



T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

ANABİLİM DALI

**TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAYICI MODEL:
STRESLE BAŞA ÇIKMA VE BENLİK SAYGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Nurbanu ERKOYUNCU

Danışman

Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

Haziran 2023

Kırıkkale



T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

ANABİLİM DALI

**TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAYICI MODEL:
STRESLE BAŞA ÇIKMA VE BENLİK SAYGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Nurbanu ERKOYUNCU

Danışman

Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

Haziran 2023

Kırıkkale

KABUL – ONAY SAYFASI

Nurbanu ERKOYUNCU tarafından hazırlanan “TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAYICI MODEL: STRESLE BAŞA ÇIKMA VE BENLİK SAYGISI” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

Psikoloji Bölümü, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Başkan: Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

Psikoloji Bölümü, Kırıkkale Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Erol UĞUR

Psikoloji Bölümü, Düzce Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 23/06/2023

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

..... Unvanı Adı SOYADI

Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

o Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

o Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,

o Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

o Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

o Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

(İmza)

(Adı Soyadı)

ÖZET

TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAYICI MODEL: STRESLE BAŞA ÇIKMA VE BENLİK SAYGISI

Kırıkkale Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

Haziran 2023, 109 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, travma yaşamış genç yetişkinlerin stresle başa çıkma yaklaşımı ve benlik saygısının travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin araştırmacı tarafından kurulan model aracılığıyla incelenmesidir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmanın örneklemini toplamda 711 kişi oluşturmuş olup, 558'i kadın, 153'ü erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri; "Kişisel Bilgi Formu", Kağan, Güleç, Boysan, Çavuş (2012) tarafından uyarlanan Tedeschi ve Calhoun'un (1996) geliştirdiği "Travma Sonrası Büyüme Ölçeği", stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek adına Türküm (2002) tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" ve öz yeterlilik düzeylerini ölçmek amacıyla Doğan (2011) tarafından uyarlanan, Tafarodi ve Swan (2001)'in geliştirdiği "İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği" ile toplanmıştır. Veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Stresle başa çıkma, benlik saygısı ve travma sonrası büyüme ile ilgili betimsel analiz çalışmaları ve korelasyonel analiz çalışmaları yapılmıştır. Hipotez test modelinin analizi için AMOS programı kullanılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler yol analizi ile incelenmiştir. Oluşturulan modeli test için yapılan yol analizi sonucunda modelin iyi uyum değerlerine (CFI = .98, IFI = .97, RFI = .96, TLI = .98, NFI = .96) sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda; genç yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyinin, soruna yönelme odaklı başa çıkma tarzı ile benlik algısında değişim ve ilişkilerde değişim boyutuna aracı etkisinin pozitif olduğu fakat anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra genç yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyinin, problem odaklı başa çıkma ile yaşam felsefesinde değişim boyutuna aracı etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma, benlik saygısı

ABSTRACT

THE PREDICTIVE MODEL OF POST-TRAUMATIC GROWTH: COPING WITH STRESS AND SELF- EFFICACY

Kırıkkale University

Institute of Social Sciences

Department of Guidance and Psychological Counseling, Master's Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

June 2023, 109 Page

The aim of this study is to examine the coping with stress and self-efficacy of traumatized young adults on post-traumatic growth. The sample of the study, in which the relational screening model was used, consisted of a total of 711 people and consisted of 558 female and 153 male participants. As data collection tools in the research; "Personal Information Form", "Post Traumatic Growth Scale" developed by Tedeschi and Calhoun (1996), adapted by Kağan, Güleç, Boysan, Çavuş (2012), and "Coping with Stress" developed by Türküm (2002) to measure stress coping styles. The "Two-Dimensional Self-Esteem: Self-Love/Self-Efficacy Scale", adapted by Doğan (2011) and developed by Tafarodi and Swan (2001), was used to measure self-efficacy levels. The data were analyzed using the SPSS program. Descriptive analysis studies and correlational analysis studies were conducted on coping with stress, self-esteem and post-traumatic growth. The AMOS program was used for the analysis of the hypothesis test model and the relationships between the variables were examined by path analysis. As a result of the path analysis for testing the created model, it was found that the model had good fit values (CFI = .98, IFI = .97, RFI = .96, TLI = .98, NFI = .96). As a result of the research; it was found that the self-esteem level of young adults has a positive mediating effect on problem-oriented coping style, change in self-perception and change in relationships; but it was found to be insignificant. In addition, it was found that the self-esteem level of young adults had a positive and significant mediating effect on problem-focused coping and change in philosophy of life.

Keywords: Post-traumatic growth, coping with stress, self-efficacy

ÖN SÖZ

Zorlu koşulların insan yaşamına olumlu etkilerini derinlemesine anlamış olmamda travma sonrası büyüme ile ilgili bir tez yazmanın katkısı elbette büyük olmuştur. Bu sebeple yaşamın erken dönemlerinde böylesine bir konuyu derinlemesine anladığım için kendimi şanslı hissetmekteyim. Tez yazım sürecinin zorluğunu ve keyfini benimle birlikte yaşayan ve teşekkürlerimi sunmak istediğim pek çok kişi bulunmaktadır. Bu teşekkürlerin ilki, beni travma sonrası büyüme ile ilgili çalışmaya cesaretlendiren ve çalışma süreci içerisinde her zaman sonsuz desteklerini sunan kıymetli hocam Mehmet KANDEMİR'e.

Yaşamları boyunca biz çocuklarının eğitimi için büyük fedakarlıklar yapan sonsuz sevgilerini ve şefkatlerini her zaman hissettiren ve yaşamımı kolaylaştırmak için bana tüm imkanları sağlayan biricik annem Hatice ERKOYUNCU'ya ve beni her zaman destekleyen, özel hissettiren canım babam Süleyman ERKOYUNCU'ya sonsuz teşekkürler. En büyük destekçilerim olan, beni her zaman koruyan ve koşulsuz sevgilerini bana hissettiren, yaşamımdaki en özel insanlar olan, ilk arkadaşlarım, canım ablalarım Şeyma ÖMRÜNOLSUN ve Nurdan ERKOYUNCU'ya en içten teşekkürler.

Akademik kariyer hayaliyle hepimizin aynı yolda birbirini destekleyerek ilerlediği, yaşamda beni her zaman güvende hissettiren ve tez yazım sürecinde bana sonsuz desteklerini sunan canım arkadaşlarım Havva Nur TAŞ'a, Merve Nur DOĞAN'a ve Ayşe TEKYAMAN'a teşekkür ederim. Son olarak bana hayatımın her alanında sonsuz ilgisini, şefkatini, desteğini ve güveni hissettiren Mustafa ORUÇ'a sonsuz teşekkür ederim.

