta	214	4,6653			
	İyi	96	4,8971			
	Çok İyi	16	4,9922			

**anlamlı bulunan karşılaştırmalar için post hoc testlerinden Scheffe kullanılmıştır.*

Tablo 11'da görüldüğü üzere katılımcıların gelir durumlarına göre travmayla başa çıkma ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde, travma odağı ile gelir durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmazken gelecek odağı ile gelir durumu arasında ilişki saptanmıştır. Scheffe testi ile ilişkinin mahiyeti incelenmiş ve gelir durumu düşük olanların gelecek odağı ortalamalarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığa İlişkin Bulgular

Katılımcıların sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri ile demografik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik analiz bulgularına bu başlık altında yer verilmiştir.

Sosyal-duygusal yalnızlık ile cinsiyet için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 12 de sunulmuştur.

Tablo 12: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile Cinsiyet İçin Bağımsız Örneklem T-Testi

	Cinsiyet	n	Ort.	Sd.	p
Sosyal_Yalnızlık	Kadın	237	5,3507	299	,068
	Erkek	64	5,0573		
Duygusal_Yalnızlık	Kadın	254	4,1480	318	,221
	Erkek	66	4,4939		

p<,005

Tablo 12'da görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal duygusal yalnızlık ortalamaları karşılaştırılmış ve her iki yalnızlık türünün de cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür.

Sosyal-duygusal yalnızlık ile medeni durum için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 13 de sunulmuştur.

Tablo 13: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile medeni durum İçin Bağımsız Örneklem T-Testi

	Medeni_Durum	n	Ort.	Sd.	p
Sosyal Yalnızlık	Evli	76	5,3041	299	,889
	Bekar	225	5,2830		
Duygusal Yalnızlık	Evli	83	5,2120	318	,000
	Bekar	237	3,8717		

p<,005

Tablo 13'da görüldüğü üzere katılımcıların medeni durumlarına göre sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamaları değerlendirildiğinde, evli ve bekar katılımcıların sosyal yalnızlık düzeylerinin farklılık sergilemediği ancak duygusal yalnızlık ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılık taşıdığı tespit edilmiştir. Buna göre evli katılımcıların duygusal yalnızlık ortalamaları bekar katılımcılara göre daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Sosyal-duygusal yalnızlık ile eğitim durumu için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 14 de sunulmuştur.

Tablo 14: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile Eğitim Durumu İçin Bağımsız Örneklem T-Testi

	Eğitim_Durumu	n	Ort.		
Sosyal_Yalnızlık	Lise	21	5,0635	299	,350
	Üniversite	280	5,3052		
Duygusal_Yalnızlık	Lise	21	4,2476	318	,948
	Üniversite	299	4,2174		

p<,005

Tablo 14'da görüldüğü üzere eğitim durumu değişkeni ile sosyal ve duygusal yalnızlık boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde her iki yalnızlık türüne ilişkin ortalamanın eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sosyal-duygusal yalnızlık ile çalışma durumu için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 15 de sunulmuştur.

Tablo 15: Sosyal-Duygusal Yalnızlık ile Çalışma Durumu ANOVA Testi

		n	Ort.	F	P
Sosyal Yalnızlık	Çalışmıyor	94	5,1809	1,840	,121
	Özel Sektör	96	5,3600		
	Kamu Çalışanı	79	5,1491		
	Öğrenci	23	5,7536		
	İşletmeci	9	5,6790		
Duygusal Yalnızlık	Çalışmıyor	98	4,2531	,191	,943
	Özel Sektör	107	4,2056		
	Kamu Çalışanı	85	4,1176		
	Öğrenci	23	4,3652		
	İşletmeci	7	4,7143		

p<,005

Tablo 15'de görüldüğü üzere katılımcıların çalışma durumları ve çalıştıkları kuruma türüne göre sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmektedir.

Sosyal-duygusal yalnızlık ile gelir durumu algısı için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları tablo 16 de sunulmuştur.

Tablo 16: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık İle Gelir Durumu İlişkisi ANOVA Testi

		n	Ort.	F	p	İlişkili Gruplar (Scheffe*)
Sosyal Yalnızlık	Düşük	25	4,6222	3,487	,016	Düşük>Orta ve İyi
	Orta	181	5,3953			
	İyi	80	5,2528			
	Çok İyi	15	5,2963			
Duygusal Yalnızlık	Düşük	27	3,5556	1,227	,300	-
	Orta	194	4,3371			
	İyi	85	4,1412			
	Çok İyi	14	4,3429			

p<,05; **anlamlı bulunan karşılaştırmalar için post hoc testlerinden Scheffe kullanılmıştır.*

Tablo 16'da görüldüğü üzere gelir durumu algısı değişkeni ile sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamaları incelendiğinde gelir durumunun sosyal yalnızlık için bir farklılık unsuru olduğu görülürken duygusal yalnızlık ile gelir durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sosyal yalnızlık gelir durumu yapılan Scheffe testi neticesinde gelir durumu algısı düşük olan katılımcıların sosyal yalnızlık düzeyleri gelir durumu algısı orta ve iyi olan katılımcıların sosyal yalnızlık ortalamalarından anlamlı biçimde düşük olarak tespit edilmiştir.

4.4. Aile Yılmazlığı, Travmayla Başa Çıkma ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık İlişkisi

Aile yılmazlığı, travmayla başa çıkma ve sosyal-duygusal yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi noktasında korelasyon analizine başvurulmuş, elde edilen bulgular Tablo 17 ile verilmiştir.

Tablo 17: Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

	Sosyal Yalnızlık	Duygusal Yalnızlık	Mücadelecilik	Yaşama Bağlılık	Öz Yetkinlik	Travma Odağı	Gelecek Odağı
Sosyal Yalnızlık	1						
Duygusal Yalnızlık	,280**	1					
Mücadelecilik	,213**	,049	1				
Yaşama Bağlılık	-,349**	-,141*	,686**	1			
Öz Yetkinlik	,284**	,034	,567**	,541**	1		
Travma Odağı	,068	-,020	,488**	,462**	,332**	1	
Gelecek Odağı	,004	-,064	,225**	,021	,282**	,025	1

*p<,05; **p<,01

Tablo 17'da görüldüğü üzere araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisi değerlendirildiğinde, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık arasında (r=,280; p<0,1) pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Bununla birlikte, sosyal yalnızlık ile aile yılmazlık alt boyutları arasında, Mücadelecilik ile (r=,213; p<0,1) pozitif yönlü ve zayıf bir korelsyon ilişkisi bulunmakla birlikte, Yaşama Bağlılık ile (r=-,349; p<0,1) negatif yönlü ve zayıf korelasyon ilişkisi saptanmıştır. Beraberinde, Öz Yetkinlik ile (r=,284; p<0,1) pozitif yönlü ve zayıf ilişki sergilediği görülmektedir. Duygusal yalnızlık ile aile yılmazlık alt boyutları arasındaki korelasyon ilişkisi irdelendiğinde ise yalnızca yaşama bağlılık ve duygusal yalnızlık değişkenleri arasında (r=-,141; p<0,5) negatif yönlü ve zayıf bir ilişkinin varlığı görülmektedir.

Travmayla başa çıkma ve aile yılmazlığı arasındaki ilişki incelendiğinde Travma Odağı ve Mücadeledilik arasında (r=,488; p<0,1) pozitif ve orta şiddette bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Benzer şekilde Travma Odağı ile Yaşama Bağlılık (r=,462; p<0,1) arasında pozitif yönlü ve orta şiddette ve Öz Yetkinlik arasında (r=,332; p<0,1) pozitif yönlü ve zayıf bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Travmayla başa çıkmanın diğer alt boyutu olan Gelecek Odağı ile Aile Yılmazlık alt boyutları arasında Mücadelecililk (r=,225; p<0,1) ve Öz Yetkinlik ile (r=,282; p<0,1) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Diğer taraftan,

travmayla başa çıkma alt boyutları ile sosyal yalnızlık arasında bir korelasyon ilişkisi saptanamamıştır.

