

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERSKİNE’NİN MODELİNE DAYALI İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARIN
ÖLÇÜMLENMESİ VE TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Şafak Ebru TOKSOY

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Programı için
Öngördüğü DOKTORA TEZİ Olarak
Hazırlanmıştır

KOCAELİ
2021

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERSKİNE’NİN MODELİNE DAYALI İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARIN
ÖLÇÜMLENMESİ VE TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Şafak Ebru TOKSOY

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Programı için
Öngördüğü DOKTORA TEZİ Olarak
Hazırlanmıştır

1. Danışman: Prof. Dr. Cem Cerit
2. Danışman: Assoc. Prof. Gregor Žvelc

Etik kurul onay no: KÜ GOKAEK 2018/16.9

KOCAELİ
2021

ÖZET

Erskine'nin Modeline Dayalı İlişkisel İhtiyaçların Ölçümlenmesi ve Travmatik Stres Belirtileri ile İlişkinin İncelenmesi

Amaç: Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli, biyopsikososyal bağlamda insan yapısına ve ihtiyaçlarına dair bir yaklaşım ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, Gelişim Temelli ve İlişki Odaklı İntegratif Psikoterapi'ninde merkezinde yer alan konulardan biridir. Travma ve etkileri üzerine yapılan bilimsel çalışmaların doğurguları ise; ilişkisel ihtiyaçlar ile bağlantılı olan güvende hissetmek, sosyal destek gibi konularda ilgili modelle kesişim noktaları olduğunu göstermektedir. Bu araştırmayla, ilişkisel ihtiyaçlar bağlamı üzerinden travmatik olayların kişi ve topluluklar üzerindeki etkilerinin incelenmesi planlanmıştır. Bu çerçevede, araştırmada, Erskine'nin modeline dayalı olarak geliştirilen İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak ölçeğin Türkçe'ye kazandırılması ve ilişkisel ihtiyaçlar ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma iki aşamalı bir çalışma olarak planlanmıştır. İlk aşamada, modele dayalı olarak geliştirilen İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ)'nin Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. İkinci aşamada, İİDÖ ile travmatik stres belirtilerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırma Kocaeli Üniversitesi'ne bağlı altı fakültede yürütülmüştür. **Bulgular:** Araştırmanın ilk aşamasında 561 kişiden elde edilen veriler ile İİDÖ'nin geçerlik ve güvenirlik analizi yapılmıştır. Bu kapsamda, doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) ile İİDÖ'nin 20 maddeli ve beş boyutlu orijinal formundaki yapısı değerlendirilmiştir. Ölçeğin beş faktörlü modeli için uyum indeksleri ($\chi^2/df= 2,03$, RMSEA= 0,048, CFI=0,928, TLI= 0,914, IFI=0,921, AIC=464,211) ile hiyerarşik model için uyum indekslerinin (düzeltilmiş) ($\chi^2/df= 2,05$, RMSEA= 0,048, CFI= 0,924, TLI=0,912, IFI=0,925, AIC=468,610) yeterli ve kabul edilebilir düzeyde oldukları belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise 0,83 olarak belirlenmiş, yüksek derecede iç tutarlılığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin beş faktörlü yapısı ve hiyerarşik model DFA ile doğrulanmış, 20 maddeli özgün yapısı Türkçe'de de korunmuştur. Ölçüt geçerliliği için kullanılan ölçekler ile de istatistiksel açıdan anlamlı birer ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise ilişkisel ihtiyaçlar ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 488 katılımcıya ait veriler ile yürütülen bu çalışma sonucunda; kadınların ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunun erkeklerden, yüksek gelir grubundakilerin ilişkisel ihtiyaç doyumlarının da düşük gelir gruplarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Travmatik stres belirtilerine dair ise bu değişkenlerle ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Ayrıca, katılımcıların hem ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunun, hem de travmatik stres belirtilerinin, birlikte yaşadıkları kişilere bağlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İlişkisel ihtiyaçlar ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkinin ise negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Travmatik stresin yoğunluğu arttıkça, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu azalmaktadır ya da ilişkisel ihtiyaçların doyumunu yükseldikçe travmatik stresin yoğunluğu azalmaktadır.

Sonuç: Bu araştırma ile Erskine'in ilişkisel ihtiyaçlar modeline dayalı olarak ölçüm yapan bir ölçme aracı Türkçe'ye kazandırılmış ve ilişkisel ihtiyaçlar ile travmatik stres belirtilerinin birbirleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen ölçek, kişilerin ve grupların ilişkisel ihtiyaçları ve ilişkisel ihtiyaç doyum düzeylerinin belirlenmesi için bir araç sunmaktadır. Ölçek, ruh sağlığı alanında klinik gruplardan, klinik olmayan gruplara kadar geniş bir zeminde, hizmet öncesi ve sonrasında bir değerlendirme ölçütü olarak kullanılabilir. Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar modeli de travma alanında bireylerle ve gruplarla yapılacak çalışmalarda yararlanılabilecek bir yaklaşım sağlamaktadır. Model, önleyici, destekleyici ve tedavi edici aşamaların tümünde kullanılabilir bir çerçeve ve araç sunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, travmatik stres belirtileri, integratif psikoterapi.

ABSTRACT

The Measurement of Relational Needs Based on Erskine's Model and Its Relation to Traumatic Stress Symptoms

Objective: Erskine's Relational Needs Model pictures human constitution and human needs from a biopsychosocial perspective. This approach is among the core topics central to Developmentally-Based and Relationally-Focused Integrative Psychotherapy. Results of scientific research on trauma and its impacts reveal that Erskine's model has significant implications with respect to topics that have a link to relational needs such as "feeling safe" and "social support". The present study aimed to examine the impact of traumatic events on individuals and communities through the context that relational needs create. In this respect, reliability and validity of Relational Needs Satisfaction Scale (RNSS), which is based on Erskine's model, were tested on a Turkish sample in an effort to adapt the instrument into Turkish. A second aim of the study was to examine the link between satisfaction of relational needs and presentation of traumatic stress symptoms using the Turkish version of RNSS.

Method: The study was planned to have two phases. In the first phase, RNSS was adapted to Turkish. In the second phase, the relationship between traumatic stress symptoms and satisfaction of relational needs were examined. The study was conducted in six faculties within Kocaeli University.

Results: In the first phase of the study, reliability and validity analyses of RNSS were conducted on data collected from a sample of 561 participants. The 20-item and 5-dimension model of the original RNSS was tested in the present sample via confirmatory factor analyses (CFA). Fit indices for both the 5-dimension model ($\chi^2/df= 2.03$, RMSEA= 0.048, CFI=0.928, TLI= 0.914, IFI=0.921, AIC=464.211) and the hierarchical model (corrected) ($\chi^2/df= 2.05$, RMSEA= 0.048, CFI= 0.924, TLI=0.912, IFI=0.925, AIC=468.610) revealed sufficient and acceptable results. Cronbach Alfa value was found to be 0.83, which implied a high level of internal consistency reliability. Five-dimensional structure of the scale and the hierarchical model were confirmed via CFAs, with Turkish version containing 20 items just like the original scale. The adapted scale was found to have a statistically significant relationship with the scales used to test criterion validity.

In the second phase of the study, the relationship between satisfaction of relational needs and presentation of traumatic stress symptoms was examined. This part of the study relied on data coming from 488 participants. Results revealed that relational needs were better satisfied in females as opposed to males. People in better economic conditions were better off in terms of satisfaction of relational needs when compared to those in lower income

segments. Yet when traumatic stress symptoms were considered, there were no statistically significant differences between genders or income levels. Moreover, it was found that neither satisfaction of relational needs or presentation of traumatic stress symptoms were related to the people participants lived with. Results also revealed that satisfaction of relational needs and presentation of traumatic stress symptoms were negatively correlated. Either relational needs tend to be less satisfied as traumatic stress intensifies or traumatic stress tends to sag as relational needs are more satisfied.

Conclusion: The present study conducted the Turkish adaption of a measurement instrument which assesses relational needs based on Erskine's model, and verified that satisfaction of relational needs and presentation of traumatic stress symptoms were related to one another. The adapted scale offers relevant practitioners a tool that they can use to assess relational needs and the satisfaction level of relational needs in both individuals and groups. It can be utilized in both clinical and non-clinical settings as an evaluation tool that can be handy in both pre- and post-service levels. Erskine's relational needs model proves to be a functional approach when working with individuals and/or groups exposed to trauma. The model presents a frame and methodology that can be utilized in preventive, supportive and therapeutic intervention settings.

Key words: Relational Needs Satisfaction Scale, traumatic stress symptoms, integrative psychotherapy.

TEŞEKKÜR

Bu araştırma, ilhamını Dr. Richard G. Erskine ile yürüttüğüm çalışmalardan aldı. Bilim insanı, psikoterapist, eğitimci ve süpervizör olarak ustam ve çalışma arkadaşım Dr. Richard G. Erskine'e sonsuz teşekkürler.

Araştırma boyunca kendilerinden güç aldığım, bilgi, anlayış ve destekleri ile çalışmayı yürütmeme yardımcı olan tez danışmanlarım, Prof. Dr. Cem Cerit ve Assoc. Prof. Gregor Žvelc'e teşekkür ederim.

Travma alanında gelişmeme yaptığı katkılardan dolayı Prof. Dr. Ahmet Tamer Aker'e; kolaylaştırıcılığı ve verdiği güven için Doç. Dr. Şahika Gülen Şişmanlar'a ve Prof. Dr. Ayşen Coşkun'a; tez jürimde yer alan Doç. Dr. Müge Akbağ, Doç. Dr. Nermin Gündüz ve Doç. Dr. Yıldız Öztan Ulusoy'a; istatistik yöntemleri ile ilgili sabırla verdikleri bilgi ve yardımları için Prof. Dr. Canan Baydemir, Dr. Sibel Balcı ve Dr. Erdem Sevim'e; çalışmanın yol almasına yaptıkları katkılardan dolayı Prof. Dr. Müge Alvur, Doç. Dr. Olca Sürgevil Dalkılıç, Doç. Dr. Serap Tekinsav Sütçü ve klinik psikolog Gonca Akkaya'ya teşekkür ederim.

Güven ve desteklerini her zaman yanımda hissettiğim sevgili aileme; bana olan inancı ve zorlandığım her durumda yanımda yer aldığı için çalışma arkadaşım, klinik psikolog ve psikoterapist sevgili Christian Boisson'a teşekkür ederim.

Araştırmanın katılımcılarına ve destekleyen herkese, bu çalışmanın gerçekleşmesini sağladıkları için teşekkür ederim.

ORIJİNALLİK BİLDİRİMİ

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Erskine'nin Modeline Dayalı İlişkisel İhtiyaçların Ölçümlenmesi ve Travmatik Stres Belirtileri ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, şekil, tablo ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimde yer alan deneysel çalışmalar/araştırmalar, bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yapılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususlar, bir intihal programı kullanılarak (Turnitin vb.) test edilmiş olup, doğruluğunu beyan ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
ORJİNALLİK BİLDİRİMİ	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
ŞEKİLLER	xiv
TABLolar.....	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli	3
1.1.1. Sekiz İlişkisel İhtiyaç Boyutu	4
1.1.1.1. Güvenlik İhtiyacı	4
1.1.1.2. Bir İlişki İçinde Doğrulanmış, Onaylanmış ve Anlamli Hissetme İhtiyacı... 5	
1.1.1.3. Kabul Edilme İhtiyacı.....	5
1.1.1.4. Kişisel Deneyimin Onaylanması İhtiyacı	6
1.1.1.5. Kendini Tanımlama İhtiyacı	7
1.1.1.6. Etki Yaratma İhtiyacı.....	7
1.1.1.7. Diğer Kişinin Başlatması İhtiyacı.....	8
1.1.1.8. Sevgiyi İfade Etme İhtiyacı	8
1.2. İntegratif Terapi	9
1.3. Travma ve İlişkili Kavramlar	11
1.4. Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli ile İlgili Araştırmalar	15
1.5. Travmatik Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile İlgili Araştırmalar	16
2. AMAÇ.....	21
2.1. Araştırmanın Amacı.....	21
2.2. Araştırmanın Hipotezleri	21
3. YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Tipi.....	23
3.2. Araştırmanın Yeri	23
3.3. Araştırmanın Örnekleme	23
3.4. Araştırmanın Değişkenleri.....	23
3.5. Araştırmanın Etik Kurul Onayı.....	24
4. ÇALIŞMA-I İLİŞKİSEL İHTİYAÇLAR DOYUM ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE UYARLAMASI.....	25
4.1. Ölçek Çevirisi ve Çeviri Geçerliliği Çalışması.....	25

4.2. Örneklem	25
4.3. Verilerin Toplanması	26
4.4. Veri Toplama Araçları	26
4.4.1. Demografik Bilgiler Formu.....	26
4.4.2. İlişkisel ihtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ)	26
4.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	31
4.4.4. Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)	31
4.4.5. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)	31
4.5. Verilerin Analizinde Kullanılan Araçlar.....	32
5. ÇALIŞMA-I İÇİN BULGULAR.....	33
5.1. Verilerin Analizi	33
5.1.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	33
5.1.1.1. Örneklem	33
5.1.1.2. Yapı Geçerliği.....	33
5.1.1.3. Ölçüt Bağıntılı Geçerlik.....	36
5.1.1.4. Madde Analizi	38
5.1.1.5. Güvenirlik Analizi	38
6. ÇALIŞMA-II İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU İLE TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	40
6.1. Örneklem	40
6.2. Verilerin Toplanması	40
6.3. Veri Toplama Araçları	40
6.3.1. Demografik Bilgiler Formu.....	41
6.3.2. Yaşam Olayları Kontrol Listesi 5 (YOKL 5).....	41
6.3.3. İlişkisel ihtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ)	41
6.3.4. Travmatik Stres Belirti Ölçeği (TSBÖ)	41
6.4. Verilerin Analizinde Kullanılan Araçlar.....	41
7. ÇALIŞMA-II İÇİN BULGULAR	43
7.1. Demografik Bilgilerin Analizi	43
7.2. Yaşam Olaylarının Analizi	43
7.3. Ölçek Puanlarının Dağılımı	44
7.4. İİDÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı	45
7.5. İİDÖ Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı	46
7.6. İİDÖ Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı.....	47
7.7. TSBÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı	48
7.8. TSBÖ Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı	48
7.9. TSBÖ puanlarının gelir düzeyine göre dağılımı.....	48
7.10. İİDÖ ile TSBÖ Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	49

8. TARTIŞMA.....	50
8.1. İİDÖ'nin Geçerlik ve Güvenirliği.....	50
8.1.1. Yapı Geçerliği	50
8.1.2. Güvenilirlik	53
8.2. İlişkisel İhtiyaçların Doyum Düzeyi ve Travmatik Stres Belirtileri.....	54
8.2.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ile Sosyodemografik Değişkenlerin İlişkileri	54
8.2.2. Travmatik Stres Belirtileri ile Sosyodemografik Değişkenlerin İlişkileri	58
8.2.3. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ile Travmatik Stres Belirtileri Arasındaki İlişki.	59
8.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	63
9. SONUÇ VE ÖNERİLER	64
9.1. Araştırmanın Sonuçları	64
9.2. Öneriler	64
10. KAYNAKLAR.....	66
11. ÖZGEÇMİŞ	Error! Bookmark not defined.
EKLER	Error! Bookmark not defined.
EK-1 Etik Kurul Onayı	77
EK-2 Tez Başlık Değişikliği Onay	79
EK-3 Sosyodemografik Form	77
EK-4 İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği	79
EK-5 Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği	81
EK-6 Öz-Anlayış Ölçeği.....	82
EK-7 Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği.....	87
EK-8 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri.....	88
EK-9 Yaşam Olayları Kontrol Listesi 5.....	90

SİMGELER VE KISALTMALAR

DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı
İİDÖ	İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği
İİDÖ-DK	İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Destek ve Koruma Alt Boyutu
İİDÖ-DP	İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Deneyim Paylaşımı Alt Boyutu
İİDÖ-EE	İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Etki Yaratma Alt Boyutu
İİDÖ-İ	İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Bir Diğèrinin İnisiyatif Alması Alt Boyutu
İİDÖ-O	İlişkisel ihtiyaçlar Doyum Ölçeği Otantiklik Alt Boyutu
İİDÖ-T	İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Toplam Puanı
KİBÖ	Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği
ÖZAN	Öz Anlayış Ölçeği
SPSS	Statistical Program for the Social Sciences
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TSBÖ	Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği
YİYE II	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
YOKL 5	Yaşam Olayları Kontrol Listesi 5

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Yaşam Kurgusu Sistemi Erskine (2017)'den alınmıştır.....	15
Şekil 5.1. İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.....	Error! Bookmark not defined. 35

TABLÖLAR

Tablo 5.1. Birinci düzey ve ikinci düzey DFA sonucunda model uyum değerleri.....	34
Tablo 5.2. İİDÖ ikinci düzey doğrulatoryıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş faktör yükleri (λ), anlamlılık ve R^2 değerleri	36
Tablo 5.3. İİDÖ ile kişilerarası ilişki boyutları, öz anlayış ve yakın ilişkilerde yaşantılar arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları.....	37
Tablo 5.4. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları ve betimsel istatistikler.38	
Tablo 5.5. Ölçeğe ait güvenilirlik bulguları	39
Tablo 7.1. Sarsıcı yaşam olayları ve bunları yaşama biçimlerine göre dağılım	44
Tablo 7.2. Ölçek puanlarının medyan ve yüzdellik değerleri (n=488)	45
Tablo 7.3. İİDÖ puanlarının cinsiyete göre dağılımı.....	46
Tablo 7.4. İİDÖ puanlarının birlikte yaşanan kişilere göre dağılımı.....	46
Tablo 7.5. İİDÖ puanlarının gelir düzeyine göre dağılımı	47
Tablo 7.6. TSBÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı.....	48
Tablo 7.7. TSBÖ puanlarının birlikte yaşanan kişiler değişkenine göre dağılımı.....	48
Tablo 7.8. TSBÖ puanlarının gelir düzeyine göre dağılımı.....	48
Tablo 7.9. İİDÖ ile TSBÖ arasındaki ilişki	49

1. GİRİŞ

İlişki ve iletişim, insan olmanın doğasında varolan özelliklerdir.

İnsan davranışlarının temelinde temas, ilişki ihtiyacı vardır ve insan gelişimi, diğer insanlarla kurulan ilişkilerle bağlantılıdır. Psikoanalitik kuramlar, bağlanma kuramı, transaksyonel analiz, nesne ilişkileri kuramı ve kendilik psikolojisi kuramları insanın temasa ve ilişkiye duyduğu ihtiyaç ve bunun önemini açıklamaktadır (Ainsworth, 1969; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Berne, 1961, 1964; Bowlby, 1969; Fairbairn, 1986; Fairbairn, 2001; Guntrip, 1985, 1992; Kohut, 1971, 1977, 1984; Stern, 1985; Winnicott, 1965, 1986).

İnsanlar varlıklarını sürdürebilmek için temasa ve temas iletilerine ihtiyaç duyarlar. Temas iletileri, içsel kaynaklı ya da dışsal kaynaklı olabilirler. İçsel iletiler, kişinin kendisinden, dışsal iletiler ise çevreden, başka insanlardan kaynağını alırlar ve duyu organlarımıza gelen tüm uyarıcılar, sözlü ya da sözsüz mesajlar birer temas iletidir. İnsanın yaşamı boyunca fiziksel ve zihinsel uyaranlara, başkaları tarafından varlığının tanınmasına ve kendisinin veya başkalarının yaşamında bir etki yaratabilmeye ihtiyacı vardır (Berne, 1961, 1964, 1966) ve temas iletileri psikolojik sağlığın sürdürülebilmesi için gereklidir (Stewart ve Joines, 2017).

Bağlanma, insan hayatının devamlılığı ve kişilik gelişimi ile ilgili diğer önemli bir konudur.

Bebeklerin kendilerine bakım veren ebeveynleriyle kurdukları bağ, evrimsel açıdan hayatta kalmalarını ve tehlikelerden korunmalarını sağlar. Bebeğin bakım vericisi ile arasında yakınlık kurmak ve bunu sürdürmek için gösterdiği davranışlar, bağlanma davranışlarıdır ve bebekler bir bağlanma sistemi içinde bakıcılarıyla teması sürdürürler. Bebeğin davranışlarını ve isteğini anlayan ve olumlu yanıtlayan bir bakıcı, bebek için güvenli bir bağlanma ilişkisi oluşturur. Güvenli bağlanan bebekler, bir bağlanma figürünün yakınlığıyla rahatlar ve dış dünyayı özgürce keşfedebilirler. Olumlu ve uygun yanıt vermeyen bakıcılar ise bebeğin güvensiz bir bağlanma geliştirmesine sebep olurlar. Bebekler bakıcılarıyla kurdukları ilişkilerini içselleştirerek kendileri ve diğerleri ile ilgili içsel çalışan modeller geliştirirler. Erken dönemde oluşan bu bağlanma deneyimleri, bireyleri yaşamları boyunca etkileyen bir içsel mekanizma oluşturur. Güvenli bağlanan bireylerin kendileri ve diğerleri ile ilgili algıları daha güvene dayalı ve olumlu gelişirken, güvensiz bağlanan bireylerin kendileri ve diğerleri ile ilgili algıları güvensizlik temelinde gelişir (Bowlby, 1969, 1973, 1988).

İnsanın kendisi olmaya, kendiliğe de ihtiyacı vardır.

Kendilik, insanın psikolojik olarak hayatta kalabilmesi için gereklidir ve ancak empatik bir ilişki ortamında gelişir. Bebek, ebeveyni ile kurduğu ilişkide aynalama,

içselleştirme ve ayırıştırma süreçleri ile kendiliğini geliştirir. Eğer ebeveyn ile kurulan ilişkide bebekler-çocuklar ihtiyaçlarına empatik yanıtlar alıyorsa, kendilik gelişimleri için elverişli bir ortamları var demektir (Kohut, 1971, 1977, 1984).

Bağlanma ve erken dönem çocuk-ebeveyn ilişkisinin, beyin gelişimi üzerinde önemli etkiler yarattığına dair bilgilerde bulunmaktadır (Cozolino, 2002; Schore, 1994, 2001a, 2001b, 2002, 2003; Siegel, 1999, 2007, 2012).

Bebeğin beyninin gelişimi başka bir benlikle (örneğin anne) bir ilişki bağlamında gerçekleşir (Schore, 2003). Çocuk ve anne arasındaki deneyimler, çocuğun psikobiyolojik durumlarına dair duygulanımlarının düzenlenmesini ve bunlarla uyumlanmayı içeriyorsa, güvenli bir bağlanma oluşabilir. İstismar, ihmal, uyumsuzluk durumları ise bağlanma, duygu düzenleme ve stresle başetme konusunda baskın olan sağ beynin gelişimsel yörüngesini olumsuz etkiler. Güvensiz bağlanma zemini oluşur, çocuk streslerle başetme yeteneklerinin gelişimini kolaylaştıracak bağlanma ilişkisinden yoksun kalır ve bütün bunlar çocuğun kişilik ve beyin gelişimi için olumsuz, yıkıcı sonuçlar doğurabilir (Schore, 1994, 2001a, 2001b, 2002, 2003; Siegel, 1999).

Bütün bu bilgiler, insanın biyolojik ve psikolojik varoluşunun sosyal bağlamına işaret etmektedir.

Diğerleri ile kurulan bağlarla, ilişki ile insan olunur. İnsan, rahime düşmesinden başlayarak bir ilişki matrisinin içindedir ve hayatı boyunca diğer insanlarla birlikte yaşar. İnsanlar hem dışarıdadır hem de anılar, beklentiler, fanteziler ile içeridedir. Gelişim ve büyüme ilişki içinde olur ve yaşam boyunca çevresinin kişiye bu fırsatları yaratmasına ihtiyaç vardır. İlişkinin olmaması ise insan olarak varlığı sürdürmemek anlamına gelir. Öyleki, bir çocuğun ihmal, istismar ve duygusal saldırıya uğraması onu örseler ancak hiçbir ilişkinin olmaması bunlardan daha kötüdür (Erskine, Moursund, Trautmann, 2015, s. 4).

Çocuk, ilişkiler aracılığıyla kişilerarası teması giderek daha derin ve kapsamlı bir biçimde kurmayı öğrenir. İlişkiler içinde benliğinin farkına varır. Bu farkındalık çocuğun içsel ve dışsal temasına ilişkin deneyimini zenginleştirir. Böylece çocuk, ihtiyaçları tanımayı, korkmayı, üzgün olmayı, kızgın olmayı, sevinmeyi, hayal etmeyi, sınırları oluşturmayı öğrenir. İç teması ile dış temasını birleştirerek, yardım istemeyi, insanı insan yapan karşılıklı etkileşimlerden keyif almayı öğrenir. Sosyal ilgiyi, empati ile şefkati geliştirmeyi, ilişki içinde olmayı öğrenir ve ilişki içinde olmak hayatta kalmayı sağlar (Erskine ve ark., 2015, s. 5).

Dolayısıyla ilişki, aynı zamanda insanın kendini tanımasını ve geliştirmesini de sağlayan bir kaynaktır.

İnsan, ilişki içinde kendini keşfeder. Bu keşif, kim olduğunu, ne istediğini, ne düşündüğünü, ne hissettiğini içerir ve ilişki; besler, uyarır ve onarıcıdır. Ancak, başkalarıyla kurulan ilişkilerde eksiklikler, aksamalar ya da karşılıksızlık yaşanırsa, keşif

sürecinde engellenme doğar. Kişi durumla başetmeye yönelir ve bu başetme yolları iç ve dış temasda aksamalara, benliğin önemli yönlerinde parçalanmaya, dağılmaya ve yadsımaya yönelik bir eğilime sebep olur. Bu süreçte yaşanan akut ya da birikimli travmalar ise asıl etkisini, kişinin ilişki kurma ve sürdürme becerisine verdiği zararda gösterir. Bunun sonucunda kişiler giderek büyüyen bir parçalanma ve yeni deneyimleri bütünleştirme konusunda gelişen bir beceriksizlik yaşarlar. İhtiyaçlar, duygular, algılar ve insanlara dair eski acıyı hatırlatabilecek şeylerin farkındalığında kapanma olur (Erskine ve ark., 2015, s. 6).

İnsanın yaşamı boyunca karşılaşılabileceği travmalar ve travmatik olayların yaratabileceği psişik yaraları oluşturanda, genellikle travmatik olayın kendisi değil; “travma sırasında ya da sonrasında iyileştirici bir ilişkinin mevcut olmamasıdır” (Erskine, 1993, 1997; Erskine ve ark., 2015, s. 123).

Biz insanlar, travmatik bir yaşantımız olduğunda bizi dinleyecek, güvенеbileceğimiz ve acımıza duyarlılık gösterecek bir başka insana doğal olarak ihtiyaç duyarız. Güvенеbileceğimiz birinin yokluğunda ise ilişki ihtiyacımız ya yer yer ve önceden kestirilemez biçimde karşılanır ya da hiç karşılanmaz. İlişki ihtiyacının karşılanmadığı, temasın olmadığı durumlar, somut bir olaya dayalı akut travma deneyiminden farklı olarak birikimli-birikmiş bir travma oluşturur. Bu durumdaki kişi boşluk, özlem ve ‘bir şey yanlış’ duygusu içindedir ve bu duygularının kaynağını anlamlandıramamaktadır (Erskine ve ark., 2015).

Ancak iyileştirici bir ilişki ile bu etkiler onarılabilir. “İyileştirici bir ilişki ise ilişkiisel ihtiyaçların farkedildiği ve uygun bir biçimde karşılandığı ilişkidir” (Erskine ve ark., 2015, s. 123; Erskine, 2011).

Erskine ve arkadaşları ilişkiisel ihtiyaçları, ilişki yoluyla karşılanabilecek ihtiyaçlar olarak tarif etmişlerdir. Ayrıca, psikoterapide danışanlar tarafından en çok ifade edilen ilişkiisel ihtiyaçları tanımlayarak, ilişkiisel ihtiyaçların psikoterapi sürecinde nasıl ele alınacağına dair bir model ortaya koymuşlardır (Erskine, 1998; Erskine, ve ark., 2015).

1.1. Erskine'nin İlişkiisel ihtiyaçlar Modeli

İlişkiisel ihtiyaçlar, insan etkileşiminin bir parçasıdır. Hem etkileşim ile ortaya çıkarlar hemde etkileşimi besler ve geliştirirler. İlişkiisel ihtiyaçlar, insanların birbirlerinden beklentileri ve ihtiyacını duydukları şeylerle ilgilidirler ve her ilişkide, bütün insanlar ilişkiisel ihtiyaçları deneyimlerler. Bu deneyimleme, gündelik hayattaki ilişkilerin bir parçasıdır ve belli bir yaş veya yaşam döneminde değil, yaşam boyunca devam eder. İlişkiisel ihtiyaçlar ile ilgili önemli bir nokta, bilinçli bir farkındalıktan ziyade, dikkat edilmeyen anlarda ortaya çıkması ve baskılayıcı, yoğun bir hal ile hissedilmesidir. Bu hisler, bir boşluk duygusu, yalnızlık hissi, özlem duyguları ile ilgilidir. Bunlar ortaya çıktığında ihtiyaç karşılanırsa, tatmin yaşanır ancak ihtiyaç karşılanmazsa kişide hüsrana

doğurabilir, öfke yaratabilir. Eğer ihtiyaç hala karşılanmamaya devam ederse, ümit ve enerji kaybı oluşur ve kişinin yaşamla ilgili sahip olduğu tekrarlayan yaşam kurgusu inançları pekişebilir (Erskine, 1980; Erskine ve ark., 2015, s. 122).

Yaşam kurgusu inançları, kişinin yaşam deneyimlerinin kişideki örtük sonuçları ile ilgilidir. Genellikle farkında olunmayan bu inançlar, kişinin benlik değerine, önemli ilişkilerine ve yaşam olaylarına dair anlayışını içerir. Kendimiz, başkaları ve yaşam kalitesine dair bu temel inançlar; kendini koruma ve hayatta kalmaya yönelik tepkiler, kendini düzenleme, uyum sağlama ve ilişkisel etkileşimler için öngörü oluşturma işlevlerini yürütürler (O'Reilly-Knapp ve Erskine, 2017).

Yaşam kurgusu inançları; “Ben önemli değilim.”, “Kimse benim yanımda değil.”, “Ne anlamı var?”, gibi inançlardır. Bu inançlar kişide bilişsel birer savunma oluştururlar. Böylece kişinin karşılanmamış ihtiyaçlarının doğurduğu asıl duyguları, üzüntüsünü tam anlamıyla farketmesini engellerler (Erskine, 1980; Erskine ve ark., 2015, s.122).

Tekrarlayan ihmal, istismar, karşılanmayan ihtiyaçlar, kırgınlıklar zaman içinde kişi için kendisi, başkaları ve yaşama dair olağan bir parçaymış gibi kabullenilmeye başlar. Birikimli travmayı oluşturan bu durum, kişinin yaşam kurgusu inançlarını inşa eder ve yaşam kurgusu inançlarının oluşturduğu örüntü, kişinin yaşamındaki deneyimleri üzerinden pekişerek devam eder (Erskine, 2017).