Son söz olarak, tez araştırma sürecimde sosyal desteğin önemini bir kez daha kavramış olduğumu ifade etmeliyim. Bu sebeple bana ne kadar şanslı olduğumu hissettiren, destek ve değer veren tüm yakınlarıma teşekkür ederim.

Haziran 2023

Nurbanu Erkoyuncu

İÇİNDEKİLER

KABUL – ONAY SAYFASI.....	4
ETİK BEYANI.....	5
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ.....	vi
ÇİZELGELER DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2 Tezin Amacı	5
Şekil 1.1 Kavramsal Model.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	8
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Kapsam ve Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar	9
BÖLÜM 2	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ.....	10
2.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME	12
2.2.1. Travma Kavramı	12
2.2.2. Travma Sonrası Tepkiler.....	14
2.2.3. Travma Sonrası Büyüme Kavramı	15
2.2.4. Travma Sonrası Büyüme Modelinde Gelişim Alanları	15
2.2.4.1. Kişisel Güçlülük.....	15
2.2.4.2. Başkalarıyla İlişkiler	16
2.2.4.3. Yaşamı Takdir Etme.....	16

2.2.4.4. Manevi Değişim	17
2.2.4.5. Yeni olasılıklar.....	17
2.2.5. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ AÇIKLAYAN MODELLER ..	18
2.2.5.1. Esneklik ve Gelişim Modeli.....	18
2.2.5.2. Yaşam Krizleri Modeli	18
2.2.5.3. İşlevsel-Betimsel Model.....	19
2.2.5.4. Organizmik Değerlendirme Kuramı.....	20
2.2.6. Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Araştırmalar	21
2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA	23
2.3.1. Stres Kavramı	23
2.3.2. Stresi Açıklayan Kuramlar	24
2.3.2.2. Genel Adaptasyon Sendromu	25
2.3.2.3. Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Modeli	25
2.3.2.4. Ellis'in A-B-C Modeli	26
2.3.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	26
2.3.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma	27
2.3.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	28
2.3.4. Stresle Başa Çıkma İlgili Araştırmalar.....	29
2.3.5. Travma Sonrası Büyümenin Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi.....	31
2.4. BENLİK SAYGISI.....	34
2.4.1. Benlik Kavramı	34
2.4.2. Benlik Saygısı Kavramı	35
2.4.4. Benlik Saygısının İşlevi	37
2.4.5. Benlik Saygısını Açıklayan Kuramlar.....	39
2.4.5.1. Bandura'nın Öz Yeterlilik Kuramı:	39
2.4.5.2. Sosyal Kimlik Kuramı:.....	40
2.4.5.3. Maslow'un Kendini Gerçekleştirme Kuramı:.....	40

2.4.5.4. Öz-Belirleme Kuramı	41
2.4.6. Benlik Saygısı İlgili Araştırmalar	42
2.4.7. Travma Sonrası Büyüme ve Benlik Saygısı İlgili Araştırmalar	43
2.4.8. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi	44
BÖLÜM 3	47
YÖNTEM	47
3.1. Araştırmanın Modeli	47
3.2. Araştırma Grubu	47
3.3. Veri Toplama Araçları	48
3.3.1. Travma Sonrası Büyüme Envanteri	49
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	49
3.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği	50
3.4. Verilerin Analize Hazırlanması	50
BÖLÜM 4	52
BULGULAR VE TARTIŞMA	52
TARTIŞMA	60
BÖLÜM 5	69
SONUÇ VE ÖNERİLER	69
5.1. ÖNERİLER	72
KAYNAKLAR	74
EKLER	89
EK 1: Kişisel Bilgi Formu	89
EK 2: Travma Sonrası Büyüme Envanteri	91
EK 3: Stresle Başa Çıkma Ölçeği	92
EK 4 : İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği	94
ÖZGEÇMİŞ	95

ÇİZELGELER DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma grubunun deneyimlediği travma türüne ilişkin frekans analizi	48
Tablo 3.2. Basıklık çarpıklık tablosu.....	51
Tablo 4.2. Değişkenler arasında korelasyon analiz sonuçları	53
Tablo 4.3. Hipotez test modeldeki anlamsız ilişkiler	55
Tablo 4.4. Nihai modele ilişkin yol analizi sonuçları.....	56
Tablo 4.5. Yordayıcı değişkenlerin, yordanan değişkenler üzerindeki etki değerleri.....	57



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1 Kavramsal Model.....	5
Şekil4.2. Travma sonrası büyümeye ilişkin oluşturulan modelin analiz sonuçları.....	65
Şekil 4.3. Modele ilişkin oluşturulan nihai modelin analiz sonuçları	56



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
AGFI	: Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi
AMOS	: Model Yapılarının Analizi
CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	: Uyum İyiliği İndeksi
IFI	: Artmalı Uyum İndeksi
TDK	: Türk Dil Kurumu
NFI	: Normlaştırılmış Uyum İndeksi
RFI	: Göreli Uyum İndeksi
RMSEA	: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Prog.
TLI	: Tucker ve Lewis İndeksi
VIF	: Varyans Şişme Değeri
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli
TSB	: Travma Sonrası Büyüme
TSBE	: Travma Sonrası Büyüme Envanteri
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
benlik_d	: Benlik Değişimi
yasam_f_d	: Yaşam Felsefesinde Değişim

iliskilerde_d	: İlişkilerde Değişim
soruna_y	: Soruna Yönelme Başa Çıkma Stratejisi
kacınma	: Kaçınma Başa Çıkma Stratejisi
sosyal_d	: Sosyal Destek Başa Çıkma Stratejisi
benlik	: Benlik Saygısı



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Çalışmanın giriş bölümünde araştırmanın problem durumuna, tezin amacına araştırmanın önemine, varsayımlara, kapsam ve sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

İnsanlık tarihi boyunca, bireyler hayatta çeşitli acı veren deneyimler yaşamışlardır. Bu zorlayıcı yaşantıların insan yoluyla ya da doğa kaynaklı olarak bireyler ve toplumlar tarafından deneyimlendiği bilinmektedir. Kişinin beklenmedik bir şekilde yaşamını, beden bütünlüğünü, kendisini ve yakınlarının yaşamını tehdit altında algılaması ve bu algıyla birlikte baş etme mekanizmalarının da olumsuz etkilenmesine “travma” adı verilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Van der Kolk (2014), travmatik bir deneyimin ardından bireylerin dünyaya ilişkin tehdit ve güvenlik algısının değiştiğini ifade etmektedir. Travmanın uzun dönemde zarar veren etkilerine bakıldığında; umutsuzluk, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri ve uzayan dönemde depresyon belirtileri gösterdiği bilinmektedir. Yoğun endişe hali ve obsesif düşüncelerin eşlik ettiği kaygı bozuklukları, yoğun ve uzun süre yaşanan stres sebebiyle sindirim sorunları, kas gerginliği ve bağışıklık sistemi zayıflaması gibi fiziksel sağlık sorunları, travma yaşantısının ardından kişinin kendisine ve çevresine dair yaşadığı güvensizlik, ilişki kurmada zorluklar gibi sorunlar görülmektedir (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000).