Değişkenler arası korelasyon ilişkilerin irdelenmesi noktasında başvurulacak olan regresyon analizlerinde varyans kaynaklı sorunlardan arındırılmış sağlıklı analiz sonuçlarına ulaşabilmek için uç değerlerin varlığı kontrol edilmiş ve bu bağlamda Mahalanobis Uzaklık değerleri kontrol edilerek uç değer olup olmadığı değerlendirilmiştir. Veri setinde tespit edilen 2 uç değer analizden çıkarılmış ve beraberinde analize tabi tutulan bağımsız değişkenler için varyans büyütme faktörü (VIF=Variance Inflation Factor) ve tolerans değerleri kontrol edilerek daha sağlıklı analiz sonuçlara işaret eden kabullerin sağlandığı görülmüştür. Hair ve ark. (2006)'na göre, VIF değerinin 5,3'ten büyük olması, tolerans değerinin ,19'dan küçük olması durumlarının oluşması halinde çoklu bağlantı probleminin varlığına karar verilebilecektir (akt. Çağla-Garipağaoğlu ve Güloğlu, 2014). Yapılan analizler neticesinde VIF değeri 2,09 ve tolerans değeri ,478 olarak tespit edilmiştir. Bu ölçütlere bağlı olarak yapılan veri analizi neticesinde VIF ve tolerans değerlerinin uygun seviyelerde olduğu, değişkenlerin Adımsal regresyon analizine tabi tutulabileceği görülmüştür. Sosyal yalnızlık ve aile yılmazlık alt boyutları ilişkisine dair Adımsal regresyon analiz sonuçları tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18: Sosyal Yalnızlık ve Aile Yılmazlık Alt Boyutları İlişkisine Dair Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları

Sosyal Yalnızlık		R	R^2	F	β	Kısmi r	tolerans	VIF
Model 1	Mücadelecilik	,213	,045	34,172*	,213	,213	1	1
Model 2	Mücadelecilik	,352	,124	23,938*	,323	,314	0,525	1,904
	Yaşama Bağlılık				,386	,371		
Model 3	Mücadelecilik	,374	,140	16,045*	,308	,301	0,478	2,090
	Yaşama Bağlılık				,284	,278		
	Öz Yeterlilik				,161	,136		

*p<0,1

Tablo 18'de görüldüğü üzere aile yılmazlık alt boyutları ile sosyal yalnızlık arasındaki ilişkinin irdelendiği regresyon analizi neticesinde Mücadeleciliğin sosyal yalnızlığı tek başına %4,5 düzeyinde açıkladığı görülmektedir. Modele Yaşama Bağlılık değişkeni dahil edildiğinde her iki değişken birlikte sosyal yalnızlığı %12,4 oranında yordamaktadır. Öte yandan öz yeterliliğin modele dahil olmasıyla birlikte üç değişkenin sosyal yalnızlığı %14 düzeyinde yordadığı görülür.

Duygusal yalnızlık aile yılmazlık ilişkisi Adımsal regresyon analiz sonuçları Tablo 19 da sunulmuştur.

Tablo 19: Duygusal Yalnızlık Aile Yılmazlık İlişkisi Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları

Sosyal Yalnızlık	R	R^2	F	p
Yaşama Bağlılık	,141	,020	6,437*	,012

*p<0,1

Tablo 19'da görüldüğü üzere duygusal yalnızlık ile aile yılmazlık ilişkisi irdelendiğinde ise korelasyon analizi sonuçlarından hareketle Yaşama Bağlılık ve Duygusal Yalnızlık arasındaki bağıntıdan hareketle Adımsal regresyon analizine başvurulmuştur. Tablo 19 verileri incelendiğinde yaşama bağlılığın sosyal yalnızlığı %2 düzeyinde açıkladığı görülmektedir. Korelasyon analiziyle tespit edilen negatif yönlü ilişkinin varlığından hareketle, yaşama bağlılığın artması ile sosyal yalnızlığın azaldığı söylenebilmektedir.

Travma odağı aile yılmazlık ilişkisi Adımsal regresyon analiz sonuçları tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20: Travma Odağı Aile Yılmazlık İlişkisi Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları

Travma Odağı		R	R^2	F	β	Kısmi r	tolerans	VIF
Model 1	Mücadelecilik	,488	,238	111,287*	,488	,235	1	1
Model 2	Mücadelecilik Yaşama Bağlılık	,519	,269	65,318*	,323 ,241	,176	0,530	,.887
Model 3	Mücadelecilik Yaşama Bağlılık Öz Yeterlilik	,537	,288	45,539*	,312	,215	0,475	2,103

*p<0,1

Tablo 20'de görüldüğü üzere Aile Yılmazlığı ile travmayla başa çıkma ilişkisine yönelik korelasyon analizi sonuçlarından hareketle mücadelecilik, yaşama bağlılık ve öz yetkinlik değişkenleri ile travma odağı, mücadelecilik ve öz yetkinlik değişkenleri ile de gelecek odağı arasında ilişkinin varlığı saptanmıştır. Buradan hareketle değişkenler arası ilişkinin irdelenmesine yönelik yapılan regresyon analizlerine dair bulgular aşağıda verilmiştir. Tablo 20 ile verilen analiz sonuçları incelendiğinde mücadeledilik travma odağını tek başına %23,8 oranında yordamaktadır. Bununla birlikte modele yaşama bağlılık eklenmesi durumunda her iki değişken birlikte travma odağını %26,9 düzeyinde yordamaktadır. Yaşama bağlılığın ikili modele katkısı %3,1 düzeyindedir. Öz yeterlilik boyutunun modele dahil edilmesiyle birlikte üçlü modelin travma odağını %28,8 düzeyinde yordadığı görülmektedir.

Gelecek odağı aile yılmazlık ilişkisi adımsal regresyon analiz sonuçları tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21: Gelecek Odağı Aile Yılmazlık İlişkisi Adımsal Regresyon Analiz Sonuçları

Gelecek Odağı		R	R^2	F	β	Kısmi r	tolerans	VIF
Model 1	Mücadelecilik	,225	,051	18,989*	,225	,225	1	1
Model 2	Mücadelecilik Öz Yetkinlik	,293	,086	16,679*	,216 ,184	,198 ,177	,678	1,475

*p<0,1

Tablo 21'de görüldüğü üzere travmayla başa çıkma alt boyutlarından bir diğeri olan Gelecek Odağı ile Aile Yılmazlık alt boyutları arasındaki ilişkinin irdelenmesinde yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 21 ile verilmiştir. Tablo verilerinden hareketle, Mücadeleciliğin gelecek odağını %5,1 oranında etkilediği görülmektedir. Diğer taraftan modele öz yetkinliğin eklenmesi durumunda her iki değişken birlikte gelecek odağını %8,6 oranında yordamaktadır.

5. Tartışma

Bu araştırmada, sosyal ve duygusal yalnızlık, travmayla başa çıkma ve aile yılmazlık arasındaki ilişki irdelenmiştir. Yapılan incelemede, aile yılmazlığın alt boyutları olan mücadelecilik, yaşama bağlılık ve öz yetkinlik faktörleri ile sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve travmayla başa çıkma alt boyutları olan travma odağı ve gelecek odağı değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkilerinin irdelenmesinde Adımsal ve Adımsal regresyona başvurulmuştur. Yapılan analizler neticesinde elde edilen bulgular literatürde varlığı tespit edilen benzer bulgularla karşılaştırılmak suretiyle tartışılmıştır.

Ancak, literatürde yılmazlıkla (psikolojik dayanıklılık) ilgili çalışmalar, genel itibariyle bireysel bağlamda ele alındığından aile yılmazlığıyla ilgili çalışmaların azlığı, araştırma sonuçlarının literatürle karşılaştırmasını güçleştirmiştir.