Karşılanmayan ilişkisel ihtiyaçların özellikle birikimli travmanın oluşumundaki yerini ortaya koyan bu açıklamalar, birikimli travmanın akut bir travmadan daha fazla hasar verici olabileceğini vurgulamaktadır (Erskine, 1993; Erskine, 1997; Erskine ve ark., 2015; Erskine, 2017).

Bütün bu bilgiler, Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar modelini oluşturan genel kavrayışı ve anlayışı ifade etmektedir. Ayrıca modelde ilişkisel ihtiyaçlara dair boyutlar olduğu belirtilmiş ve sekiz ilişkisel ihtiyaç boyutu tanımlanmıştır.

1.1.1. Sekiz İlişkisel İhtiyaç Boyutu

1.1.1.1. Güvenlik İhtiyacı

Erskine ve arkadaşları (2015), ilişkisel güvenlik ihtiyacının, Maslow (1970)'un en temel ve birincil ihtiyaç olarak tarif ettiği hayatta kalma ve güvenlik ihtiyacının ilişkilerdeki bir yansıması gibi olduğunu belirterek, “kişinin bir ilişki içinde de hayatta kalabilmeye ve güvende olmaya ihtiyacı olduğunu” (s.124) ifade etmektedir.

İlişkide güvenlik hissi; kişinin, karşı tarafın saygı ve sevgisini yitirme korkusu duymadan, gerçekten kendisi gibi olabilmesi ve olduğu haliyle kendini ortaya koyabilmesi ile ilgilidir. Kişinin, duyguları, düşünceleri, anılarının farkında ve bunlara açık olması, aynı zamanda bu açıklığı başkaları ile paylaşması riskler içerir. Çünkü bu açıklık, savunmalardan vazgeçmek ve karşı tarafın gösterebileceği her tür tepkiye de açık halde olmak anlamına gelir. O yüzden karşıdaki kişinin bu açıklığa nasıl tepki verdiği,

gerçekten güvenilir olup olmadığı, ilişkiler kurulurken başlangıçta daha çekingen olmayı beraberinde getirir (Erskine ve ark., 2015, s. 124).

Psikoterapide ise güvenlik ihtiyacı sosyal ilişkilerdeki güvenlik ihtiyacından da hassas bir konudur. Çünkü psikoterapi sürecinde danışanın kendisinde farkında olmadığı duygu, düşünce, anı ve isteklerini farketmesi ve psikoterapisti ile bunları gittikçe daha derinleşen bir açıklıkla paylaşması sözkonusudur. Bu açıklık danışanın savunmalarını bırakmasını da içeren bir süreç yaratacağından, psikoterapistin danışan için oluşturacağı güvenlik hissi ve ortamı çok önemlidir. Bu ortam, psikoterapistin sözel ve sözel olmayan bütün davranışlarını içerir. Danışanlar, paylaştıkları şeylerin niteliğine bağlı olarak (utanç, yetersizlik, vb.) psikoterapistlerinin onları terk etmeyeceğini, onların iyi oluşları için desteğini sürdüreceğini ve bunları yapabilecek güçte, kabul ve saygı hissi içinde olduğunu, kendilerine inanıldığını görmeye ve hissetmeye ihtiyaç duyarlar (Erskine ve ark., 2015, s. 124-126).

1.1.1.2. Bir İlişki İçinde Doğrulanmış, Onaylanmış ve Anamlı Hissetme İhtiyacı

Her ilişkide önemsenme ve değer görme ilişkinin bir parçasıdır. Ancak bir ilişkisel ihtiyaç olarak değerlilik; kişinin anlaşıldığını hissetmesi ve bu anlaşılan şeyden dolayı değer görmesi ile ilgilidir (Basch, 1988, akt. Erskine ve ark., 2015 s. 127).

Erskine ve arkadaşları (2015, s. 127) bu ‘anlaşılmaya’ dair “Ne şekilde anlaşılmak?” sorusunu sorarak; bir insanın diğer bir insan tarafından tam anlamıyla anlaşılmasının mümkün olmadığını ve ilişkisel ihtiyaçların karşılanması için bütünüyle anlaşılmanın gerekli olmadığını, ancak birine verilen değerini onu bir şekilde anlayabilmekle olanaklı olduğunu belirtmektedir.

Psikoterapi sürecinde ise terapist, danışanın yaptığı her şeyin önemli bir işlevi, değeri ve anlamı olduğunun farkındadır ve bu farkındalığını danışanı ile ilişkisine uygun bir biçimde taşır. Danışanın deneyimlerini, ilişkisel ihtiyaçlarını, içsel ruhsal süreçlerini ve anlamlarını algılar ve danışanında anlamlandırmasına yardımcı olur. Bunu yaparken öncelikli olan danışanın ihtiyaçlarıdır. Terapist, danışanı için oradadır, onunla temastadır ve danışanın duyguları, düşünceleri, tepkileri ve deneyimlerini anlamlandırmasına normalleştirme yaparak yardımcı olur. Normalleştirme, danışanın yaşadıkları ve yaşadıklarına verdiği tepkilerin aptalca, kötü niyetli ya da delice olmadığını; danışanın kendini korumak ihtiyacı ile oluştuğunu ortaya koymayı içerir. Böylece danışan, tepkilerinin işlevini gerçek anlamıyla keşfeder ve anlamlandırabilir (Erskine ve ark., 2015, s. 130).

1.1.1.3. Kabul Edilme İhtiyacı

Kabul edilme ihtiyacı, istikrarlı, güvenilir, güçlü ve koruyucu bir başka kişi tarafından kabul edilmeyi içerir. Hepimiz çocukken ebeveynlerimize ve öğretmen, akıl

aldığımız kişiler, büyüklerimiz gibi hayatımızdaki diğer ebeveyn figürlerinin koyuculuğuna, rehberliğine ihtiyaç duymuşuzdur. Bu tür bir ihtiyaçla doğal olarak idealize ettiğimiz kişiler vardır yaşamlarımızda. Kabul edilme ihtiyacını karşılayamamak ise varoluş ve oluş sürecinde birçok zorlanmayı beraberinde getirir ve hayatlarımızdaki etkisini sürdürür (Erskine, ve ark., 2015, s. 131-132).

Psikoterapide bu ihtiyaç, terapist ile danışan arasındaki ilişkide terapistin tutarlılığı, güvenilirliği ve danışanın ihtiyaçlarına odaklı oluşu ile karşılanır. Terapist danışana duygusal açıdan tutarlı, koruyucu ve güvenilir, ebeveyn gibi biriyle bir ilişki tecrübesi sunar. Bu ilişki içinde danışanın terapistini idealleştirilmesi olağan olarak gelişebilir. Böyle bir idealleştirme, danışanın kendi zorluklarıyla karşılaşmak ve başetmek konusunda destek alacağı güçlü bir kaynağa sahip olmasını sağlayabilir ve bu durum, terapötik ilişkinin olağan bir parçasıdır (Erskine ve ark., 2015, s. 132-133).

1.1.1.4. Kişisel Deneyimin Onaylanması İhtiyacı

Kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacı; her şeyi açıklamak zorunda kalmadan, konuşma olmadanda anlaşılabilirlik arzusu ile ilgilidir. Kişi, kendi yaşadığını benzer bir şekilde yaşamış ve ne hissettiğini, nasıl algıladığını ve anladığını bilen birileri olduğunda, diğerleri tarafından anlaşıldığını deneyimler. Bu öyle bir anlaşılma ki, bir şeyleri söze dökmeye bile gerek kalmadan birileri anlayabilirler ve anladıklarını da yine söze dökmeye bile gerek olmadan kişi algılayabilir. Bu deneyim kişide onaylanma ve doğrulanma hissi uyandırır. Yaşanan, gerçek, özel ve güçlü bir kabuldür (Erskine ve ark., 2015, s. 134).

Psikoterapide bu ihtiyaç, danışan tarafından terapistin de benzer yaşam sorunlarını yaşamış ve benzer zorluklardan geçmiş, acı hissetmiş gerçek bir insan olduğunu bilme ihtiyacı ile kendini gösterir. Burada sözkonusu olan, terapistin danışanın yaşadığı zorluğun birebir aynısını yaşaması değil, benzer niteliklerde bir deneyime sahip olmak ya da benzer duygusal tepkiler vermiş olmaktır. Terapist, bu benzerlikler üzerinden danışanın deneyimini algıladığını ve hissettiğini danışana iletebildiğinde kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacı karşılanmış olacaktır (Erskine ve ark., 2015, s. 134-135).

Önemli bir diğer nokta, danışanın kabul edilme ihtiyacı ile kişisel deneyiminin onaylanması ihtiyacı arasındaki farktır. Kabul edilme ihtiyacı içindeki danışan, kendine odaklanılmasını ve güçlü ve güvenilir biri tarafından kabul ve saygı görmeyi beklemektedir. Kişisel deneyiminin onaylanması ihtiyacı içindeki danışan ise, terapistinin kendi tecrübelerini de paylaşması ve kendi deneyimine benzer başka deneyimlerin olduğunu bilme ihtiyacı içindedir. Danışanın bu ihtiyacını karşılamaktan kaçınan terapist, danışanı tarafından duyarsız ve yapmacık olarak algılanabilir (Erskine ve ark., 2015, s. 135).

1.1.1.5. Kendini Tanımlama İhtiyacı

Kendini tanımlama ihtiyacı; kişinin kendi biricikliğini deneyimleyip ifade etmesi ve karşısındaki kişisinde bu biricikliğe saygı duyması ve takdir etmesi ile ilgilidir. Bu ihtiyaç, kimi yönlerden kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacının tersidir. Benzerlikten ziyade farklı olma ihtiyacıdır (Erskine ve ark., 2015, s. 137).

Kişinin kendisi olabilmesi ve bunun takdir edilmesi çoğu zaman kolaylıkla karşılanabilen bir ihtiyaç değildir. Çocukluk döneminde bağımsızlık çabalarının yetişkinler tarafından olumsuz karşılanması, ergenlik döneminde akran grubunun istediği normlara sadık kalınması gibi güçlü beklentiler, kişinin kendisi olabilmesi ve bunun ifadesini zorlaştıran etkenlerdir. Özellikle bir şeyleri sorgulamadan uyum sağlanmasının beklendiği ortamlarda büyüyen bireyler, kendileri olmayı yaşamları boyu öğrenemeyebilirler ya da kendileri olmanın tek yolunun diğerleri tarafından reddedilmek, isyan etmek olduğunu öğrenebilirler (Erskine ve ark., 2015, s. 137).

Bu ihtiyacın karşılanmaması, depresyon ve agresyon doğurabilir. Kendilerini tanımlamalarına destek verilmemiş kişiler rekabetçi ve muhalif olabilirler (Wolf, 1988, akt. Erskine ve ark., 2015, s. 138).

Psikoterapide bu ihtiyaç, terapistin, danışanın kendini ifade ettiği ve tanımladığı zamanlarda onu tutarlı bir biçimde desteklemesi ve teşvik etmesi ile karşılanır. Kimi danışanlar için bu kendini ifade, çok zorlandıkları bir durumdur ve terapistin teşviki ile kendilerini açıkça ifade etmelerinin desteklenmesinden yararlanırlar. Diğer önemli bir nokta, kendini tanımlamaktan kaçındığı durumlarda kişilerin genellikle soru cümleleri kullanarak kendilerini ifade etmeye çalışmalarıdır. Örneğin “Bunu yapmak istiyorum.” yerine, “Sence bunu yapmalı mıyım?” diye sormak gibi. Bu durumlarda terapistin kişinin kendi istediği veya istemediği şeyleri farketmesine ve ifade etmesine yönelik desteği önemlidir. Bu destek kişinin karşıt olma deneyimi yaşamasına, “Hayır” diyebilmesine ve kendi eşsizliğini ifade etme deneyimi yaşamasına yaradığında kişi kendini tanımlayabilecektir (Erskine ve ark., 2015, s. 137-140).

1.1.1.6. Etki Yaratma İhtiyacı

Diğerleri üzerinde bir etkiye sahip olma ihtiyacı; bütün anlamlı ilişkilerin özünde yer alan bir ihtiyaçtır. Bu etki; arzu edilen biçimde davranılması, düşünce değişikliklerinin oluşması, duygusal bir tepki yaratabilmek ve karşı tarafta bir şeye yolaçmakla ilgilidir. Etki yaratma ihtiyacının karşılanabilmesi için, sadece bunu istemek değil, arzulanan etkinin oluştuğunu görmekte önemlidir (Erskine ve ark., 2015, s. 141).

İnsanın psikolojik olarak büyümesi, diğerleri ile etkileşim içinde olması ile olanaklıdır. Eğer bu etkileşim açık ve özgür temasları içeriyorsa, sağlıklı bir ilişki ortamı varsa, büyüme desteklenir. Bir başkasının duygu, düşünce ve davranışları üzerinde değişiklikler yaratabilmek, etkileyebilmek ve aynı zamanda da başkasının duyguları,

düşünceleri ve davranışlarından doğan etkilerdir büyümeyi oluşturan (Erskine ve ark., 2015, s. 141).

Psikoterapide de bu ihtiyaç, danışan ile terapisti arasındaki ilişkide birbirleri üzerinde bir etki yaratmaları ile deneyimlenir. Eğer bir terapist danışanın meseleleri ve ihtiyaçları ile uyum içindeyse ve danışanın terapideki süreçlerine doğru bir katılım gösteriyorsa, danışanın ifade ettiklerinden, yaptıklarından, duygularından etkileniyordur. Aynı şekilde danışanda terapistinden etkilenir. Bu etkileşim, terapistin mesleki yetkinliklerini kullanarak, danışanın yararına döndürüldüğünde danışanın psikolojik büyümesine ve sorunlarını çözmesine katkı yapılmış olur (Erskine ve ark., 2015, s. 141-142).

1.1.1.7. Diğer Kişinin Başlatması İhtiyacı

Diğer kişinin başlatması ihtiyacı; ilişki için inisiyatif alınması ile ilgilidir ve tüm ilişkilerde varolan bir ihtiyaçtır. Eğer bir ilişkide her adımı sadece bir taraf başlatıyorsa, bir süre sonra bu kişi için ilişkideki denge bozulacak, ilişki yetersiz hale gelecek ve değeri sorgulanacaktır (Erskine ve ark., 2015, s. 144-146).

Psikoterapide bu ihtiyaç, sözel ya da sözel olmayan (göz teması gibi) yöntemlerle, terapistin danışanın ihtiyacı olduğunda ilişkiyi geliştirecek biçimde inisiyatif alması ile karşılanır. Bu şekilde danışanın terapide ilerleme kaydetmesine yardımcı olunur (Erskine ve ark., 2015, s. 145).

Terapistin gerektiğinde inisiyatif alması, danışan için terapistin sürece katılımını inandırıcı hale getirir. Böylece terapist danışanına, gerektiğinde aktif bir biçimde sorumluluk alıp, kılavuzluk edecek kadar ona önem verdiğini göstermiş olur. Bu ihtiyacının karşılanmadığı durumlar ise danışanda önemsenmediği hissini doğurabilir (Erskine ve ark., 2015, s. 145).

Terapistin bu şekilde inisiyatif alması, uygun bir zamanlamayla ve uygun bir yolla yapıldığında etkili olabilir (Erskine ve ark., 2015, s. 147).

1.1.1.8. Sevgiyi İfade Etme İhtiyacı

Sevgiyi ifade etmek; birbiri için değerli olma, birbirini önemseme, sevgi, saygı ve minnet duyma ile ilgilidir. Bu duyguların ifade edilmesi ilişkisel bir ihtiyaçtır ve kişinin benlik tanımında bir parçasıdır (Erskine ve ark., 2015, s. 148).

Sevgi çoğu zaman sessizce ortaya konan şükran, minnettarlık hisleriyle, ilgi göstererek ya da diğeri için bir şeyler yaparak ifade edilir. Eğer sevginin ifade edilmesi engellenirse, ilişkide benliğin ifadeside engellenmiş olur (Erskine, 2018, s. 52).

Psikoterapi sürecinde ise danışanların terapistine güçlü duygular hissetmesi olağandır. Ancak terapistler çoğunlukla danışanların bu duygularının ifade edilmesini geçmişteki ilişkilerine dayalı bir aktarım, manüpülasyon ya da terapi ilişkisinin sınırlarının ihlal edilmesi olarak ele almaktadırlar. Oysa terapi sürecinde kendisiyle teması gelişen ve

çoğalan danışanın duygularını hissetme becerisinde artar ve danışan bunları ifade etme ihtiyacını hisseder. Dolayısıyla, terapistte yönelen bu içten duyguların ifadesi, danışanın terapötik ilişki içinde kendisiyle bütünleşmesi ve temas kurması anlamını taşımaktadır. (Erskine ve ark., 2015, s. 148-149; Erskine, 2018, s. 52).

Bu noktada eğer terapist, danışanın sevgi ve minnet ifadelerini anlamlı bir ilişkinin doğal bir parçası olarak görüp, zarif bir biçimde kabul ederse (Erskine, 2018, s. 52) danışanın sevgiyi ifade etme ihtiyacı karşılanmış olur.

Erskine ve arkadaşları (2015, s. 151) sevimliyi ise ayrı bir ilişki ihtiyacı olarak değil, tanımladıkları diğer ilişki ihtiyacıların uygun ve tutarlı bir biçimde karşılanmasının sonucunda, toplamda deneyimlenen bir şey olarak tarif etmektedir. İlişki ihtiyacı giderildiğinde kişi, sevildiği hissini yaşayacaktır.

Erskine'nin ilişki ihtiyacı modeli, gelişimsel temelli ve ilişki odaklı integratif terapisinde merkezinde yer alan kavramlardan biridir.

1.2. İntegratif Terapi

İntegratif terapi, ilişkinin özellikle odakta olduğu bir terapi yaklaşımıdır. Yaklaşım ruhsal hastalığın, insanın temel ilişki ihtiyaçlarını karşılayacağı önemli ilişkilerindeki sürekli başarısızlığından, ilişki başarısızlığından doğduğunu değerlendirmekte; sağaltımın da bu ihtiyaçları karşılayan bir ilişki bağlamında doğacağını söylemektedir (Erskine ve Moursund, 1988; Erskine ve ark., 2015).

İntegratif terapi, Carl Rogers'ın danışan merkezli yaklaşımından, Frederick ve Laura Perls'ün Gestalt terapi yaklaşımından, Eric Berne'in transaksyonel analiz yaklaşımlarından beslenmiş ve çağdaş psikanalitik bakış açısı ile özellikle öznelarası yaklaşım ve İngiliz nesne ilişkileri kuramından yararlanarak (Erskine ve ark., 2015) kendi kuramını oluşturmuştur.

İntegratif terapi'nin felsefi ilkeleri ise;

1. Tüm insanlar eşit derecede değerlidir.
2. Tüm insanlar yaşamları boyunca ilişki ve karşılıklı bağlılık ararlar.
3. Tüm insanlar deneyimlerini duygusal, davranışsal, bilişsel, fizyolojik ve spiritüel olarak organize edebilirler.

4. Tüm insan davranışlarının bir bağlamda anlamı vardır.

5. İçsel ve dışsal temas insani işlevsellik açısından gereklidir.

6. İnsanlar gelişmek için doğuştan bir itkiye sahiptir.

7. İnsanlar psikopatolojiden değil, ilişki aksamalardan muzdariptir; bu yüzden acı çekerler. İnsanların yaşadığı sıkıntı veren semptomlar, ilişki ihtiyacı ve kişilerarası ilişkilerindeki aksaklıkları gidermek üzere geliştirdikleri yaratıcı girişimlerdir. Eğer 'patoloji' kavramı ile yaklaşırsa, kişilerin yaşamda maruz kaldıkları zorluklar karşısında geliştirdikleri yaratıcı uyum sağlama çabaları gözden kaçırılır. Buda terapistin danışanı ile

temasını kaybetmesine sebep olur. Terapide öznelarası tam temas; danışanın, ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamak, kendisini onarmak ve incinmeye karşı geliştirdiği girişimlerini anlamak ile mümkündür.

8. Öznelarası psikoterapi süreci, psikoterapinin içeriğinden daha önemlidir. Bu ilke, iki insanın birlikte paylaştığı bir deneyimi vurgulamaktadır. Danışan ve terapistin etkileşimi bir sentez doğurur. Bu anlamda terapi, danışan ile terapist tarafından birlikte oluşturulur ve psikoterapistin kullandığı bilgidan öte danışanı ile kurduğu ilişkinin kalitesi önemli ve etkilidir.

(Erskine, 2018).

İntegratif terapi yaklaşımı, insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları irili, ufaklı travma durumlarından korunabilmek için birtakım yollar geliştirdiklerini ve bu şekilde kendilerini koruduklarını, ancak başlangıçta işe yarayan ve hatta gerekli de olan bu korunma yollarının sonraki yaşam ve gelişim evrelerinde işlevsiz ve yıkıcı olabileceğini değerlendirmektedir. Çünkü belirli bir travmatik duruma ilişkin geliştirilen tepkiyi genelleme eğilimi devreye girmekte, bu tepkide kalıp bir takım davranış ya da alışkanlıklar biçiminde yaşanan otomatik bir yaşam planı örüntüsü, yaşam kurgusu oluşturmaktadır. Bu örüntü, kişinin kendisi ve diğer insanlarla temasının yerini alan ve tekrarlayan bir örüntüdür (Erskine ve Zalcman, 1979; Erskine, 1980; Erskine, 2017). Bu noktada terapinin işlevi ve terapistin görevi, kişilerin bu yaşam örüntüsü kalıplarını kırarak; temas ile ilgili yeteneklerini yeniden keşfetmelerini, kaybettikleri farkındalık parçaları ile yeniden bütünleşmelerini ve bütün bir insan olarak yeniden dünya ile ilişkilenmelerini sağlamaktır (Erskine, 1996; Erskine, 1998; Erskine ve ark., 2015). Bu anlamda psikoterapi; ilişkilerde daha önce oluşmuş olan bu birikmiş kopuşları iyileştirmek üzere bir ilişkidir (Erskine, 1993; Erskine, 1997; Lourie, 1996).

İlişki ise ancak temas ile mümkündür. Temas, içsel ve dışsal teması içerir. İçsel temas, kişinin kendisiyle, dışsal temas ise diğer insanlarla temasını ifade etmektedir. İntegratif terapi yaklaşımına göre, kişinin kendisiyle teması oranında diğerleriyle kurduğu ilişki gerçek bir ilişki halini alır. Kişi, kendisinin farkında olduğu oranda diğerleri ile kendini paylaşabilir. İçsel ve dışsal temas birbirini besleyen bir nitelik taşır. Diğerleriyle kurulan olumlu temaslar içsel temasın gücünü, farkındalığı arttırır, artan içsel temasda diğerlerinin daha çok farkına varmaya yardımcı olur ve paylaşım çoğalır (Erskine ve ark., 2015).

İntegratif terapi yaklaşımına göre danışan ile psikoterapist arasındaki ilişkinin başarılı bir terapötik ilişki olmasını sağlayan, terapistin dikkatli bir sorgulama, araştırma, hassas bir uyumlanma ve gerçek bir katılımı danışan ile ilişkide olabilmesidir. Danışan için terapist ancak bu şekilde güvenilir ve tutarlı biri olarak deneyimlenebilir. Bu nitelikteki bir terapist-danışan ilişkisi içinde danışanlar, travma ve ihmaller sonucunda benliklerinin kendilerinden ayrılan parçalarını birleştirebilirler. Bu birleştirme

sonucundada hem kendileriyle hem de başkalarıyla tam anlamıyla temas içinde olabilecekleri, gerçek bir ilişkiye sahip olabilirler ve kendi bütünlüklerini sağlayabilirler (Erskine ve ark., 2015, s. 368).

Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar modeli ve gelişimsel temelli, ilişki odaklı integratif psikoterapi'ye dair verilen bilgiler, travma ve etkilerinin sağaltımının ancak ilişki odaklı bir yaklaşımla mümkün olabileceğini vurgulamaktadır. Bu noktada, bir ruhsal sorun olarak travma ve etkilerinin bilimsel yazındaki ele alınışını incelemek, ilgili yaklaşımın edindiği yeri değerlendirmek için anlamlı olacaktır.

1.3. Travma ve İlişkili Kavramlar

Travma, Yunanca yara anlamına gelen trauma sözcüğünden gelmektedir ve zarar verici etkileri olan güçlü bir şok anlamındadır (Colman, 2006).

Psikolojik travmalar, kriz gibi tehdit durumlarında insanların başatma güçlerinin yetersiz kalması ile karakterizedir (Erdur-Baker, 2014). Doğal afetler, savaş, kaza, fiziksel saldırı, cinsel şiddet, kayıplar, işkence, toplumsal şiddet, başkalarının ölümüne, yaralanmasına tanıklık etmek, yaşamı tehdit eden hastalıklar gibi olaylar travmatik olaylardır (Tolin ve Foa, 2006). Bu türden yaşantılara maruz kalmak, insanların örselenmelerine, genel işlevselliklerinde aksamaların meydana gelmesine sebep olmakta ve depresyon, madde kullanım sorunları, anksiyete sorunları, travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, dissosiyatif bozukluk gibi çeşitli psikolojik ve psikiyatrik sorunlar ile ilişkilendirilmektedir (Breslau ve ark., 1998; Briere, Hodges ve Godbout, 2010; Nanni, Uher ve Danese, 2012; Norris ve ark., 2003; Şalcıoğlu, Başoğlu ve Livanou, 2003).

Psikolojik travma üzerine yürütülen çalışmaların genel toplumsal ve siyasal iklimden etkilendiğini dile getiren Herman (2007, s. 12), travma çalışmalarının bir siyasal hareketin parçası olarak kamusal bilince çıktığı dönemlerde başarılı olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede travma çalışmalarının tarihsel gelişimi ile ilgili üç önemli dönemden söz etmektedir. Bu dönemlerden ilki, Fransa'da XIX. Yüzyıl sonunun cumhuriyetçi ve kilise karşıtı hareketinden doğan, kadın psikolojik bozukluğunun arketipi olan histeri çalışmasıdır. İkinci dönem, Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere'de Birinci Dünya Savaşı sonunda başlayan ve Vietnam Savaşı ilede güç kazanan muharebe nevrozu veya bomba şoku üzerine yapılan çalışmalardır. Üçüncü dönem ise Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'daki feminist hareketler dönemi ile cinsel şiddet ve ev içi şiddet konusudur.

Psikolojik travmanın tarihsel gelişimine dair savaş dönemlerinin önemine işaret eden Jones ve Wessely (2007)'de, dünya savaşlarında askerlerde görülen bombalama şoku gibi etkilerin, travmanın tanımlanması ve ayırt edilmesi ile ilgili önemli adımları oluşturduğunu belirtmektedir.

Travmanın ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)'nin tanımı ise ilk defa Ruhsal Bozuklukların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı (DSM)'nin üçüncü baskısında

yapılmıştır (APA, 1980). Bu baskıda travma, herkes için sıkıntı oluşturabilecek, normal ötesi bir olay olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, ilgili kaynağın dördüncü ve en son beşinci baskılarında bir değişim ve gelişim seyri izlemiştir.

Kitabın dördüncü baskısında (DSM-4) TSSB, anksiyete bozuklukları başlığı altında tanımlanmıştır. Bu tanımlamada travmatik bir olay ile ilgili iki ölçüt belirtilmiştir.

Bu ölçütler;

1. Kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin veya başkalarının fiziki bütünlüğüne yönelik bir tehdit olayını yaşaması, böyle bir olaya tanık olması veya böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş olması.

2. Kişinin bu olaya verdiği tepkilerin aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşmüş olmayı içermesidir.

Ayrıca yaşanan travmatik olayla ilgili olarak, yeniden yaşantılama, kaçınma ve artmış uyarılmışlık başlıklarında belirti kümeleri tanımlanmıştır.

Yeniden yaşantılama belirtileri:

1. Olayın sıkıntı veren anılar, düşlemler, düşünceler ya da algılar ile tekrar tekrar anımsanması.

2. Olayı sıkıntı veren bir şekilde sık sık rüyada görmek.

3. Olay sanki yeniden oluyormuş gibi hissetmek ve davranmak.

4. Olayı tekrar çağrıştıracak iç ya da dış olaylarla karşılaşmaya dair psikolojik sıkıntı hissetmek.

5. Olayı tekrar çağrıştıracak iç ya da dış olaylarla karşılaşmaya dair fizyolojik tepkiler vermek.

Kaçınma belirtileri:

1. Travmaya dair konuşmalardan, hislerden ve düşüncelerden kaçınmak.

2. Travmayı hatırlatacak yer, kişi ya da etkinliklerden kaçınmak.

3. Travmanın önemli bir yönünü anımsayamamak.

4. Önemli etkinliklere karşı ilgisizlik.

5. Yabancılaşma hissi ve insanlardan uzaklaşmak.

6. Duygulanımın kısıtlanmış olması.

7. Geleceğe dair ümitsizlik.

Artmış uyarılmışlık belirtileri:

1. Uykuya dalma ve sürdürmekte güçlük.

2. Huzursuzluk, öfke patlamaları.

3. Odaklanma zorluğu.

4. Hipervijilans.

5. Aşırı irkilme tepkileri.

(DSM-IV-TR Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Ölçütleri, 2001: 200).

Açıklamalardan anlaşıldığı üzere DSM-4'te yapılan tanımlamalar kişinin verdiği öznel tepkileri vurgulamaktadır (Wilson, 1994). Bu yönüyle DSM-4, DSM-3'ten ayrılmaktadır.

DSM'in beşinci baskısında ise TSSB ayrı bir başlık olarak ele alınmıştır. Bu baskıda travmatik olay, gerçek ya da gözkorkutucu biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış olmak ya da cinsel saldırı deneyimi olarak tanımlanmıştır. Ayrıca kişi, travmatik olay, olayları doğrudan yaşamış, başkalarının yaşadığına tanık olmuş, bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına geldiğini öğrenmiş ve travmatik olayın rahatsızlık veren ayrıntılarıyla tekrarlayıcı ve aşırı biçimde karşılaşmış olmalıdır (DSM-5 Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Ölçütleri, 2013).

Yaşanan travmatik olayla ilgili belirti kümeleri ise; intrusive (girici) belirtiler, kaçınma belirtileri, biliş ve duygu durumunda olumsuz değişimler, uyarılma ve tepki verme ile ilgili değişimler olarak tanımlanmıştır.

İntrusive (girici) belirtiler:

1. Travmatik olayla ilgili istemsiz bir biçimde gelen ve sıkıntı veren anılar.
2. Travmatik olayla ilgili tekrarlayan ve sıkıntı veren rüyalar.
3. Travmatik olay yeniden oluyormuş gibi hissetmek-davranmak (çözülme) tepkileri.
4. Travmatik olayı hatırlatan uyaranlar karşısında yoğun ve uzun süreli ruhsal sıkıntı hissetmek.
5. Travmatik olayı çağrıştıran uyaranlar karşısında fizyolojik tepkiler vermek.

Kaçınma belirtileri:

1. Travmatik olaya ilişkin sıkıntı uyandıran anılar, düşünceler ve duygulardan uzak durmak.
2. Travmatik olaya ilişkin anıları, düşünceleri ve duyguları hatırlatan insan, yer, nesne gibi dış anımsatıcılardan kaçınmak.