Kierkegaard ve Nietzsche gibi önemli olarak kabul edilen yazarlar, yaşamın içindeki ıstırapta büyüme fırsatları olduğunu ve bu durumun travmayı; anlamlı kılabileceği, kişiyi cesaretlendirebileceği gibi birtakım görüşler ileri sürmüşlerdir (Calhoun, 1998). Nietzsche'ye atfedilen “Beni öldürmeyen acı güçlendirir” ifadesi “Travma sonrası büyüme” kavramı ortaya çıkmadan çok daha önceki zamanlarda fikir yazılarında açığa çıkmıştır. Nietzsche ifadesinde acı çekmenin, bireyin dayanıklılığını artırabileceğini ve kişisel gelişim için bir fırsat olduğunu ifade etmektedir. Bu görüşler, acı çekmenin kişisel gelişim için yararını tanımlamaya ve bu sorulara yanıt aramak adına pek çok araştırmacı için çalışma konusu olmuştur.

Tedeschi ve Moore (2016) insanların dörtte üçünün yaşamları boyunca travma yaratan bir olayla karşılaştığını ifade etmektedir. Bu doğrultuda insanların büyük birçoğunun yaşamları sırasında acı verici ve rahatsız edici deneyimlere maruz kaldığı görülmektedir. Travma sonrası büyüme kavramı ise, bu acı verici yaşam krizleriyle mücadele sonucunda ortaya çıkan olumlu değişim deneyimi anlamına gelmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Kısaca; kişinin benlik algısında artan güç duygusu, ilişkilerin daha derinden ve anlamlı olarak kurulması ve ruhsal yaşamda zenginleşme gibi temel değişimler olarak tanımlanmaktadır.

Travma sonrası büyümeyle ilişkili çalışmalar incelendiğinde; bireylerin yaşam sorunlarıyla baş etme stratejilerinin (Arslan, 2017; Bellur, Aydın ve Alpay, 2018; King ve Hicks, 2009; Kong Fang vd., 2018; Munroe, Al-Refae, Chan, ve Ferrari, 2022; Park, Kim, Ryu ve Park, 2018; Tuncay ve Musabak, 2015; Uğuz, 2022) sosyal desteğin (Prati ve Pietrantonio, 2009; Kaplan, 2020) ve benlik saygısı ile öz yeterliliğin (Benight, Swift, Sanger, Smith ve Zeppelin, 1999; Tel, 2017; Fakirullahoğlu, 2016) travma sonrası büyüme sürecinde önemli rol oynadıkları görülmektedir.

Zoellner ve Maercker (2006) travma sonrası büyümeyi, travma sonucu meydana çıkan stres ile baş etmenin nihayetinde gelişen bir başa çıkma mekanizması olarak ifade etmektedir. Bu bağlamda stresle başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin açığa çıkarılması bu örüntüyü açıklayabilmektedir. Stresle başa çıkma tarzlarını ortaya koyan ilk araştırmacılardan olan Folkman ve Lazarus (1980) bireylerin, çevrelerinde bulunan ve kendilerini etkileyen uyaranları zorlayıcı olarak değerlendirdikleri zaman, bu zorlayıcı durumların üstesinden gelebilmek için bilişsel ya da davranışsal olarak başa çıkma stratejileri ürettiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra Mazor, Gelkopf, Mueser ve Roe (2016) yaptıkları çalışmada, stresle başarılı bir şekilde başa çıkamayan bireylerin daha az travma sonrası büyüme gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Stresle başa çıkma yolları alanyazında genel olarak iki grupta şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; aktif başa çıkma stratejileri olarak kabul edilen problem odaklı başa çıkma stratejileri ve duyguların denetimini içeren duygu odaklı başa çıkma tarzıdır (Burger, 2016). Her iki başa çıkma tarzının farklı stresli durumlarla başa çıkmada etkili olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Aldwin, 2007).

Travmatik olaya maruz kalan bireyler hayatlarındaki öncelikleri sorgulama eğilimi göstermektedirler. Bu durum ise bireyi, benliğini yeniden tanımlanması sürecine yönlendirebilmektedir (Walsh, 2007). Coopersmith (1967) bireyin kendisi hakkında yaptığı ve sürdürdüğü değerlendirmeleri “Benlik saygısı” olarak ifade etmiştir. Ayrıca benlik saygısını, bireyin kendisini kabul tutumunu ve bireyin kendisinin ne ölçüde yetenekli, başarılı ve önemli olduğuna dair inancı olarak ifade etmektedir (Akt. Heatherton ve Wyland, 2003). Birey benliğini tanımlarken, olumlu bir yaklaşımda bulunuyorsa benlik saygısı yüksek; olumsuz bir değerlendirmede bulunuyor ise benlik saygısı düşük olarak yorumlanmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, yaşamında genel olarak kendine saygı duymakta ve kendini sosyal ortamlar içerisinde değerli bir şahsiyet olarak algılamaktadır. Düşük benlik saygısına sahip olan birey ise; değişmeyen biçimde kendisini olumsuz değerlendirme eğiliminde olmaktadır (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009). Tel (2017), benlik saygısı yüksek bulunan bireylerin, stresle karşılaştığında aktif bir şekilde problem odaklı başa çıkma yaklaşımını kullanarak travma yaşantısıyla baş edebildiklerini ve travma sonrasındaki süreçte pozitif değişimler yaşadıklarını vurgulamaktadır.

Travma deneyimlemiş olan bireylerin, travma sonrasında yaşadığı değişimlere sebep olan etkenlerin neler olabileceği, travma yaşantısı ardından bireylerin farklı tepkiler ve bilişlere sahip olma nedenlerinin merak edilmesi, travma sonrası gelişim gösteren bireylerin hangi niteliklere sahip olarak travma yaşantısının üstesinden geldiği gibi sorular araştırmacıların ve yazarların dikkatini çekmiştir. Aldwin (2007), stres yaratan olaylarla baş ederken stres durumunun kontrol edilebilir olarak algılandığında problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının daha etkili olduğunu; duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise stresli durumun kontrol edilemez olarak algılandığında etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda görülmektedir ki stresle başa çıkma yaklaşımlarının stresli yaşantılarda farklı etkileri olabilmektedir. Bu çalışmada da travma deneyimlemiş bireylerin genel olarak başvurdukları başa çıkma stratejilerinin ne düzeyde etkili olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. İlgili alanyazın tarandığında travma sonrası büyüme düzeyini etkileyen durumlar ya da değişkenler nelerdir sorusuna yanıt aramak üzere, travma sonrası büyüme ile stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı değişkenleri ele alınarak bir

çalışma yapılması uygun olarak görülmüştür ve çalışmanın odak noktası oluşturularak ilgili alanyazın incelenmiştir.