5.1. Aile Yılmazlık Düzeyinin Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Durumuna Göre Değişimine İlişkin Tartışma

Araştırma değişkenlerinden olan cinsiyetle aile yılmazlık alt boyutları ilişkisi değerlendirildiğinde cinsiyetin aile yılmazlık alt boyutlarından yalnızca öz yeterlilik için farklılık unsuru olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mücadelecilik ve yaşama bağlılık boyutlarına ilişkin ortalamalar ise cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Bu bağlamda literatürde benzer bir çalışma yapan Erdem (2017), daha küçük yaş grupları için (4-5 yaş) yaptığı araştırmasında kız çocukların yılmazlık puanlarının erkeklere nazaran anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Diğer taraftan, erken çocukluk dönemine ilişkin olarak Mary ve Ulich (2009), sosyal-duygusal iyilik hali ve yılmazlık konuları için geliştirdiklerin ölçeğin alt boyutlarından olan özgüven için kız çocuklarının ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedirler. Oktan (2008) ergenlerden oluşan örneklem ile yaptığı çalışmada, cinsiyet bakımından bayanların erkeklere nazaran daha yüksek yılmazlık seviyesine sahip olduklarını

bildirmektedir. Öte yandan, benzer bir bulgu da Bonnano ve diğerleri (2009)'nin yapmış oldukları araştırmada kadınların yılmazlık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ve bunun yaygınlık gösteren bir bulgu olduğunu ifade etmişlerdir. Campbell-Sills, Forde ve Stein (2008), çocukluk çağı çevresi ve demografik özellikler ile yılmazlık ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmacılar, cinsiyet bağlamında erkeklerin yılmazlık düzeylerinin kadınlara nazaran daha yüksek olduğunu bildirmektedirler.

Garmezy (1991), yılmazlığın koruyucu faktörü olarak cinsiyetin ön plana çıktığını ve riskli durumlarda kız çocuklarının erkek çocuklardan daha farklı tepkiler gösterebildiklerini bildirmektedir. Bu durum, ailenin kız çocuklarına karşı genel olarak daha koruyucu davranmasıyla ilişkilendirilmiştir. Öte yandan Gutman (2008), kız çocuklarının ailede strese maruz kalmaları durumunda duygusal olarak erkeklerden daha çok etkilendiklerini ve bu durumla başa çıkmada erkeklerin daha güçlü olduklarını ifade etmektedir. Rutter (1987) ise, bu durumun sebebini, ailenin kız çocuklarına karşı korumacı yaklaşım sergilemeleriyle açıklamaktadır. Werner ve Smith (2001), 32 yıllık boylamsal çalışmalarının ilk on yıllık dönemine ilişkin bulgularda erkeklerin kızlara nazaran daha hassas olduklarını ancak, ikinci ve üçüncü on yıllık süreçlere ilişkin bulguların ise aradaki farkın azaldığını ortaya koyduğunu dile getirmişlerdir. Literatürde yer alan araştırma sonuçlarının bir kısmı bu araştırma sonuçlarını desteklediği görülürken bir kısmı da aksi yönde sonuç ortaya koymaktadır. Bu durum, araştırma örneklemlerindeki farklılığa bağlı olarak ortaya çıkan bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

Bir diğer demografik değişken olan medeni durum ile aile yılmazlık alt boyutları arasındaki ilişkide mücadelecilik ve yaşama bağlılık boyutlarına ilişkin ortalamalar evlilerde bekarlara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, medeni durum ile aile yılmazlık ilişkisini inceleyen çalışmalarda (Kadı, 2016; Dural, 2018) medeni durum değişkeninin aile yılmazlığıyla ilişkili olmadığını ortaya koyan sonuçlar bildirmişlerdir. Öte yandan medeni durum aile yılmazlık ilişkisinin varlığını ortaya koyan Campbell-Sills, Forde,

Stein (2008), evli bireylerin aile yılmazlıklarının bekârlara nazaran kısmen daha yüksek olduğunu dile getirmişlerdir.

Eğitim durumuna göre aile yılmazlık alt boyutları incelendiğinde Mücadelecilik ve Öz Yetkinlik alt boyutları ortalamalarının eğitim durumuna göre değişmediği görülürken Yaşama Bağlılığa dair katılımcı ortalamaları anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Bu doğrultuda, lise mezunu olanların Yaşama Bağlılık ortalamaları üniversite (Lisans ve üzeri) mezuniyete sahip katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Campbell-Sills, Forde ve Stein (2008)eğitim düzeyi arttıkça yılmazlık düzeyinin de paralel olarak artış sergilediğini bildirmektedirler.

Kaynar (2016), yüksek eğitim düzeyin sahip katılımcıların aile yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirirken benzer şekilde Campbell-Sills, Forde, Stein (2008)'de eğitim düzeyi ile aile yılmazlık düzeyi arasında pozitif ilişkiden söz etmektedir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, günümüz şartları da dikkate alınarak yüksek eğitim düzeyindeki bireylerin daha yüksek beklentilerinin olabilmesiyle ilgili olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların çalışma durumlarına türüne göre aile yılmazlık alt boyutları ortalamaları değerlendirildiğinde, değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte gelir durumları ile aile yılmazlık alt boyutlarından aldıkları ortalamalar karşılaştırıldığında gelirin tüm alt boyutlar için istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki sergileyen değişken niteliğinde olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, gelir durumunun yükselmesiyle birlikte aile yılmazlık düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Campbell-Sills, Forde ve Stein (2008), ekonomik gücün yılmazlık için pozitif bir unsur olduğunu ve yaptıkları araştırmada ekonomik düzey yükseldikçe yılmazlık düzeyinin de yükseldiğini bildirmektedirler.

Sağlam (2015), fiziksel şiddete maruz kalan evli kadınlarla yaptığı araştırmasında çalışma durumu ile yılmazlık arasında bir ilişki bulunmadığını bildirmektedir. Öte yandan Kadı (2016) çoklu yetersizliğe sahip çocukları olan ailelerle yaptığı çalışmasında benzer şekilde çalışma durumu ile aile yılmazlık düzeyi arasında bir ilişkinin saptanmadığını bildirmektedir. Ayrıca, Dural (2018)'de çalışma durumunun aile yılmazlık düzeyini etkileyen bir değişken olmadığını bildirmektedir. Diğer taraftan Yazıcı (2019), Bektaş (2018) Güngörmüş vd. (2015), ve Kaner (2011) çalışma durumu ile aile yılmazlık arasında pozitif yönlü ilişki bildiren çalışmalardır. Ayrıca, Bektaş (2018) gelir durumunun aile yılmazlık düzeyini artırıcı etkisinden bahsetmekle birlikte, Dale vd.(2014) çalışmalarında gelir düzeyi ile aile yılmazlığı arasında doğrusal ilişkinin varlığını dile getirmişlerdir. Campbell-Sills, Forde, Stein (2008)'de gelir durumu yükseldikçe aile yılmazlık düzeyinin yükseldiğini bildiren çalışmalardandır. Literatürdeki çalışmaların bir kısmı bu araştırma bulgularını desteklerken bir kısmı ile de zıt yönlü sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmanın birinci hipotezi "*H1= Aile yılmazlık alt boyutları mücadelecilik, yaşama bağlılık ve öz yeterlilik ortalamaları demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir*" için aile yılmazlık alt boyut puanlarının ile demografik değişkenlere bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizlet neticesinde hipotezin kısmen kabul edilebileceği görülmektedir.

5.2. Travmayla Başa Çıkma Düzeyinin Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Durumuna Göre Değişimine İlişkin Tartışma

Literatürde farklı örneklemlerle yapılan travma odaklı çalışmalarda kadınların travmatik olay sonrası strese maruz kalma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ve genellikle duygu odaklı başa çıkma stratejilerine yöneldikleri görülmektedir (Başoğlu ve ark. 2004, Karanci ve ark., 1999: Rubonis ve Bickman, 1991). Öte yandan, cinsiyete bağlı olarak travmayla başa çıkma alt boyutlarının farklılaşmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır

(Arı ve Cesur-Soysal, 2019). Travmatik stres bakımından kadın olmanın risk etmeni olduğuna işaret eden çalışmaların yanı sıra (Sprang, Craig ve Clark, 2011; Choi, 2011) bunun aksi yönde erkek olmanın risk etmeni olduğuna ilişkin sonuçlar elde edilen çalışmalar da mevcuttur (Ivicic ve Motta, 2017). Bu durum, örnekleme ve toplumsal yapıya göre değerlendirilebilir. Kadının toplumda daha baskın veya daha eşit konuma sahip olduğu ülkelerde travma sonrası stresle başa çıkmada sosyal kaynaklardan faydalanması daha mümkün olabilecektir. Öte yandan ülkemiz gibi ataerkil toplumlarda erkeğin özellikle ekonomik sorumluluklarının daha belirgin olduğu yapılarda travmayla başa çıkmada erkek olmanın risk faktörü olması da söz konusu olabilecektir. Bu araştırmada, Travmayla Başa Çıkma'nın alt boyutları olan Travma Odağı ve Gelecek Odağı faktörler ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık sergilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, literatürle benzerlik sergilediği gibi bazı çalışmalara göre de farklılaşmaktadır.