Biliş ve duygu durumunda olumsuz değişimler:

1. Travmatik olayın önemli bir yönünü anımsayamamak.
2. Kendisi, başkaları ve dünyayla ilgili olumsuz beklenti ve inanışlar.
3. Travmatik olayın nedeni ve sonuçları ile ilgili kendini ya da başkalarını suçlamak.
4. Sürekli olumsuz bir duygu durumu içinde olmak.
5. Önemli etkinliklere ilgi ve katılımında azalma.
6. Başkalarına yönelik yabancılaşma hissi.
7. Olumlu duygular yaşayamamak.

Uyarılma ve tepki verme ile ilgili değişimler:

1. İnsanlara, nesnelere yönelik kızgınlık ve öfke patlamaları.
2. Kendine zarar veren davranışlar içinde olmak.
3. Tetikte olma hali.
4. İrkilme tepkileri.

5. Odaklanma zorlukları.

6. Uyku sorunları.

DSM-5'te DSM-4'ten farklı olarak, TSSB'nin anksiyete bozuklukları başlığından çıkarılarak ayrıca tanımlandığı, travmatik olay tanımının daha ayrıntılı bir biçimde yapıldığı ve cinsel şiddetin tanım içinde belirtildiği görülmektedir.

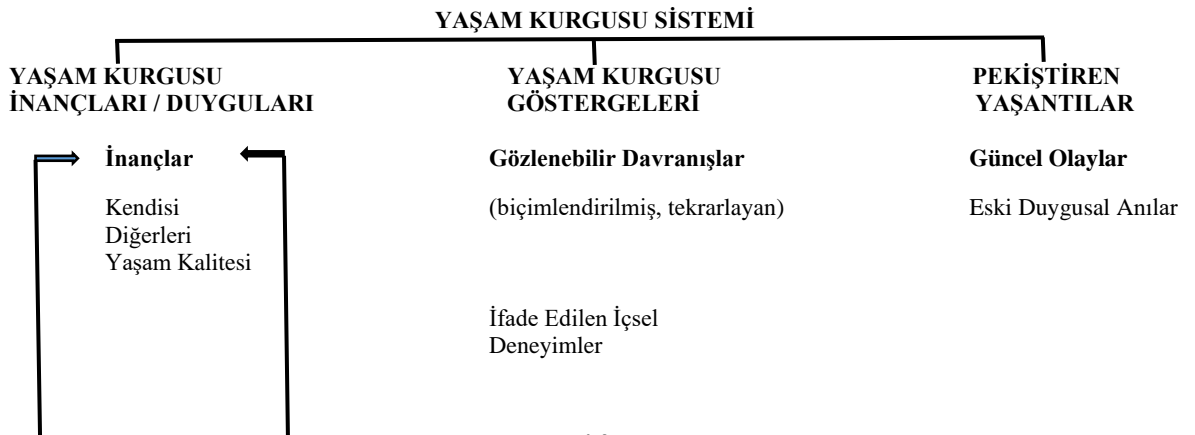
Buraya kadar verilen bilgiler, psikolojik travmaların ve özellikle TSSB'nin tarihsel gelişimine dair genel bilgilerin kısa bir özetini aktarmaktadır. Bu bilgilerin içinden Erskine'in ilişkisel ihtiyaçlar modeli ve gelişimsel temelli, ilişki odaklı İntegratif Terapi yaklaşımı değerlendirildiğinde; yaklaşımın bireyin yaşam öyküsü ve öznel yanıtına daha çok odaklandığı söylenebilir. Bu noktada birikimli travma ve yaşam kurgusu kavramları öne çıkmaktadır.

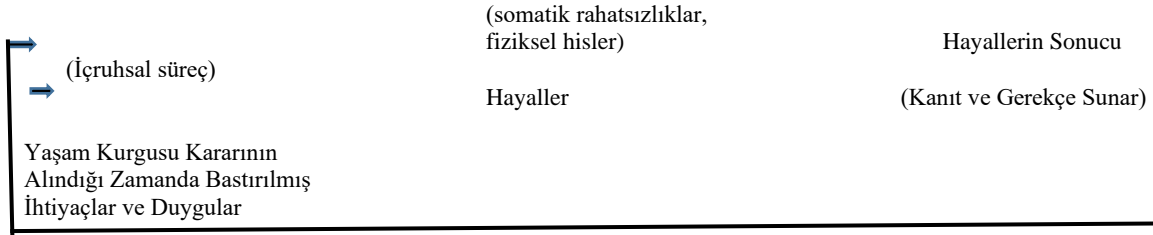
Birikimli travma tanımını ortaya koyan Khan (1963), çocuğun gelişim sürecinde annenin koruyucu kalkan olamayışının ve yardımcı ego rolündeki başarısızlıklarının bu tür bir travmayı yarattığını belirtmiştir.

Birikimli travmayı bir çocukluk yarası olarak niteleyen Lourie (1996) ise, bir çocuğun bebeklikten ergenliğe kadar ve sonrasındaki yaşam dönemlerindedeki devam eden, sürekli psikolojik başarısızlıklar ve yanlış uyumlanmalarıyla ilintili olarak birikimli travmanın oluştuğundan söz etmektedir. Çocuk bu deneyimleri üzerinden kendine, başkalarına ve hayata dair güven kaybı yaşamakta, yetersiz hissetmekte ve bu durum yaşamının geneline yansıyan etkiler doğurmaktadır.

Yaşam kurgusu kavramı ise daha önce integratif terapi başlığında da açıklandığı üzere, insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları irili ufaklı travma durumlarıyla başedebilmek için geliştirdikleri yollar ile ilgilidir. Yaşam kurgusu kişinin duygularını, düşüncelerini, fantezilerini, biyokimyasal ve fizyolojik reaksiyonlarını, ilişkisel örüntülerini ve öz düzenleme çabalarını kapsar. Kişi, ihtiyaçlarını karşılayabilmek, hayatındaki bağlı-bağımlı olduğu önemli insanlarla arasında tekrarlayan ilişki başarısızlıkları ile başedebilmek üzere, bilinçdışı bir biçimde geliştirmiştir bu yolları (Erskine, 2017).

Bu kurguların nasıl çalıştığını anlatan yaşam kurguları sistemi ise kişinin hayat öyküsünü, sarsıcı deneyimlerini ve bunların kişideki etkilerini anlamak üzere bir çerçeve sunmaktadır.





Şekil 1.1. Yaşam Kurgusu Sistemi Erskine (2017, s.293)'den alınmıştır.

Şekil 1.1.'de işleyişi gösterilen yaşam kurgusu sisteminde, kişinin deneyimleri dört temelde sınıflandırılarak ele alınır. Bunlar; yaşam kurgusu inançları/duyguları, yaşam kurgusunun göstergeleri, pekiştiren yaşantılar ve iç ruhsal süreçlerdir.

Yaşam kurgusu inançları/duyguları; patolojik olmaktan ziyade kişinin deneyimlerine anlam verme çabasının bir parçasıdır. Kendini düzenlemek, korumak, uyum sağlamak, telafi edebilmek ve gelecekteki ilişkilerine dair bir öngöründe bulunmak üzere bir işlevleri vardır. Kişinin kendisine, diğerlerine ve yaşamının kalitesine dairdir bu inançlar ve kişi bilinçli bir biçimde bunların farkında değildir. Yaşam kurgusu göstergeleri; yaşam kurgusuna dair kişide gözlemlenebilen davranışlar, hayaller ve somatik tepkilerdir. Pekiştiren yaşantılar; kişinin güncel olarak yaşadığı şeyi, eski deneyimlerinden hatırladıkları, hissettikleriyle algılaması ve değerlendirmesidir. İçsel ruhsal süreçler; kişinin yaşam kurgusu kararını aldığı süreçteki bastırılmış ihtiyaç ve duygularıdır (Erskine, 2017).

Bu sistem, kişinin kendi güncel ihtiyaçlarının nasıl geçmiş yaşam deneyimlerinin baskısı altında olduğunu, ilişkisel başarısızlıklarını, ihmal, istismar ve travmalarını, bütün bunlarla baş edebilmek için geliştirdiği yolları keşfetmek üzere bir yöntem sunmaktadır. Kişi, odağına terapötik ilişkiyi alan, açık, ilgili, güvenilir bir katılımcılıkla ve kişinin ihtiyaçlarına uyumlanarak orada bulunan, gerçek bir kişiyle/terapistle bunları farkedebilecektir. Böylece, travmalarının etkisiyle benliğinin kendinden uzaklaşan parçalarını da keşfedebilecek, kendisiyle ve diğerleriyle daha tam ve bütünlüklü bir ilişki kurma olanağı bulabilecektir. Bu anlamda bir ilişki, iyileştirici bir ilişki olacaktır (Erskine, 1993; Erskine, 2017).

1.4. Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli ile İlgili Araştırmalar

Literatürde Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar modeli ile ilgili şu ana kadar yapılan üç çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan ilki, modele dair bir ölçme aracı geliştirmek üzere Slovenya' da yürütülmüştür (Žvelc G., Jovanoska ve Žvelc M., 2020).

Araştırmacılar üç aşamalı bir çalışma yürütmüşlerdir. İlk aşamada; ilişkisel ihtiyaçların yapısını en iyi tanımlayacak öğeleri geliştirmek üzere ilk madde havuzunu oluşturarak, pilot bir örnekleme test etmişlerdir. İkinci çalışmada; pilot çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ölçeği daha da geliştirerek, geçerliğini ve güvenilirliğini araştırmışlardır. Üçüncü çalışmada da ölçeğin faktör yapısını doğrulamışlardır. Araştırma

sonucunda; modelde yeralan sekiz ilişkiel ihtiyaca karşılık gelen beş ilişkiel ihtiyaç boyutu belirlenmiştir. Bu boyutlardan dördü modelde yer alan dört boyutu doğrulamaktadır: Kabul edilme ihtiyacı; kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacı; bir etkiye sahip olma ihtiyacı ve diğer kişinin inisiyatif alması ihtiyacı. Modelde yeralan güvenlik ihtiyacı, bir ilişkide doğrulanmış ve anlamlı hissetme ihtiyacı ve kendini tanımlama ihtiyacının ise ayrı boyutlar olarak değil, bir arada olduğu bir boyut belirlenmiştir. Araştırmacılar bu boyutu otantiklik olarak tanımlamışlardır. Modelde yer alan sevgiyi ifade etme ihtiyacı ise araştırmada bir boyut olarak belirlenememiştir. Araştırmacılar bu durumu; sevgiyi ifade etme ihtiyacının diğer ilişkiel ihtiyaçlardan farklı olabileceği, çünkü diğer ihtiyaçların kişinin öz tatmini ile ilgili iken sevgiyi ifade etme ihtiyacının diğerlerine vermek ile ilgili olduğunu söyleyerek açıklamaktadırlar. Sonuç olarak, araştırmacılar Erskine'nin ilişkiel ihtiyaçlar modelini ampirik düzeyde karşılayan, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu çalışmaya ilişkin bulgular tezin araştırmada kullanılan ölçme araçları ile ilgili bölümünde ayrıntılı olarak ifade edilecektir.

Model ile ilgili ikinci çalışma Pourova, Rihacek ve Žvelc (2020) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada İlişkiel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği' nin Çekçe versiyonunun uyarlaması yapılmıştır. Araştırmacılar orijinal ölçeğin beş faktörlü yapısını ve hiyerarşik modeli Çekçe içinde doğrulamışlardır. Orijinal ölçek Çekçe içinde geçerli ve güvenilirlerdir.

Model ile ilgili son çalışma, bu tez çalışmasında bir parçasını oluşturan, İlişkiel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun uyarlanmasıdır. Yapılan çalışma sonucunda orijinal ölçeğin beş faktörlü yapısı ve hiyerarşik model Türkçe içinde doğrulanmıştır (Toksoy, Cerit, Aker, Žvelc, 2020). Araştırmanın Erskine'nin ilişkiel ihtiyaçlar modeli'nin ölçümlenmesi başlığında ilgili bilgiler verilecektir.

1.5. Travmatik Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde travmatik yaşam olaylarına maruziyet, travmatik stres ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) üzerine genel toplum örnekleme ve üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmaların sonuçlarına yer verilecektir.

Travma üzerine yürütülen çalışmaların bir kısmı genel olarak travmayı araştırmaya yönelirken, diğer bir kısmı ise belirli travma türlerine odaklanmaktadır. Araştırmalardan elde edilen sonuçların gösterdiği oranlarda ise farklılıklar görülmektedir.

Genel toplum örnekleme ile yürütülen araştırma örneklerinde, travmatik olayların yaşam boyu geçmişine dair elde edilen verilere göre herhangi bir travmatik olaya maruz kalma oranları; % 89,6 (Breslau ve ark., 1998), %77,6 (Breslau ve Kessler, 2001), %82,5 (Breslau ve ark., 2004), %28 (Hepp ve ark., 2006), %85 (Stevens ve ark., 2013), %26,5 (Amstadter, Aggen, Knudsen, Reichborn-Kjennerud ve Kendler, 2013), %78,2 (Frissa, Hatch, Gazard, Fear ve Hotopf, 2013), %89,7 (Kilpatrick ve ark., 2013), % 68,6 (Goldstein ve ark., 2016) olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmaların bazılarında elde edilen TSSB yaygınlığı ile ilgili bilgiler ise; %9,2 (Breslau ve ark., 1998), %6,4 (Pietrzak, Goldstein, Southwick ve Grant, 2011), %14 (Stevens ve ark., 2013), %2,6 (Amstadter ve ark., 2013), % 5,5 (Frissa ve ark., 2013) olarak belirlenmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından, Dünya Ruh Sağlığı Araştırmaları kapsamında 24 ülkede gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda toplam örnekleme TSSB'nin yaşamboyu yaygınlık oranı ise %3,9 olarak tespit edilmiştir. Sözkonusu araştırmaların 18'i ulusal temsil gücündedir ve diğerkilerde metropollerdeki çalışmalarını içermektedir (Koenen ve ark., 2017).

Travma maruziyeti olanlarda TSSB gelişimini yordayan risk faktörleri ile ilgili yapılan bir meta analiz çalışmasında ise üç risk kategorisi belirlenmiştir: "Cinsiyet, travma yaşı ve ırk", "Eğitim, önceki travma ve genel çocukluk çağı sıkıntıları", "Psikiyatrik öykü, bildirilen çocukluk çağı istismarı ve ailenin psikiyatrik öyküsü". Kadın olmak, genç yaş, düşük sosyoekonomik seviye, düşük eğitim seviyesi, düşük zeka seviyesi, ırk (azınlık olmak), psikiyatrik öykü, çocukluk çağında istismar, önceki travmalar, diğerk olumsuz çocukluk yaşantıları, ailede psikiyatrik öykü, travmanın şiddeti, sosyal destek eksikliği ve yaşam stresleri TSSB'yi yordayan risk faktörleridir. Ayrıca, travma sırasındaki ve sonrasındaki olaylarla ilgili yaşanan "daha fazla travma şiddeti, sosyal destek eksikliği ve diğerk yaşam stresleri" nin TSSB riskini güçlü şekilde yordadığı tespit edilmiştir. (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000).

Araştırmalardaki cinsiyet değişkeni ile ilgili bilgiler genel olarak cinsiyetler arasında farklılığa işaret etmektedir. Breslau ve ark. (1998)'nin araştırmasında erkeklerde yaşam boyu herhangi bir travmatik olaya maruz kalma oranı %92,2 iken kadınlarda bu oran % 87,1'dir. Adı geçen diğerk araştırmalarda bulunan oranlar ise erkekler için %25,5, kadınlar için %17,7 (Perkonigg, Kessler, Storz ve Wittchen, 2000); erkekler için %73,3, kadınlar için %81,6 (Breslau ve Kessler, 2001) ve erkekler için %87,2, kadınlar için %78,4 (Breslau ve ark., 2004) olarak belirlenmiştir.

Hepp ve ark. (2006) araştırmalarında, travma maruziyeti açısından cinsiyetler arası bir fark belirlememiş olmakla beraber kadınların erkeklerden 2,8 kat daha fazla saldırıya maruz kaldıklarını tespit etmişlerdir. Stevens ve ark. (2013)'da araştırmalarında kadınların erkeklerden daha fazla oranda travma yaşama olasılıkları olduğunu belirtmişlerdir. Amstadter ve arkadaşları (2013) ise kadınlara kıyasla erkeklerin yaşam boyu travmatik bir olaya maruz kalma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Sözkonusu araştırmalarda belirlenen TSSB riskinin cinsiyetlere göre oranları ise, kadınlarda %13 ve erkeklerde %6,2 (Breslau ve ark., 1998); kadınlarda %2,2, erkeklerde %1 (Perkonigg ve ark., 2000); kadınlarda TSSB ve kısmi TSSB %8,6, erkeklerde TSSB %4,1 ve kısmi TSSB %4,4 (Pietrzak ve ark., 2011), kadınlarda TSSB semptomları %6,4, erkeklerde %3,6 (Frissa, ve ark., 2013) olarak belirlenmiştir.

Breslau (2002), travmatik deneyimlerden sonra TSSB riskinin kadınlarda erkeklere göre iki kat daha yüksek olduğunu ve TSSB süresinin de kadınlarda erkeklerden daha uzun olduğunu belirlemiştir. Ayrıca bu araştırmalarda maruz kalınan travmanın türü ve yarattığı etkilere dair değerlendirmeler de cinsiyetlerarası farklılığa işaret etmektedir.

Breslau ve ark. (1998), en yüksek TSSB riskinin şiddetle ilgili olduğunu (%20,9) ve şiddetle ilişkili TSSB riskinin kadınlarda %35,7 ve erkeklerde ise %6 olduğunu tespit etmişlerdir. Breslau ve arkadaşları (2004), travmatik olaylar gruplandığında şiddet, tecavüz ve diğer cinsel saldırıların kadınlarda daha yaygın olduğunu belirlemiştir.

Hepp ve ark. (2006)'da kadınların cinsel şiddeti daha fazla yaşadığını belirlemiştir. Scarpa, Hurley, Shumate, Haden (2006), depresyon, sürekli anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğunun kadınlarda daha yüksek oranda, agresyonun ise erkeklerde daha yüksek oranda görüldüğünü belirlemiştir.

Amstadter ve arkadaşları (2013), erkeklerin savaşa maruz kalması, silahla fiziksel bir tehdit yaşaması, ciddi bir kaza geçirmesi, kaçırılması veya rehin alınması, başka bir kişinin başına gelen travmatik bir olaya tanık olması ve bu belirtilenlerin dışındaki travmatik olaylara maruziyetlerinin kadınlardan daha yüksek oranda olduğunu; kadınların ise tecavüz ve çocukluk döneminde cinsel şiddete uğrama olasılıklarının erkeklerden daha yüksek oranda olduğunu belirlemiştir.

Ayrıca araştırmacılar, kadın olmak, düşük ve kırılgan sosyoekonomik seviyeden gelmenin (Diene ve ark., 2012; Perkonigg ve ark., 2000; Pietrzak ve ark., 2011), çocukluk döneminde, daha genç yaşta travmatik olaylar yaşamının (Perkonigg ve ark., 2000; Pietrzak ve ark., 2011), daha önce evli olmanın (Pietrzak ve ark., 2011) TSSB gelişimini yordadığını; kadınların travma yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu ve travma maruziyetinin ırk veya eğitim düzeyine göre önemli ölçüde değişmediğini (Stevens ve ark., 2013) belirtmişlerdir.

Frissa ve arkadaşları (2013) ise boşanmış, ayrılmış veya dul kalmış olanlarda TSSB'nin daha yüksek oranda görüldüğünü ve ileri seviyede eğitimi olanların daha düşük seviyede eğitimi olanlara göre daha fazla TSSB belirtileri olduğunu tespit etmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemeler ile yürütülen araştırmalarda, travmatik olayların yaşam boyu geçmesine dair elde edilen verilere göre herhangi bir travmatik olaya maruz kalma oranları ise; %67 (Bernat, Ronfeldt, Calhoun, Arias, 1998); %85 (Frazier ve ark., 2009); %66 (Read, Ouimette, White, Colder, Farrow, 2011); %66,5 ve %59,3 (Elhai ve ark., 2012); %89 (Anders, Frazier ve Shallcross, 2012); %74 (Read ve ark., 2012); %52,2 (Boyraz, Granda, Baker, Tidwell ve Waits, 2016); %92,82 (Aarstad-Martin ve Boyraz, 2017); %55,86 (Özdemir ve Yazıcı, 2018); %54,8 (Boyraz ve ark., 2018); %51,7 (Boyraz ve Granda, 2019) olarak belirlenmiştir.

Araştırmalardan elde edilen TSSB yaygınlığı ile ilgili bilgiler ise; %4 -araştırmanın toplam örneğinde- ve %12 -travma maruziyeti olan grupta- (Bernat ve ark., 1998); %9

(Read ve ark., 2011); %8 (Anders ve ark., 2012); %15 (Read ve ark., 2012); %14,1 (Fu ve ark., 2013); %20,9 -Asya, Amerika ve Afrika'dan 22 ülkenin üniversite öğrencileri ile yapılan büyük ölçekli bir çalışmada- (Peltzer ve Pengpida, 2014); %12,4 (Boyras ve ark., 2016); %28,6 (Aarstad-Martin ve Boyraz, 2017) ve %15,9 (Boyras ve ark., 2018) olarak belirlenmiştir.

Travmatik olaylara maruziyet ve TSSB'nin yarattığı etkiler ile ilgili olarak araştırmalar, biyopsikososyal sorunlara işaret etmektedir.

Travmatik olaylara maruziyet arttıkça, daha şiddetli TSSB, daha çok genel sağlık problemi, düşük akademik başarı, daha fazla genel stres ve düşük yaşam doyumu olduğu tespit edilmiştir (Anders ve ark., 2012).

Asya, Amerika ve Afrika'dan 22 ülkenin üniversite öğrencileri ile yapılan büyük ölçekli bir çalışmada riskli sağlık davranışları ile TSSB arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. TSSB'si olan öğrencilerde riskli sağlık davranışları anlamlı ölçüde yüksektir ve çoklu riskli sağlık davranışları olduğu belirlenmiştir (Peltzer ve Pengpida, 2014).

TSSB yaşayanların okulda kalmalarını ve akademik performanslarını etkileyen bir kendilerini/çabalarını düzenleme zorluğu yaşadıkları ve okula devam oranlarının da düştüğü belirlenmiştir. Bu konu ile ilgili olarak erkek ve kadın katılımcılar arasında bir farklılık olmadığında tespit edilmiştir (Boyras ve ark., 2016).

TSSB ile madde kullanım bozukluğunun birlikte görülme durumunun incelendiği bir çalışmada, travma sonrası semptomların bireyleri madde kullanımına karşı riskli hale getirdiği belirlenmiştir (Borsari, Read ve Campbell, 2008). TSSB'nin riskli içki içmeye yatkınlığı arttırabildiği (Boyras ve ark., 2018) ve TSSB'si olanlarda alkol ve uyuşturucu kullanımının daha yüksek oranlarda olduğu (Read ve ark., 2011; Read ve ark., 2012) tespit edilmiştir. Bir diğer araştırma, riskli alkol kullanımı ve ilaç kötüye kullanımının travma ile baş etmede bir arabaluculuğu olabileceğini söylemektedir. Bu çalışmada travma maruziyeti yaşayıp, alkol kullananların reçeteli ilaç kötüye kullanımının da çoğaldığı belirlenmiştir (Aarstad-Martin ve Boyraz, 2017).

Araştırmalardaki cinsiyet değişkeni ile ilgili bilgiler, genel toplum örnekleme ile yapılan araştırmalara benzer bir biçimde cinsiyetler arasında farklılığa işaret etmektedir.

Kadınların maruz kaldığı travmatik olay sayısının erkeklerden daha fazla olduğunun belirlendiği bir araştırmada, travmatik bir olaya maruz kalan kadınların oranında (%75) erkeklerin oranından (%54) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada kadınlardaki TSSB oranı %11 olarak belirlenirken, erkeklerde bu oran %5 olarak tespit edilmiştir (Read ve ark., 2011).

Boyras ve Granda (2019), kadınlarda travma sonrası stres düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bir başka araştırmada, kadın katılımcılar arasındaki TSSB belirti düzeyinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Boyras, Zhu ve Waits, 2019).

Maruz kalınan travmanın türü ile ilgili cinsiyetler arası farklılığı işaret eden bir araştırmada; kadınlara kıyasla erkeklerin önemli ölçüde daha büyük bir kısmının ciddi fiziksel yaralanma, ciddi kazalar, silah içeren fiziksel saldırılar, silahsız fiziksel saldırılar yaşadığı ve ciddi yaralanma veya ölüme tanık olduğu ortaya konmuştur. Öte yandan, erkeklere kıyasla kadınların önemli ölçüde daha büyük bir oranının ise, cinsel baskı, cinsel saldırı, yetişkinlerin cinsel zorlama deneyimleri ve yetişkinlerin cinsel saldırı deneyimlerini yaşadığı belirlenmiştir (Bernat ve ark., 1998).

Bir başka araştırmada, kadınların erkeklerden daha yüksek oranda istenmeyen seksüel ilgiye maruz kaldıkları belirlenmiştir (Frazier ve ark., 2009). Özdemir ve Yazıcı (2018) ise, cinsiyet ile travmatik yaşantılar arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir.

Ayrıca araştırmalarda; çocukluk çağı istismar öyküsü, sosyoekonomik seviye ve azınlık olma durumları da değerlendirilen konular olarak gözükmemektedir. Çocukluk çağında istismar öyküsü olanlarda TSSB gelişiminin daha yüksek oranda görüldüğü ve bu durumdaki üniversite öğrencilerinin okullarına devam etmeme oranlarında daha yüksek olduğu (Duncan, 2000), cinsel istismar öyküsünün düşük akademik başarı ve okuldan ayrılma ile ilişkili (Baker ve ark., 2016) olduğu belirlenmiştir. Azınlık olmanın daha fazla travmatik olaya maruz kalmak anlamına geldiği tespit edilmiştir (Read ve ark., 2011). Sosyoekonomik seviyesi yüksek üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantılara maruz kalma oranlarının diğer sosyoekonomik seviyelere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Özdemir ve Yazıcı, 2018).

2. AMAÇ

2.1. Araştırmanın Amacı

Literatür bilgilerine bakıldığında, Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar modeli'nin biyopsikososyal bağlamda insan yapısına ve ihtiyaçlarına dair bir yaklaşım ortaya koyduğu görülmektedir. Yaklaşım, son dönem psikoterapi okullarından olan gelişim temelli ve ilişki odaklı integratif psikoterapi'ninde merkezinde yer alan konulardan biridir. Modele ilişkin bilimsel çalışmalar ise gelişme aşamasındadır.

Travma ve etkileri üzerine yapılan çalışmaların bilimsel verileri incelendiğinde ise, ilişkisel ihtiyaçlar ile bağlantılı olan güvende hissetmek, yardım ihtiyacı, sosyal destek gibi konularda ilgili modelle kesişim noktaları olduğu görülmektedir. Ancak bilimsel literatürde ilgili modele dayalı ilişkisel ihtiyaçlar ile travma konularının birlikte ele alındığı bir araştırma henüz bulunmamaktadır.

Bu araştırma ile ilişkisel ihtiyaçlar ile travma ve etkileri arasındaki ilişkiler incelenecektir. Bu ilişkilerin niteliği ve belirli sosyodemografik değişkenlerin nasıl etkiler yarattığı sorularına yanıt aranacaktır.

Bu sorular üzerinden ilgili modele ve uygulamalarına dayalı bilimsel bilginin çoğaltılmasının, travmatik olayların kişi ve topluluklar üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya yardım edebileceği ve önleyici, destekleyici, sağaltıcı çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu genel amaç doğrultusunda araştırma planı şekillendirilmiştir.

Bu araştırma ile Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar modeli ile tanımlanan sekiz ilişkisel ihtiyacın ölçülmesi ve bu ilişkisel ihtiyaçlar ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi şekillendirilmiştir.

Birinci hipotez:

H0: Erskine'nin İlişkisel ihtiyaçlar Modeli'ne dayalı olarak geliştirilen İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, Türk kültüründe ilişkisel ihtiyaçların doyumunu belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı değildir.

H1: Erskine'nin İlişkisel ihtiyaçlar Modeli'ne dayalı olarak geliştirilen İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, Türk kültüründe ilişkisel ihtiyaçların doyumunu belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

İkinci hipotez:

H0: İlişkisel ihtiyaçların doyum düzeyi ile travmatik stres belirtileri arasında bir ilişki yoktur.

H1: İlişkisel ihtiyaçların doyum düzeyi ile travmatik stres belirtileri arasında bir ilişki vardır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma, Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'ni ölçümleyerek, travmatik stres belirtileri ile modelde tanımlanan ilişkisel ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri incelemek üzere; tarama modeline uygun, kesitsel bir çalışma olarak tasarlanmış ve yürütülmüştür.

Türk kültüründe Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'ni ölçmeye yönelik bir araç olmadığından; araştırmada, ilk adımda ilişkisel ihtiyaçlar üzerine şu ana kadar geliştirilmiş tek ölçme aracı olan İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ) (Relational Needs Satisfaction Scale) (Žvelc ve ark., 2020)'nin Türkçe'ye uyarlanması hedeflenmiştir. Ölçeğin uyarlanması yapıldıktan sonra travmatik stres belirtileri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çerçevede araştırma iki adımlı bir çalışma olarak planlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Yeri

Araştırma Kocaeli ilinde, Kocaeli Üniversitesi'nin eğitim kurumlarında; Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi'nde yapılmıştır. Eğitim Fakültesi'nde araştırma için başvurulmuş ancak araştırma izni verilmediğinden bu fakülte çalışmaya dahil edilememiştir. Araştırmanın yapılacağı fakülteler seçilirken, farklı disiplinleri temsil edecek fakülteler olmasına özen gösterilmiştir.

3.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Kocaeli ilinde bulunan Kocaeli Üniversitesi'nin Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile üniversitenin Tıp fakültesi çalışanları oluşturmuştur.

Katılımcıların araştırmaya dahil edilme ölçütleri; katılım için gönüllü olmak, Kocaeli Üniversitesi öğrencisi/çalışanı olmak, 18 yaş ve üzerinde olmak ve ölçeklerin doldurulmasını engelleyecek bir durumu bulunmamak olarak belirlenmiştir.

Araştırma iki adımlı bir çalışma olarak planlandığından örneklem sayıları, veri toplama araçları, veri toplama uygulamaları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler Çalışma-I ve Çalışma-II başlıklarında ayrı ayrı verilecektir.

3.4. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın ilk bölümünde İİDÖ'nin Türkçe uyarlanması yapılmıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde Erskine'nin İlişkisel ihtiyaçlar Modeli'ne dayalı olarak incelenen ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ve travmatik stres belirtileri bağımlı değişkenler, demografik

bilgiler ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. İlişkisel ihtiyaçların doyumu ve travmatik stres belirtileri, katılımcıların cinsiyeti, kiminle yaşadıkları ve ekonomik durumlarına dayalı olarak incelenmiştir.

3.5. Araştırmanın Etik Kurul Onayı

Araştırma, 17.10.2018 tarih, 2018 / 291 proje no ve 2018/16.9 karar no ile Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Çalışmada kullanılacak ölçme araçlarının kullanım onayı da bu araçları geliştiren araştırmacılardan alınmıştır.