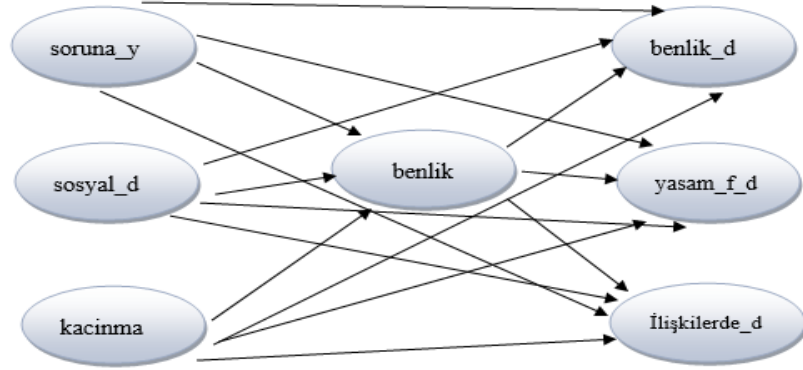
Alanyazın taraması sonucunda araştırmanın konusunu oluşturan stresle başa çıkma stratejileri ve benlik saygısının travma sonrası büyüme üzerinde etkisinin olduğu düşünülerek, yetişkin bireyler üzerinde çalışma yürütmenin alanyazına yararlı olacağı düşünülen bir model ortaya konmuştur. Çalışmanın genç yetişkin bireylerle yürütülmesinin ana nedeni genç yetişkinlik döneminde bireylerin değişen yaşam koşulları ve stres faktörlerine maruz kalma olasılıklarının diğerlerine oranla daha fazla olmasıdır. Bandura (1982), genç yetişkinlik dönemini; bireylerin evlilik kararı, ebeveynlik hayatına adım atma ve mesleki kariyerlerinde karar verme gibi birçok yeni taleple başa çıkmayı öğrenmesi gereken bir dönem olarak tanımlamaktadır. Artan ailevi talepleri yönetmek için yeterli duygusu yaşamaktan yoksun olanlar için zorlu bir dönem olabileceğini ve strese karşı oldukça savunmasız olduklarını ifade etmektedir.

Levinson (1976) yetişkinlik döneminin bir geçiş dönemi olduğunu ve kişinin halihazırdaki yapısını değiştirmesi hatta yeni bir yapı için olanak tanıdığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda travma sonrası büyümenin yaşam, benlik, ilişkiler, olasılıklar bağlamında değişim olduğu (Tedeschi ve Calhoun, 2004) göz önüne alındığında çalışmanın, genç yetişkin dönemdeki bireylerle yürütülmesinin işlevsel olacağı ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Araştırmanın konusunun belirlenmesinde travma sonrası büyümeyi yordayıcı değişkenlerin neler olabileceği üzerinde yurt içi ve yurt dışı alanyazın taranarak, stresle başa çıkma yaklaşımları ve benlik saygısıyla birlikte bir model çalışılması uygun görülmüştür. Çalışılan modelde benlik saygısı, stresle başa çıkma yaklaşımlarının travma sonrası büyüme üzerinde doğrudan ve aracılık etkileri açığa çıkartılmıştır. Özü (2020), genç yetişkinlik dönemi ile ilgili çalışmasında genç yetişkinlik döneminin araştırmacılar tarafından standart bir dönem olarak ele alınmadığını ve bu dönemin 17 yaşından 45 yaşına kadar farklı düzeylerde ele alındığını ifade etmektedir. Özü'nün (2020) çalışmasında, toplumsal değişimleri göze alarak 20-39 yaş aralığını genç yetişkinlik dönemi olarak kabul ettiği görülmektedir. Benzer şekilde bu çalışmada da ilgili alanyazındaki farklılıklar göz önüne alınarak genç yetişkinlik dönemi 18-35 yaş arası dönem olarak ele alınmıştır.

1.2 Tezin Amacı

Alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma ve benlik saygısının travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır. Fakat ilgili alanyazında stresle başa çıkma ile travma sonrası büyüme benlik saygısının aracı olarak incelendiği başka bir çalışmaya daha rastlanmamıştır. Travma sonrası büyümenin kaynaklarını ve başa çıkma stratejileriyle ilişkisini açığa çıkartmanın, travma sonrası stres yaşantıları için önleyici bir görev göreceği düşünülmektedir.

Kısaca araştırmanın amacı, travma deneyimlemiş genç yetişkin bireylerin stresle başa çıkma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide benlik saygısı faktörünü açığa çıkarmaktır. Bu bağlamda bu çalışmada travma deneyimlemiş yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme ve stresle başa çıkma stratejileri incelenerek benlik saygısı aracı rolde olacak şekilde model ortaya konmuştur (Şekil 1.1.)



Şekil 1.1 Kavramsal Model

(*soruna_y: Soruna yönelme başa çıkma stratejisi, sosyal_d: Sosyal destek başa çıkma stratejisi, kacinma: Sorundan kaçınma başa çıkma stratejisi, benlik: Benlik saygısı, benlik_d: Benlik değişimi, yasam_f_d: Yaşam felsefesinde değişim, ilişkilerde_d: Başkalarıyla ilişkilerde değişim)

Bu amaçla önerilen modelde aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin soruna yönelme odaklı baş etme stratejisi, travma sonrası benlik değişimi faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H2. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin soruna yönelme baş etme stratejisi, travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H3. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin soruna yönelme baş etme stratejisi, travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H4. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin soruna yönelme baş etme stratejisi, benlik saygısı faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H5. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi, travma sonrası benlik değişimi faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H6. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi, travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H7. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi, travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H8. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi, benlik saygısı faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H9. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek odaklı baş etme stratejisi, travma sonrası benlik değişimi faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H10. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek odaklı baş etme stratejisi, travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H11. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek odaklı baş etme stratejisi, travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H12. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek odaklı baş etme stratejisi, benlik saygısı faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H13. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı düzeyi, travma sonrası benlik değişimi faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H14. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı düzeyi, travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H15. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı düzeyi, travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H16. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin soruna yönelme baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden travma sonrası benlik değişimi faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H17. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin soruna yönelme baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H18. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin soruna yönelme baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H19. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden; travma sonrası benlik değişimi faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H20. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden; travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H21. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden travma sonrası başkalarıyla ilişkide değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H22. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden travma sonrası benlik değişimi faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H23. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