Medeni duruma göre travmayla başa çıkabilme alt boyutları ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Literatürde yer alan benzer çalışmalar incelendiğinde travma sonrası stresle başa çıkma noktasında medeni durumun bir risk faktörü olduğunu ve evli olamayanlarda başa çıkmanın daha zor olduğu ifade edilmiştir. Elde edilen bu bulgu araştırmada evliliğin travma bakımından bir sosyal destek mekanizması olarak değerlendirilmesi şeklinde yorumlanmıştır (Brewin vd. 2000). Benzer şekilde, yalnız yaşayanlarda veya evli olmayanlarda evli olanlara göre travma sonrası stres bozukluğunun daha yüksek düzeyde yaşandığına işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır (Frank vd. 2004; Verger vd. 2004). Diğer taraftan Eşsizoğlu vd. (2009) medeni durumun travmayla başa çıkma ve travma sonrası stres bozukluğu için bir risk faktörü olmadığını yani medeni duruma göre katılımcı ortalamalarının farklılaşmadığını bildirmektedirler. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, literatürdeki çalışmaların bir kısmı ile benzer sonuçlar ortaya koyduğu gibi bazıları

ile de farklı sonuçlar oluşmuştur. Bu durum, örneklem farklılığı ve yaşanan travmanın büyüklüğü ile ilgili olarak değerlendirilebilir.

Travma ile başa çıkma eğitim ilişkisi incelendiğinde, travma odağı alt boyutu ortalamalarının, eğitim durumuna göre farklılaştığı ve eğitim düzeyi ile birlikte travma odağı düzeyinin ve eğitim düzeyi arttıkça travma odağı düzeyinin azaldığı görülmektedir. Benzer araştırmalarda eğitim düzeyi ile travmatik stres ilişkisi karşılaştırılmış ve bir kısım çalışmalarda eğitim düzeyinin travmayla başa çıkmada fark unsuru olduğu bildirilmiştir. Bu bağlamda, Knitzle vd., (2013) eğitim düzeyiyle travmatik stresle başa çıkma arasında ilişki olmadığını ifade etmişlerdir. Öte yandan Eşsizoğlu vd. (2009) çalışmalarında eğitim durumunun tarvma sonrası stres bozukluğu ve başa çıkma için fark unsuru olmadığını belirtmişlerdir. Öte yandan Crammer ve Liddle, (2005) lisans ve lisansüstü eğitime sahip katılımcıların lise ve daha alt eğitim düzeyi mezunlarına nazaran daha düşük düzeyde travmatik stresin sergilediklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda araştırma bulguları literatürle kısmen benzerlik sergilemektedir.

Çalışma durumu, travmayla baş çıkmada fark unsuru olmazken gelir durumu ile gelecek odağı arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Gelir durumu daha yüksek olan katılımcıların gelecek odağı ortalamalarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmayanlarda çalışanlara göre daha yüksek oranda travma sonrası stress bozukluğu geliştiğini bildiren çalışmalar olduğu gibi (Verger vd.. 2004), travmayla başa çıkmanın çalışma durumu ile ilişkili olmayıp ancak mesleğe bağlı olarak farklılaştığını, özellikle travmatik olaylara müdahale şeklinde mesleğe sahip olanların (hemşire, itfaiyeci, arama-kurtarma ekibi vb.) travma sonuçlarıyla doğrudan yüzleşmelerinden kaynaklı olarak travma sonrası stresten daha çok etkilendiklerini bildiren araştırma sonuçları bulunmaktadır (Eşsizoğlu vd., 2009). Bu araştırmada, çalışma durumunun travmayla başa çıkmada fark unsuru olmamasına karşın gelir durumunun gelecek odağı anlamında fark unsuru olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarla ortaya çıkan bu farklılık yabancı çalışmalar için kültürel farklılıklara bağlı olarak

yorumlanmıştır. Gelir durumu daha iyi olan katılımcılar için bu durum, farklı etkinliklere yönelerek travma etkilerinden uzaklaşabilmeleriyle değerlendirilmektedir. Ulusal çalışmalarda ortaya çıkan farklı sonuçlar ise diğer araştırma örneklemleri ile bu araştırma örnekleminin nitelikleri bakımından farklı olmalarına bağlı olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi "*H2= Travmayla başa çıkma alt boyutları travma odağı ve gelecek odağı ortalamaları demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir*" için travmayla başa çıkma alt boyut puanlarının demografik değişkenlere bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizlet neticesinde hipotez kısmen kabul edilmiştir.

5.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu, Gelir Durumuna Göre Değişimine İlişkin Tartışma

Araştırmada ele alınan bir diğer değişken olarak yalnızlık, sosyal ve duygusal şeklinde iki alt boyutta irdelenmiştir. Elde edilen bulgulara bağlı olarak sosyal ve duygusal yalnızlığın demografik değişken olarak cinsiyete bağlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

Yalnızlığa ilişkin olarak cinsiyet ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide, cinsiyetin bu iki değişken ortalamaları için bir fark unsuru olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bu sonuç, literatürdeki benzer çalışmalarla tutarlılık sergilemektedir (La Roux,2009; Jackson ve Cochnan, 1991). Diğer taraftan yalnızlığın sosyal ve duygusal boyutlarda cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını, özellikle erkeklerde sosyal ve duygusal yalnızlığın kadınlara göre daha yüksek düzeyde geliştiğini bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Demir, 1990; Kim, 2000; Cramer ve Neyedley, 1998).

Medeni duruma ilişkin olarak sosyal yalnızlık ortalamaları evli ve bekarlar için farklılık göstermezken duygusal yalnızlık ortalamaları bekar katılımcılar için daha düşük düzeydedir. Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde; yalnızlığın medeni duruma göre farklılaşmadığını bildiren çalışmaların varlığı görülmektedir (Çorapçıoğlu, 1998; Dereli, Koca, Demircan ve Tor

2010). Diğer taraftan evli bireylerin evli olmayan veya yalnız yaşayan bireylere göre daha düşük seviyede yalnızlık sergilediklerini bildiren çalışmalar da mevcuttur (Arslantaş ve Ergin, 2011; Page ve Cole, 1991; Burger, 2006).

Eğitim durumu ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasında bu araştırma örneklemi için bir bağıntının bulunmadığı tespit edilmiştir. Çalışma durumu değişkenine göre sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamaları farklılaşmazken gelir durumuna göre sosyal yalnızlık ortalaması anlamlı farklılık sergilemektedir. Gelir durumu düşük olan katılımcıların sosyal yalnızlık düzeyleri gelir durumu iyi olan katılımcı grubuna nazaran daha yüksektir. Benzer şekilde gelir durumunun artmasına bağlı olarak yalnızlığın azaldığını bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Le Roux, 2009; Duyan vd. 2008; Williams, 1983; Demir ve Tarhan, 2001; Gürsoy ve Bıçakçı, 2006; Demirtaş, 2007). Elde edilen bu sonuç, gelir durumunun bireyin yalnızlıktan uzaklaşmak için farklı aktivitelere yönelebilmesinde bir dayanak şeklinde yorumlanmaktadır.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan "*H3= Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık ortalamaları demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir*" puanlarının demografik değişkenlere bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan analizler neticesinde hipotez kısmen kabul edilmiştir.