4. ÇALIŞMA-I İLİŞKİSEL İHTİYAÇLAR DOYUM ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE UYARLAMASI

Uyarlaması yapılacak olan ölçek İİDÖ (Relational Needs Satisfaction Scale) (Žvelc ve ark., 2020)'nin orjinal dili İngilizce olduğundan, öncelikle ölçeğin çevirisi ve çeviri geçerliliği çalışması yapılmıştır.

4.1. Ölçek Çevirisi ve Çeviri Geçerliliği Çalışması

Ölçeğin çeviri geçerliliği (Alpar, 2018, s. 494) çalışması yapılırken şu basamaklar izlenmiştir:

1. Ölçeğin İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi ana dili Türkçe olan, farklı üniversitelerde çalışan ve ölçek hakkında bilgisi olmayan üç öğretim üyesi tarafından yapılmıştır.

2. Sorumlu araştırmacı bu çevirilerin karşılaştırmasını yaparak, farklılaşan kısımları çeviri ekibi ve ayrıca çeviri ekibinde yer almayan üç öğretim üyesi ile de değerlendirerek netleştirmiştir.

3. Türkçe formun geri çevirisi, ana dili İngilizce olan, Türkçe'ye hakim bir İngilizce öğretmeni-çevirmen tarafından yapılmıştır.

4. Geri çeviri, ölçeği geliştiren bilim insanları ile birlikte değerlendirilerek ölçek son haline getirilmiştir.

5. Ölçeğin Türkçe çevirisi Kocaeli Üniversitesinde çalışmakta olan kişiler ile öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşan 30 kişiye uygulanarak anlaşılabilirliği değerlendirilmiştir.

4.2. Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi'nin Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile üniversitenin tıp fakültesi çalışanları oluşturmuştur. Örneklem sayısı belirlenirken uyarlaması yapılacak olan ölçeğin 20 olan madde sayısı başına 10 ölçek verisi olarak hesaplanmış ve en az 200 ölçek verisine ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini belirlemek üzere önce yapı geçerliği, ardından ölçüt geçerliği çalışması yapılmıştır. Her iki çalışma için toplam 602 kişiye ulaşılmıştır.

Yapı geçerliği çalışması için ulaşılan kişi sayısı 462'dir. Veriler değerlendirildikten sonra eksik ve hatalı doldurulanlar elenmiş; 267 (%59,2) kadın, 184 (%40,8) erkek toplam 451 kişiye ait veriler ile analiz gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun yaş aralığı 19-60 olup, yaş ortalaması $23,4 \pm 6,01$ 'dir.

Ölçüt geçerliği çalışması kapsamında ise 140 kişiden veri toplanmıştır. Veriler değerlendirildikten sonra eksik ve hatalı doldurulanlar elenmiş; 57 (%51,8) erkek, 53

(%48,2) kadın toplam 110 kişiye ait veriler ile analiz gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun yaş aralığı 19-46 olup, yaş ortalaması $21,7 \pm 6,20$ 'dir. Güvenilirlik (kararlılık) için test- tekrar test çalışması ise 58 kişi ile yapılmıştır.

4.3. Verilerin Toplanması

Öğrenci gruplarına kurum izinleri doğrultusunda izin alınarak ders saatlerinde, çalışanlara ise çalışma yerlerinde ulaşılmıştır.

Ölçekler uygulanırken, uygulamadan hemen önce, sözlü olarak, yapılacak araştırmanın konusu ve bulguların nasıl değerlendirileceği açıklanmış ve bu çalışmaya katılmaya gönüllü olanların ilgili ölçekleri doldurması istenmiştir. Katılımcıların ölçekleri doldururken isim vermelerinin gerekli olmadığı belirtilmiştir. Ölçeklerin uygulama süresi yapı geçerliği çalışması için 15 dakika; ölçüt geçerliği çalışması için 35 dakika olarak belirlenmiştir.

4.4. Veri Toplama Araçları

Çalışma-I için veriler, Demografik Bilgi Formu, İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (Žvelc ve ark., 2020), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (Fraley, Waller ve Brennan, 2000), Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (Erden-İmamoğlu ve Aydın, 2009) ve Öz-Anlayış Ölçeği (Neff, 2003a) kullanılarak elde edilmiştir.

4.4.1. Demografik Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çocuk sayısı, kiminle yaşadıkları, eğitim durumları, öğrenim görmekte oldukları fakülte ve bölüm, yapmakta oldukları iş ve gelir durumları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

4.4.2. İlişkisel ihtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ)

Araştırmada ölçeğin Türkçe uyarlaması yapıldığından, orijinal ölçeğin geliştirilmesi ile ilgili sürece dair ayrıntılı bilgi verilecektir.

İİDÖ, Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli (2015)'ne göre tanımlanan ilişkisel ihtiyaçları ölçümlemek amacı ile Žvelc ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Bu konuda geliştirilmiş ilk ve halen tek ölçme aracı olan ölçek ile ilgili çalışma Slovenya'da yapılmıştır.

Araştırmacılar üç aşamalı bir çalışma yürütmüşlerdir. İlk çalışmada; ilişkisel ihtiyaçların yapısını en iyi tanımlayacak öğeleri geliştirmek üzere ilk madde havuzunu oluşturarak, pilot bir örnekleme test etmişlerdir. İkinci çalışmada; pilot çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ölçeği daha da geliştirerek, geçerliğini ve güvenilirliğini araştırmışlardır. Üçüncü çalışmada da ölçeğin faktör yapısını doğrulamışlardır.

Araştırmacılar, Erskine ve arkadaşlarının (2015) ilişkisel ihtiyaçları, insan teması ile ilgili evrensel bir ihtiyaç olarak tanımladıkları bilgisine dayanarak; ölçek maddelerini geliştirirken belirli bir ilişki biçimine odaklanmayıp, günlük yaşamda ilişkisel ihtiyaçların genel tatmini perspektifinden yola çıkmışlardır. Maddeler geliştirilirken, integratif terapi eğitimi almış ve modele aşina uzman kişiler ile çalışmışlardır.

Belirledikleri maddeleri bir gruba uygulayan araştırmacılar, sonuçların analizini yaparken, teorik modeldeki sekiz temel ilişkisel ihtiyaca dayalı olarak sekiz bileşenli çözümü araştırmışlardır. Ancak, sekiz bileşenli çözüm için anlamlı bir sonuç elde edememiş, beş olası bileşen olduğunu belirlemişlerdir. Bulunan bileşenlerden dördünü teoride açıklanan dört ana ilişkisel ihtiyaçla ilişkilendirmişlerdir. Bunlar; kabul edilme, kişisel deneyimin onaylanması, etki yaratma ve diğer kişinin inisiyatif alması ihtiyacıdır. Diğer bileşenin ise teoride yer alan güvenlik ihtiyacı; doğrulanmış, onaylanmış ve anlamlı hissetme ihtiyacı; kendini tanımlama ihtiyacı ve sevgiyi ifade etme ihtiyacının birleşiminden oluşan bir boyut olduğunu belirlemişlerdir.

Belirlenen bileşenler ve Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'nde karşılık geldikleri ilişkisel ihtiyaçlar:

1. Destek ve koruma: İstikrarlı, güvenilir ve koruyucu bir kişi tarafından kabul edilme ihtiyacına atıfta bulunan yedi maddeden oluşmaktadır. Varyansın %38,36'sını açıklamıştır.

2. Etki yaratmak: Başka bir kişiyi etkileme ihtiyacına karşılık gelen yedi maddeden oluşmaktadır. Varyansın %8,65'ini açıklamıştır.

3. Deneyim paylaşımı. Kişisel deneyimin onaylanması ihtiyacına karşılık gelen altı maddeden oluşmaktadır. Varyansın %6,19'unu açıklamıştır.

4. Otantiklik: Güvenlik; doğrulanmış, onaylanmış, anlamlı hissetme ve kendini tanımlama ihtiyaçlarını yansıtan yedi maddeden oluşmaktadır. Varyansın %4,17'sini açıklamıştır. Bu ilişkisel ihtiyaçlar tek bir boyutta yer almışlardır. Araştırmacılar bu boyutu otantiklik olarak adlandırmışlardır. (Otantiklik, kişinin gerçekte olduğu gibi olabilmesini içerir. Kişi güvende hissettiğinde, onaylandığında ve farklılıklarına saygı duyulduğunda bir başkasıyla otantikliği deneyimleyebilir.)

5. Diğerinin inisiyatif alması: Başka bir kişinin bir şeyleri başlatması ihtiyacını ifade eden dört maddeden oluşmaktadır. Varyansın %3,95'ini açıklamıştır. Herhangi bir talebimiz olmadan birinin bizim için bir şeyler yaptığını hissetmekle ilgilidir.

Araştırmacılar sevgiyi ifade etme ihtiyacını ise ayrı bir boyut olarak belirlememişlerdir. Bu boyutun bazı maddeleri otantiklik ihtiyacında yer almakla beraber, faktör yükleri 0,40'tan düşük olduğu için bu maddelere ölçekte yer vermemişlerdir.

Elde ettikleri ölçeğin güvenilirlik analizini ve madde seçimini yapan araştırmacılar, beş bileşenli ya da tek bileşenli bir çözüme varmışlardır. Tek bileşene dayalı çözümün varyansın %36,40'ını açıkladığını tespit etmişler ve bu çözümün, kişinin ilişkisel

ihtiyaçlarının karşılandığına dair genel bir ölçü olarak değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmacılar bu ilk aşamada, 31 maddeden oluşan, beş temel ilişkisel ihtiyacı ölçen beş ölçek ve ilişkisel ihtiyaçların genel doyumunu yansıtan bir ölçek sonucuna ulaşmışlardır.

Elde edilen ölçekler ve güvenilirlikleri (Cronbach α değerleri) ile ilgili bilgiler ise şöyledir: Destek ve koruma 0,89; etki yaratma 0,86; deneyim paylaşımı 0,87; otantiklik 0,86; diğlerinin inisiyatif alması 0,73 ve ölçek genel puanı 0,94.

Araştırmacılar çalışmanın ikinci aşamasında ise, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirmişlerdir. Bunun için klinik olmayan yetişkin bir örneklem üzerinde ölçeğin faktör yapısını araştırmışlar ve ölçüt geçerliğini incelemişlerdir. Ölçüt geçerliğini incelerken, ilişkisel ihtiyaçlarla bağlantılı olabileceğini değerlendirdikleri; bağlanma, iyilik hali ve öz-şefkat konularına odaklanmışlardır. Ölçüt geçerliği için kullandıkları ölçme araçları; Öz-şefkat ölçeği (Neff, 2003a), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), İyilik Endeksi (WHO-5; Dünya Sağlık Örgütü, 1998), Yakın İlişki Ölçeği (Bartholomew ve Horowitz, 1991)'dir.

Araştırmacılar çalışmanın bu bölümünde, birinci aşamada ayrı boyutlar olarak belirlenmeyen 'sevgiyi ifade etme ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, doğrulanmış hissetme ihtiyacı ve kendini tanımlama ihtiyacı' boyutlarını içeren 10 maddeyi de ölçeğe eklemişlerdir. Bu maddeleri dahil ederek, ölçekteki maddelerin ilişkisel ihtiyaçların bütün teorik yapısını kapsadığından emin olmak istemişlerdir.

Bu aşamada yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, model uyum indeks değerleri CFI ve NNFI değerlerinin kabul edilebilir uyum düzeyinin altında olduğu belirlenmiştir ($\chi^2 = 970,27$, $df = 424$, $CFI = 0,88$, $NNFI = 0,87$, $RMSEA \{90\% CI\} = 0,07$ (0,06; 0,08), $SRMR = 0,06$, $AIC = 1939,46$). Bunun üzerine araştırmacılar ana eksen faktör analizini kullanarak ölçeği daha rafine etmeye yönelmişlerdir.

Temel eksen faktör analizini, önce teoriyi tam kapsamı amacıyla eklenen 10 maddeyle birlikte uygulamışlar ancak eklenen 10 maddenin hiçbirinin ilişkisel ihtiyaçlar yapısına eklenmediğini ve faktör yüklerinin 0,40'dan küçük olduğunu belirlemişlerdir. Bunun üzerine çalışmanın ilk aşamasında belirlenen 31 maddeyle ana eksen faktör analizini yeniden yapan araştırmacılar, beş faktörlü veya tek faktörlü bir çözüm sonucuna ulaşmışlardır. Bazı maddelerin faktör yüklerinin 0,50'den küçük olduğunu ve birden fazla faktör yüklerinin olduğunu ve bazı maddelerin de içerik olarak da birbirine benzediğini belirlemişlerdir. Bunun üzerine ölçeğin kısaltılabileceğine karar vermişlerdir. Yapılan değerlendirme ile içerik açısından net bir farklılaşma yaratan, karşılık gelen faktördeki en yüksek faktör yüküne sahip ve en düşük çapraz faktör yüklerine sahip maddeler belirlenerek, ölçeğin 20 maddeli son versiyonu oluşturulmuştur.

Bu son versiyonun ana eksen faktör analizini gerçekleştiren araştırmacılar, analizler sonucunda yine, beş faktörlü veya tek faktörlü bir çözüm sonucuna ulaşmışlardır. Beş faktörlü çözümün, varyansın %69'unu açıkladığını, faktör topluluklarının ortalama seviyesinin 0,59 ve çoğunun seviyesinin 0,50'den yüksek olduğunu, tüm maddelerin faktör yüklerinin karşılık geldikleri ölçeklerde 0,50'den büyük faktör yüküne ve diğer ölçeklerde ise bundan düşük yüklere sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Tek faktörlü çözümü de değerlendiren araştırmacılar, bu çözümün varyansın %37,24'ünü açıkladığını ve bir madde (6. madde) dışında tüm maddelerin faktör yüklerinin 0,40'tan yüksek ve çoğu faktör yükünde 0,50'den büyük olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonucun, ölçeğin genel bir ilişkisel ihtiyaç memnuniyeti ölçümü yapmak üzere kullanılabilceğini gösterdiğini belirtmişlerdir.

Ölçeklerin güvenilirlik katsayısı ise; otantiklik 0,90; destek ve koruma 0,84; etki yaratma 0,81; deneyim paylaşımı 0,81; diğerinin başlatması (inisiyatif) 0,81; ölçek toplam puanı 0,88 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, tüm ölçeklerin güvenilirlik aralığının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ayrıca ölçeklerin 0,001 anlamlılık düzeyinde birbiri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar bu ilişkinin, ölçekler ilişkisel ihtiyacı ölçmek konusunda örtüştüğü için teorik olarak beklenen bir durum olduğunu söylemektedirler. Aynı zamanda korelasyonların 0,55'den yüksek olmadığını ve bu sonucun da ölçeklerin birbirinden farklı olmakla beraber ilişkili yapıları ölçtüğüne işaret ettiğini belirtmektedirler.

Diğer bir sonuç; ilişkisel ihtiyaçların tüm boyutlarının, genel ilişkisel ihtiyaçların karşılanmasıyla da güçlü bir şekilde ilişkili olmalarıdır (0,61 ile 0,80 arasında). Araştırmacılar ilişkisel ihtiyaçların genel olarak tatmininin, ilişkisel ihtiyaçların boyutlarıyla ilişkili olduğu anlamına geldiğini belirterek, teori açısından bu sonucun beklenen bir durum olduğuna işaret etmektedirler.

İİDÖ'nün ölçüt geçerliği ile ilgili yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgular ise şunlardır:

İlişkisel ihtiyaçların genel doyumu ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Güvenli bağlanma tarzı ile ilişkisel ihtiyaçların genel tatmini arasındaki ilişki olumlu yönde anlamlı bir ilişki iken, güvensiz bağlanma ile ilişkisel ihtiyaçların genel doyumu arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. İlişkisel ihtiyaçların genel doyumu ile yüksek özşefkat düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ve iyilik hali ile ilişkisel ihtiyaçların tüm boyutları arasındada olumlu yönde güçlü ilişkiler belirlenmiştir.

Bu sonuçların teorik olarak beklenen sonuçlara işaret ettiğini söyleyen araştırmacılar, ölçeğin, bağlanma stilleri, öz-şefkat, yaşam doyumu ve iyilik hali ile yeterli iç geçerlilik, güvenilirlik ve ölçüt geçerliğine sahip olduğunu belirtmektedirler.

Çalışmalarının son aşamasında yeni bir örneklem üzerinde ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirmeyi amaçlayan araştırmacılar, genç yetişkinlerden oluşan bir grup ile çalışmışlardır.

Slovenya’da araştırmalar için kullanılan online bir site üzerinden ulaşılan örneklem grubu, 248 kadın (%70,1) ve 106 erkek (%29,9) toplam 354 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların yaşları 18-30 yaş arasında olup, ortalamaları $23,6\pm 3$ ’dür.

Araştırmacılar bu çalışmada, 20 maddeden oluşan ölçeğin son versiyonunun doğrulayıcı faktör analizini yapmışlardır. İlişkisel ihtiyaçlar modelinin teorisine dayanarak, ölçeğin sadece ilişkisel ihtiyaçların ayrı boyutlarını değil, genel ilişkisel ihtiyaçlar boyutunda ölçebileceği fikriyle hareket etmiş ve bu çerçevede üç modeli test etmişlerdir: Beş bağlantılı faktör modeli; hiyerarşik model ve tek boyutlu model. Beş bağlantılı faktör modeli; ilişkisel ihtiyaçların beş farklı ancak ilişkili boyutunu içermektedir. Hiyerarşik model; ilişkisel ihtiyaçların beş alt düzey boyutuyla açıklanan genel ilişkisel ihtiyaç faktörünü öngörmektedir. Tek boyutlu model ise, ilişkisel ihtiyaçların yalnızca bir boyutunu öngörmektedir.

Yapılan analizin sonucunda, hem beş faktörlü korelasyonlu modelin hem de hiyerarşik modelin iyi bir uyuma sahip olduğu belirlenmiş, tek boyutlu modelin ise iyi bir uyum göstermediği belirlenmiştir. Araştırmacılar, birinci dereceden faktörler arasındaki kovaryansı da hesaba kattığı için, beş faktörlü korelasyonlu model daha iyi uyum gösterdiği halde, hiyerarşik modelin en uygunu olduğunu belirtmektedirler. İlişkisel ihtiyaçların beş boyutunun tümünün, ilişkisel ihtiyaç memnuniyetinin genel boyutunun yönleri olmasından dolayı da, hiyerarşik modeli teoriyle daha uyumlu bulduklarını söylemektedirler. Hiyerarşik modelde maddelerin birinci dereceden faktör yüklerinin 0,44 ile 0,89 arasında değişmekte olup, tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirlemişlerdir. İlişkisel ihtiyaç boyutlarının, genel faktör üzerinde 0,73’ten 0,82’ye değişmekte olan yüksek faktör yüklerine sahip olduğunu, sadece ‘etki yaratma’ boyutunun faktör yükünün 0,55 olduğunu tespit etmişlerdir.

Ölçek toplam puanının iç tutarlılığı $\alpha = 0,90$ olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar için güvenilirlikte kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Alt ölçekler için Cronbach α değerleri; otantiklik $\alpha = 0,80$, destek ve koruma $\alpha = 0,85$, etki yaratma $\alpha = 0,81$, deneyim paylaşımı $\alpha = 0,73$ ve diğerinin inisiyatif alması $\alpha = 0,83$ ’tür.

Sonuç olarak ölçeğin, otantiklik, destek ve koruma, etki edebilmek, deneyim paylaşımı ve diğerinin inisiyatif alması boyutları ile toplam ölçek puanından edilen puanlar doğrultusunda değerlendirme yapma gücünde olduğu görülmüştür. Araştırmacılar Erskine’nin ilişkisel ihtiyaçlar modelini ampirik düzeyde karşılayan, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmişlerdir.

Elde edilen ölçek, 20 maddeden oluşan, yanıtların 1 (hiç katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) arasında bir derecelendirme ile alındığı likert tipi bir ölçektir.

Ölçek puanı hesaplanırken izlenen yol ise şöyledir: Alt ölçek puanı hesaplanırken, her ölçek için maddelerdeki işaretlenen değerler toplanarak ve bu toplam alt ölçek madde sayısına bölünerek işlem yapılmaktadır. Toplam ilişkisel ihtiyaç doyum puanını hesaplamak için ise tüm maddelerdeki değerler hesaplanıp, elde edilen sonuç ölçek madde toplam sayısı olan 20'ye bölünmektedir.

4.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (Fraley ve ark., 2000), Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bir ölçme aracıdır. Yetişkin bağlanma boyutlarının ölçümü için geliştirilmiştir. Ölçek, bağlanmada kaçınma ve kaygı davranışlarını temsil eden iki faktörlü bir yapıya sahiptir. 18'i kaygı, 18'i de kaçınma boyutlarını ölçen toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan 7 aralıklı bir derecelendirme ile (1, hiç katılmıyorum – 7, tamamen katılıyorum) romantik ilişkilerindeki duygu ve düşüncelerini değerlendirmeleri istenmektedir.

Araştırmacılar ölçeğin iç tutarlılığını kaçınmacı bağlanma boyutu için 0,90, kaygılı bağlanma boyutu için 0,86 olarak belirlemiştir. Kaçınmacı bağlanma boyutu için test tekrar test güvenilirliği 0,81, kaygılı bağlanma boyutu için 0,82'dir.

4.4.4. Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)

Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Erden-İmamoğlu ve Aydın (2009) tarafından, bireylerin kişilerarası ilişkilerini kendi algılamalarına dayanarak değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Kişilerarası ilişkileri inceleyen ve ilişki boyutlarını saptayan bir ölçme aracıdır. Türkiye'de geliştirilmiş olması, toplumumuza özgü kişilerarası ilişkilerin boyutlarını değerlendirmek açısından ölçeği önemli kılmaktadır. Onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı alt boyutlarını ölçen 53 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan 5 aralıklı bir derecelendirme ile (Tamamen tanımlıyor - Hiç tanımlamıyor) değerlendirme yapmaları istenmektedir.

Araştırmacılar ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarını 0,78 ile 0,85 arasında tespit etmiştir. Test-tekrar test değerleri de 0,62 ile 0,96 arasında değişmektedir.

4.4.5. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Öz-Anlayış Ölçeği (Neff, 2003a), Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bir ölçme aracıdır. Kişilerin kendilerine yönelik öz anlayışlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan 5 aralıklı bir derecelendirme ile (1, Hemen hemen hiçbir zaman - 5, Hemen hemen her zaman) değerlendirme yapmaları istenmektedir. Araştırmacılar ölçeğin iç tutarlılığını 0,89, test tekrar test güvenilirliğini 0,83 olarak belirlemiştir.

4.5. Verilerin Analizinde Kullanılan Araçlar

Verilerin istatistik analizleri IBM SPSS 20.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) ve IBM SPSS AMOS 22.0 programları ile yapılmıştır.

Ölçeğin geçerliği, yapı geçerliği ve ölçüte dayalı geçerlik ile incelenmiştir. Yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır (Alpar, 2018). Ölçüt geçerliği için İİDÖ ile birlikte YİYE II, KİBÖ and ÖZAN ölçekleri uygulanmış ve ölçek puanları arasındaki korelasyon düzeyi incelenmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği için test tekrar test uygulaması yapılmış, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile iç tutarlılığı incelenmiş ve madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmıştır.

5. ÇALIŞMA-I İÇİN BULGULAR

Bu bölümde, Erskine'nin İlişkisel ihtiyaçlar Modeli'ne dayalı olarak geliştirilen İİDÖ'nin, Türkçe uyarlamasının geçerliği ve güvenilirliğini belirlemek üzere yapılan istatistik analizlerinin bulgularına yer verilecektir.

5.1. Verilerin Analizi

İİDÖ'nin 20 maddeli ve beş boyutlu orijinal formundaki yapısını değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) yapılmıştır.

DFA'de, ölçeğin faktöryel yapısının (modelin) geçerliliğini değerlendirmek için çok sayıda uyum indeksi kullanılmaktadır. Bu çalışmada kullanılan uyum indeksleri; Ki-kare uyum testi (Chi-Square Goodness), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Tucker-Lewis indeksi (TLI), Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index, IFI), ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA)'dür (Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003).

Faktör yapısı değerlendirilen ölçeğin alt boyutları için güvenilirlik katsayıları ve madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. İİDÖ'nin ölçüt geçerliği, YİYE-II, KİBÖ ve ÖZAN kullanılarak değerlendirilmiştir.

5.1.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi

5.1.1.1. Örneklem

İİDÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışması için 561 kişiden elde edilen veriler ile analizler yapılmıştır. DFA, 267 kadın (%59,2), 184 erkek (%40,8) toplam 451 kişiye ait veriler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun yaş aralığı 19-60 olup, yaş ortalaması $23,4 \pm 6,01$ 'dir. Ölçüt geçerliği çalışması, 57 (%51,8) erkek, 53 (%48,2) kadın toplam 110 kişiye ait veriler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun yaş aralığı 19-46 olup, yaş ortalaması $21,7 \pm 6,20$ 'dir. Güvenirlik (kararlılık) için test- tekrar test çalışması kapsamında ise 58 kişiye üç hafta arayla ölçek tekrar uygulanmıştır.

5.1.1.2. Yapı Geçerliği

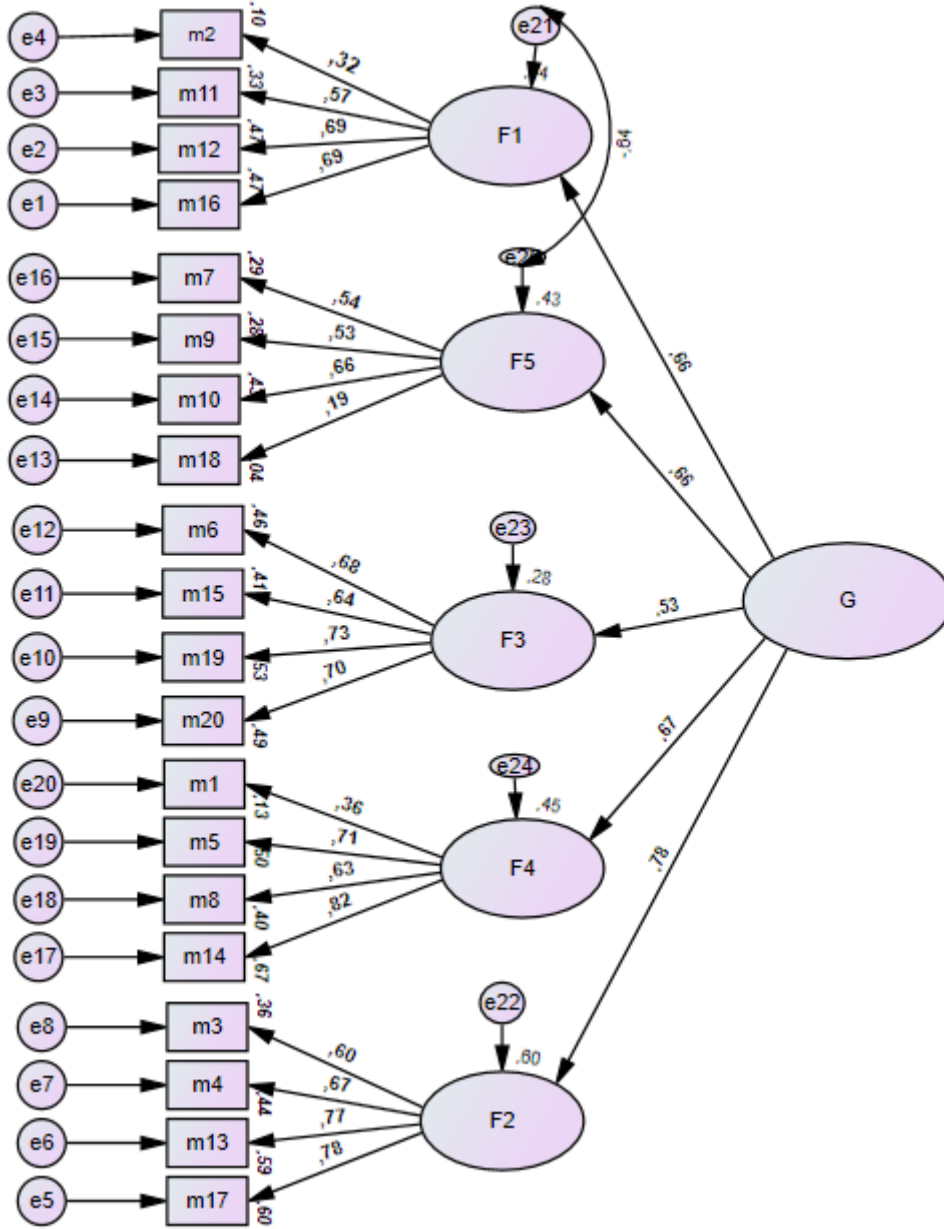
Ölçeğin beş boyutlu 20 maddeli kısa formunun yapısını değerlendirmek üzere DFA yapılmıştır. Ölçeğin kısa formunun Türkçe'ye uyarlama çalışması için yapılan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indekslerine bakıldığında uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve iyi uyum gösterdiği saptanmıştır (Birinci düzey model $\chi^2/df= 2,03$, RMSEA= 0,048, CFI= 0,928, TLI= 0,914, IFI= 0,921).

İkinci düzey DFA sonucunda ise ikinci düzey model, yani hiyerarşik modele ait uyum indekslerinin (İkinci düzey model $\chi^2/df= 2,23$, RMSEA= 0,052, CFI= 0,911, TLI= 0,897, IFI= 0,912) TLI değeri dışında yeterli ve kabul edilebilir düzeyde oldukları

görülmektedir. Bu sebeple modelin iyileştirilmesi için önerilen modifikasyon indeksleri doğrultusunda otantiklik alt boyutu ile diğerinin inisiyatif alması alt boyutu hata varyansları arasında modifikasyon yapılmıştır. Düzeltme sonrası hiyerarşik modele ait uyum indekslerinin (Düzeltilmiş hiyerarşik model $\chi^2/df= 2,05$, RMSEA= 0,048, CFI= 924, TLI= 0,912, IFI= 0,925) yeterli ve kabul edilebilir düzeyde oldukları görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Tablo 5.1.'de görüldüğü üzere hem beş faktörlü model (birinci düzey) hem de hiyerarşik model (düzeltilmiş) iyi düzeyde uyum göstermektedir. Her iki modelin karşılaştırılmasında AIC değerleri baz alınmış ve beş faktörlü modelin hiyerarşik modele göre daha iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak ölçeğin orijinal formunun geliştirildiği çalışmada belirtildiği üzere, hiyerarşik model hem teori ile daha uyumlu olduğu, hem de birinci düzey faktörler arasındaki kovaryansı açıkladığı için, hiyerarşik modelin bilimsel araştırmalarda kullanılması önerilmektedir. Tablo 5.1.'de İİDÖ'ne ilişkin DFA sonucunda model uyum değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 5.1. Birinci düzey ve ikinci düzey DFA sonucunda model uyum değerleri

Uyum İndeksi	Birinci düzey	İkinci düzey	Düzeltilmiş ikinci düzey	İyi uyum	Kabul edilebilir
χ^2	2,03	2,23	2,05	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 \leq \chi^2/df \leq 5$
CFI	0,928	0,911	0,924	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$
RMSEA	0,048	0,052	0,048	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$
TLI	0,914	0,897	0,912	$0,95 \leq TLI \leq 1,00$	$0,90 \leq TLI \leq 0,95$
IFI	0,921	0,912	0,925	$0,95 \leq IFI \leq 1,00$	$0,90 \leq IFI \leq 0,95$
AIC	464,211	498,131	468,610		



Şekil 5.1. İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları
 F1: Otantiklik; F2: Destek ve Koruma; F3: Etki etme; F4: Deneyim paylaşımı;
 F5: Diğ erinin inisiyatif alması; G: Genel Toplam

Hiyerarşik modele (düzeltilmiş) ilişkin faktör-madde arasındaki ilişki Şekil 5.1.'de gösterilmektedir.