H24. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal destek baş etme stratejisi, benlik saygısı üzerinden travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörünü pozitif yönde yordamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Travmatik strese yol açan farklı ve çok sayıda yaşantı dünya üzerinde neredeyse her gün gerçekleşebilmektedir. Bu yaşantılara örnek olarak; doğal afetler, kazalar, yaralanmalar, fiziksel saldırılar, cinsel saldırılar ve çok yakın bir zamanda tüm dünyayı etkisi altına alan, çoğu kişiyi ölüm tehdidiyle karşı karşıya bırakan pandemi gösterilebilir. Tüm bu stresli yaşam olaylarıyla baş etme girişimleri ve bu yaşantılara yüklenen anlam sonucunda bireyler travma sonrasında stresi giderek büyüyen oranlarda yaşayabilmekte ya da travma sonrasında dünyaya ilişkin, kendine dair algıları pozitif değişime uğrayarak gelişim gösterebilmektedirler. Bu çalışmada da travmatik deneyimlerin bireyler üzerindeki etkilerini anlamının önemi vurgulanarak ve travma sonrası büyümeyi desteklemek için yardımcı ve etkili faktörlerin neler olabileceğinin belirlenmesi, etkili müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalarda görülmektedir ki; stresle başa çıkma yaklaşımları ve benlik saygısı, travmatik deneyimlerin yol açtığı stresi hafifletmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bu faktörlerin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi hakkında daha fazla bilgi edinmek ve etki düzeylerini açığa çıkartmak, bireylerin travmatik deneyimleriyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Alan yazında travma sonrası büyüme kavramıyla ilgili araştırmaların son yıllarda arttığı görülmektedir; fakat stresle başa çıkma ve benlik saygısının yordayıcı etkisinin ele alındığı çalışmalar alanyazında sayılı olarak görülmektedir. Bu bağlamda çalışmada, travma sonrası büyümeyi yordayıcı etkenler olduğu hipoteziyle stresle başa çıkma stratejileri ve benlik saygısı değişkenleriyle birlikte bir model ortaya konmuştur. Çalışmada, travma deneyimlemiş yetişkin araştırma grubunun bildirdiği travma sonrası büyüme düzeyi, stresle başa çıkma stratejilerinin ve benlik saygısı düzeylerinin bir model kapsamında yordayıcı güçlerinin belirlenmesinin ruh sağlığı çalışanlarına ve terapistlere etkili önleyici stratejiler, müdahale stratejileri ve destekleyici yaklaşımların belirlenmesinde önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırma grubunun ölçeklerde yer alan maddeler ve bilgi formlarına doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırma grubunun travma yaşantısı deneyimlediği varsayılmıştır.

1.5. Kapsam ve Sınırlılıklar

1. Araştırma 2021-2023 yılları arasında tüm Dünyayı etkileyen Covid-19 sebebiyle Konya ve Kırıkkale illerinden travma deneyimlemiş kişilerle sınırlı tutulmuştur.
2. Travma yaşantısı öznel deneyim yapısına sahip olmasına rağmen belirlenen travma türleriyle araştırma sınırlı tutulmuştur.
3. Travma sonrası gelişim alanları sadece araştırmada ele alınan “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği” nde yer alan alt boyutlarla sınırlıdır.
4. Araştırmada ele alınan stresle başa çıkma tarzları “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ndeki alt boyutlarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Travma Sonrası Büyüme: Travma sonrası büyüme, bireyin acı ve rahatsızlık verici bir travma yaşaması sonrasında; benlik algısında, sosyal ilişkilerinde ve hayata bakış açısında olumlu değişimler meydana gelmesi olarak tanımlanır.

Stresle Başa Çıkma: Stresle başa çıkma, bireyin çevresinde meydana gelen ve bireyi etkileyen durumları zorlayıcı olarak algılandığında, bireyin bu durumun üstesinden gelebilmesi için bilişsel ya da davranışsal olarak başa çıkma yöntemleri geliştirmesi olarak tanımlanır.

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendi kişiliğine ve kapasitesine dair algısı, inancı ve kendini kabul tutumu olarak tanımlanmaktadır.

Genç Yetişkinlik: Genç yetişkinlik, ergenlik dönemini takip eden ve erişkinliğe geçiş sürecini kapsayan bir yaşam evresidir. Genç yetişkinlik, bireylerin eğitimlerini tamamlamak, kariyer hedefleri belirlemek, kişisel ilişkiler kurmak ve bağımsızlık kazanmak gibi önemli yaşam kararlarını almaya başladıkları bir aşamadır.

AMOS (Analiz of Moment Structures): Yapısal eşitlik modellemesi için kullanılan istatistiksel bir analiz yazılımıdır. Öncül faktörlerin (bağımsız değişkenlerin) sonuç değişkenleri (bağımlı değişkenlerin) üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve ilişkileri test etmek amacıyla kullanılmaktadır.

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve benlik saygısıyla ilgili kavram, kuram ve uygulama bağlamında alanyazındaki bilgi ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ

Steinberg (2017) genç yetişkinlik dönemini bireylerin, fiziksel olarak ergenlik döneminin ortalarından itibaren büyüme ve gelişme sürecini tamamlaması ve cinsel olgunluğa erişme olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, bazı fiziksel değişiklikler ve gelişmeler genç yetişkinlik döneminde de devam etmekte ve bilişsel olarak genç yetişkinlik döneminde, bireyler daha soyut düşünme becerileriyle, mantık yürütme, problem çözme ve eleştirel düşünme yetenekleri artmaktadır (Arnett, 2000).

Arnett'e (2000) göre genç yetişkinlik, genellikle ergenlik döneminin sonundan yetişkinlik döneminin başlangıcına kadar süren bir geçiş dönemidir. Bu dönem, bireyin ergenlik döneminde edindiği fiziksel, bilişsel ve duygusal değişikliklerin devam ettiği bir evre olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda genç yetişkinlik dönemi duygusal olarak; bağımsızlık arayışı, kimlik oluşumuyla meşgul olmakta ve gelecek planlaması gibi önemli gelişimsel görevlerin yerine getirildiği bir dönem olarak görülmektedir. Bireyler, genç yetişkinlik döneminde sorumluluklarını üstlenme, bağımsız yaşama geçme ve toplumda yerlerini bulma çabası içinde bulunmaktadır (Erikson, 1968).