5.4. Aile Yılmazlığı, Travmayla Başa Çıkma Ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık İlişkisi Sonuçlarının Tartışılması

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Yani yalnızlık türlerinin birinin artması halinde ötekinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan sosyal yalnızlık ile mücadelecilik, ve öz yetkinlik arasında pozitif yönlü, yaşama bağlılık ile negatif yönlü ilişki sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaşama bağlılık düzeyi arttıkça bireylerde sosyal yalnızlık azalmaktadır. Öte yandan duygusal yalnızlık ile mücadelecilik ve öz yetkinlik arasında bir ilişki

tespit edilememiş yaşama bağlılık ve duygusal yalnızlık değişkenleri arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Alanda yapılan araştırmalar, travma sonrası stres ile sosyal destek unsurları arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığını bildirmektedirler (Fullerton vd., 1992; Rzeszutek, Partyka ve Golab, 2015). Konuya ilişkin kuramsal yaklaşımlarda ise sosyal destek mekanizmalarının travma sonrasında meydana gelen olumsuz bilişlerin ortaya çıkmasını ve kalıcı etkilerini engellemekle birlikte travma sonrası tepkilerin şekillenmesiyle de ilişkili olduğu dile getirilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000) Beraberinde, bir kısım araştırmalarda zayıf sosyal desteğin gerçek destekten ziyade travma sonrasında oluşan stres tepkilerinin şiddet seviyesinin devamlılığı ile ilişkili olduğu, bireyin güçlü sosyal destek mekanizmalarına (aile, arkadaş, sosyal çevre vb.) sahip olduğuna ilişkin kanaatinin travmayla başa çıkmada olumlu bir davranış biçiminin gelişmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Sosyal destek mekanizmaları ile travma sonrası stres arasında ilişki bulunmadığını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Hyman, 2004; Luszczynska vd., 2013).

Netice itibariyle bireyin travmayla başa çıkmasında aileden gelen davranış biçimleriyle birlikte sosyal destek algısının ilişkili bir durum sergilediği söylenebilecektir. Bu bağlamda, aile yılmazlık mekanizması bireyin yılmazlık mekanizmasını da şekillendireceği gibi travmatik olaylara karşı sergileyeceği tepkilerin şekillenmesinde de önemli rol oynamaktadır. Güçlü kişilik yapısı oluşturan bireylerde sosyal ilişkiler de açık iletişim söz konusu olacağından yalnızlık bağlamında bu kişilerin daha zayıf yılmazlık düzeyi sergileyenlere nazaran daha az etkilenmelerinden söz edilebilir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi olan“*H4= Aile yılmazlık alt boyutları ile travmayla başa çıkma alt boyutları, sosyal ve duygusal yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır*” hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Bu bağlamda, mücadelecililk ve sosyal yalnızlık ilişkisinde zayıf bir bağın varlığı dikkate alınarak, bu iki değişkenin birbiri üzerindeki etkisinin düşük seviyede olduğu ve

mücadeleciliğin sosyal yalnızlığı bu zayıf bağ derecesinde yordadığı görülmektedir. Mücadeleciliğin artması sosyal yalnızlığı artırmakta ve bu durum, bireyin mücadelecilikle birlikte kendine, mücadele ettiği şartlara odaklanması itibariyle diğerlerinden uzaklaşması şeklinde değerlendirilebilir. Ayrıca, yaşama bağlılık ile yalnızlık arasında neagatif yönlü bir ilişki olup yaşama bağlılık arttıkça yalnızlık azalmaktadır. Diğer taraftan bu ilişkide yalnızlığın artması yaşama bağlılığın da azalması anlamını taşımaktadır. Literatürde yalnızlık mücadelecilik ilişkisine yönelik yaklaşımların bireysel özellikler, aile özellikleri gibi kriterlerle ilişkili biçimde ortaya konulduğu çalışmalar da yalnızlığın artmasına bağlı olarak diğer bireysel pozitif özelliklerin düştüğü dile getirilmektedir. Ancak, bunun yanı sıra yalnızlığın bir tercih mi yoksa şartların getirdiği bir durum mu olduğu ayrımında birey yalnızlıkla birlikte pozitif eğilimlerini de artırmaktadır. Yalnızlığa ilişkin araştırmalarda bireyin karakteristik yapısına odaklanıldığı ve genellikle "ben merkezli" yapıların, diğerlerini düşünmeyen kimselerin yalnızlık eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Goswick ve Jones 1981; Yeşil ve Wildermuth 1993; Austin 1989).

Yalnızların genel tanımlamada ben odaklı veya utangaç olarak tarif edildikleri görülür. Ancak bu durum yalnızılığın sebebi olabileceği gibi sonucu olabilme ihtimalini de barındırmaktadır. Yalnızlığa ilişkin bakış açısının bir yaşamın taraflarında var olan eksiklikten ziyada yaşamın olumsuzluklarına odaklandığı ifade edilmektedir. Beraberinde, sosyal anlamda yalnızların kendileriyle ilgili olumsuz inançlar geliştirdikleri ve düşük özgüven seviyesi sergiledikleri görülür (Iveson-Iveson 1985). Bu nedenle kendileriyle barışık olmadıkları gibi ruhsal çatışmalar yaşamakta, çevreyle ilişkilerinde de uyum sorunları ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, özgüvenin düşük seviyelerde oluşmasına bağlı olarak mücadelecilik, girişimcilik, iletişim gibi özelliklerinde de diğer bireylere göre daha zayıf seviyeler görülmektedir (Wittenberg ve Reis 1986). Diğer taraftan yalnızlık ve aile ilişkisinde Yaşar (2007) modern aile yapısına evrilen geniş ailenin yitimlerinden birisi olarak da yalnızlığı ve dayanışmayı

görmektedir. Bu durum evden uzaklaşmanın ve bireysel yaşam tipinin tercihinin de bir sonucu olarak yorumlanmakla yaşamsal şartlara karşı ailenin sağladığı avantajlardan da yoksunluk olarak nitelendirilmektedir. Bu noktada bireyin aileden uzak yaşantısında aile desteği belirli konularda söz konusu olabileceği gibi birçok konuda da yoksunluk olarak ortaya çıkacaktır. Birey, yaşamsal faaliyetlerinde aile dayanışması ve iş paylaşımı olmadığından daha fazla zaman harcamak zorunda kalacak ve bu zamanı da sosyal ilişkilerinden alarak bir denge oluşturacaktır.

Tablo 19'da görüldüğü üzere duygusal yalnızlık ile aile yılmazlık ilişkisi irdelendiğinde ise korelasyon analizi sonuçlarından hareketle Yaşama Bağlılık ve Duygusal Yalnızlık arasındaki zayıf korelasyon bağıntısından hareketle yapılan adımsal regresyon neticesinde yaşama bağlılığın duygusal yalnızlığı düşük seviyede yordadığı görülmektedir. Literatürde duygusal yalnızlıkla yılmazlık ilişkisini irdeleyen çalışmalarda benzer yönde bulguların yanı sıra farklı yönde bulgular bildiren çalışmalara da rastlanmaktadır.

Werner ve Smith (1982) sıkıntılı ve yoksul bir aile yaşantısı geçiren çocuklara ilişkin gerçekleştirdikleri boylamsal çalımalarıda, ebeveynlerin bozuk ruh sağlığı, suç geçmişleri, alkol kullanımları gibi olayların varlığına bağlı olarak bu türden ailelerde yaşayan çocukların yarısı ile üçte ikisi arasındaki oranda zorluklarla mücadele etmede oldukça yetkin olduklarını bildirmişlerdir. Araştırmacılar, çocukların içlerinde bulundukları ortamın şartlarını psikolojik dayanıklılıkla karşıladıklarını ve buna bağlı olarak psikolojik dayanıklılıklarını geliştirdiklerini savunmaktadırlar. Bu durum, aile yılmazlığının düşük olduğu durumlara karşın bireysel yılmazlığın yüksek olabileceği yönündeki bu bulgulara dayalı olarak bireylerin yalnızlık seviyelerinin de düşük olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, öz yeterlilik seviyeleri yüksek olarak tespit edilen bireylerde duygusal yalnızlıkla mücadelenin de daha güçlü bir biçimde gerçekleştiği bildirilmiştir. Öte yandan ailedeki duygusal destek, sevgi ve duygusal iklimin pozitifliği bireylerde yılmazlığın gelişimi açısından öncül faktörler olarak da belirtilmiştir.