İİDÖ' nin birinci düzey DFA sonucunda doğrulanan beş alt boyutunun (otantiklik, destek ve koruma, deneyim paylaşımı, diğ erinin inisiyatif alması ve etki etme) bir üst kavram olarak ilişki sel ihtiyaçlar değişkenini temsil edip etmediğini belirlemek üzere ikinci düzey DFA yapılmıştır. Birinci düzeyde yer alan 5 gizil ve 20 gösterge değişkenine ikinci düzeyde ilişki sel ihtiyaçlar gizil değişkeni eklenerek model tekrar test edilmiştir. Ölçek maddelerinin standartlaştırılmış faktör yüklerinin otantiklik alt boyutunda 0,32 ile 0,69 arasında; deneyim paylaşımı alt boyutunda 0,36 ile 0,82 arasında; destek ve koruma

alt boyutunda 0,60 ile 0,78 arasında; etki etme alt boyutunda 0,64 ile 0,73 ve diğerinin inisiyatif alması alt boyutunda ise 0,19 ile 0,66 arasında değiştiği görülmektedir. Birinci düzeydeki gizil değişkenlerin (otantiklik, destek ve koruma, deneyim paylaşımı, diğerinin inisiyatif alması ve etki etme) ikinci düzey değişkenindeki (ilişkisel ihtiyaçlar) faktör yüklerinin ise 0,53 ile 0,78 arasında değiştiği görülmektedir.

Modeldeki birinci düzey gizil değişkenler (otantiklik, destek ve koruma, deneyim paylaşımı, etki etme ve diğerinin inisiyatif alması) ile ikinci düzey değişken (ilişkisel ihtiyaçlar) arasındaki faktör yükleri, anlamlılık değerleri ve ikinci düzey değişkeninin birinci düzey değişkenlerdeki açıklama oranları (R^2) Tablo 5.2.'de verilmiştir. İlişkisel ihtiyaçlar ikinci düzey değişkeni ve birinci düzey değişkenler arasındaki yol katsayılarına bakıldığında tüm yol katsayısı değerlerinin 0,001 düzeyinde anlamlı olduğu ve en yüksek ilişkinin ilişkisel ihtiyaçlar ile destek ve koruma faktörü arasında olduğu görülmektedir. İkinci düzey değişkenler tarafından birinci düzey değişkenlerde açıklanan varyanslara bakıldığında ise birincil düzey değişkenlerden en yüksek destek ve koruma ($R^2= 0,601$) en düşük ise etki etme ($R^2 = 0,277$) faktöründe değişkenlik açıklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 5.2. İİDÖ ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş faktör yükleri (λ), anlamlılık ve R^2 değerleri

İkinci düzey değişken	Birinci düzey değişkenler	λ katsayısı	P	R^2
İlişkisel İhtiyaçlar	Destek ve Koruma	0,775	0,001	0,601
	Etki etme	0,526	0,001	0,277
	Deneyim paylaşımı	0,673	0,001	0,453
	Otantiklik	0,661	0,001	0,437
	Diğerinin inisiyatif alması	0,658	0,001	0,432

5.1.1.3. Ölçüt Bağımlı Geçerlik

İİDÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliği için KİBÖ, ÖZAN ve YİYE-II ölçeklerinin puanları ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve aralarındaki korelasyon katsayıları Tablo 5.3.'de verilmiştir.

Tabloda görüldüğü üzere İİDÖ toplam puanının KİBÖ alt boyutlarından onay bağımlılık ($r=-0,14$) ile negatif yönde, empati ($r=0,35$), başkalarına güven ($r=0,30$), duygusal farkındalık ($r=0,19$) ile pozitif yönde; ÖZAN puanları ($r=0,22$) ile pozitif yönde ve YİYE-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($r=-0,26$) ve kaçınmacı bağlanma ($r=-0,32$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

İİDÖ alt boyutlarından destek ve koruma alt boyutu puanlarının KİBÖ alt boyutlarından empati ($r=0,30$), başkalarına güven ($r=0,28$) ve duygusal farkındalık ($r=0,17$) ile pozitif yönde; ÖZAN puanları ($r=0,15$) ile pozitif yönde ve YİYE-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($r=-0,22$) ve kaçınmacı bağlanma ($r=-0,33$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

İİDÖ alt boyut puanlarından etki edebilme alt boyutu puanlarının KİBÖ alt boyutlarından onay bağımlılık ($r=-0,13$) ile negatif yönde, empati ($r=0,22$) ile pozitif yönde; ÖZAN puanları ($r=0,16$) ile pozitif yönde ve YİYE-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($r=-0,10$) ve kaçınmacı bağlanma ($r=-0,14$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

İİDÖ alt boyut puanlarından deneyim paylaşımı alt boyutu puanlarının KİBÖ alt boyutlarından empati ($r=0,24$), başkalarına güven ($r=0,33$) ve duygusal farkındalık ($r=0,13$) ile pozitif yönde; ÖZAN puanları ($r=0,17$) ile pozitif yönde ve YİYE-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($r=-0,15$) ve kaçınmacı bağlanma ($r=-0,19$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

İİDÖ otantiklik alt boyut puanlarının KİBÖ alt boyutlarından onay ve bağımlılık ($r=-0,28$) ile negatif yönde, empati ($r=0,29$), başkalarına güven ($r=0,30$) ve duygusal farkındalık ($r=0,21$) ile pozitif yönde; ÖZAN puanları ($r=0,22$) ile pozitif yönde ve YİYE-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($r=-0,27$) ve kaçınmacı bağlanma ($r=-0,31$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

İİDÖ diğerinin inisiyatif alması alt boyut puanlarının ise KİBÖ alt boyutlarından empati ($r=0,19$), başkalarına güven ($r=0,24$) ve duygusal farkındalık ($r=0,09$) ile pozitif yönde; ÖZAN puanları ($r=0,11$) ile pozitif yönde ve YİYE-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($r=-0,11$) ve kaçınmacı bağlanma ($r=-0,12$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Tablo 5.3. İİDÖ ile kişilerarası ilişki boyutları, öz anlayış ve yakın ilişkilerde yaşantılar arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları

Değişkenler	Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği				Öz Anlayış Ölçeği	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II	
	Onay bağımlılık	Empati	Başkalarına güven	Duygu farkındalığı	Öz anlayış	Kaygılı bağlanma	Kaçınmacı bağlanma
Destek ve koruma	-0,075	0,303**	0,277**	0,171**	0,145**	-0,219**	-0,331**
Etki edebilme	-0,132**	0,223**	0,077	0,082	0,159**	-0,103*	-0,144**
Deneyim paylaşımı	-0,033	0,244**	0,330**	0,126**	0,173**	-0,146**	-0,187**
Otantiklik	-0,277**	0,289**	0,295**	0,208**	0,224**	-0,273**	-0,311**
İnisiyatif	0,067	0,193**	0,238**	0,094*	0,112*	-0,114*	-0,116**
İlişkisel ihtiyaçlar toplam	-0,144**	0,346**	0,304**	0,192**	0,216**	-0,255**	-0,316**
\bar{x}	3,04	3,47	2,83	3,18	2,92	3,98	3,55
Ss	0,64	0,54	0,52	0,53	0,50	0,81	0,80
N	110	110	110	110	110	110	110

* İlişki 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

** İlişki 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

5.1.1.4. Madde Analizi

İİDÖ maddelerinin alt boyut toplam puanlarının yordama gücü ve ayırt ediciliğini belirlemek üzere madde analizi yapılmıştır. Tablo 5.4.'de görüldüğü üzere maddeler ile alt boyut toplam puanları arasındaki korelasyon otantiklik alt boyutunda 0,27 ile 0,50; destek ve koruma alt boyutunda 0,54 ile 0,67; deneyim paylaşımı alt boyutunda 0,33 ile 0,63; etki etme alt boyutunda 0,56 ile 0,62 ve diğerinin inisiyatif alması boyutunda 0,10 ile 0,40 arasında değişmektedir.

Tablo 5.4. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları ve betimsel istatistikler

Alt Boyutlar	Madde No	Min.	Max.	\bar{x}	Ss	DMTTK*
Otantiklik	2	1	5	3,41	1,00	0,27
	11	1	5	3,57	0,79	0,44
	12	1	5	4,21	0,82	0,50
	16	1	5	3,86	0,87	0,48
Destek ve koruma	3	1	5	3,93	1,09	0,54
	4	1	5	4,17	0,86	0,57
	13	1	5	4,11	0,97	0,64
	17	1	5	3,93	0,99	0,67
Deneyim paylaşımı	1	1	5	3,63	0,70	0,33
	5	1	5	3,76	0,89	0,61
	8	1	5	3,70	0,91	0,52
	14	1	5	3,70	0,91	0,63
Etki etme	6	1	5	3,69	0,74	0,57
	15	1	5	3,45	0,79	0,56
	19	1	5	3,47	0,69	0,62
	20	1	5	3,54	0,73	0,59
Diğerinin inisiyatif alması	7	1	5	3,10	0,89	0,31
	9	1	5	3,05	0,89	0,38
	10	1	5	3,14	0,78	0,40
	18	1	5	3,63	1,05	0,10

*DMTTK: Düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları

5.1.1.5. Güvenirlik Analizi

Ölçeğe ait güvenirlik bulguları Tablo 5.5.'de verilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere ölçeğin iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı, toplam puan için 0,83; otantiklik alt boyutu için 0,63; destek ve koruma alt boyutu için 0,79; deneyim paylaşımı alt boyutu için 0,73; etki etme alt boyutu için 0,78 ve diğerinin inisiyatif alması alt boyutu için 0,51 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ilk ve ikinci uygulamasında test – tekrar test güvenirlik (kararlılık) katsayısı toplam puan için 0,82; otantiklik alt boyutu için 0,75; destek ve koruma alt boyutu için 0,80; deneyim paylaşımı alt boyutu için 0,75; etki etme alt boyutu için 0,70 ve diğerinin inisiyatif alması alt boyutu için 0,71 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5.5. Ölçeğe ait güvenilirlik bulguları

Alt boyutlar	Uygulama	\bar{x} (n=58)	Ss (n=58)	r (n=58)	α (n=451)
Otantiklik	İlk uygulama	15,84	2,41	0,75	0,63
	İkinci uygulama	15,07	2,53		
Destek ve Koruma	İlk uygulama	16,86	3,31	0,80	0,79
	İkinci uygulama	16,38	3,49		
Deneyim paylaşımı	İlk uygulama	15,28	2,67	0,75	0,73
	İkinci uygulama	15,05	2,74		
Etki etme	İlk uygulama	15,28	2,67	0,70	0,78
	İkinci uygulama	15,05	2,74		
Diğerinin inisiyatif alması	İlk uygulama	13,29	2,46	0,71	0,51
	İkinci uygulama	13,27	2,37		
Toplam puan	İlk uygulama	75,49	9,36	0,82	0,83
	İkinci uygulama	73,94	10,20		

6. ÇALIŞMA-II İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARIN DOYUMU İLE TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İlişkisel ihtiyaçların doyumu ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişki, İİDÖ ve Travmatik Stres Belirti Ölçeği (TSBÖ) (Başoğlu ve ark., 2001) ile incelenmiştir. Ayrıca, Yaşam Olayları Kontrol Listesi 5 (Weathers ve ark., 2003) kullanılarak örneklem grubundakilerin travmatik yaşam olayları deneyimi belirlenmiş ve grubun demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla da demografik bilgiler formu kullanılmıştır.

6.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi'nin Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile üniversitenin Tıp fakültesi çalışanları oluşturmuştur.

İlişkisel ihtiyaçların doyumu ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek üzere yapılan çalışma için ulaşılan kişi sayısı 555'dir. Veriler değerlendirildikten sonra eksik ve hatalı doldurulanlar elenmiş; 287 (%58,8) kadın, 201 (%41,2) erkek, toplam 488 kişiye ait veriler ile analiz gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun yaş aralığı 18-60 olup, yaş ortalaması $23,3 \pm 5,9$ 'dur.

6.2. Verilerin Toplanması

Öğrenci gruplarına kurum izinleri doğrultusunda izin alınarak ders saatlerinde, çalışanlara ise çalışma yerlerinde ulaşılmıştır.

Ölçekler uygulanırken, uygulamadan hemen önce, sözlü olarak, yapılacak araştırmanın konusu ve bulguların nasıl değerlendirileceği açıklanmış ve bu çalışmaya katılmaya gönüllü olanların ilgili ölçekleri doldurması istenmiştir. Katılımcılara, ölçme araçlarına isim yazmalarının gerekmediği belirtilmiştir. Ancak, travma yaşantıları ile ilgili olarak ruhsal destek isteyen katılımcıların, iletişim bilgilerini ölçek bataryası üzerine yazabilecekleri, araştırmacının daha sonra kendileriyle iletişime geçerek görüşme yapacağı bilgisi verilmiştir. Bu katılımcıların isim ve iletişim bilgilerinin araştırmacı tarafından korunacağı belirtilmiştir (görüşme talebi olan kişilere daha sonra ulaşılarak görüşme zamanı verilmiş ve görüşmeler gerçekleştirilmiştir). Ölçeklerin uygulama süresi için 15 dakika belirlenmiştir.

6.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma-II için veriler, Demografik Bilgi Formu, Yaşam Olayları Kontrol Listesi 5 (Weathers ve ark., 2013), İİDÖ (Toksoy ve ark., 2020) ve TSBÖ (Başoğlu ve ark., 2001) kullanılarak elde edilmiştir.

6.3.1. Demografik Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çocuk sayısı, kiminle yaşadıkları, eğitim durumları, öğrenim görmekte oldukları fakülte ve bölüm, yapmakta oldukları iş ve gelir durumları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

6.3.2. Yaşam Olayları Kontrol Listesi 5 (YOKL 5)

YOKL 5, Weathers ve arkadaşları tarafından (2013) oluşturulmuş, bir grup zor ve stresli yaşam olayının 17 madde halinde sıralandığı bir listedir. Katılımcılardan listede yer alan olayları bütün geçmiş yaşamlarını da dikkate alarak değerlendirmeleri istenmektedir. Katılımcılar maddeleri; a) bizzat yaşadınız (b) şahit oldunuz (c) yakın bir aile üyenizin veya yakın bir arkadaşınızın başına geldiğini öğrendiniz (d) işiniz gereği bu olaya maruz kaldınız (e) buna benzer bir olay yaşadığınıza emin değilsiniz veya (f) size uygun değil seçeneklerini kullanarak değerlendirmektedir. Bu değerlendirme listesi, DSM V'e uygun olarak oluşturulmuştur.

6.3.3. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ)

Ölçek ile ilgili bilgiler araştırmanın Çalışma-I İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması bölümünde ayrıntılı olarak verilmiştir.

6.3.4. Travmatik Stres Belirti Ölçeği (TSBÖ)

TSBÖ, Başoğlu ve arkadaşları (2001) tarafından DSM IV'te bulunan TSSB belirtilerine dayalı olarak geliştirilmiş bir ölçektir. 17 maddeden oluşan ölçek, TSSB'nin son bir haftadaki belirtilerinin şiddetini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek geliştirilirken TSSB belirtileri ile ilgili maddelerin yanısıra depresyon ile ilgili de 6 madde eklenmiştir. Ölçek maddelerinin iç tutarlılığı, TSSB belirtileri ile ilgili 17 madde için 0,92; depresyon ile ilgili 6 madde için 0,84 ve toplam 23 madde için 0,94 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin TSSB tanısı ile ilgili duyarlılık ve özgüllüğü %81 olarak belirlenmiştir. Ölçekte katılımcılardan dört aralıklı bir derecelendirme (1, hiç rahatsız etmiyor – 4, çok rahatsız ediyor) ile değerlendirme yapmaları istenmektedir.

6.4. Verilerin Analizinde Kullanılan Araçlar

Verilerin istatistik analizleri IBM SPSS 20.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler için sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, ortanca ve yüzdelerik değerler kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım göstermeyen iki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, grup sayısının ikiden fazla olduğu

karşılaştırmalarda Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İİDÖ'nin puanları ile TSBÖ'nin puanları arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir.

7. ÇALIŞMA-II İÇİN BULGULAR

Bu bölümde, örneklem grubuna dair betimleyici istatistikler, araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan cinsiyet, birlikte yaşanan kişiler, gelir durumu ile İİDÖ ve TSBÖ'nin ilişkileri ve İİDÖ ile TSBÖ arasındaki ilişkileri belirlemek üzere yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilecektir.

7.1. Demografik Bilgilerin Analizi

Örneklem grubu, 201'i (%41,2) erkek; 287'si (%58,8) kadın olmak üzere toplam 488 kişiden oluşmaktadır. Yaş ortalaması 23,34±5,94 yıl olan örneklem grubundakilerin 71'i (%14,5) çalışan (öğretim üyesi, hemşire, memur, hizmetli); 417'si (%85,5) öğrencidir.

Medeni durum bilgileri; 59'u (%12,1) evli; 429'u (%87,9) bekar olup, 56'sı (%11,5) ailesiyle; 199'u (%40,8) anne ve babasıyla; 106'sı (%21,7) arkadaş veya akrabasıyla; 68'i (%13,9) yalnız ve 59'u (%12,1) öğrenci yurdunda yaşamaktadır.

Öğrencilerin 72'si (%15,7) tıp fakültesinde; 117'si (%25,4) sağlık bilimleri fakültesinde; 78'i (%17) spor bilimleri fakültesinde; 87'si (%18,9) hukuk fakültesinde; 38'i (%8,3) güzel sanatlar fakültesinde; 68'i (%14,8) mühendislik fakültesinde öğrenim görmektedir, 28 kişi ise (%5,7) üniversitede çalışan oldukları için bu bilgiyi boş bırakmışlardır.

Gelir durumları ile ilgili olarak; örneklem grubunu oluşturan kişilerin 134'ü (%27,5) düşük gelir grubunda; 207'si (%42,4) orta düzey gelir grubunda; 147'si (%30,1) ise yüksek düzey gelir grubunda olduklarını ifade etmişlerdir.

7.2. Yaşam Olaylarının Analizi

Bu bölümde, YOKL-5'e göre örneklem grubundakilerin deneyimledikleri sarsıcı yaşam olaylarının bulgularına yer verilecektir.

Listede bulunan "Bizzat yaşadım" kategorisindeki bulgular, gruptakilerin doğrudan maruz kaldıkları durumlara dair bilgileri içermektedir. Buna göre; 488 katılımcıdan 232'si (%47,5) doğal afet, 196'sı (%40,2) listede tanımlanmayan başka çok stresli olay ve deneyim, 149'u (%30,5) seyahat ederken kaza, 112'si (%23) fiziksel saldırıya uğrama, 58'i (%11,9) yangın veya patlama, 51'i (%10,4) etkinlik sırasında ciddi kaza, 44'ü (%9) ciddi ızdırap çekme, 34'ü (%7) zehirli maddeye maruziyet, 33'ü (%6,8) yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma, 28'i (%5,7) istenmeyen cinsel deneyim, 24'ü (%4,9) cinsel saldırıya uğrama, 21'i (%4,3) silahlı saldırıya uğrama, 14'ü (%2,9) savaşta çatışmaya girme veya ateş altında kalma, 13'ü (%2,7) ani kaza sonucu ölüm, 11'i (%2,3) başkasının yaralanmasına ve ölümüne sebebiyet, 6'sı (%1,2) esaret, 3'ü (%0,6) ani vahşice ölüm olayı yaşamışlardır.

Tablo 7.1.'de YOKL-5'te bulunan diğer bulgular yer almaktadır.

Tablo 7.1. Sarsıcı yaşam olayları ve bunları yaşama biçimlerine göre dağılım

Olay	Bizzat yaşadım n (%)	Şahit oldum n (%)	Öğrendim n (%)	İşimin gereği n (%)	Emin değilim n (%)	Bana uygun değil n (%)
1-Doğal afet	232 (47,5)	66 (13,5)	121 (24,8)	6 (1,2)	21 (4,3)	79 (16,2)
2-Yangın veya patlama	58 (11,9)	106 (21,7)	112 (23)	10 (2)	43 (8,8)	177 (36,3)
3-Seyahat ederken kaza	149 (30,5)	117 (24)	113 (23,2)	9 (1,8)	18 (3,7)	117 (24)
4-Etkinlik sırasında ciddi kaza	51 (10,4)	66 (13,5)	88 (18,0)	16 (3,3)	84 (17,2)	189 (38,7)
5-Zehirli maddeye maruziyet	34 (7)	20 (4,1)	70 (14,3)	18 (3,7)	67 (13,7)	287 (58,8)
6-Fiziksel saldırıya uğrama	112 (23)	97 (19,9)	81 (16,6)	10 (2)	33 (6,8)	189 (38,7)
7-Silahlı saldırıya uğrama	21 (4,3)	56 (11,5)	74 (15,2)	10 (2)	24 (4,9)	314 (61,2)
8-Cinsel saldırıya uğrama	24 (4,9)	19 (3,9)	59 (12,1)	8 (1,6)	33 (6,8)	351 (71,9)
9-İstenmeyen cinsel deneyim	28 (5,7)	11 (2,3)	53 (10,9)	4 (0,8)	35 (7,2)	362 (72,1)
10-Savaşta çatışma, ateş altında kalma	14 (2,9)	14 (2,9)	66 (13,5)	3 (0,6)	17 (3,5)	379 (77,7)
11-Esaret	6 (1,2)	10 (2)	30 (6,1)	8 (1,6)	20 (4,1)	417 (85,5)
12-Yaşamı tehdit eden hastalık	33 (6,8)	106 (21,7)	79 (16,2)	15 (3,1)	28 (5,7)	255 (52,3)
13-Ciddi ızdırap çekme	44 (9)	53 (10,9)	61 (12,5)	13 (2,7)	51 (10,5)	286 (58,7)
14-Ani vahşice ölüm	3 (0,6)	52 (10,7)	79 (16,2)	13 (2,7)	24 (4,9)	326 (66,8)
15-Ani kaza sonucu ölüm	13 (2,7)	88 (18)	105 (21,5)	16 (3,3)	26 (5,3)	245 (50,2)
16-Başkasının yaralanma ve ölümüne sebebiyet	11 (2,3)	7 (1,4)	12 (2,5)	9 (1,8)	19 (3,9)	431 (88,3)
17-Başka çok stresli olay, deneyim	196 (40,2)	60 (12,3)	48 (9,8)	23 (4,7)	78 (16)	117 (24)

7.3. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Örneklem grubunun ölçek puanlarının dağılımı belirlenirken, öncelikle İİDÖ ve TSBÖ ölçeklerinden alınan puanlar hesaplanmış, ardından ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile incelenmiştir. Her iki ölçek puanlarının da normal bir dağılıma sahip olmadıkları belirlendiğinden ($p < 0,05$), yapılacak istatistiksel analizler için parametrik olmayan yöntemler ile işlemler sürdürülmüştür. Bu çerçevede, öncelikle ölçek puanlarının medyanları ve yüzdeler değeri ($Q1-Q3= 25-75$) belirlenmiştir.

Tablo 7.2.'de İİDÖ ve TSBÖ puanlarının medyan, minimum-maksimum değerleri ve yüzdelik değerleri (Q1-Q3= 25-75) ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Tablo 7.2. Ölçek puanlarının medyan ve yüzdelik değerleri (n=488)

Ölçekler	Medyan	Q1-Q3
İİDÖ-O Otantiklik	3,75	(3,50-4,25)
İİDÖ-DK Destek ve Koruma	4,25	(3,50-4,75)
İİDÖ-EE Etki Etme	3,50	(3,00-4,00)
İİDÖ-DP Deneyim Paylaşımı	3,75	(3,25-4,25)
İİDÖ-İ İnisiyatif	3,25	(2,75-3,75)
İİDÖ-T Toplam İlişkisel İhtiyaçlar	3,70	(3,35-4,04)
TSBÖ Travmatik Stres Belirtileri	11,97	(4,00-21)

İİDÖ-DK: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Destek ve Koruma Alt Boyutu

İİDÖ-O: İlişkisel ihtiyaçlar Doyum Ölçeği Otantiklik Alt Boyutu

İİDÖ-DP: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Deneyim Paylaşımı Alt Boyutu

İİDÖ-EE: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Etki Etme Alt Boyutu

İİDÖ-İ: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Diğerinin İnisiyatif Alması Alt Boyutu

İİDÖ-T: İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği Toplam Puanı

TSBÖ: Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği

Q1-Q3: 25. ve 75. yüzdelikler

7.4. İİDÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

İİDÖ'nün toplam ve alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, ölçek toplam puanı ($p=0,047$), destek ve koruma alt boyutu ($p<0,001$) ve diğerinin inisiyatif alması ($p=0,007$) alt boyutu puanlarının kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın belirlendiği puan türlerinin medyan ve yüzdelik (Q1-Q3) değerleri incelendiğinde; ölçek toplam puanı için kadın katılımcıların medyanı 3,75 (3,40-4,05), erkek katılımcıların medyanı 3,65 (3,28-4,00); destek ve koruma alt boyutu için kadın katılımcıların medyanı 4,16 (3,75-4,75), erkek katılımcıların medyanı 4,00 (3,25-4,50) ve diğerinin inisiyatif alması boyutu için kadın katılımcıların medyanı 3,25 (3,00-3,75), erkek katılımcıların medyanı 3,25 (2,75-3,50) değerlerini aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, kadın katılımcılarda ilişkisel ihtiyaçların doyumunun, destek ve koruma ve diğerinin inisiyatif alması boyutları ile genel ilişkisel ihtiyaçlar açısından erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyut puanları olan etki etme, deneyim paylaşımı ve otantiklik ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 7.3.'de cinsiyet değişkenine göre İİDÖ'nin puanlarına ait bulgular görölmektedir.

Tablo 7.3. İİDÖ puanlarının cinsiyete göre dağılımı

Ölçek Puanları	Erkek (n=201) Medyan (Q1-Q3)	Kadın (n=287) Medyan (Q1-Q3)	P
İİDÖ-O Otantiklik	3,75 (3,25-4,25)	4,00 (3,50-4,25)	0,878
İİDÖ-DK Destek ve Koruma	4,00 (3,25-4,50)	4,16 (3,75-4,75)	<0,001
İİDÖ-EY Etki Yaratma	3,50 (3,00-4,00)	3,50 (3,00-4,00)	0,682
İİDÖ-DP Deneyim Paylaşımı	3,75 (3,25-4,25)	3,75 (3,25-4,00)	0,783
İİDÖ-İ İnisiyatif	3,25 (2,75-3,50)	3,25 (3,00-3,75)	0,007
İİDÖ-T Toplam İlişkisel İhtiyaçlar	3,65 (3,28-4,00)	3,75 (3,40-4,05)	0,047

Anlamlılık düzeyi=0.05

Q1-Q3: 25. ve 75. yüzdeler

7.5. İİDÖ Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı

İİDÖ toplam puan ve alt boyut puanlarının örneklem grubundaki kişilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda ölçekten elde edilen puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 7.4.'de birlikte yaşanılan kişiler değişkenine göre İİDÖ'nin puanlarına ait bulgular görölmektedir.

Tablo 7. 4. İİDÖ puanlarının birlikte yaşanılan kişilere göre dağılımı

Ölçek Puanları	Eş-Çocuklar (n=56) Medyan(Q1-Q3)	Anne-Baba (n=199) Medyan(Q1-Q3)	Arkadaş-Akraba (n=106) Medyan (Q1-Q3)	Yalnız (n=68) Medyan (Q1-Q3)	Yurt (n=59) Medyan(Q1-Q3)	p
İİDÖ-O Otantiklik	4,00(3,75-4,25)	4,00(3,25-4,25)	3,75(3,43-4,25)	3,75(3,25-4,25)	3,75(3,50-4,00)	0,519
İİDÖ-DK Destek ve Koruma	4,25(3,56-4,75)	4,25(3,50-4,75)	4,00(3,50-4,75)	4,12(3,50-4,75)	4,00(3,50-4,50)	0,465
İİDÖ-EY Etki Yaratma	3,75(3,25-4,00)	3,50(3,00-4,00)	3,75(3,25-4,00)	3,75(3,25-4,00)	3,25(3,00-3,75)	0,051
İİDÖ-DP Deneyim Paylaşımı	4,00(3,25-4,18)	3,75(3,25-4,00)	3,62(3,25-4,25)	4,00(3,50-4,25)	3,75(3,25-4,00)	0,120
İİDÖ-İ İnisiyatif	3,25(2,75-3,50)	3,25(2,75-3,75)	3,25(3,00-3,75)	3,50(3,00-3,75)	3,00(2,75-3,50)	0,106
İİDÖ-T Toplam İlişkisel İhtiyaçlar	3,80(3,50-4,05)	3,70(3,30-4,05)	3,65(3,40-4,01)	3,87(3,41-4,10)	3,60(3,25-3,90)	0,116

Anlamlılık düzeyi=0,05

Q1-Q3: 25. ve 75. yüzdeler

7.6. İİDÖ Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

İİDÖ toplam puan ve alt boyut puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda destek ve koruma ($p=0,005$), etki etme ($p=0,040$), otantiklik ($p=0,027$) alt boyut puanları ve toplam puanın ($p=0,011$) gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda farklılığın, destek ve koruma boyutu için düşük ve yüksek gelir grubu arasında ($p=0,004$); etki etme boyutu için düşük ve orta gelir grubu arasında ($p=0,038$); otantiklik boyutu için düşük ve yüksek gelir grubu arasında ($p=0,031$) ve toplam ilişkiel ihtiyaçlar doyumu için düşük ve yüksek gelir grubu arasında ($p=0,010$) olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın belirlendiği puan türlerinin medyan ve yüzdeler (Q1-Q3) değerleri incelendiğinde; ölçek toplam puanı için yüksek gelir grubunun medyanı 3,75 (3,50-4,05) düşük gelir grubunun medyanı 3,55 (3,15-4,01); destek ve koruma boyutu için yüksek gelir grubunun medyanı 4,25 (3,75-4,75), düşük gelir grubunun medyanı 4,00 (3,25-4,75); etki etme boyutu için orta gelir grubunun medyanı 3,75 (3,25-4,00), düşük gelir grubunun medyanı 3,50 (3,00-4,00); otantiklik boyutu için yüksek gelir grubunun medyanı 4,00 (3,50-4,25), düşük gelir grubunun medyanı 3,75 (3,25-4,25) değerlerini aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, yüksek gelir grubunun destek ve koruma, otantiklik boyutları ile genel ilişkiel ihtiyaçlarının doyumunun düşük gelir gruplarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Etki etme boyutunda ise orta gelir grubunun doyumu düşük gelir grubundan daha yüksektir. Diğer alt boyut puanları ise anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 7.5.'de gelir durumu değişkenine göre İlişkiel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği puanlarına ait bulgular görülmektedir.