Levinson (1976), 17-45 yaş arasında yer alan yaşam dönemini ilk yetişkinlik dönemi olarak tanımlamaktadır. İlk yetişkinlik dönemi bireyin genellikle yaşamının en büyük enerjisine ve bolluğuna sahip olduğu; ancak aynı zamanda çelişki ve stresin de en yoğun hissedildiği süreçtir. Toplumsal ve psikolojik açıdan ise; ilk yetişkinlik dönemi, güçlü arzuların şekillendirilmesi ve takip edilmesi, toplum içinde uygun bir yer edinme, bir aile kurma ve çağın sonunda yetişkin dünyasında saygın bir konuma ulaşma süreci olarak kabul edilmektedir. İlk yetişkinlik dönemi aşk, cinsellik, aile yaşamı, mesleki ilerleme, yaratıcılık ve büyük yaşam hedeflerinin gerçekleştirilmesi gibi konularda tatmin edici bir zaman dilimi olabilmektedir. Ancak bunun yanı sıra,

baskı ve stres de büyük ölçüde hissedilmektedir. İlk yetişkinlik dönemi, bireyin kendi tutkularını ve isteklerini en çok sorguladığı ve zorladığı bir dönem olarak görülmektedir (Onur, 2006).

Bandura (1982) tarafından yapılan çalışmalara göre, genç yetişkinlik dönemi, bireylerin evlilik, ebeveynlik ve mesleki kariyer gibi birçok yeni sorumlulukla başa çıkmayı öğrenmeleri gereken bir süreçtir. Özellikle aile tarafından gelen talepleri yönetme becerisine sahip olmanın önemli olduğunu ve bu beceriyi kazanamayan bireyler için bu dönemin zorlu olabileceğini ifade etmektedir. Ayrıca, genç yetişkinlik döneminde bireyler birçok farklı rolü dengelemek zorunda kalmaktadır. Bu durum ise genç yetişkinleri stresle başa çıkma konusunda da savunmasız bırakabilmektedir.

Özü (2020), genç yetişkinlik dönemini; bireye ve döneme özgü problem alanlarıyla kritik bir dönem olarak kabul etmektedir. Genç yetişkinler, bir yandan gelişimsel görevlerini yerine getirmeye çalışırken diğer yandan üniversite eğitimi ya da iş ve meslek edinme gibi sorumluluklarla uğraşmaktadırlar. Gelecekteki yaşamları hakkında endişeleri olabilmekte ve ekonomik bağımsızlıklarını kazanıp kazanamayacakları konusunda belirsizlik yaşayabilmektedirler. Özellikle yakın ilişkilerine yönelik kaygılar da bu dönemde sıkça karşılaşılan durumlar olarak kabul edilmektedir.

Masten (2006) yaptığı çalışmada, genç yetişkinlik döneminde karşılaşılan sorunlardan sonra donanım ve beceri geliştirdiği görülen bireylerin, bu dönemde benzeri yeterliliği geliştiremeyen akranlarına oranla daha etkili ebeveynlik gösterdiklerini, sosyo-ekonomik nedenlerden kaynaklanan sorunları daha az yaşadıklarını ifade etmektedir. Aynı araştırmada, yirmili yaşların sonları ve otuzlu yaşların başlarında hayatına düzen vermeye başlamış yetişkinler üzerinde de inceleme yapılmıştır. İncelemeler sonucunda yetişkinliğe geçiş için geç de olsa başarılı görülen bu bireylerde görülen ortak özellikler; bağımsız olma, yetişkinler tarafından desteklenme ve planlı olma olarak belirlenmiştir.

Özetle genç yetişkinlik süreci, kendine özgü zorlukları ve belirsizlikleri olan, aynı zamanda büyük bir potansiyel ve keşif fırsatı sunan bir dönemdir. Bireyler; kendi değerlerini, tutkularını, hedeflerini anlamak için önemli deneyimler yaşamakta ve kendilerini geliştirme, büyüme yolunda adımlar atmaktadırlar.

2.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Araştırmanın bu kısmında travma sonrası büyüme kavramını genel boyutlarıyla açıklamak adına; travma, travma sonrası büyüme ve ilgili araştırmalar hakkında alanyazın ışığında bilgi verilecektir.

2.2.1. Travma Kavramı

Travma sözcüğü kökenini Fransızca “trauma” kelimesinden almakta ve ruh sağlığı alanında “sarsıntı” anlamına gelmektedir (TDK, 2022). Travma; herhangi rahatsız edici bir deneyimin kafa karışıklığı, korku, çaresizlik gibi duygulara sebep olması ya da bir kişinin tutumları üzerinde uzun süreli olumsuz bir etki yaratacak kadar yoğun ve yıkıcı duygulara sebep olan bir yaşantıdır. Genellikle bireyin dünyayı adil, güvenli ve öngörülebilir bir yer olarak görme biçimine zarar vererek, bireyin algısında değişime sebep olmaktadır (APA, 2014).

Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı (DSM) III'te travma, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından "Olağan insan deneyimi aralığının dışında olan ve herkes için üzücü olabilecek bir olay" olarak tanımlanmaktadır (APA, 1980). DSM'nin dördüncü baskısında, tanımın kapsamı daraltılmış ve travma, “Gerçek, ölüm tehdidi ya da ciddi yaralanma yaşama, tanık olma ya da bunlarla yüzleşme.”, “Kendisinin ya da diğer kişilerin fiziksel bütünlüğüne yönelik bir tehdit olarak olaylar karşısında yoğun korku, çaresizlik ya da dehşet yaşamak.” olarak tanımlanmaktadır. DSM'nin son versiyonu olan DSM-V ise travmayı “Gerçek ya da ölüm tehdidi, ciddi bir yaralanma ya da cinsel ihlali içeren stresli bir olay” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2014). Travmatik olay beklenmedik bir biçimde kişinin yaşamını, beden bütünlüğünü, kendisini ve yakınlarının yaşamını tehdit altında algılaması ve bu algıyla birlikte baş etme mekanizmalarının da olumsuz etkilenmesiyle ilişkilidir. Travma yaşantısının sürekli hale gelmesi halinde artmış uyarılmışlık, kontrol kaybı hissi, travma uyarıcılarından kaçınma davranışları ve travmanın bilişsel ve fizyolojik olarak yeniden deneyimlenmesi gözlemlenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Travma alanyazını incelendiğinde Figley’in (1995) travma ile ilgili önemli bir kavramı alanyazına kazandırdığı görülmektedir. Bu kavram, travma yaşantılarının ardından, yardıma ihtiyaç duyan bireylere sosyal destek verme amaçlı müdahalede bulunan bireylerinde yaşantıdan etkilenip ve stres belirtileri göstermeleri sonucunda

“ikincil travma” olarak adlandırılmaktadır. Figley (1995) ikincil travmaya şefkat yorgunluğu ve merhamet stresi adını verdiği bir model ortaya koymuştur. Bu görüş, travmanın sadece deneyimleyen kişi tarafından yaşanmadığını, aynı zamanda bu olaya şahit olan ya da olayı dolaylı olarak deneyimleyen kişilerin de etki altında kalabileceği fikrini güçlendirmektedir.