Terzi, (2005)'ye göre, dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, sahip oldukları sosyal destek kaynakları ile aktif başa çıkma stratejilerini kullanırken; dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliği hissetmekte ve kaçınma başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar. Romano ve Hage (2000), koruyucu faktörlerin; riskli durum ortaya çıkmadan önce önlemeyi, bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağladığını; ayrıca, var olan sorunun etkisini azaltarak, bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu arttırarak, zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağladığını ifade etmişlerdir. Jessor, Van Den Bos, Vanderryn, Costa ve Turbin (1995) araştırmalarında; bireyin çevresindeki yetişkinlerle olumlu ilişkilerinin olması, arkadaşlarının olumlu davranış örüntülerine sahip olması ve ailenin çocuk üzerinde kontrolü olması gibi koruyucu faktörlerin problem davranışların görülme sıklığını azalttığı belirlenmiştir (aktaran Siyez, 2006)

6. Sonuç ve Öneriler

Adli tıp disiplininin temel odağında yer alan suç olgusu, arka planında birçok yaşanmışlıkları barındırdığı gibi kişilik gelişimiyle de yakından ilişkilidir. Aile yaşantıları ve bu doğrultuda şekillenen kişilik, suça olan eğilimin belirleyicileri arasında kabul görmektedir. Aile içi şiddet, çocukluk travmaları, ebeveyn tutumları gibi aile kaynaklı konuların yanı sıra sosyal çevreye bağlı konular da yine suça ilişkin araştırmalara da literatürde sıklıkla rastlanmaktadır. Bu bağlamda çevresel etkileşim ve ailenin bireyin ilerki yaşantılarındaki rolü dikkate alınmalıdır.

Yapılan analizler neticesinde aile yılmazlığı ile sosyal yalnızlık arasında bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Bu ilişki, aile yılmazlık alt boyutları bağlamında değerlendirilmiş; mücadelecilik ile sosyal yalnızlık arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır. Öte yandan yaşama bağlılık ile sosyal yalnızlık arasında negatfi yönlü zayıf bir ilişki söz konusu olup öz yetkinlik sosyal yalnızlık ilişkisi pozitif yönlü ancak diğer iki değişken gibi zayıf düzeydedir Duygusal yalnızlık ile yaşama bağlılık arasında da yine negatif ancak zayıf bir ilişki saptanmıştır.

Travmayla başa çıkma noktasında gelecek odağı ve travma odağı değişkenleri ile aile yılmazlık alt boyutlarının ilişkili olduğu saptanmıştır. Mücadelecilik, travma odağını %23,8 oranında açıkalmaktadır. Bununla birlikte, öz yetkinlik ve yaşama bağlılık ile birlikte travma odağı %28,8 düzeyinde açıklanmaktadır. Gelecek odağı için , mücadelecilik ve öz yetkinlik birlikte %29,3 oranında açıklayıcılık sergilemektedir.

Suça ilişkin teorik yaklaşımlar, belirli parametrelerden hareketle suçu temellendirmişlerdir. Bu bağlamda, psikodinamik yaklaşım suçu içsel süreçlerle açıklamakta ve bu süreçleri, bilinçdışı çatışmalar, çocukluk çağı travmaları, aile istismarı, nevroz ve psikoz olarak başlıklandırmaktadır. Davranışsal kuramlar ise öğrenme süreçleri perspektifinden suça

yaklaşmaktadırlar. Bu süreçler, geçmiş deneyimler, uyaranlar, ödül ve cezalar şeklinde tanımlanır. Bilişsel kuramlar ise bilgi işleme süreçleri olan düşünme, problem çözme, ahlak gelişimi ve kodlar ile suç ve suçluğu açıklamaya çalışırlar (Siegel, 2008). Görüleceği üzere suç ve suçluğun teorik temelleri aileden başlayan gelişim süreciyle yakından ilişkili olduğu gibi bireyin kodları, çevresel etkileşimi ve geçmiş deneyimleriyle şekillenmektedir. Aile yılmazlığı için bu süreçler değerlendirildiğinde, mücadelecilik ve öz yetkinlik boyutları bireyin psikodinamik unsurlarla olan mücadelesinde destekleyici nitelikteki boyutlar olarak değerlendirilebilir. Öte yandan yaşama bağlılık ise bilişsel bağlamda pozitif etki oluşturabilecek bir boyut niteliğindedir.

Travma odağı, bireyin travmatik olaylara ve sonuçlarına kilitlenmesi olarak tanımlanmakla birlikte bu durum hem bilişsel bağlamda hemde psikodinamik süreçlerde bireyi olumsuz etkileyebilecektir. Dolayısıyla aile yılmazlık alt boyutlarının bu noktada pozitif etki üretebileceğinden bahsetmek mümkündür. Öte yandan gelecek odağı, bireyin travmatik olayın etkilerinden sıyrılarak kendini olumlama eğilimine işaret etmektedir. O halde bu durumda birey suç ve benzer negatif eğilimlerden sıyrılabilek pozitif odaklara yönelebilecektir.

Araştırma bulguları bütün olarak ele alındığında suçun ortaya çıkmasında veya engellenmesinde aileden gelen yılmazlık özelliklerinin bireyin kendi bünyesinde suça yönelimine karşı mücadele gücü vereceği gibi travmatik olayların da bireyin bilişsel etkinliklerini şekillendirerek suça yönelmesine sebebiyet verebileceği söylenebilir. O halde travmayla başa çıkma düzeyinin yani gelecek odağının yüksek olması aynı zamanda bireyin çözüm odaklı hareket ederek suça yönelmesinin de engelleyicisi olabilecektir. Yalnızlık bireyin içsel süreçleri açısından doğrudan bir etki mekanizması olabilir. Sosyal yalnızlık bir çöküşe sürükleyebileceği gibi duygusal yalnızlık da negatif duygulanımları tetikleyebilecektir. Bu durumlar, suçluluğun oluşmasında bireyi yönlendirici unsurlar olarak değerlendirilebilir. Buna bağlı olarak öz yetkinliğin yüksek olması bireyin bu yalnızlıktan kendi çabalarıyla

kurtulabilmesine yardımcı olabilecektir. Aile yilmazlik alt boyutlarindan mucadelicilik ve ozyetkinlik travmayla başa cikma boyutu olan gelecek odaginı pozitif yordamaktadir. Yani bireylerin mucadelecilikleri ve ozyetkinlikleri arttıkça gelecek odakları da artmaktadır. Yani travmayla daha iyi başa çıkmaktadır.

Literatüre farklı bir perspektif itibariyle katkı sağlamasının yanı sıra bu çalışmanın bazı kısıtları da söz konusudur. Bunlardan ilki, çalışmanın öz bildirim temelli oluşundan ötürü katılımcıların yanıtları itibariyle öznel değerlendirmelerle sınırlı kalmıştır. Soruların yanıtlanmasında katılımcıların kabul görme veya en iyi seçeneği seçme şeklinde davranışları söz konusu olabileceğinden, elde edilen sonuçlar katılımcıların tarafsız yanıtları varsayımı ile doğru kabul edilmiştir.

Diğer yandan araştırmanın kesitsel bir çalışma niteiğinde olması da araştırmanın bir diğer kısıtını gündeme getirmektedir. Örneklemin belirli bir kesitinin ele alınması ve zaman bağlamında belirli bir zaman dilimini kapsayan yanıtların kullanılması itibariyle kısıtlılık arz etmektedir. Kesitsel çalışmalar, belirli dönem için mümkün olduğunca bilgi sağlamaları itibariyle avantaj sağlamaktadırlar. Boylamsal çalışamalar ise belirli ve uzun zaman aralıklarını kapsayan çalışmalardır ve karşılaştırmalı sonuçlar elde edilmesine daha müsaittirler. Buna bağlı olarak sonraki çalışmalarda boylamsal bağlamda bu araştırmanın değişkenlerinin çalışılması önerilmektedir.

Araştıma örneklemini temsil eden 25-30 yaş arası katılımcıların varlığı da araştırmanın bir diğer kısıtıdır. Bu araştırmada kullanılan değişkenler daha geniş popülasyon ve gruplar için kullanılması önerilmektedir. Akademik anlamda yapılacak olan araştırmalarda bu çalışmanın kısıtlarının dikkate alınmasının faydalı olacağı kanaatindeyiz. Adli tıp disiplininde bu araştırma bağlamında yapılacak araştırmlarda koruyucu ve önleyici faaliyetlerin de dikkate alınarak araştırma kapsamının farklılaştırılması da yine literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

7. KAYNAKÇA

Adams R.E., Figley C.R. ve Boscarino J.A. (2008). "The Compassion Fatigue scale: Its use with social workers following urban disaster", *Research on Social Work Practice* 18:238-250.

Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma, hope through understanding*. 2'nd. Edition. American Psychiatric Publishing.

Arditti, J. A. (2015). *Family problems: Stress, risk and resilience*. UK: Wiley Blackwell.

Arı E. ve Cesur-Soysal, G., (2019). "Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması". *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1):17-25

Arı, E. (2019). "Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması" *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1): 17-25

Armağan, A. (2014). "Yalnızlık ve Kişiler Arası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (30), 27-43.

Arslantaş, H., Ergin, F. (2011). 50–65 Yaş Arasındaki Bireylerde Yalnızlık, Depresyon, Sosyal Destek Ve Etki Eden Faktörler. *Turkish Journal Of Geriatrics* 2011, 14 (2), 135-144.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.

Basut E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergen. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1): 31-36.

Başoğlu M (1992). "Psikolojik travma sonrası stres hastalığı - psikobiyolojik kuramlar. tedavide yeni gelişmeler ve güncel konular". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(1):9-21

Başoğlu M, Şalcıoğlu E, Livanou M. (2002). " Traumatic stres responses in earthquake survivors in Turkey", *J. Trauma Stress*, 15:269-276.

Beck, A.T. ve Young, J.E. (1978). "College blues". *Psychology Today*, 12(4), 80-82.

Bıyık, N. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Eskişehir.

Bonanno, G. A., Papa, A., & O'Neill, K. (2001). Loss and human resilience. *Applied and Preventive Psychology*, 10(3), 193-206.

Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R., ve Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope With Trauma (PACT) scale. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 3(2), 117.

Brewin C.R., Andrews B. ve Valentine J.D. (2000) "Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma exposed adults". *Journal of Consult Clin Psychol*, 68:748-766.

Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları. Ankara.

Buluş, M. (1997), "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* Sayı: 3, 83-84.

Burger, J. M. (2006). Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri. (Çeviren: Erguvan-Sarıoğlu, İ. D.), Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik, psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Çeviren: Erguvan-Sarıoğlu, İ. D.), Kaknüs Yayınları. İstanbul.

Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (23.Baskı). Pegem, Ankara.

Cacioppo , J.T. ve Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. Norton. USA.

Campbell-Sills, Laura, Forde, David R., Stein, Murray B. (2008). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research,* 43, 1007–1012.

Carver vd. (1989). "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach". *Journal of Personality and Social Psychology* 56(2), 267-83

Choi G. (2011), "Organizational impacts on the secondary traumatic stress of social workers assisting family violence or sexual assault survivors", *Administration in Social Work*, 35, 225-242.

Cicchetti, D. & Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization inthe promotion of resilience inmaltreated children. Development and Psychopathology, 9(1997), 797-815.

Cicchetti, D., Rogosch F. A., Lynch M., & Holt, K. D. (1993). *Development and Psychopathology*, 5(4), 629-647.

Clark, R. D., & Shields, G. (1997). Family communication and delinquency. *Adolescence*, 32(125), 81–92.

Cramer, K. M. and Neyedley, K. A. (1998), Sex Differences in Loneliness: The Role of Masculinity and Feminity, *Sex Roles*. 38(718), 645-653

Creamer T.L. ve Liddle B.J. (2005), "Secondary traumatic stress among disaster mental health workers responding to the September 11 attacks". *Journal of Traumatic Stress* 18:89-96.

Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Mersin Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180- 190.

Çorapçıoğlu, A. Ö. (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6 (1), 21-31.

De Jong-Gierveld, J. (1998). A Review of Loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.

Demir, A. (1990), Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler, *Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Demir, A. (1990). UCLA Yalnızlık Ölçeği"nin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.

Demirsar, A. (1992). *Psikoterapi Türleri* (1. Basım). Bursa Hakimiyet Yayınları. Bursa.

Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97

Ditomasso, E., Brannen C. ve Best, L.A., (2004), "Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults" *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.

DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). "Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness." *Personality and Individual Differences*, 22(3): 417-427.

DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. Personality and Individual Differences, 22(3), 417-427.

Ehlers A. ve Clark D.M., (2000), "A cognitive model of posttraumatic stress disorder". *Behaviour Research and Therapy,* 38, 319-345.

Eşsizoğlu, A., Yaşan, A., Bülbül , İ., Önal, S., Yıldırım, E.A. ve Ake, T., (2009), "Bir Terörist Saldırı Sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2):118-126

Fischer G, Riedesser P. (1999). *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. Reinhardt, München.

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

Folkman S, Lazarus RS, Schetter CD, Delongis A, Gruen RJ. (1986), Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 1986; 50: 992-1003.

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

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.

Frank G., Njenga F.G. ve Nicholls P.J. (2004) "Post-traumatic stress after terrorist attack: psychological reactions following the US embassy bombing in Nairobi". *Br Journal of Psychiatry*, 185:328-333.

Frank, B. D. ve Woodward, J.C. (1988), "Rural Adolescent Loneliness And Coping Strategies" *Adolesence*, 23 (91): 559-565.

Fullerton C.S., Ursano R.J., Kao T.C. ve Bahartiya V.R., (1992), "The chemical and biological warfare environment, psychological responses and social supports in a high-stress environment", *Journal of Applied Social Psychology*, 22:1608-1624.

Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. American Journal of Orthopsychiatry, 41(1), 101-116.

Geçtan, E. (1998; 2005). *İnsan Olmak.*, Metis Yayınları, İstanbul.

Goldstein, S. ve Brooks, R. (2005). Why study resilience? In S. Goldstein & Robert B. (Eds.) Handbook of Resilience in Children (1th. Ed.) (3-17). Springer. New York.

Gökçe G. ve Yılmaz B., (2017), "Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma", *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics,* 2(3):198-204

Green,R. L., Richardson, D.S., Lago, T. ve Schatten-Jones, E.C., (2001), "Network Correlates Of Social And Emotional Loneliness in Young And Older Adults", *The Sociaty For Personality And Social Psychology,* 27 (3): 281-288.

Güloğlu, B. ve Karaırmak, Ö. (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlılık". *Ege Eğitim Dergisi*. 11 (2). 7388.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946–955.

Hyman O. (2004), "Perceived social support and secondary traumatic stress symptoms in emergency responders", *Journal of Traumatic Stress*, 17(2):149-156.

Ivicic R. ve Motta R., (2017), "Variables associated with secondary traumatic stress among mental health professionals" *Traumatology* 23(2):196-204.

Jackson, J.; Cochran, S.D. (1991), Loneliness and psychological distress. *Journal of Psychology*. 125, 257–262.

Jones, W. H., & Moore, T. L. (1987). Loneliness and social support. *Journal of Social Behavior & Personality, 2*(2, Pt 2), 145–156.

Kaner S. ve Bayraklı H., (2010), " Aile Yılmazlık Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği ve Güvenirliği", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(2) 47-62

Karaduman, M. (2013). İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Kılıç C. (2003) Ruhsal Travma Sonrası Stres Bozukluğu Gelişiminin Belirleyicileri: Bir Gözden Geçirme. İçinde *Psikolojik Travma ve Sonuçları*. (Aker T, Önder EM. Eds) 5US Yayınları, İstanbul.

Kim, O. (2001), Sex differences in social support, loneliness, and depression among korean college students. *Psychological Reports*. 88, 521–526

Kintzle S., Yarvis J.S., Bride B.E., (2013), "Secondary traumatic stress in military primary and mental health care providers", *Military Medicine* 178:1310-1315.

Kira IA. (2001), Taxonomy of trauma and trauma assessment. Traumatology 2001; 7: 73-86.

Le Roux, A. (2009). The relationship between adolescents‟ attitudes toward their fathers and loneliness: A cross-cultural study. *Journal of Child & Family Studies*, 18(2), 219-226.

Livanou, M.(2003). Travma Sonrası Stres Bozukluğunun teorik Yönleri, İçinde Aker T, Önder M. E. *Psikolojik Travma ve Sonuçları*, 5US Yayınları. İstanbul.

Lovell. J. L. Ve White, J.L. (2019). T*he "troubled" adolescent Challenges and Resilience within Family and Multicultural Contexts.*2'nd. Edition. Routledge. London.