Tablo 7.5. İİDÖ puanlarının gelir düzeyine göre dağılımı

İİDÖ	Düşük Gelir Grubu (n=134) Medyan (Q1-Q3)	Orta Gelir Grubu (n=207) Medyan (Q1-Q3)	Yüksek Gelir Grubu (n=147) Medyan (Q1-Q3)	P
İİDÖ-O Otantiklik	3,75(3,25-4,25) ^a	4,00(3,50-4,25) ^{ab}	4,00(3,50-4,25) ^b	0,027
İİDÖ-DK Destek ve Koruma	4,00(3,25-4,75) ^a	4,25(3,50-4,75) ^{ab}	4,25(3,75-4,75) ^b	0,005
İİDÖ-EE Etki Etme	3,50(3,00-4,00) ^a	3,75(3,25-4,00) ^b	3,50(3,25-4,00) ^{ab}	0,040
İİDÖ-DP Deneyim Paylaşımı	3,50(3,00-4,00)	4,00(3,25-4,25)	3,75(3,25-4,25)	0,122
İİDÖ-İ İnisiyatif	3,25(2,93-3,75)	3,25(3,00-3,75)	3,25(2,75-3,75)	0,983
İİDÖ-T Toplam İlişkiel İhtiyaçlar	3,55(3,15-4,01) ^a	3,70(3,40-4,00) ^{ab}	3,75(3,50-4,05) ^b	0,011

Farklı harfler istatistiksel olarak anlamlılığı göstermektedir.

Q1-Q3: 25. ve 75. yüzdeler.

7.7. TSBÖ Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı

TSBÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Withney U testi sonuçlarına göre, ölçekten elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7.6.'da cinsiyet değişkenine göre TSBÖ'nin puanlarına ait bulgular görülmektedir.

Tablo 7.6. TSBÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı

Ölçek	Erkek (n=201) Medyan (Q1-Q3)	Kadın (n=287) Medyan (Q1-Q3)	P
TSBÖ	13,00 (4,00-21,00)	11,00 (4,00-21,00)	0,220

Q1-Q3: 25. ve 75. yüzdellikler

7.8. TSBÖ Puanlarının Birlikte Yaşanılan Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı

TSBÖ puanlarının örneklem grubundaki kişilerin kiminle yaşadıkları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda ölçekten elde edilen puanların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 7. 7.'de kiminle yaşadığı değişkenine göre TSBÖ'nin puanlarına ait bulgular görülmektedir.

Tablo 7. 7. TSBÖ puanlarının birlikte yaşanılan kişiler değişkenine göre dağılımı

Ölçek	Eş-Çocuklar (n=56) Medyan (Q1-Q3)	Anne-Baba (n=199) Medyan (Q1-Q3)	Arkadaş-Akraba (n=106) Medyan (Q1-Q3)	Yalnız (n=68) Medyan (Q1-Q3)	Yurt (n=59) Medyan(Q1-Q3)	p
TSBÖ	10,50(5,25-17,75)	11,00(4,00-19,00)	13(4,00-24,00)	12,50(1,25-21,00)	12,00(2,00-22,00)	0,710

Q1-Q3: 25. ve 75. yüzdellikler

7.9. TSBÖ puanlarının gelir düzeyine göre dağılımı

TSBÖ puanlarının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda ölçekten elde edilen puanların gelir durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 7. 8.'da gelir durumu değişkenine göre TSBÖ puanlarına ait bulgular görülmektedir.

Tablo 7. 8. TSBÖ puanlarının gelir düzeyine göre dağılımı

Ölçek	Düşük Gelir Grubu (n=134) Medyan (Q1-Q3)	Orta Gelir Grubu (n=207) Medyan (Q1-Q3)	Yüksek Gelir Grubu (n=147) Medyan (Q1-Q3)	p
TSBÖ	13,50 (4,00-22,27)	12 (5,00-20,00)	10,00 (3,00-20,00)	0,290

Q1-Q3: 25. ve 75. yüzdellikler

7.10. İİDÖ ile TSBÖ Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

İİDÖ ile TSBÖ puanları arasındaki ilişkileri incelemek üzere yapılan Spearman Korelasyon Analizi sonucunda; TSBÖ puanlarının İİDÖ'nin alt boyutlarından otantiklik ($r=-0.196$, $p<0.001$); destek ve koruma ($r=-0,210$, $p<0,001$); deneyim paylaşımı ($r=-0,152$, $p<0,001$) ve ölçekten elde edilen toplam puan ($r=-0,158$, $p<0,001$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. TSBÖ puanları ile İİDÖ'nin alt boyutlarından etki etme boyutu ve diğerinin inisiyatif alması boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$) Tablo 7.9'da ilgili bulgular görülmektedir.

Tablo 7. 9. İİDÖ ile TSBÖ arasındaki ilişki (n=488)

		İlişkisel İhtiyaçların Doyumu					
		Otantiklik	Destek ve Koruma	Etki Etme	Deneyim Paylaşımı	İnisiyatif	Toplam Puan
Travmatik Stres Belirtileri	r	-0,196*	-0,210*	0,028	-0,152*	-0,036	-0,158*
	p	<0,001	<0,001	0,537	0,001	0,427	<0,001

*İlişki 0.01 düzeyinde anlamlı (2-yönlü)

8. TARTIŞMA

Bu bölümde iki aşamalı olarak yürütülen araştırmanın öncelikle ölçek geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bulguları, ardından da uyarlaması yapılan İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği ile Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği arasındaki ilişkinin analizine dair sonuçlar yorumlanacaktır. Araştırmanın önemli bulguları ve sınırlılıkları değerlendirilerek, gelecekte yürütülecek bilimsel çalışmalar için öneriler dile getirilecektir.

8.1. İİDÖ'nin Geçerlik ve Güvenirliği

Bu araştırmada, ilk aşamada Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar Modeli'nin ampirik olarak işlerliğini ortaya koyacak bir ölçümleme yapılması planlanmıştır. Bunun için modeli ölçümlemek amacıyla güncel olarak geliştirilmiş ve bu konudaki tek ölçme aracı olan İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (Relational Needs Satisfaction Scale) (Žvelc ve ark., 2020)'nin Türkçe'ye uyarlanması gerçekleştirilmiştir.

Erskine'nin İlişkisel İhtiyaçlar modeline göre şu ana kadar tespit edilen 8 farklı ilişkisel ihtiyaç boyutu vardır. Aynı zamanda birbiri ile ilintilide olan bu boyutlar, genel bir ilişkisel ihtiyaçlar doyumunun da yönlerini oluşturmaktadır (Erskine ve ark., 2015, Erskine, 2018). Orijinal ölçek geliştirilirken, modele dayalı olarak hem ilişkisel ihtiyaçların farklı boyutları, hem de genel bir ilişkisel ihtiyaçlar doyum düzeyi araştırılmıştır. Bu çerçevede yapılan orijinal çalışma, modelde tanımlanan 8 ilişkisel ihtiyaca karşılık 5 boyut ve genel bir ilişkisel ihtiyaçlar memnuniyet düzeyi ortaya koymuştur (Žvelc ve ark., 2020).

Ölçeğin uyarlama çalışması yapılırken geçerlik, yapı geçerliği ve ölçüte dayalı geçerlik ile incelenmiş, yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır (Alpar, 2018; Çokluk ve ark., 2016). Ölçüt geçerliği için orijinal ölçek ile birlikte YİYE-II, KİBÖ ve ÖZAN ölçekleri uygulanmış ve ölçek puanları arasındaki korelasyon düzeyi incelenmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği için ise, test tekrar test uygulaması yapılmış, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile iç tutarlılığı incelenmiş ve madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmıştır (Alpar, 2018; Çokluk ve ark., 2016).

8.1.1. Yapı Geçerliği

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Bu araştırmada, orijinal ölçeğin 5 boyutlu, 20 maddeli yapısını değerlendirmek üzere DFA yapılmıştır. Beş faktörlü modele dayalı birinci düzey ve hiyerarşik modele dayalı ikinci düzey (düzeltilmiş) DFA sonucunda, ölçeğin uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Beş faktörlü model,

ilişkisel ihtiyaçların otantiklik, destek ve koruma, etki yaratma, deneyim paylaşımı ve diğerinin inisiyatif alması boyutlarını içermektedir. Hiyerarşik model ise beş faktörlü model ile doğrulanan bu beş boyutun, bir üst kavram olarak ilişkisel ihtiyaçları temsilini kapsamaktadır.

Her ikisi de iyi düzeyde uyum gösteren modeller AIC (Akaike, 1974) değerleri baz alınarak karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda beş faktörlü modelin hiyerarşik modele göre daha iyi bir uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç, hem ölçeğin orijinal çalışmasında (Žvelc ve ark., 2020), hem de Çek uyarlamasında (Pourová ve ark., 2020) da belirlenmiştir. Ancak, hem ilişkisel ihtiyaçlar modelinin teorisi ile daha uyumlu olması, hem de birinci düzey faktörler (beş faktörlü model) arasındaki kovaryansı açıkladığı için hiyerarşik modelin kullanılması önerilmektedir (Žvelc ve ark., 2020).

Bu araştırmada hiyerarşik modelde, beş farklı ilişkisel ihtiyaç boyutlarının tümü ile genel ilişkisel ihtiyaçlar arasındaki ilişkilerin ($p < 0,001$ düzeyinde) anlamlı olduğu belirlenmiştir. İlişkisel ihtiyaç boyutlarından destek ve koruma, genel ilişkisel ihtiyaçlar ile en yüksek ilişkiye sahip boyut olarak tespit edilmiştir. Ardından sırasıyla; deneyim paylaşımı, otantiklik, diğerinin inisiyatif alması ve etki etme boyutları gelmektedir. Varyanslar incelendiğinde ise; en yüksek destek ve koruma, en düşük ise etki etme faktöründe değişkenlik açıklandığı görülmüştür. Bu bilgiler, ölçeğin alt boyutları ile ölçekten alınan genel ilişkisel ihtiyaçlar puanının birbiri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ölçek, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ölçmede yeterli güce sahiptir.

Ölçüt Geçerliği

Ölçüt geçerliği çalışması, İİDÖ'nün bütün alt boyutlarının ve toplam puanının özanlayış ve empati ile pozitif yönde; kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Başkalarına güven ve duygusal farkındalık ile ilişkisel ihtiyaçların alt boyutlarından etki edebilmek arasında anlamlı bir ilişki saptanamamış, diğer alt boyutlar ve toplam puan için ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Onay bağımlılıkla ise destek ve koruma, deneyim paylaşımı ve diğerinin inisiyatif alması alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki belirlenememiş, etki edebilmek, otantiklik alt boyutları ve toplam puanla negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kişinin kendisine karşı tutumunun, acılarını hissetmeye açık, yargılayıcılıktan uzak, anlayışlı, nazik ve farkındalıkla dolu olması özşefkati tanımlayan temel özelliklerdir (Neff, 2003b). Özşefkate sahip kişilerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri ve bunların üzerlerinde bıraktığı olumsuz etkiler azalmakta (Neff, Kirkpatrick, Rude, 2007), yaşamdan aldıkları doyum çoğalmakta (Deniz ve ark., 2008; Neff, 2003a) ve ilişkilerinde daha ilgili, olumlu tutumlar göstermektedirler (Neff ve Beretvas, 2013). Araştırmada belirlenen, özşefkat ile ilişkisel ihtiyaçların doyumları arasında pozitif yöndeki ilişki, ölçeğin

orijinal çalışması (Žvelc ve ark., 2020) ile uyumludur. Orijinal çalışmadakine uygun bir biçimde bu araştırmada da özşefkat ile en yüksek oranda ilişkili ilişkisel ihtiyaç boyutu, otantiklik olarak belirlenmiştir. İlişkisel ihtiyaçlarını doyurabilen kişilerin özşefkatinin daha yüksek olacağı ve bununda kişinin hem kendisiyle, hem de başkalarıyla ilişkisine olumlu yansımalar yapabileceğini dile getiren Žvelc ve arkadaşları (2020), bu ikisinin karşılıklı olumlu bir etki yaratarak devam edebileceğini belirtmektedir. Bütün bu bilgiler, Neff (2003b)'in özşefkat tanımı içinde yer alan “ortak insanlık değerleri” için anlamlı bir noktayı işaret etmektedir.

Güvenli bir bağlanmanın ilişkilerden alınan doyumunu olumlu yönde etkilemesine karşılık (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mikulincer, Florian, Cowan P. A. ve Cowan C. P. 2002), kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişkiden alınan doyum arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Kaygılı bağlanan kişiler bağlanma figürleriyle yakınlıklarını koruma eğilimi ile hareket etmekte; başkalarını memnun etme, onaylarını alma, ayrılıktan kaygı duyma ve özsayıgılarının düşük olması ile birleşen bir özellik göstermektedirler. Kaçınmacı bağlanma ise bu bağlanma stiline sahip kişilerin daha yalnız kalma ve kendilerine yetme eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. (Selçuk ve ark., 2005). Ölçeğin orijinal çalışmasında da, güvenli bir bağlanma stili ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunu arasında pozitif, güvensiz bağlanma stilleriyle ise negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Žvelc ve ark., 2020). Orijinal ölçeğin Çek kültürüne uyarlama çalışmasında da kaygılı ve kararsız bağlanmanın ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Pourová ve ark., 2020). Araştırmada belirlenen kaygılı ve kararsız bağlanma ile ilişkisel ihtiyaçların doyumunu arasında negatif yöndeki ilişki, bu bilgiler ile uyumludur. Žvelc ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında da belirtildiği üzere; güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin bağlanma ilişkileri içinde kendilerini güvende hissedemiyor olmaları, ilişkiden alınan doyumunu ve ilişkisel ihtiyaçların karşılanmasını olumsuz yönde etkileyebilecek bir sonuç doğurmaktadır.

Türk kültüründe geliştirilmiş olan KİBÖ (Erden-İmamoğlu ve Aydın, 2009)'nin alt boyutlarından onay bağımlılık; bireylerin kendilerini yoksayacak ölçüde diğerlerine odaklanmalarını, ben değerinin ve bireyselliğin gözardı edilmesini ölçmektedir. Araştırmada, ilişkisel ihtiyaçların genel doyumunu, otantiklik ve etki edebilme alt boyutları ile onay bağımlılık arasında belirlenen negatif yöndeki ilişki, beklenen bir sonuçtur. Kişinin kendisi olabilmesini içeren otantiklik ve bir şeyleri değiştirebilme, diğerleri üzerinde bir şeye sebep olmayı içeren etki etme boyutları (Žvelc ve ark., 2020), bireyin ben değerinin göz ardı edilmesi ile doğal olarak uyumsuzdur.

KİBÖ'nün ölçtüğü özelliklerden empati ise kişinin başkalarının hislerini anlayabilmesi, kendi hislerinin ayırıp varabilmesi ve ifade edebilmesi gibi özellikleri ölçmek üzere yapılandırılmıştır (Erden-İmamoğlu ve Aydın, 2009). Empati, bir başkasının yerine kendini koyabilmek, onun duygularını anlamak ve bunu o insana aktarabilmek

süreçlerini içerir (Rogers, 1983). Bu anlamda empati, sağlıklı ilişkiler için önemli bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla ilişkisel ihtiyaçların doyumu ile empati arasında da pozitif yönde bir ilişkinin belirlenmesi beklenen bir sonuçtur. Tatmin edilmiş olan ilişkisel ihtiyaçların, bireyler için empatik bir deneyimi de bünyesinde taşıdığı ya da empatik bir sürecin ilişkisel ihtiyaçların tatminini de beraberinde getirdiği söylenebilir.

KİBÖ'nün ölçtüğü diğer bir özellik olan başkalarına güven, ilişkilerde insanlara güven duymak ile ilgili bir boyut olarak yapılandırılmıştır. Araştırmacılar bu boyutu yapılandırırken ötekenden korkmadan, kuşkulandırmadan bağlanabilmek, inanmak tanımı üzerinde durmuşlar; güven duymayı sağlıklı bir özellik olarak değerlendirmişlerdir (Erden-İmamoğlu ve Aydın, 2009). İlişkisel ihtiyaçların doyumu ile başkalarına güven duyma arasındaki pozitif yöndeki ilişki beklenen bir sonuçtur. Güven duymak temel bir ilişkisel ihtiyaç boyutudur (Erskine ve ark., 2015; Erskine, 2018).

KİBÖ'nün ölçtüğü özelliklerden duygu farkındalığı ise, bireyin kendi duygularını temel alarak ilişkiler ile ilgili sürece yön vermesi üzerine yapılandırılmış bir boyuttur (Erden-İmamoğlu ve Aydın, 2009). İlişkisel ihtiyaçların doyumu ile duygu farkındalığı arasındaki pozitif yöndeki ilişki beklenen bir sonuçtur. Kişinin duygu farkındalığının, ilişkisel ihtiyaçlarının da doyumunu sağlamaya kaynaklık ettiği ya da ilişkisel ihtiyaçların tatmininin kişinin duygularına dair farkındalığına yardım ettiği söylenebilir.

Bütün bu bilgiler, İİDÖ'nin bağlanma, kişilerarası ilişki boyutları ve özanlayış ile ilgili olarak yeterli ve anlamlı düzeyde ölçüt geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir.

8.1.2. Güvenirlilik

Madde Analizi

İİDÖ'nin maddelerinin alt boyut toplam puanlarının yordama gücü ve ayırt ediciliğini belirlemek üzere yapılan madde analizi sonucunda; maddeler ile alt boyut toplam puanları arasındaki korelasyonun otantiklik alt boyutunda 0,27 ile 0,50; destek ve koruma alt boyutunda 0,54 ile 0,67; deneyim paylaşımı alt boyutunda 0,33 ile 0,63; etki etme alt boyutunda 0,56 ile 0,62 ve diğerinin başlatması-inisiyatif alt boyutunda 0,10 ile 0,40 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sadece diğerinin başlatması-inisiyatif alt boyutunda yer alan 18. madde için değer 0,25'in altındadır (0,10). Ölçeğin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucu standardize edilmiş faktör yükleri, anlamlılık ve R^2 değerleri (Alpar, 2018; Çokluk ve ark., 2016) dolayısıyla bu maddenin çıkarılmamasına karar verilmiştir. -Araştırmanın Çalışma I için Bulgular başlığında ilgili değerlere dair bilgiler yer almaktadır.- Sonuç olarak, orijinal ölçekte yer alan 20 madde ve 5 alt boyutun bir kayıp olmaksızın Türkçe çalışma için de geçerli olduğu tespit edilmiştir.

Test Tekrar Test Güvenirliği

İİDÖ'nün test tekrar test güvenilirliği (kararlılık) için on beş gün ara ile uygulaması yapılmıştır. Yapılan ilk ve ikinci uygulamada test – tekrar test güvenilirlik (kararlılık) katsayısı toplam puan için 0,82, alt boyutlar için ise; “otantiklik” için 0,75; “destek ve koruma” için 0,80; “deneyim paylaşımı” için 0,75; “etki etme” için 0,70 ve “diğerinin inisiyatif alması” için 0,71 olarak hesaplanmıştır.

İİDÖ'nin iç tutarlılık değeri, toplam ilişkisel ihtiyaçlar doyum puanı için 0,83; alt boyutlar için ise “otantiklik” için 0,63; “destek ve koruma” için 0,79; “etki etme” için 0,78; “deneyim paylaşımı” için 0,73; ve “diğerinin inisiyatif alması” için 0,51 olarak bulunmuştur. İlgili literatürde iç tutarlılığı gösteren Cronbach alfa katsayısı ile ilgili olarak; 0,80-1,00 arasında “yüksek güvenilirlik”; 0,60-0,79 arasında “oldukça güvenilir”; 0,40-0,59 arasında “düşük güvenilirlik”; 0,00-0,39 arasında “güvenilir değil” tanımlamaları yapılmaktadır (Alpar, 2018). Bu bilgiler doğrultusunda sonuç olarak; ölçek, toplam ilişkisel ihtiyaç doyum puanı için “yüksek derecede güvenilirliğe” sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarından diğerinin inisiyatif alması boyutu için “düşük güvenilirlik” belirlenmiştir (0,51) Diğer alt boyutlar ise “oldukça güvenilir” olarak nitelendirilen aralıktadır.

Orijinal ölçeğin iç tutarlılık değeri ise, toplam ilişkisel ihtiyaçlar doyum puanı için 0,90; alt boyutlar için ise, “otantiklik” için 0,80; “destek ve koruma” için 0,85; “etki etme” için 0,81; “deneyim paylaşımı” için 0,73 ve “diğerinin inisiyatif alması” için 0,83 olarak hesaplanmıştır.

Tüm bu analiz ve değerlendirmeler, İİDÖ'nin ilişkisel ihtiyaçların doyumunun değerlendirilmesinde, Türk kültürü içinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

8.2. İlişkisel İhtiyaçların Doyum Düzeyi ve Travmatik Stres Belirtileri

Araştırmanın bu aşamasında, öncelikle örneklem grubunun sosyodemografik değişkenleriyle, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ve travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Ardından grubun ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunu ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Travmatik olay deneyimi ile ilgili olarak örneklem grubunun genelini durumu araştırılmıştır. Katılımcılara 16 farklı travmatik olaya dair deneyimleri sorulmuştur. Elde edilen bilgiler, en çok deneyimlenen travmatik olayların doğal afet (%47,5), seyahat ederken kaza (%30,5), fiziksel saldırıya uğrama (%23), yangın veya patlama (%11,9) veya bir etkinlik sırasında ciddi kaza (%10,4) olduğunu göstermektedir.

8.2.1. İlişkisel İhtiyaçların Doyumu ile Sosyodemografik Değişkenlerin İlişkileri

Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine bağlı olarak örneklem grubunun ilişkisel ihtiyaçlarının genel doyumunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, kadınların genel ilişkisel ihtiyaçlar doyumunun erkeklerden daha yüksek oranda olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca, ilişkisel ihtiyaçların destek ve koruma ile diğerinin inisiyatif alması boyutlarında bu fark, yine kadınların daha yüksek bir doyuma sahip olduklarını göstermektedir. Otantiklik, etki yaratma ve deneyim paylaşımı boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Pourová ve arkadaşları (2020)'da araştırmalarında cinsiyete göre ilişkisel ihtiyaçların doyumunu incelemiş ve öncelikle ilişkisel ihtiyaçlar modelinin geçerliliğinin cinsiyetler arasında değişmezliğini tespit etmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, kadınların genel ilişkisel ihtiyaç doyumları ile etki yaratma boyutuna dair doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Buna karşılık, erkeklerin otantiklik ile ilgili doyumları kadınlardan daha yüksek orandadır. Destek ve koruma, deneyim paylaşımı ve diğerinin inisiyatif alması boyutlarında ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık belirlememişlerdir.

Çek kültüründen elde edilen bu sonuçlar ile araştırmanın sonuçları arasında, ilişkisel ihtiyaçların genel doyumunu açısından benzerlik bulunmaktadır. Diğer ilişkisel ihtiyaçlar boyutları konusunda ise, her iki araştırmada anlamlı bir farklılık belirlenmeyen deneyim paylaşımı boyutu dışında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu sonucun, iki toplum arasında cinsiyete dair kültürel farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Her iki kültürde de kadınların genel ilişkisel ihtiyaç doyumlarının daha yüksek olması; ilişki geliştirmek, yardım istemek ve duygularını ifade etmek konusunda kadınların kendilerini daha çok ortaya koydukları ve bunun da ilişkisel ihtiyaçlarının tatminini kolaylaştırdığı yönünde değerlendirilebilir.

Öte yandan, ilişkisel ihtiyaçların boyutları konusunda belirlenen iki kültür arasındaki farklılaşmanın, cinsiyet rolleri açısından iki toplumun farklılıklarını yansıttığı düşünülebilir. Bu araştırmada, kadınların destek ve koruma ile diğerinin inisiyatif alması boyutlarında ilişkisel ihtiyaçlarının tatmininin daha yüksek olması; ihtiyacını duydukları desteği verebilecek kişilere ulaşabildiklerini, kabulle karşılandıklarını ve birilerinin onlar için inisiyatif alıp, bir şeyler yaptığını göstermektedir. Bu iki tür destekte, daha edilgen konumda olmaya ve ötekilerden beklenti içinde olmaya işaret etmektedir.

Çek kültüründe, kadınlarda etki yaratmaya yönelik doyumun daha yüksek olması ise, kadınların yaşamlarında daha etkin roller aldıkları ve değişim yaratabildiklerini, bu anlamda ötekinden beklentinin de daha az olduğunu işaret etmektedir. Yine Çek kültüründe erkeklerin otantiklik ile ilgili ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunun kadınlardan daha yüksek olması, erkeklerin kendilerini istedikleri gibi ortaya koymak konusunda kadınlardan daha rahat ve güvende hissettiklerine dair bir göstergedir.

Literatürde, cinsiyet rolleri ve toplumsal cinsiyet kavramlarının, cinsiyetin şekillenmesinde toplumsal yapının ve kültürün etkisine vurgu yaptığı görülmektedir. Cinsiyet rolü için; bir kültür içindeki tipik erkeksi veya kadınsı olarak algılanan ve erkekle

kadından beklenen duygu, düşünce, ilişki kurma tarzı gibi bir dizi davranış kalıbı, tutum ve kişilik özelliği tanımlamaları yapılmaktadır (Colman, 2006; Budak, 2003). Toplumsal cinsiyet ise, bireyin bir cinse ait olduğu bilgisinden hareketle, bir cinsiyette olması gerekenlere dair toplumun biçtiği yerle ilgilidir. İdeal kadın ile erkek tanımlamaları arasındaki farklılıkların hayata yansıyan yönü de rolleri meydana getirmektedir (Vatandaş, 2011).

Türkiye genelinde yürütülen toplumsal cinsiyet konulu büyük ölçekli bir çalışmada, hem kadınlar hem de erkekler tarafından duygusal yönü baskın özelliklerin kadınlara, daha dışa yönelik özelliklerin ise erkeklere ait özellikler olarak kabul gördüğü belirlenmiştir. Kadınlara ait özellikler, bağlılık, duyarlılık, kibarlık, anlayış, şefkat, merhamet gibi özellikler iken, erkeklere ait özellikler ise otorite olmak, önderlik, rekabetçilik, kavgacılık, “evin direği olmak” ve “kimseye muhtaç olmadan yaşayabilmek” gibi özelliklerdir (Vatandaş, 2011).

Yine Türk kültüründe genç yetişkinler ile yürütülen bir çalışmada da, eğitim ve çalışma koşulları fark etmeksizin hem kadın hem de erkeklerin, kadının yerinin evi olduğu ve görevinin de iyi bir eş ve anne olmak olduğu yönünde bir anlayışın olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmada kadınların, erkeklerden daha fazla kişilerarası bağlılık kurma arzusunda oldukları da belirlenmiştir (İmamoğlu, 2008).

Üç farklı kuşaktan evli erkek ve kadınlarla yürütülen bir çalışmada da benzer bir biçimde, öğrenim ve iş durumları yüksek olsa da, geleneksel yaklaşıma uygun bir biçimde ev işlerinin kadına ait işler olarak değerlendirildiği, aile içinde karar alma süreçlerinde tam eşitlikçi bir anlayışın yeterince oluşmadığı yönünde bilgilere ulaşılmıştır (Paçacıoğlu, 2018). Yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da, erkeklerde başatlık ve özerklik ihtiyacının kadınlardan daha yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir (Çivitçi, 2012).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, erkeklerin kadınlara göre toplumsal cinsiyetle ilgili bakış açılarının daha geleneksel olduğu, toplumsal yaşam, meslek ve aile konularında erkeklerin eşitlikçi yaklaşımdan uzaklaştıkları tespit edilmiştir (Belli ve Aynacı, 2020). Cinsiyet rollerinin psikolojik yardım alma ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ise, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin erkeklerden daha olumlu bir tutuma sahip oldukları belirlenmiştir (Özdemir, 2012).

Bütün bu bilgiler, ilişkiel ihtiyaçların doyumuna ilişkin cinsiyetler arası farka dair elde edilen bilgileri doğrular niteliktedir. Kültürümüzde kadınlar geleneksel bir biçimde daha edilgen iken, erkeklerin daha etkin ve dışa dönük olduğu görülmektedir. Kadınların kişiler arası ilişkilere ve yardım almaya daha yatkın olmalarının da, genel olarak ilişkiel ihtiyaçlarının doyumunun erkeklerden daha yüksek oranda olmasını sağladığı söylenebilir.

Araştırmada örneklem grubunun birlikte yaşanan kişiler değişkenine bağlı olarak ilişkiel ihtiyaçlarının doyum düzeyinde anlamlı bir fark belirlenmemiştir. İlgili

değişkende, eş ve çocuklarla; anne-babayla; arkadaş-akrabayla; sadece eşle; yalnız yaşıyor ve yurtda yaşıyor seçenekleri ile ilgili inceleme yapılmıştır. Elde edilen sonucun, ilişkisel ihtiyaçların doyumunun kişinin kiminle yaşadığından bağımsız bir konu olabileceğini gösterdiği değerlendirilmektedir.

Örneklem grubunun gelir durumu değişkenine göre ise, genel ilişkisel ihtiyaçlar doyumunu ile destek ve koruma, etki etme ve otantiklik boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Gelir durumunun üst, orta ve alt düzey olarak belirlendiği araştırmada, anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek üzere ileri analizler yapılmıştır. Sonuç olarak, etki yaratabilme boyutu ile diğer gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenemezken; destek ve koruma ile otantiklik boyutları ve genel ilişkisel ihtiyaçlar doyumunu için; düşük ve yüksek gelir grubu arasında fark tespit edilmiştir. Buna göre, yüksek gelir grubunun destek ve otantiklik boyutları ile genel ilişkisel ihtiyaçlar doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu konuya dair ilişkisel ihtiyaçlar ile ilgili diğer çalışmalarda (Pourová ve ark., 2020; Žvelc ve ark., 2020) bir değerlendirme yapılmadığı tespit edilmiştir. Ancak, gelir seviyesinin mutluluk ve yaşam doyumunu gibi konular ile ilişkisine dair yapılan çalışmaların sonuçlarının bu araştırmadan elde edilen sonucu değerlendirirken anlamlı olacağı düşünülmektedir. Şöyle ki; ilişkisel ihtiyaçlar kavramı; insanın değerli, önemli, kabul ediliyor, korunup destekleniyor, diğerleri ile etkileşim içinde, kendini yaşayabiliyor ve nihayetinde de seviliyor hissetmesi ile ilgilidir. Dolayısıyla bu yönleriyle ilişkisel ihtiyaçlar, mutluluk ve yaşam doyumunu gibi kavramlarla benzerlik göstermektedir.

Literatürde incelenen çalışmalar, özellikle düşük sosyoekonomik seviyenin depresyon, mutsuzluk ve yaşamdan alınan doyumun azlığı ile ilişkili olduğuna dair bilgiler vermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, yüksek ekonomik seviyeye sahip olanların orta ve düşük ekonomik seviyede olanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar yaşam doyumunu en düşük grubun ekonomik seviyesi düşük olan grup olduğunu göstermektedir (Tuzgöl-Dost, 2007).