Travmaya sebep olan olayları doğa kaynaklı ve insan kaynaklı olarak ele almak mümkündür. Doğa kaynaklı yaşantılar; deprem, tsunami, heyelan, sel, kasırga ve yangın gibi doğal afetleri içermekte iken insan eli ile oluşan travmatik yaşantılar ise kasıtlı olarak yapılan ya da kazara oluşan olayları kapsamaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan istismar, ilişkilerde yaşanan şiddet, kazalar, yaşamı tehdit eden tıbbi durumlar, tecavüze uğrama, aile içi şiddet, fiziksel saldırı ve işkence insan eli ile oluşan travmalara örnek olarak gösterilebilir (APA, 2000). Bu grupta ışığında yapılan araştırmalar sonucunda insanların neden olduğu travmatik yaşantıların, doğal felaketlerin oluşturduğu travmatik etkiden daha fazla travma sonrası stres bozukluğu oluşturduğu bilinmektedir (Özgen ve Aydın, 1999).

Travmatik olayların yaygınlığı, bireyin ve toplumun sağlığı, güvenliği açısından önem arz etmekte; ciddi psikolojik sonuçlara ve zararlara neden olabilmektedir. Güleçer’in (2021) travma yaygınlığı ile ilgili araştırma sonuçlarında en yaygın yaşanan travmatik olay olarak “doğal afet” bulunmuştur. Karancı, Aker ve Işıklı (2009) en yaygın travmatik olayların sırayla olarak yakın bir kişiyi kaybetme, doğal afet ve ciddi bir kazanın belirtildiği şeklinde açıklamıştır. Gül ve Karancı’nın (2014) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada da bireyleri en çok etkileyen travmatik olayın; sevilen ya da yakın olan birinin ani bir şekilde ölümü, daha sonra sırayla aile fertlerinden ya da tanımadığı bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma olarak ifade edilmektedir.

Yukarıdaki açıklamalarda da görüldüğü gibi; travmanın genel tanımı, travmanın farklı DSM versiyonlarındaki tarifleri zaman içerisinde değişmiştir. Travma, bireylerin yaşamlarını derinden etkileyebilen önemli bir konudur ve travmanın etkileri sadece travmayı deneyimleyen kişiyle sınırlı değildir. Travmanın sadece doğrudan etkilenen kişiye değil, dolaylı olarak tanık olan veya yardım sağlayan kişilere de etki edebileceği bilinmektedir. Ayrıca araştırmalar insanların neden olduğu travmatik deneyimlerin, doğal felaketlerin yol açtığı travmatik etkiden daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna neden olduğunu göstermektedir. İnsan

kaynaklı travmalara maruz kalan bireylerin diğerlerine oranla daha fazla etkilenme eğiliminde olduğu görülmektedir.

2.2.2. Travma Sonrası Tepkiler

Travmatik yaşantıya maruz kalan kişilerde çeşitli tepkiler görülebilmektedir. Bu tepkiler kişinin travmatik yaşantıyı algılama biçimine, kendi potansiyeline dair algısına ve etkileşimde bulunduğu çevresel değişkenlere göre değişebilmektedir (O'Cleirigh, Ironson, Antoni, Fletcher, McGuffey, Balbin ve Solomon, 2003).

DSM-V travma sonrası tepkileri travma sonrası stres bozukluğu başlığı altında açıklamıştır. DSM-V'e göre travma sonrası tepkiler: İstem dışı travmatik olayın yeniden deneyimlenmesi, bireyin olaya ilişkin tekrarlayıcı anılara sahip olması ve kabuslar görmesi. Kişinin travmatik olayı hatırlatan durum/uyaranlardan yoğun düzeyde rahatsızlık duyması olarak açıklanabilir (APA, 2014). Travma sonrası artan uyarılmışlık ya da donma tepkisi, kişinin yaşanan olayla ilgili kendini suçlu hissetmesi ve ani yaşanan duygudurum ve bilişsel değişimlerin olması. Aynı zamanda yaşanan olayların bazı yönlerini hatırlayamama ve konsantrasyon, uyku bozuklukları yaşama olarak sıralanabilmektedir (McNally, 2003).

Özgen ve Aydın (1999) insan vücudunun ve zihninin, yoğun ve uzun süreli stres altında kaldığında çeşitli tepkiler gösterebildiğini ve travmaların psikolojik etkilerinin fiziksel travmalara yol açabildiğini ifade etmektedir. Travma sonrası bireyler uyum bozukluğu, akut stres bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve depresif bozukluklar yaşayabilmektedir. Ayrıca kafa travması, kötü beslenme ve işkence gibi travmaları deneyimlemiş bireylerde travma sonrası stres bozukluğuna ek olarak organik zihinsel bozuklukların eşlik etmesine neden olabilmektedir. Bu tür travmalara maruz kalan bireylerde bellek bozukluğu ve konsantrasyon güçlüğü de yaygın bir semptom olarak görülmektedir. Ek olarak Özgen ve Aydın (1999) travmanın etkisiyle bireylerde ilgide azalma ve geçmişte zevk alınan aktivitelere ve durumlara karşı duyarsızlaşma ve motivasyon eksikliği görüldüğünü ifade etmektedir.

Tedeschi ve Calhoun (1996) travmatik etkinin şiddetini arttıran etkenlerin ortaya koyulması gerektiğini; ancak bu yolla kişilerin travmanın etkisinden korunabileceğini ileri sürmüştür. Bu etkenler: Travmatik yaşantının birey için anlamı, travmatik yaşantıyı deneyimleme süresinin uzunluğu, travmatik yaşantıyla

karşılaşmanın beklenmedik olması (hazırlıksız olma), travmatik yaşantının donma tepkisine yol açması (katastrofik olması), travmatik yaşantının bir diğer insan eliyle oluşması, ölüm korkusu içermesi, fiziksel hasarların eşlik etmesi, acımasız ve insanlık dışı olayları deneyimleme, kişiye suçluluk duygusunun eşlik etmesi, kişinin kendisini çaresiz hissetmesi olarak tanımlanmaktadır.