Luszczynska A., Pawlowska I., Cieslak R., Knoll N. ve Scholz U., (2013), "Social support and quality of life among lung cancer patients: A systematic review". *Psycho-Oncology,* 22:2160-2168.

Masten, A. S. (2001). Resilience Processes in Development. American Psychologist, 56(3), 227-238.

Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Borofsky, L. A., McNealy, K., Pfeifer, J. H., & Dapretto, M. (2011). Subgenual anterior cingulate responses to peer rejection: a marker of adolescents' risk for depression. *Development and psychopathology*, 23(01), 283-292.

McBride T. Ve Murphy M.(2020). *Trauma and the destructive-transformative struggle, clinical perspective*. (Ed. McBride T. ve Murphy M.), Routledge. London.

McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. (1996). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crises. In H. I. McCubbin, A. I. Thompson, & M. A. McCubbin (Eds.). *Family assessment: resiliency, coping and adaptation-Inventories for research and practice* (pp. 1-64). University of Wisconsin System. Madison.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, With İmplications For Counseling and Research. *Journal of Counseling ve Development, 68(4),* 417422

Murray F. CC, Koby EV, van der Kolk BA (1987), “Evolving ideas: the effects of abuse on children's thought”. *Psychological Trauma*, BA van der Kolk (ed), American Psychiatric Press, Washington. 1987

Nichols, M. P. (2006). *Çocuğunuzla Tartışmadan İletişim Kurun*. (F. Köroğlu, Çev.) HYB Yayıncılık. Ankara.

Ogelman, H. G. (2015). Predictor effect of parental acceptance-rejection levels on resilience of preschool children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174(2015), 622-628.

Oktan, Vesile (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Doktora Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Orzeck, T. ve Rokach A., (2004), "Men Who Abuse Drugs And Their Experience Of Loneliness" *European Psychologist,* 9(3): 163-169.

Özdamar, K. (2003). *Modern bilimsel araştırma yöntemleri*. Kaan Kitabevi. Eskişehir.

Öztürk E. (2020). *Travma ve Dissosiyasyon: Psikotravmatoloji Temel Kitabı,* Nobel Yayınevi, İstanbul.

Öztürk M, Uluşahin A. (2014), *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* I.Cilt (12. Baskı). Ankara.

Öztürk, E. (2003). Travma kökenli dissosiyatif bozukluk vakalarının ailelerinde çocukluk çağı travmalarının sıklığı. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı. İstanbul.

Page, R. M., Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports* 1991, 68:939-45.

Patterson (2002), “Understanding Family Resilience” *Journal of Clinical Psychology* 58(3):233-246

Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. Journal of Marriage and Family, 64(2), 349-360.

Peplau, L. A., & Perlman D. (1982). (Ed.) Perspectives on Loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy. Wiley-Inter Science, New York.

Peplau, L. A., Perlman, D. (1981). Toward o social psychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). Personal Relationships in Disorder (s. 31-56).

Quay, L.C. (2002), "Personel And Family Effects On Loneliness" *Journal of Applied Developmental Psychology*. 13 (1): 97-110.

Resnick, M.D. & Taliaferro, L A. (2012). Resilience. In B. Brown, M. Prinstein (Eds.), Encyclopedia of adolescence (pp. 299-306). CA: Academic. San Diego.

Rogers, C. (1994). Etkileşim grupları (Çev. H. Erbil), EkinYayınları, Ankara.

Roscoe, B. ve Skomski, G.G. (1989), "Loneliness Among Late Adolesents" *Journal of Adolesences*, 24: 947-955.

Ruppert F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirme*k. Çev. Zengin F.Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 57(3), 316-319.

Rzeszutek M., Partyka M. ve Golab A.(2015), "Temperament traits, social support, and secondary traumatic stress disorder symptoms in a sample of trauma therapists". *Professional Psychology: Research and Practice,* 46(4): 213-220.

Sadler, W. A., Johnson, T. B. (1980). From Loneliness to Anomia, In J. Hartog, J. R Audy and Y. A. Cohen (Eds.), The Anotomy of Loneliness (34- 64), International Universities Press. New York.

Sarıçam, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları île Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

Sermat, V. (1980). Some Situational and Personality Correlates of Loneliness, In J. Hartog, J. R Audy, Y. A. Cohen (Eds.), The Anotomy of Loneliness (305318), International Universities Press, New York.

Sezer, Ö., Aldemir, J., & Tekin, G. (2011). Atılganlık, Yalnızlık ve Umutsuzluğun Aile Ortamlarını Değerlendirmeyle İlişkisi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* (s. 22-23). Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Derneği. İzmir.

Sprang G, Craig C, Clark J. (2011), "Secondary traumatic stress and burnout in child welfare workers: A comparative analysis of occupational distress across professional groups", *Child Welfare*, 90(6):149-68.

Steele, K., Boon, S., & van der Hart, O. (2017). *Norton series on interpersonal neurobiology.Treating trauma-related dissociation: A practical, integrative approach*. W W Norton & Co

Sullivan, H. S. (1953). Interpersonal Theory of Psyciatry, Norton Company Inc. New York.

Şahin N.H, Durak A.(1995), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10:56-73.

Şar V, İslam S, Öztürk E.(2009) Childhood emotional abuse and dissociation in patients with conversion symptoms. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 63: 670-677.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications, Inc.

Terzi, Ş. (2008). "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3 (29): 1-11.

Tuğrul, C.D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.

Türksoy N. (2003), Psikolojik Travma ve Tanım Sorunları. In: Psikolojik Travma ve Sonuçları. (Aker T., Önder M.E Ed.), İstanbul: 5 US Yayınları.

Uğur, E. ve Akın, A. (2015), Yaşam bağlılığı ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 4224-432.

Van der Kolk, (1987) B.A, Psychological Trauma. American Psychiatric Publishing, Arlington.

Verger P., Dab W. ve Lamping D.L. (2004) "The Psychological Impact of Terrorism: An Epidemiologic Study of Posttraumatic Stress Disorder and Associated Factors in Victims of the 1995–1996 Bombings in France", *Am J Psychiatry*, 161:1384-1389.

Walsh, F. (1998). "Family Resilience: A Framework for Clinical Practice" *Family Process* 42(1):1-18

Walsh, F. (1998). Strengthening family resilience. The Guilford Press, New York.

Walsh, F. (1998). The *Guilford family therapy series. Strengthening family resilience*. Guilford Press, Newyork.

Walsh, F. (2002). A "Family Resilience Framework: Innovative Practice" Application. *Family Relations*, 51, 130-137.

Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience*. 3'rd. Edition. London: The Guilford Press.

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social İsolation. Cambridge, MA, US: The MIT Press.

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MIT Press.

Welch, G.L. ve Harrist A.W. (2017). *Emerging issues in family and individual resilience*. Switzerland: Springer.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. Development and Psychopathology, 5(4), 503-515.

Werner, E. E. (1995). Resilience in Development. Psychological Science, 1(3),81-85.

Werner, E. E., & Smith, R. (1982). Vulnerable but invincible: A study of resilient children. New York: McGraw-Hill.

Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.

Wright, L. M., & Bell, J. M. (2009). *Beliefs and illness: A model for healing*. 4th Floor Press.

Yahyaoğlu, R. (2007). Yalnızlık Psikolojisi: Kurt Kapanından Huzur Limanına. İstanbul: Nesil Yayınları.

Yalom, I. (2000). Varoluşçu Psikoterapi (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık

Yılmaz, E. Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, C: 15, S:59, ss: 451- 469.

Young, J.E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application in L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379-406, New York: Wiley.

Yücel, N. (2009). Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.

9.ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Vefa ABDURRAHİMOVA
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı :
E-Posta :

Eğitim ve Mesleki Geçmişi

2014-2018 İstanbul Üniversitesi, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakultesi Psikolojik Danışmanlık Bölümü

1998-2009 Azerbaycan, Şeki şehri 8 numaralı uluslarası okul

İş Deneyimi

2017-2018 Türkiye Teknoloji Takım Vakfı Gönüllüsü

2018-2020 Aile Danışmanı – TUZDER (Tüm Üstün Zekalılar Derneği)