Diğer bir çalışmada ekonomik durum iyileştikçe mutluluk düzeyinin yükseldiği belirlenmiştir (G.Y. Çelebi ve B. Çelebi, 2020). Çekingenlik ve depresyonun düşük sosyoekonomik seviyeden gelenlerde daha yoğun olduğu (Erözkan, 2005) ve üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada da düşük ekonomik seviyenin depresyon ile ilişkili olduğu (Açıkgöz, Dayı ve Binbay, 2018) belirlenmiştir.

Araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlar ve bu araştırma sonucunda belirlenen yüksek gelir grubunun ilişkisel ihtiyaçlarının doyumunun da diğer ekonomik seviyelere göre daha yüksek olması, beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Yüksek gelir seviyesinin yaşamdaki ihtiyaçların karşılanmasından, daha yüksek özsaygıya ve değerlilik hissine varana kadar destekleyici ve koruyucu yönleri olduğu düşünülebilir. Yaşamsal kaygıları olan ve hayatta kalma çabası içindeki insanların kendilerini güvende hissetmemek,

diğerlerinden daha değersiz ve desteksiz hissetmek, temel ihtiyaçlarını ya da eğitim, sağlık ve kùltür gibi konulardaki ihtiyaçlarını karşılayamamak gibi durumlar içinde olmaları doğal olarak yaşamdan alınan doyumunu ve mutluluk seviyelerini olumsuz yùnde etkileyecek ve ilişkisel ihtiyaçların doyumunu azaltacaktır.

8.2.2. Travmatik Stres Belirtileri ile Sosyodemografik Değişkenlerin İlişkileri

Araştırmada òrneklem grubunun cinsiyet değişkenine göre travmatik stres belirtilerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, literatürde yer alan bazı araştırmalar ile benzerdir (Hepp ve ark. 2006; Özdemir ve Yazıcı, 2018). Ancak ilgili literatürdeki araştırmaların çoğu, maruz kalınan travmatik olaylar, travma sonrası etkiler ve travmanın türü açasından genel olarak cinsiyetler arası farklılığa işaret etmektedir.

Travmatik olaylara maruziyet açasından, erkeklerin daha çok maruziyet yaşadığı yönünde bilgiler bulunmaktadır (Amstadter ve ark., 2013; Blain, Galovski ve Robinson, 2010; Breslau ve ark., 1998; Breslau ve ark., 2004; Tolin ve Foa, 2006; Perkonigg ve ark., 2000). Kadınların daha çok maruziyet yaşadığına dair veriler elde edilen çalışmalar da mevcuttur (Breslau ve Kessler, 2001; Read ve ark., 2011; Stevens ve ark., 2013).

TSSB gelişimi açasından, kadınlarda TSSB'nin daha yoğun olarak görüldüğüne dair bilgiler verilmektedir (Blain ve ark., 2010; Boyraz ve Granda, 2019; Boyraz ve ark., 2019; Breslau ve ark., 1998; Breslau, 2002; Brewin ve ark., 2000; Diene ve ark., 2012; Frissa ve ark., 2013; Ghafoori, Barragan ve Palinkas, 2013; Kamarovskaya, Loper, Warren ve Jackson, 2011; Koenen ve ark., 2017; Perkonigg ve ark., 2000; Pietrzak ve ark., 2011; Read ve ark., 2011; Stevens ve ark., 2013; Tolin ve Foa, 2006).

Yaşanan travmanın türü açasındanda cinsiyet farklılığı bulunduğunu belirleyen birçoğ araştırma bulunmaktadır (Amstadter ve ark., 2013; Bernat ve ark., 1998; Blain ve ark., 2010; Breslau ve ark.,1998; Breslau ve ark., 2004; Frazier ve ark., 2009; Ghafoori ve ark., 2013; Hepp ve ark., 2006; Kamarovskaya ve ark., 2011; Scarpa ve ark., 2006; Tolin ve Foa, 2006).

Bu araştırmada, cinsiyetler arasında travmatik stres belirtileri açasından bir farklılığın tespit edilememesinin; araştırmanın belirli bir travmatik olayın ardından ya da travma ile ilgili belirli bir konu ve gruba yönelik olarak yapılmamış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Eğer araştırma güncel bir travmatik olayın ardından yapılsaydı ve belirli bir travmatik olayı yaşamış bir grubu konu edinseydi, -bağımlılık, cinsel şiddet gibi-, travmanın etkilerinin daha güçlü olma olasılığı ve cinsiyetler arasında deneyim ve etkiler açasından farklılığın oluşma olasılığının daha güçlü olabileceği değerlendirilebilir.

Araştırmada òrneklem grubunun birlikte yaşanılan kişiler değişkenine göre travmatik stres belirtilerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde ise, ayrılmış, boşanmış veya dul kalmış olanlarda (Frissa ve ark., 2013) ve evlenmemiş olanlarda (Koenen ve ark., 2017) TSSB'nin daha çok görüldüğü yönünde bilgiler bulunmaktadır. Ancak bu veriler

örneklem grubundaki kişilerin medeni durumlarına ilişkin bilgilerdir ve doğrudan birlikte yaşanan kişilere ilişkin bir veri oluşturmamaktadır. Bu konuda ilgili literatürde daha farklı bir veriye ulaşılamamıştır.

Araştırmada örneklem grubunun gelir durumu değişkenine göre travmatik stres belirtilerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde ise düşük sosyoekonomik seviyenin TSSB gelişimini yordadığı yönünde bilgiler bulunmaktadır (Brewin ve ark., 2000; Diene ve ark., 2012; Koenen ve ark., 2017; Perkonigg ve ark., 2000; Pietrzak ve ark., 2011). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada da, sosyoekonomik seviyesi yüksek olanların travmatik yaşantılara maruz kalma oranlarının, diğer sosyoekonomik seviyelere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Özdemir ve Yazıcı, 2018). Bu araştırmada ise, gelir grubu yükseldikçe travmatik stres düzeyi düşse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

8.2.3. İlişkisel İhtiyaçların Doymu ile Travmatik Stres Belirtileri Arasındaki İlişki

Araştırmada ilişkisel ihtiyaçların genel doymu ile travmatik stres belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Travmatik stresin yoğunluğu arttıkça, ilişkisel ihtiyaçların doymu azalmaktadır ya da ilişkisel ihtiyaçların doymu yükseldikçe travmatik stresin yoğunluğu azalmaktadır.

Elde edilen sonuçların, Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar yaklaşımında travma konusunun ele alınışı ile uyumlu olduğu söylenebilir. Travmatik yaşantıların maruz kalanlar üzerinde biyolojik, psikolojik, sosyal düzeyde sarsıcı etkiler doğurduğu bilinmektedir. Böyle bir durumda insan, doğası gereği, örseleyen etkiyi gidermek üzere bir arayış içine girmekte ve diğer insanlara yönelmektedir.

Erskine ve arkadaşlarının ilişkisel ihtiyaçlar modeli ise (2015; 2018) insanın varolma ve varlığını devam ettirme sürecinde ilişkinin değerini ortaya koyan bir modeldir. Modelde tanımlanan ilişkisel ihtiyaçlar, insanın ötekinin varlığına duyduğu gereksinimin özelliklerini de ortaya koymaktadır. Erskine ve arkadaşları (2015; 2018), modelde tanımlanan biçimiyle bütün insanların, güvende hissetmek, bir ilişki içinde değerli hissetmek, kabul edilmek, kişisel deneyiminin onaylanması ve anlaşılması, kendini tanımlayabilmek, etki yaratabilmek, diğer bir kişinin onun için inisiyatif aldığını deneyimleyebilmek ve sevgiyi ifade edebilmek ihtiyacında olduklarını; bu ihtiyaçların yaşam boyu devam ettiğini ve karşılandıkları oranda da ilişkisel bir doyumun yaşandığını belirtmektedirler. Bu ilişkisel doyum, kişinin biyopsikososyal varoluşu ve devamlılığı için gereklidir. İlişkisel ihtiyaçların karşılanmadığı durumlar ise kişinin yaşamında boşluk, yalnızlık, değersizlik, sevilmemeye ve depresyona kadar giden etkiler yaratabilmektedir.

İlgili modelde ilişkisel ihtiyaçlar, ancak ilişki yoluyla karşılanabilecek ihtiyaçlar olarak tarif edilmekte ve evrensel birer insan ihtiyacı oldukları belirtilmektedir. İlişki ihtiyacının karşılanmadığı, öteki ile temasın olmadığı durumların ise birikerek, başlı başına

bir travma kaynağı olabileceği vurgulanmaktadır. Bunun yanında, modele göre travmatik bir yaşantı sırasında ya da sonrasında eğer temas kurulabilecek, güvenilir, anlayabilecek ve dolayısıyla destekleyebilecek bir ilişki yok ise, ilişki ihtiyacı ya yer yer ve önceden kestirilemez biçimde karşılanmakta ya da hiç karşılanamamaktadır. Bu durum, kişide boşluk hissi, yalnızlık hissi, değersizlik gibi duygular ile karakterize bir biçimde birikimli travmanın oluşumuna kaynaklık etmektedir. Bu durumdaki kişiyi iyileştirecek olan, iyileştirici etki yaratabilecek bir ilişkidir. İyileştirici ilişki ise, ilişkiel ihtiyaçların fark edildiği ve uygun bir biçimde karşılandığı nitelikteki bir ilişkidir (Erskine ve ark., 2015; Erskine, 2011).

Dolayısıyla araştırmada belirlenen, ilişkiel ihtiyaçlar ile travmatik stres arasındaki negatif yönlü ilişki, modelin sayıltıları ile değerlendirildiğinde beklenen yönde bir sonuç olarak değerlendirilebilir. İlişkiel ihtiyaçların doyumunu arttıkça insanlar kendilerini güvende, değerli, kabul edilmiş, korunuyor ve destekleniyor hissedecekleri için, travmatik stresin etkisi azalacaktır. Artan travmatik stres ise, travmanın kişinin, hayatını, kendiliğini, sosyal bağlarını, anlam dünyasını örseleyen ve güvenlik hissini azaltan etkileri dolayısıyla ilişkiel ihtiyaçların doyumunu azaltacaktır.

İlişkiel ihtiyaçların destek ve koruma, otantiklik ve deneyim paylaşımı alt boyutları ile travmatik stres belirtileri arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Genel ilişkiel ihtiyaçlar ve travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkilere dair yapılan değerlendirmenin bir benzeri burada da yapılabilir.

Modelde, destek ve koruma; istikrarlı, güvenilir ve koruyucu bir kişi tarafından kabul edilme ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır (Erskine ve ark., 2015). Otantiklik; kişinin gerçekte olduğu gibi olabilmesini ifade etmekte; güvende hissetmek, kendini tanımlamak ve doğrulanmış-onaylanmış-anlamlı hissetme ilişkiel ihtiyaçlarının birleşiminden oluşmaktadır. Kişi bu ihtiyaçları karşılandığında otantikliğini yaşayabilecektir (Erskine ve ark., 2015; Žvelc ve ark., 2020). Deneyim paylaşımı ise, kişisel deneyimin onaylanması ile ilgili ilişkiel ihtiyaç boyutudur. Kişi, kendi yaşadığını benzer bir şekilde yaşamış ve ne hissettiğini, nasıl algıladığını ve anladığını bilen birileri olduğunda, diğerleri tarafından anlaşıldığını deneyimlemektedir (Erskine ve ark., 2015). Dolayısıyla, desteklenip korunduğunu hisseden, otantikliğini yaşayabilen ve yaşadığı durumun anlaşıldığını deneyimleyen kişilerin travmatik stres belirtilerini daha az oranda yaşaması, beklenen düzeyde bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, travmatik stresin kişinin bu ilişkiel ihtiyaçlarını karşılamasını kesintiye uğrattığı ve olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Travma yazını incelendiğinde ise, özellikle insan kaynaklı travmalar ile ilgili çalışmaların Erskine ve arkadaşlarının ilişkiel ihtiyaçlar modeli (2015)' nin sayıltılarını destekler yönde bilgiler sağladığı görülmektedir. Çalışmalar, insan kaynaklı travmaların diğer travma türlerinden çok daha incitici ve yıkıcı olabileceğini vurgulamaktadır. Bir

insanın diğere bir insana yönelik incitici eylemi dolayısıyla, kaynağını insandan alan örselenmeleri anlamlandırmak ve kabul edebilmek, çok daha sarsıcı ve zordur (Kaniasty ve Norris, 1999; McFarlene, 2005). Tecavüz, şiddet, istismar gibi insanlardan kaynağını alan travmalar, hele de bu eylemi gerçekleştirenler kişinin kendi yakınları ise daha da örselleyicidir (Herman, 2007). Kişinin kendisine yakın biri tarafından travmaya maruz bırakılması, ihanete uğradığı hissini doğurduğundan, çok daha tahrip edici bir nitelik kazanmaktadır (Freyd, Klest ve Allard, 2005).

İnsanların neden olduğu travmaların etkileri de daha yıkıcı ve uzun vadeli (Herman, 2007; Lim, Valdez ve Lilly, 2015). İnsanın uyguladığı şiddetle ilgili travmaların daha kötü fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu (Lo' pez-Martí'nez ve ark., 2018) ve bu tür travmaların TSSB riskini de arttırdığı belirlenmiştir (Breslau ve ark., 1998; Breslau, 2002; Fetzner, McMillan, Sareen ve Asmundson, 2011). Cinsel istismarın fiziksel sağlığı kötü yönde etkilediği (Lo' pez-Martí'nez ve ark., 2018), birikimli ve karmaşık travma (Herman, 2007; van der Kolk, 1996; van der Kolk, Roth, Pelcovitz, Sunday ve Spinazzola, 2005) deneyiminin ise özellikle zarar verici olduğu görülmüştür (Lo' pez-Martí'nez ve ark., 2018).

Travma yazınında sıklıkla dile gelen diğere bir konu, sosyal destek ve yarattığı etkilerdir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, Erskine ve arkadaşlarının ilişkisel ihtiyaçlar modeli (2015)' ni destekler yönde bilgiler vermektedir.

Travmatik olaylar, insanların bağ kurabilme, anlamlandırma ve kontrol ile ilgili olağan sistemlerini tahrip ederek, insanları incinebilir hale getirir. İnsanların kendilik duyguları parçalanır ve ilişkileri de tahrip olur. Parçalanan kendilik duygusu ve kontrol kaybı, otonominin ve özsaygının da yitirilmesini beraberinde getirir. Kendiliğin yeniden inşa edilebilmesi ise ancak başkalarıyla ilişki içinde mümkün olur. Bu bağlamda travmaya maruz kalmış insanların sosyal ilişkileri ve aldıkları destek çok önemlidir. Destekleyici bir ilişkiler ağı, travma sonrası birincil konu olan güvenin ve korunmanın yeniden inşa edilebilmesine katkı sağlar. Ayrıca, travma mağdurları kayıplarının yasını tutabilmek için ötekilerin yardımına ihtiyaç duyarlar ve yaşadıkları travmayı başkalarıyla paylaşabilmek, insanların anlam duygusunu yeniden kazanmaları için gereklidir. Travmaların iyileşme sürecindeki temel aşamalar ise; güvenin oluşturulması, travma öyküsünün yeniden kurulması ve travmaya maruz kalanlarla sosyal çevresi arasındaki bağın tamir edilmesidir (Herman, 2007).

Travmatik bir olayın bağlanma sistemini harekete geçirdiğini ve travmaya maruz kalanların destek ve güven arayışına girdiklerini belirten Marshall ve Frazier (2019)'da, travmanın yaratacağı etkilerin, insanların ihtiyacını duydukları destek ve güvenliği sağlamalarına bağlı olarak değişebileceğini belirtmektedir. Güvenli bağlanan ve ihtiyaçları için destek bulan kişiler duruma uyum sağlayan stratejiler üretirken, güvensiz bağlananlar ise aradıkları desteği bulmakta zorlanmakta ve uyumsuz stratejiler üretmektedirler.

İlgili yazında, sosyal desteğin sağlığı koruduğu (Kessler, Price, Wortman, 1985), özellikle duygusal desteğin ve gerektiğinde harekete geçirilebilecek geniş tabanlı bir desteğe sahip olduğu algısının, yaşam streslerinin ruhsal sıkıntı üzerindeki etkisini azalttığı (Kessler ve McLeod, 1985) yönünde bilgiler bulunmaktadır.

Sosyal bağlar ve sağlık ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda iki destek türü ve iki destekçi kategorisi olduğu görülmektedir. Destek türleri; duygusal destek ve aktif başa çıkma yardımlarıdır. Destekçi kategorileri ise farklı türlerde destekleri sağlayabilen, “önemli diğerleri” ve “deneyimsel olarak benzer diğerleri” dir (Thoits, 2011).

Sosyal destek ile TSSB'nin ilişkisinin incelendiği birçok çalışmada ise TSSB'nin daha az sosyal destek ile ilişkili olduğu (Boyras, Horne, Armstrong ve Owens, 2015; Brewin ve ark., 2000; Meyer ve ark., 2012; Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003; Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley, Southwick, 2009; Schuettler ve Boals, 2011; Shallcross, Frazier ve Anders, 2014) sonucuna varılmış; psikolojik stresler ve travma sonrası stres tepkileri ile sosyal destek engelleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Thoresen, Jensen, Wentzel-Larsen, Dyb, 2014). Çocukluk çağında cinsel istismar yaşamış kişilerle yürütülen bir çalışmada, yüksek sosyal destek ile düşük TSSB ilişkilendirilmiş, sosyal desteğin koruyucu olduğu belirlenmiştir (Fletcher, Elklit, Shevlin, Armour, 2021). Ayrıca sosyal desteğin daha az anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Meyer ve ark., 2012; Overstreet, Berenz, Kendler, Dick, Amstadter, 2017; Pietrzak ve ark., 2009). Kaniasty ve Norris (2008)'de sosyal destek eksikliğinin ruhsal sorunların artmasına sebep olabileceği gibi, ruhsal sorunlarında sosyal destek kaybına sebep olabileceğini belirtmektedir. Travmanın yarattığı durumlarla baş edebilmek üzere sosyal destek sistemlerinin harekete geçirilmesi gerektiğinde ilgili yazında dile getirilmektedir.

Bir yakını kaybetmiş kişilerde aile ve sosyal desteğe sahip olmak ile depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenen bir çalışmada; bu durumdaki kişilerle çalışan klinisyenlerin, danışanlarının destek sistemlerine dikkat etmelerinin önemli olduğu ve bu kişilerin sosyal destekten yararlanabileceği belirtilmektedir (Zara, 2019).

Travma yaşayanların durumla baş edebilmek için, duygusal sosyal destek aramaya yöndiklerinin belirlendiği bir çalışmada ise araştırmacılar; bu yönelime karşın, algılanan sosyal desteğin daha düşük olduğunu belirlemişlerdir (Özdemir ve Yazıcı, 2018).

Bütün bu bilgiler, travmanın yarattığı örseleyici etkiler karşısında insanların bir diğerinin yardımına duyduğu ihtiyacı işaret etmektedir. Bu ihtiyaç; anlaşılma, yeniden güvende hissedebilmek, yaşamının kontrolünü sağlayabilmek, örselenen benliğini tamir ederek kendisi olabilmek ve yeniden anlamlandırarak hayatına devam edebilmeyi içermektedir. Bu çerçevede ilişkisel ihtiyaçlar, travmatik stres ve etkilerini hem anlamak hem de giderebilmek konusunda kapsayıcı bir araç sunmaktadır.

8.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklem grubunda olması planlanan üniversite çalışanlarının araştırmaya katılımı istenilen oranda sağlanamamıştır. Örneklem grubunun büyük çoğunluğu üniversite öğrencilerinden olmuştur. Bu nedenle araştırmanın verileri değerlendirilirken bu durumun göz önünde bulundurulması gerekir.

Bu araştırmanın konu edindiği Erskine'nin ilişkiyel ihtiyaçlar modeline ilişkin ampirik düzeydeki çalışmalar başlangıç aşamasındadır ve araştırma, model ile travmatik stres belirtilerini birlikte inceleyen ilk çalışmadır. Bu durum konular değerlendirilirken daha kavramsal bir çerçevenin içinde hareket edilmesi sonucunu doğurmuştur. Literatürde bu konuda yeterli araştırma makalesi olmaması sonuçların tartışılmasında sınırlılık yaratmıştır.

9. SONUÇ VE ÖNERİLER

9.1. Araştırmanın Sonuçları

Bu araştırma, Erskine'in ilişkisel ihtiyaçlar modeline dayalı olarak geliştirilen ilk ölçme aracı olan İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği'nin, Türkçe için de geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir. Böylece Türkçe'ye ilişkisel ihtiyaçların ölçümünü yapan bir ölçme aracı kazandırılmıştır.

Ölçek oluşturulurken ilişkisel ihtiyaçların insan teması ile ilgili evrensel bir gereksinim olduğu fikrinden yola çıkılarak, belirli bir ilişki biçimine odaklanılmamış, günlük yaşamdaki ilişkisel ihtiyaçların genel tatmini perspektifinden hareket edilmiştir. Dolayısıyla elde edilen ölçek, ruh sağlığı alanında klinik gruplardan, klinik olmayan gruplara kadar geniş bir zeminde kullanılabilir. Ölçek ile kişi ve grupların ilişkisel ihtiyaçları ve ilişkisel ihtiyaç doyum düzeyleri belirlenebilir. Ölçek, hizmet öncesi ve sonrasında bir değerlendirme ölçütü olarak kullanılabilir.

Araştırmada, ilişkisel ihtiyaçların doyumunu ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair elde edilen bilgiler; ilişkisel ihtiyaçların doyumunun, cinsiyet ve gelir durumuna göre farklılaştığını, ancak birlikte yaşanan kişiler ile ilgili olarak anlamlı bir farklılığın oluşmadığını göstermektedir. Travmatik stres belirtilerine dair ise, bu üç sosyodemografik değişken için de anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Farklı örneklem grupları ile yapılacak çalışmalar elde edilen bu sonuçların ne ölçüde genellenebileceğine dair bilgi verebilir.

Araştırmada, Erskine'nin ilişkisel ihtiyaçlar modeli ile travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkinin varlığı incelenmiş ve birbirleri ile ilişkili oldukları gösterilmiştir. Elde edilen bu sonuç, travmatik olaylar ve etkileri ile ilgili kavrayışı zenginleştirecek ve travmaya müdahalede kullanılacak bir model sağlamaktadır. Model, travma alanında, psikoterapiden, danışmanlığa, bireysel müdahalelerden grup müdahalelerine kadar geniş bir çerçevede, önleyici, destekleyici ve tedavi edici aşamaların tümünde kullanılacaktır.

9.2. Öneriler

Bu araştırmanın örnekleme, çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşan bir gruptur. İlerleyen çalışmalarda hem ilişkisel ihtiyaçların hem de ilişkisel ihtiyaçlar ile travmatik stres belirtilerinin birlikte ele alındığı çalışmaların, farklı örneklem grupları ile sürdürülmesi önerilir.

Yürütülecek araştırmalarda çeşitli sosyodemografik değişkenlerin ve kültürler arası etkilerin incelendiği tasarımların yapılması, konu ile ilgili daha geniş tabanlı bir bilgi birikimi oluşturulmasını sağlayacaktır.

Konunun, belirli travma türlerine ve gruplara göre de tasarlandığı çalışmaların yapılması önerilir. Böylece belirli alanlara ve gruplara özelleşmiş ilişkisel ihtiyaçlar daha iyi incelenebilir, uygun müdahale yöntemleri belirlenebilir.

Travmatik yaşam olayları sırasında ve sonrasında verilen destek hizmetleri planlanırken, ilişkisel ihtiyaçların karşılanmasına yönelik planlamalar yapılabilir. İlişkisel ihtiyaçlar, travmaya yönelik önleyici, destekleyici ve sağaltıcı programların içine yerleştirilebilir ve ilgili destek ekipleri bu konuda eğitilebilir.

10. KAYNAKLAR

- Aarstad-Martin, S., Boyraz, G. (2017). Posttraumatic stress, risky drinking, and prescription drug misuse in trauma-exposed college students. *Journal of Loss and Trauma*, 22(7), 599–612. doi.org/10.1080/15325024.2017.1360590
- Açıkgöz, A., Dayı, A., Binbay, T. (2018). Üniversitede okuyan kız öğrencilerde depresyon prevalansı ve ilişkili faktörler. *Cukurova Med. J.* 43(1), 131-140. doi: 10.17826/cumj.340629
- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5360395/>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Akaike, H. (1974). A new look at the statistical model identification. *IEEE Transactions on Automatic Control*, 19(6), 716-723. doi: 10.1109/TAC.1974.1100705
- Alpar, R. (2018). *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik Güvenirlilik* (Beşinci baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd edn.). Washington, DC: APA.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2001). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı* (Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı) (DSM-IV-TR). E. Köroğlu (Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı* (Beşinci Baskı) (DSM-5). E. Köroğlu (Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amstadter, A. B., Aggen, S. H., Knudsen, G. P., Reichborn-Kjennerud, T., Kendler, K. S. (2013). Potentially traumatic event exposure, posttraumatic stress disorder, and Axis I and II comorbidity in a population-based study of Norwegian young adults. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.*, 48, 215–223. doi: 10.1007/s00127-012-0537-2
- Anders, S. L., Frazier, P. A., Shallcross, S. L. (2012). Prevalence and effects of life event exposure among undergraduate and community college students. *Journal of Counseling Psychology*, 59(3), 449–457. doi: 10.1037/a0027753
- Baker, M. R., Frazier, P. A., Greer, C., Paulsen, J. A., Howard, K., Meredith, L. N., Anders, S. L., Shallcross, S. L. (2016). Sexual victimization history predicts academic performance in college women. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 685–692. doi:10.1037/cou0000146
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Baçoğlu, M., Şalcıoğlu, E., Livanou, M., Özeren, M., Aker, T., Kılıç, C., Mestçioğlu, Ö. (2001). A study of the validity of a screening instrument for traumatic stress in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 14(3), 491-509. doi: 10.1023/A:1011156505957
- Belli, A., Aynacı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri algısı: Kadınlar kendilerini nasıl güçlendirebilir? *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*, 15. doi: 10.26466/opus.663605
- Bernat, J.A., Ronfeldt, H.M., Calhoun, K.S., Arias, I. (1998). Prevalence of traumatic events and peritraumatic predictors of posttraumatic stress symptoms in a nonclinical sample of college students. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 11(4), 645-64. doi: 10.1023/A:1024485130934

- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry*. New York: Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games People Play. The Psychology of Human Relationship*. New York: Grove Press.
- Berne E. (1966). *Principles of Group Treatment*. New York: Oxford University Press.
- Blain, L., M., Galovski, T., E., Robinson, T. (2010). Gender differences in recovery from posttraumatic stress disorder: A critical review. *Aggression and Violent Behavior, 15*, 463–474. doi:10.1016/j.avb.2010.09.001
- Borsari, B., Read, J.P., Campbell, J.F. (2008). Posttraumatic stress disorder and substance use disorders in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 22*(3). doi:10.1080/87568220801960720
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (Vol. 1.). London: Penguin Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss* (Vol. 2.). *Separation: Anxiety and Anger* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Boyratz, G., Horne, S. G., Armstrong, A. P., Owens, A. C. (2015). Posttraumatic stress predicting depression and social support among college students: Moderating effects of race and gender. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 7*(3), 259–268. doi.org/10.1037/a0037967
- Boyratz, G., Granda, R., Baker, C. N., Tidwell, L. L., & Waits, J. B. (2016). Posttraumatic stress, effort regulation, and academic outcomes among college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 63*(4), 475–486. doi.org/10.1037/cou0000102
- Boyratz, G., Cherry, M. L., Cherry, M. A., Aarstad-Martin, S., Cloud, C., & Shamp, L. M. (2018). Posttraumatic stress, coping flexibility, and risky drinking among trauma-exposed male and female college students: The mediating effect of delay of gratification. *Substance Use & Misuse, 53*(3), 508–520. doi:10.1080/10826084.2017.1342658
- Boyratz, G., Granda, R. (2019). Crossing the finish line: The role of posttraumatic stress and type of trauma exposure in college graduation. *Journal of Loss and Trauma, 24*(1), 50–68. doi.org/10.1080/15325024.2018.1512828
- Boyratz, G., Zhu, Y., Waits, J. B. (2019). Avoidance coping and academic locus of control as mediators of the relationship between posttraumatic stress and academic achievement among first-year college students. *Anxiety, Stress & Coping, 32*(5), 545–558. doi.org/10.1080/10615806.2019.1638681
- Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G. C., & Andreski, P. (1998). Trauma and post traumatic stress disorder in the community: The 1996 Detroit area survey of trauma. *Archives of General Psychiatry, 55*(7), 626–32. doi: 10.1001/archpsyc.55.7.626
- Breslau, N. and Kessler, R. C. (2001). The stressor criterion in DSM-IV posttraumatic stress disorder: An empirical investigation. *Society of Biological Psychiatry, 50*, 699–704. doi: 10.1016/s0006-3223(01)01167-2
- Breslau, N. (2002). Gender differences in trauma and posttraumatic stress disorder. *Journal of Gender Specific Medicine, 5*(1), 34–40. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11859685/>
- Breslau, N., Wilcox, H. C., Storr, C. L., Lucia, V. C., James, C. Anthony, J. C. (2004). Trauma exposure and posttraumatic stress disorder: A study of youths in urban America. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, 81*(4), 530–44. doi:10.1093/jurban/jth138
- Brewin, C. R., Andrews, B., Valentine, J., D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(5), 748–766. doi: 10.1037//0022-006X.68.5.748
- Briere, J., Hodges, M., Godbout, N. (2010). Traumatic stress, affect dysregulation, and dysfunctional avoidance: A structural equation model. *Journal of Traumatic Stress, 23*(6), 767–774. doi: 10.1002/jts.20578
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Colman, A. M. (2006). *Oxford Dictionary of Psychology* (Second edition). New York: Oxford University Press Inc.

- Cozolino, L. (2002). *The Neuroscience of Psychotherapy. Building and Rebuilding the Human Brain*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Çelebi, B., Çelebi, G. Y. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *ARHUSS*, 3(1), 179-189. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/arhuss/issue/54943/704744>
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2)(ISSN: 1304-8880/1304-8899), 321-336. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/cusosbil/issue/4390/60371>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (Dördüncü baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Deniz, M. E., Kesici Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160. Erişim adresi: https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Turkish_self_compassion_scale.pdf
- Diene, E., Agrinier, N., Albessard, A., Cassadou, S., Schwoebel, V., Lang, T. (2012). Relationships between impact on employment, working conditions, socio-occupational categories and symptoms of post-traumatic stress disorder after the industrial disaster in Toulouse, France. *Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 47, 1309-1319. doi: 10.1007/s00127-011-0439-8
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *J. Pers. Assess.* 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Duncan, R. D. (2000). Childhood maltreatment and college drop-out rates. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(9), 987-995. doi:10.1177/088626000015009005
- Elhai, J. D., Miller, M. E., Ford, J. D., Biehn, T. L., Palmieri, P. A., Frueh, B. C. (2012). Posttraumatic stress disorder in DSM-5: Estimates of prevalence and symptom structure in a nonclinical sample of college students. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 58- 64. doi:10.1016/j.janxdis.2011.08.013
- Erden-İmamoğlu, S., Aydın, B. (2009). Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, Cilt 29*, 39-64, 1304-4680. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/iupcd/issue/9404/117803>
- Erdur-Baker, Ö. (2014). Afetler, Travmalar, Krizler ve Travmatik Stres Tepkileri. Ö. Erdur-Baker, T. Doğan (Ed) *Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 129-155. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/musbed/issue/23490/250191>
- Erskine, R. G., Zalcman, M. J. (1979). The racket system: A model for racket analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9, 51-59. Erişim adresi: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1177/036215377900900112>
- Erskine, R.G. (1980). Script Cure. Behavioral, intrapsychic and physiological. *Transactional Analysis Journal*, 10, 102-106. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/036215378001000205>
- Erskine, R.G., Moursund, J. (1988). *Integrative Psychotherapy in Action*. California: Sage Publication.
- Erskine, R.G. (1993). Inquiry, attunement and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal*, 23(4), 184-190. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/036215379302300402>
- Erskine, R.G. (1996). Methods of an integrative psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 26(4), 316-328. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/036215379602600410>
- Erskine, R.G. (1997). Trauma, dissociation and a reparentive relationship. *Australian Gestalt Journal*, 1, 38 - 47.
- Erskine, R.G. (1998). Attunement and involvement: Therapeutic responses to relational needs. *International Journal of Psychotherapy*, 3(3), 235-244. doi:10.4324/9780429479519-3

- Erskine, R.G. (2011). Attachment, relational needs and psychotherapeutic presence. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 2(1).
Erişim adresi: <https://www.integrative-journal.com/index.php/ijip/article/view/36/19>
- Erskine, R.G., Moursund, J. P., Trautmann, R. I. (2015). *Empatinin Ötesi: İlişki İçinde Bir Temas Terapisi*. M. Şahin (Çev. Ed.), İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Erskine, R.G. (Ed.) (2017). *Yaşam Kurguları. Farkında Olunmayan İlişkisel Örüntülerin Transaksiyonel Analizi*. M. Şahin (Çeviri Ed.), İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Erskine, R. G. (2018). *İlişkisel Örüntüler Terapötik Varoluş. İntegratif Psikoterapinin Kavramları ve Uygulamaları*. M. Şahin (Çev. Ed.), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Fairbairn, W. R. D. (1986). A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. P. Buckley (Ed.) *Essential Papers on Object Relations* (s. 71–101). New York: New York University Press. (Orijinal çalışma 1941 yılında yayımlanmıştır).
- Fairbairn, W. R. D. (2001). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London and Newyork: Routledge. Taylor & Francis e-Library. (Orijinal çalışma 1952 yılında yayımlanmıştır).
- Fetzner, M. G., McMillan, K. A., Sareen, J., & Asmundson, G. J. (2011). What is the association between traumatic life events and alcohol abuse/dependence in people with and without PTSD? Findings from a nationally representative sample. *Depression and Anxiety*, 28, 632–638. doi: 10.1002/da.20852
- Fletcher, S., Elklit, A., Shevlin, M., Armour, C. (2021). Predictors of PTSD treatment response trajectories in a sample of childhood sexual abuse survivors: The roles of social support, coping, and PTSD symptom clusters. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(3-4), 1283–1307. doi:10.1177/0886260517741212
- Fraley, R. C., Waller, N. G., Brennan, K. (2000). An item response theory analysis of self report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
doi: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C., Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (3), 450–460. doi.org/10.1037/ a0016412.
- Freyd, J. J., Klest, B., & Allard, C. B. (2005). Betrayal trauma: Relationship to physical health, psychological distress, and a written disclosure intervention. *Journal of Trauma and Dissociation*, 6, 83–104.
doi:10.1300/J229v06n03_04.
- Frissa, S., Hatch, S. L., Gizard, B., Fear, N. T., Hotopf, M. (2013). Trauma and current symptoms of PTSD in a south east London community. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.*, 48, 1199–1209.
doi:10.1007/s00127-013-0689-8
- Fu, Y., Chen, Y., Wang, J., Tang, X., He, J., Jiao, M., Yu, C., You, G., Li, J. (2013). Analysis of prevalence of PTSD and its influencing factors among college students after the Wenchuan earthquake. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), doi:10.1186/1753-2000-7-1
- Ghafoori, B., Barragan, B., Palinkas, L. (2013). Gender disparities in the mental health of urban survivors of trauma. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(9), 950-963.
doi:10.1080/10926771.2013.835016
- Goldstein, R. B., Smith, S. M., Chou, S. P., Saha, T. D., Jung, J., Zhang, H., ... Grant, B. F. (2016). The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions-III. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 51(8), 1137–1148. doi/10.1007/s00127-016-1208-5.
- Guntrip, H. (1985). *Psychoanalytic Theory, Therapy and the Self*. Karnac books. London: Routledge.
- Guntrip, H. (1992). *Schizoid Phenomena, Object Relations and the Self*. Karnac books. London: Routledge.
- Hepp, U. Gamma, A., Milos, G., Eich, D., Ajdacic-Gross, V., Rössler, W., Angst, J., Schnyder, U. (2006). Prevalence of exposure to potentially traumatic events and PTSD. The Zurich Cohort Study. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci.*, 256, 151–158. doi:10.1007/s00406-005-0621-7

- Herman, J. (2007). *Travma ve İyileşme Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre*. T. Tosun, (Çev) İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jones E., Wessely, S. (2007). A Paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 164- 175. doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.09.009
- Kaniasty, K., Norris, F. (1999). The experience of disaster. Individuals and communities sharing trauma. R. Gist, B. Lubin (Ed.) *Response to Disaster: Psychological, Community and Ecological Approaches* (s. 25-61). Philadelphia, PA: Brunner/Maze.
- Kaniasty, K., Norris F.H. (2008). Longitudinal linkages between perceived social support and posttraumatic stress symptoms: Sequential roles of social causation and social selection. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 21(3), 274–281. doi: 10.1002/jts.20334
- Kessler, R.C., McLeod, (1985). Social Support and psychological distress in community surveys. S. Cohen, L. Syme (Eds) *Social Support and Health* (s. 219-240). Orlando, FL: Academic press.
- Kessler, R. C., Price, R.H., Wortman, C.B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, Social Support and Coping Processes. *Ann. Rev. Psychol.*, 36, 531-72.
Erişim adresi: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.36.020185.002531>
- Khan, M. M. (1963). The concept of cumulative trauma. R. S. Eissler, A. Freud, H. Hartman & M. Kriss (Eds.), *Psychoanalytic study of the child XVIII* (s. 286-306). Newyork: International Universities Press.
- Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., Milanak, M. E., Miller, M. W., Keyes, K. M., Friedman, M. J. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *Journal of Traumatic Stress*, 26(5), 537–547. doi.org/10.1002/jts.21848
- Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J, Stein, D. J.,...Kessler, R.C. (2017). Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 47, 2260–2274. doi:10.1017/S0033291717000708
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York, NY.: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. Madison, CT.: International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How does Analysis Cure?* Chicago, IL.: University of Chicago Press.
- Komarovskaya, I. A., Loper, A. B., Warren, J., Jackson, S. (2011). Exploring gender differences in trauma exposure and the emergence of symptoms of PTSD among incarcerated men and women. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(3), 395-410, doi: 10.1080/14789949.2011.572989
- Lim, B. H., Valdez, C. E., & Lilly, M. M. (2015). Making meaning out to interpersonal victimization: The narratives of IPV survivors. *Violence Against Women*, 21, 1065–1086.
Erişim adresi:<https://doi.org/10.1177/1077801215590670>
- Lo´pez-Martí´nez, A. E., Serrano-Iba´n˜ez, E.R., Ruiz-Pa´rraga, G.T., Go´mez-Pe´rez, L., Ramı´rez-Maestre, C., Esteve, R. (2018). Physical health consequences of interpersonal trauma: A systematic review of the role of psychological variables. *Trauma, Violence & Abuse*, 19(3) 305-322.
doi:10.1177/1524838016659488.
- Lourie J., B. (1996). Cumulative trauma: The nonproblem problem. *Transactional Analysis Journal*, 26(4), 276 -283. doi: 10.1177/036215379602600402
- Marshall, E. M., Frazier, P. A. (2019). Understanding posttrauma reactions within an attachment theory framework. *Current Opinion in Psychology*, 25,167–171. doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.001
- Maslow; A. (1970). *Motivation and Personality*. Newyork: Harper & Row.
- McFarlane, A. C. (2005). Psychiatric morbidity following disasters. Epidemiology, risk and protective factors. J. J. López-Ibor, G. Christodoulou, M. Maj, N. Sartorius, A. Okasha (Eds.) *Disasters and Mental Health*. Chichester, West Sussex: Wiley. eBook Academic Collection (EBSCOhost)
Erişim adresi: eds.b.ebscohost.com

- Meyer, E. C., Zimering, R., Daly, E., Knight, J., Kamholz, B. W., Gulliver, S. B. (2012). Predictors of posttraumatic stress disorder and other psychological symptoms in trauma-exposed firefighters. *Psychol. Serv.*, 9(1), 1–15. doi: 10.1037/a0026414
- Mikulincer, M., Florian, F., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41(3) 405-434. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.41309.x
- Nanni, V., Uher, R., Danese, A. (2012). Childhood maltreatment predicts unfavorable course of illness and treatment outcome in depression: a meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 169(2), 141-151. doi:10.1176/appi.ajp.2011.11020335
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. doi.org/10.1080/15298868.2011.639548
- Norris, F. H., Murphy, A. D., Backer, C. K., Perilla, J. L., Rodriguez, F. G., Rodriguez, J. J. G. (2003). Epidemiology of trauma and posttraumatic stress disorder in Mexico. *Journal of Abnormal Psychology*, 112, 646-656. doi: 10.1037/0021-843X.112.4.646.
- O'Reilly-Knapp, M., Erskine, R.G. (2017). Yaşam Kurgusu Sistemi: Deneyimin Farkında Olunmayan Yapısı. 13. Bölüm. R. G. Erskine (Ed.) *Yaşam Kurguları. Farkında Olunmayan İlişkisel Örüntülerin Transaksiyonel Analizi*. (Karnac book 2010 basımından çeviri. M, şahin Çev. Ed.) İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Overstreet, C., Berenz, E. C., Kendler, K. S., Dick, D. M. Amstadter, A. B. (2017). Predictors and mental health outcomes of potentially traumatic event exposure. *Psychiatry Research* 247, 296–304 doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.047
- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychol Bull.*, 129(1), 52–73. doi: 10.1037/0033-2909.129.1.52
- Özdemir, S. (2012). Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler (Yüksek Lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, M. ve Yazıcı, H. (2018). Üniversite öğrencileri arasında gözlenen travmatik yaşantılar ile sosyal destek, yardım arama ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler. *Yükseköğretim Dergisi*, 8(2), 158–171. doi:10.2399/yod.18.009
- Paçacıoğlu, B. (2018). Üç farklı kuşaktaki evli kadın ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile aile işlevleri arasındaki ilişki (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Peltzer, K., Pengpid, S. (2014). Multiple health risk behaviours and posttraumatic stress disorder symptoms among university students from 22 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 24(6), 499-503. doi:10.1080/14330237.2014.997038.
- Perkonig, A., Kessler, R. C., Storz, S., Wittchen, H-U. (2000). Traumatic events and post-traumatic stress disorder in the community: prevalence, risk factors and comorbidity. *Acta Psychiatr Scand.*, 101, 46-59. doi:10.1034/j.1600-0447.2000.101001046.x.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from operations enduring freedom and iraqi freedom. *Depress. Anxiety*, 26(8), 745–751. doi: 10.1002/da.20558

- Pietrzak, R. H., Goldstein, R. B., Southwick, S. M., Grant, B. F. (2011). Prevalence and Axis I comorbidity of full and partial posttraumatic stress disorder in the United States: Results from Wave 2 of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 456–465. doi:10.1016/j.janxdis.2010.11.010.
- Pourová, M., Řiháček, T., Žvelc, G. (2020). Validation of the Czech Version of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Front. Psychol.* Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00359>
- Read, J. P., Ouimette, P., White, J., Colder, C., Farrow, S. (2011). Rates of DSM–IV–TR trauma exposure and posttraumatic stress disorder among newly matriculated college students. *Psychol. Trauma.*, 3(2), 148–156. doi:10.1037/a0021260
- Read, J. P., Colder, C. R., Merrill, J. E., Ouimette, P., White, J., & Swartout, A. (2012). Trauma and posttraumatic stress symptoms predict alcohol and other drug consequence trajectories in the first year of college. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 80, 426–439. doi:10.1037/a0028210
- Rogers, C. R. (1983). Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. F, Akkoyun (Çev.). *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 103–123.
- Scarpa, A., Hurley, J. D., Shumate, H. W., Haden, S. C., (2006). Lifetime prevalence and socioemotional effects of hearing about community violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(1), 5-23. doi:10.1177/0886260505281661
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., and Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Schore, A. N. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self*: Hillsdale, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schore, A. N. (2001a). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 7–66. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<7::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<7::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-N)
- Schore, A. N. (2001b). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Ment. Health J.* 22, 201–269. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<201::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-9)
- Schore, A. N. (2002). Dysregulation of the right brain: a fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of posttraumatic stress disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 9–30. doi: 10.1046/j.1440-1614.2002.00996.x
- Schore, A. N. (2003). *Affect Dysregulation & Disorders of the Self*: New York, NY.: W. W. Norton & Company.
- Schuettler, D., & Boals, A. (2011). The path to posttraumatic growth versus posttraumatic stress disorder: Contributions of event centrality and coping. *Journal of Loss & Trauma*, 16(2), 180–194. doi.org/10.1080/15325024.2010.519273
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shallcross, S.L., Frazier, P.A., Anders, S.L. (2014). Social resources mediate the relations between attachment dimensions and distress following potentially traumatic events. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3). doi: 10.1037/a0036583
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. New York, NY.: The Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain. Reflection and Attunement in the Cultivation of Well Being*. New York: W.W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, (2nd Edn.) New York: The Guilford Press.

- Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York, NY.: Basic Books.
- Stevens, D., Wilcox, H. C., MacKinnon, D. F., Mondimore, F. M., Schweizer, B., Jancic, D., Coryell, W. H., Weissman, M. M., Levinson, D. F., Potash, J. B. (2013). Posttraumatic stress disorder increases risk for suicide attempt in adults with recurrent major depression. *Depression and Anxiety*, 30, 940–946. Erişim adresi: doi: 10.1002/da.22160
- Stewart, I., Joines, V. (2017). *Günümüzde TA. Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş*. F. Akkoyun (Çev. Ed.) Eksi Kitaplar. Ankara: Tarcan Matbaası.
- şalcıoğlu, E., Başoğlu, M., Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental disease*, 191(3), 154-160. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1097/00005053-200303000-00003>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. doi: 10.1177/0022146510395592
- Thoresen, S., Jensen, T., K., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G. (2014). Social support barriers and mental health in terrorist attack survivors. *Journal of Affective Disorders*, 156, 187–193. doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.014
- Toksoy, ř. E., Cerit, C., Aker, A.T., şvelc, G. (2020). Relational Needs Satisfaction Scale: reliability and validity study in Turkish. *Anadolu Psikiyatri Dergisi-Anatolian Journal of Psychiatry*, 21, 37-44. doi:10.5455/apd.115143
- Tolin, D. F., Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and post-traumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Bulletin*, 132, 959-992. doi: 10.1037/0033-2909.132.6.959
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/pauefd/issue/11121/133000>
- Van der Kolk, B.A. (1996). The complexity of adaptation to trauma: self-regulation, stimulus discrimination, and characterological development. B. A. Van der Kolk, A. McFarlane, L. Weisaeth (Eds.), *Traumatic Stress* (s.182-213). New York: Guilford Press,
- Van der Kolk, B. A., Roth, S., Pelcovitz, D., Sunday, S., & Spinazzola, J. (2005). Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 389–399. doi: 10.1002/jts.20047
- Vatandaş, C. (2011). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, 0(35), 29-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/iuoskon/issue/9517/118909>
- Weathers, F. W., Blake, D. D., Schnurr, P. P., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., Keane, T. M. (2013). The Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5) – Standard. [Measurement instrument], Erişim 15 Mayıs 2018. Erişim adresi: <http://www.ptsd.va.gov/>
- Wilson, J. (1994). The historical evolution of PTSD diagnostic criteria: From Freud to DSM IV. *Journal of Traumatic Stress*, 7(4), 681- 698. doi.org/10.1002/jts.2490070413
- Winnicott, D. W. (1965). *The Maturation Processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. New York: International Universities Press.
- Winnicott, D. W. (1986). The Theory of the parent-infant relationship. P. Buckley (Ed.) *Essential Papers on Object Relations* (s. 233–254). New York, NY.: New York University Press. (Orijinal çalışma 1960 yılında yayınlanmıştır.)
- World Health Organization (1998). Well-Being Measures in Primary Health Care/The DepCare Project. Stockholm, Sweden: WHO, Regional office for Europe.
- Zara, A. (2019). Loss, grief and depression: Potential risk factors in grief-related depression. *Anadolu Psikiyatri Derg.*, 20(2), 159-165 doi: 10.5455/apd.2390.
- şvelc, G., Jovanoska, K., şvelc, M. (2020). Development and validation of the Relational Needs Satisfaction Scale. *Front. Psychol.*, doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00901.

EK-3 Sosyodemografik Form

1. Adınız - Soyadınız:

(Takma isim kullanılabilir)

2. Doğum tarihiniz:

Yaşınız:

3. Cinsiyetiniz:

Erkek ()

Kadın ()

4. Medeni durumunuz:

Evli ()

Dul ()

Boşanmış ()

Bekar ()

5. Çocuk sayısı:

6. Kiminle yaşıyorsunuz?

Eş ve çocuklar ()

Anne-baba ()

Arkadaş / akraba ()

Eş ()

Yalnız ()

Diğer (belirtiniz)

7. Eğitim durumunuz :

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite/Yüksekokul ()

8. Eğitim gördüğünüz alan:

9. Meslek;

Öğrenci ()

Ev Kadını ()

İşsiz ()

Ücret almadan çalışıyor (gönüllü) ()

10. Eve giren toplam aylık gelir:

0 - 999 TL ()

1.000 - 2.999 TL ()

3.000 - 5.999 TL ()

6.000 - 8.999 TL ()

9.000 TL ve üzeri ()

EK-4 İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Yönerge: Cümlelerin her birini dikkatlice okuyup, sizin için ne ifade ettiğine, aşağıdaki ölçeği kullanarak yanıt veriniz. Cümlelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur, önemli olan yanıtlarken sizi doğru ifade eden şeyi seçmeniz.

Lütfen her ifade için sadece bir cevap seçiniz ve her öğeye cevap verdiğinizden emin olunuz.

		HİÇBİR zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1.	Sosyal çevrem, benimle benzer yaşam deneyimlerine sahip insanlardan oluşur (örneğin; hobi, meslek, aynı gruba ya da internet topluluğuna ait olma gibi).					
2.	Bana yakın olan insanlarla birlikteyken hiçbir şey saklamak zorunda değilim.					
3.	Hayatımda güvenilir, güçlü, tutarlı ve koruyucu bir insan var.					
4.	Eğer zor bir durumda kalırsam bana yardım edebilecek beceride bir insan tanıyorum.					
5.	Benimle benzer deneyimleri olan insanlar tanıyorum.					
6.	İnsanlar sıklıkla benim tavsiyelerimi ciddiye alırlar.					
7.	İnsanlar özellikle onlardan yardım istemesem de genellikle bana yardım ederler.					
8.	Benimkine benzer bir dünya görüşü olan insanlar tanıyorum.					
9.	İnsanlar beni bazen hoş bir şekilde şaşırtır.					
10.	Bana yakın insanlar, benim istememe gerek kalmadan bazen benim için bir şeyler yaparlar.					
11.	Başkalarına duygularımı gösterirken ve fikirlerimi paylaşırken özgür hissediyorum, çünkü beni olduğum gibi kabul ettiklerini biliyorum.					
12.	Benim için önemli olan insanlara rol yapmak zorunda değilim.					
13.	Hayatımda beni cesaretlendiren, koruyan veya ihtiyaç duyduğum bilgiyi bana sağlayan en az bir kişi var.					
14.	Hayatımda benzer deneyimleri paylaştığım insanlar var.					
15.	Başkaları üzerinde bir etkim olduğunu hissediyorum.					
16.	Benim için önemli olan insanlara, reddedilme korkusu duymadan gerçek benliğimi gösterebilirim.					
17.	Zor zamanlarda benim yanımda duran ve sorunlarımla baş edebilecek kadar güçlü birine					

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
		1	2	3	4	5
	sahibim.					
18.	Kimse benim için hoş bir sürpriz hazırlamaz. *					
19.	Başka insanların bazen benim önerilerime uyduklarını farkediyorum.					
20.	İnsanlar sıklıkla belli bir konu hakkında fikrimi sorarlar.					

* Ölçek puanı hesaplanırken ters kodlanacak.

EK-5 Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği

Aşağıda kendimize ve diğer insanlara yönelik algımız, bakış açımızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar tanımladığını düşünerek, size en uygun olanına çarpı (X) işareti koyunuz. Katkılarımız için teşekkürler.

Aşağıdaki ifadeler “SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR?”	Tamamen Tanımlıyor	Oldukça Tanımlıyor	Kısmen Tanımlıyor	Çok Az Tanımlıyor	Hiç Tanımlamıyor
1. İnsanların sözünde duracağına güvenirim.					
2. Kendimi iyi hissetmediğim zaman, bana ilgi ve şefkat gösterilmesinden hoşlanırım.					
3. Kendimi kolayca kaybedip, öfkelenebilirim.					
4. İnsanların benim hakkımdaki düşünceleri, benim duygularımı etkiler.					
5. Kimseye kolay kolay güvenmem.					
6. Karşımdaki insana duygularımı belli etmekte zorlanmam.					
7. Fikirlerimi söylemeden önce, başkalarının ne düşündüğünü bilmek isterim					
8. Tartışma durumlarında konuyu kişiselleştirmem.					
9. Benimle ters düşen insanlardan öç almak isterim					
10. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.					
11. İnsanların hareketlerimi yanlış yorumlamalarından endişelenirim.					
12. Eleştirildiğim zaman otomatikman savunmaya geçerim.					
13. Bir kişi ile bir sorun yaşadığımda, sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.					
14. Başkalarına güvenmenin beni sıkıntıya sokacağını düşünürüm.					
15. Öfkemi kolaylıkla kontrol edebilirim.					
16. Başkasının, haklı da olsa, beni eleştirmesine dayanamam.					
17. Bir başka insanın düşünce ve duygularından kolaylıkla etkilenirim.					
18. Bana dostça yaklaşılması, o kişi ile yakın ilişki kurmamı kolaylaştırır.					
19. Eğer bir insan ile geçmişte olumsuz bir yaşantım olmuş ise, o insan benim gözümde hep haksızdır.					
20. Karşımdaki insanların beni inciteceklerinden korkarım.					
21. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi kendim belirlemeyi tercih ederim.					
22. Sırlarımı paylaştığım insanların, sırlarımı tutacaklarına güvenirim.					
23. İnsanların beni kullandıklarını düşünürüm.					
24. Ailemden başka hiç kimseye güvenmem.					
25. Kızdığım kişiyi kolaylıkla affedemem.					
26. Hoşuma gitmese de diğerlerini memnun edecek şekilde davranırım.					
27. Karşımdaki insanın bakış açısını anlamada zorluk çekmem.					
28. Herkesin karşı çıkacağını bilsem de, fikirlerimi ortaya koymaktan çekinmem.					
29. İnsanların beni önemsediklerini sanmam.					
30. Diğer insanlardan beklediğim tepkileri alamazsam, cesaretim kırılır.					
31. İnsanların iyi niyetli olmadıklarını düşünürüm.					
32. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri, kendimi değerlendirmemde son derece önemlidir.					
33. Karşı taraftan sevgi alamazsam kendimi çaresiz hissederim.					
34. Bir insanı önemsediyimi, ona ifade edebilirim.					
35. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.					

<p style="text-align: center;">Aşağıdaki ifadeler “SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR?”</p>	Tamamen Tanımlıyor	Oldukça Tanımlıyor	Kısmen Tanımlıyor	Çok Az Tanımlıyor	Hiç Tanımlamıyor
36. Başkalarının önerileri, nasihatleri olmadan kendi kendime hedefler koymada zorlanırım.					
37. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.					
38. İnsanların yalan söylediklerine inanırım.					
39. Başkaları ile yakınlık kurmakta zorluk çekmem.					
40. Önemsediğim kişilerin beni onaylamaması, canımı acıtır.					
41. Önemsediğim kişilerin bana ne yapacağımı söylemesi, işimi kolaylaştırır.					
42. Olumlu duygularımı, karşımdaki kişiyle paylaşabilirim.					
43. Başkalarının benim gerçek düşüncelerimi bilmelerini istemem.					
44. Diğer insanlarla yakın ilişki kurduğumda kendimi iyi hissederim.					
45. Etrafımda benden daha güçlü ya da zeki insanlar olduğunda, kolaylıkla kendime güvenimi kaybederim.					
46. Duygularımı kontrol altında tutmak benim için oldukça zordur.					
47. Tanımadığım insanlar arasında kendimi gergin hissederim.					
48. Karşımdaki kişinin ihtiyaçlarını, göz önüne alırım.					
49. Karşımdakini olduğu gibi kabul etmede güçlük yaşarım.					
50. Yeni bir ortamda bile, insanlara güvenmek gerektiğini düşünürüm.					
51. Bir iş yaparken, karşımdaki kişinin de duygularını hesaba katarım.					
52. Problemleri durumlarda, başkalarını suçlama eğilimindeyim.					
53. İnsanların sadece kendi çıkarları ile ilgilendiklerini düşünürüm.					

EK-6 Öz-Anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasına	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					

**ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL
DAVRANIYORUM?**

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK -7 Travmatik Stres Belirti Ölçeği

Aşağıda, insanların hayatını ciddi olarak etkileyen olaylardan sonra ortaya çıkabilecek bazı sorunlar sıralanmıştır. Lütfen SON BİR AY İÇİNDE bu sorunların sizde olup olmadığını, varsa sizi ne derecede rahatsız ettiğini belirtiniz (uygun sütunun altına X koyunuz).

	Hiç rahatsız etmiyor	Biraz rahatsız ediyor	Oldukça rahatsız ediyor	Çok rahatsız ediyor
1. (Olayla) ilgili bazı anıları /görüntüleri aklımdan atamıyorum.				
2. Bazen yaşadıklarım birdenbire gözlerimin önünden bir film şeridi gibi geçiyor ve sanki herşeyi yeniden yaşıyorum.				
3. Sık sık korkulu rüyalar görüyorum.				
4. (Olay) yeniden olacak korkusu ile bazı şeyleri kolaylıkla yapamıyorum (Örneğin: olayı hatırlatan yer, kişi ve durumlardan uzak durmak, olayla ilgili konuşmamak).				
5. Hayata ve sevdiğim şeylere karşı ilgim azaldı.				
6. İnsanlardan uzaklaştığımı, onlara karşı yabancılaştığımı hissediyorum.				
7. Sanki duygularım ölmüş, taşlaşmışım gibi geliyor.				
8. Uyumakta güçlük çekiyorum.				
9. Daha çabuk sinirleniyor ya da öfkeleniyorum.				
10. Unutkanlık veya dikkatimi yaptığım işe vermekte güçlük çekiyorum.				
11. Her an (olay) olacak kaygısıyla tetikte duruyorum				
12. Ani bir ses ya da hareket olduğunda irkiliyorum.				
13. Herhangi bir şey bana (olayla) ilgili yaşadıklarımı hatırlatınca rahatsızlık ve sıkıntı duyuyorum.				
14. (Olayda) yaşadığım şeylerle ilgili düşünceleri, duyguları ve anıları aklımdan atmaya çalışıyorum.				
15. (Olayda) yaşadığım olayların bazı bölümlerini hatırlamakta güçlük çekiyorum.				
16. (Olay) bana her an ölebileceğimi farketmediği için uzun vadeli planlar yapmak bana anlamsız geliyor.				
17. Herhangi bir şey bana (olayla) ilgili yaşadıklarımı hatırlatınca çarpıntı, terleme, baş dönmesi, bedenimde gerginlik gibi fiziksel şikayetler oluyor.				
18. Kendimi suçlu hissediyorum.				
19. Kendimi üzüntülü ve kederli hissediyorum.				
20. Hayattan eskisi gibi zevk alamıyorum.				
21. Gelecekte umutsuzum.				
22. Zaman zaman aklımdan kendimi öldürme düşünceleri geçiyor.				
23. Gündelik işlerimi yapacak gücüm azaldı.				

EK-8 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7.....
	Hiç katılmıyorum	Kararsızım / fikrim yok			Tamamen katılıyorum		
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç katılmıyorum		Kararsızım / fikrim yok			Tamamen katılıyorum	
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelerdir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK-9 Yaşam Olayları Kontrol Listesi – 5

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları bir grup zor ve stresli durumlar listelenmiştir. Her bir olay için sağ tarafta yer alan bir veya daha fazla kutucuğu şu açıklamalara uygun olarak işaretleyiniz: (a) Kişisel olarak **bizzat yaşadınız**; (b) bir başkasının başına geldiğine **şahit oldunuz**; (c) yakın bir aile üyenizin veya yakın bir arkadaşınızın başına geldiğini **öğrendiniz**; (d) **işiniz gereği** bu olaya maruz kaldınız (örn., askeri doktor, polis, asker veya benzer bir meslek üyesi olarak); (e) buna benzer bir olay yaşadığınıza **emin değilsiniz**; veya (f) size **uygun değil**.

Listede yer alan olayları **bütün geçmiş yaşamınızı** (büyürken olduğu kadar yetişkinliği de) dikkate alarak değerlendiriniz. (Birden fazla kutucuk (X) koyarak işaretlenebilir).

OLAY	Bizzat yaşadım	Şahit oldum	Öğrendim	İşimin gereği	Emin değilim	Bana uygun değil
1. Doğal afet (örneğin, deprem, sel, tufan, hortum)						
2. Yangın veya patlama						
3. Seyahat ederken kaza (örneğin, araba kazası, gemi kazası, tren çarpması, uçak kazası)						
4. İşte, evde veya eğlenceli bir etkinlik sırasında ciddi kaza						
5. Zehirli maddeye maruz kalma (örneğin, tehlikeli kimyasallar, radyasyon)						
6. Fiziksel saldırı (örneğin, saldırıya uğrama, yumruk yeme, tekmelenme, tokatlanma, dayak yeme)						
7. Silahlı saldırıya uğrama (örneğin, vurulma, bıçaklanma, bıçakla silahla veya bombayla tehdit edilme)						
8. Cinsel saldırı (ırza saldırı, ırza saldırı girişimi, zor kullanarak veya zarar verme tehdidiyle her türlü cinsel eylem)						
9. Diğer türlü istenmeyen veya rahatsızlık veren cinsel deneyim						
10. Bir savaş bölgesinde çatışmaya girme veya ateş altında kalma (askerde veya sivil olarak)						
11. Esaret (örneğin, kaçırılma, esir alınma, rehin alınma, savaş tutsağı)						
12. Yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma						
13. Ciddi ızdırap çekme						
14. Ani vahşice ölüm (örneğin, cinayet, intihar)						
15. Ani kaza sonucu olan ölüm						
16. Sizin bir başkasının ciddi şekilde yaralanmasına, zarar görmesine veya ölümüne sebep olmanız						
17. Herhangi bir başka çok stresli olay veya deneyim						