2.2.3. Travma Sonrası Büyüme Kavramı

Travmatik yaşantıya maruz kalan kişilerde çeşitli tepkiler görülebileceğini bilinmektedir ve travma sonrası tepkilerin çeşitli olması, bazı tepkilerin olumlu değişimi açığa çıkartması araştırmacıların dikkatini çekmiştir.

Acı ve rahatsızlık verici olayların, olumlu değişim kaynakları olabileceği ihtimali binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Örneğin, hem eski bir uygarlık olan İbraniler, Yunanlılar ve ilk Hristiyanların kaynaklarında hem de Doğu din öğretileri olan Hinduizm, Budizm ve İslam dininin bakış açısı, acıyı tecrübe etmenin kişide dönüştürücü bir gücü olduğuna dair fikir ve öğeler içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; 2004). Olumlu değişimi ve dönüşümü içeren bu kavram alanyazında yoğun şekilde “travma sonrası büyüme” olarak adlandırılmıştır. Travma sonrası büyüme terimi ilk kez Tedeschi ve Calhoun’un “Travma Sonrası Büyüme Envanteri” (Tedeschi ve Calhoun, 1996) adlı makalede kullanılmıştır. Bu bağlamda bahsi geçen araştırmacılar travma sonrası büyüme alanlarını tanımlamışlardır.

2.2.4. Travma Sonrası Büyüme Modelinde Gelişim Alanları

2.2.4.1. Kişisel Güçlülük

Tedeschi ve Calhoun (2004) travma sonrası büyüme alanlarından biri olan kendilik algısının değişimini, kişinin olaydan önceki kendilik algısı biçiminden daha güçlü algılaması olarak yorumlamaktadırlar. Kişinin travmatik yaşantıdan sonra edindiği kendilik algısı, olası zorlayıcı deneyimlerle başa çıkabilme kapasitesi ve dönüşüm sağlayabilmek için yeterli donanıma sahip olduğuna dair inanç geliştirmesi ile ilgilidir. Travmatik olaydan sonra kişilerin var olan gücünü fark etmesi ve kendilerini travmatik yaşantı öncesine göre daha güçlü algılaması kişisel güçlülük alt boyutunu oluşturmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2010).

Birey, benlik algısında meydana gelen pozitif değişimin nedeniyle kendini mağdur rolünden ayırıştırıp, yaşamı için mücadele eden biri olarak görmeye

başlamaktadır. Birey halen kırılğan olduğunun ve kırılğanlığıyla birlikte hareket edip olumsuz olayların üstesinden gelebileceğine olan inancı gelişmiştir. Böylece kişi kendini travma yaşantısı öncesine göre daha güçlü ve cesur görmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2004).

2.2.4.2. Başkalarıyla İlişkiler

İnsanlar travmatik olaylarla karşı karşıya kaldıklarında, bu olayların sonuçlarının tartışılması için devam eden ihtiyaç, kişilerin daha önce olduğundan daha fazla kendilerini ifşa etmelerine yol açabilir. Kişinin savunmasızlığının farkına varması; daha fazla duygusal ifadeye, yardım kabul etmeye ve dolayısıyla daha önce fark edilmeyen sosyal kaynakların kullanımına yol açabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Kişilerarası ilişkilerde değişim travmatik olayın zorluğuyla başa çıkma sürecinde birey çevreyle yakın ilişki içine girebilmektedir. Bu süreçte kendisiyle ilgili olan durumu başkalarına daha fazla açıklamak durumunda kalabilir. Kırılğanlığını başka insanlarla paylaşmak ve yardım talebinde bulunmak önceden göz ardı ettiği sosyal desteğin önemini fark etmesini sağlayabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; 2004). Bu da bireyin empati duygularının gelişmesine, sosyal çevresindeki diğer insanlarla olan ilişkilerinin daha çok gelişmesine ve sosyal duyarlılıklarının artmasına olanak sağlayabilir. Böylece birey, var olan sosyal ağları daha iyi kullanmaya ya da yenilerine yatırım yapmaya başlayabilir; bunun yanı sıra ilişkileri hakkında yeniden yapılanma sürecine giren bireylerin bazı ilişkileri daha anlamlı hale gelirken diğerleri zayıflayabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

2.2.4.3. Yaşamı Takdir Etme

Yaşam felsefesinde değişim ise travmaya maruz kalan bireylerin travma sonrası yaşamın değerini sorgulamasıyla; farklılaşan değerleri ve farkındalıkla deneyimlenen anların oluşturduğu keyfi daha iyi değerlendirmekte ve yaşanılan her anın tadını çıkararak, ufak deneyimlerden geçmişe oranla daha fazla tatmin elde edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998). Yaşam felsefesindeki değişimler alt başlıklara ayrılarak daha derinlemesine ele alınmıştır. Bunlar birbiriyle iç içe olan dört değişim alanıdır: Değişen yaşam öncelikleri, ruhsal gelişim, bilgelik, varoluşsal temalar ve anlam duygusudur (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Ramor ve Leal (2013) kişinin deneyimlemiş olduğu travma yaşantıları, kişinin kurtulduğu ve bu ikinci şans armağanına dikkatle davranılması gerektiği hissini harekete geçirebilmekte olduğunu ifade etmektedir. Bu durum yaşamda ön plana alınan durumların değişimine ve yaşamın daha çok takdir edilmesine neden olmaktadır.

2.2.4.4. Manevi Değişim

Stresli koşullarla yüzleşen birey farkına vardığı bireysel gücün bir sonucu olarak, yaşamında dini soruların gündeme gelmesi dini ya da manevi meselelerle ilgili bir büyüme algısı yaşayabilmektedirler. Travma yaşantısının ardından güçlü bir dini varlığa olan inanç artabilmekte ve bilişsel olarak anlamlandırma sürecinde başa çıkma mekanizması olarak, travma sonrası büyümeye katkıda bulunabilir (Calhoun ve Tedeschi, 2001). Bununla birlikte; dindar olmayan insanlar, halihazırda güçlü bir manevi ya da dini bağlantıya sahip olanlara özel olmayan, manevi alanda bir miktar büyüme yaşayabilirler (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Ruhsal gelişim alanı olarak dünyada ve Müslüman toplumlarda oldukça ilgi uyandıran düşünür Mevlana (Rumi), acının ve çekilen çilenin insan yaşamında büyük bir fırsat olduğunu vurgulamaktadır. Mevlana yaşamda acı verici zorluklara maruz kalmanın, yaratıcının takdiri olarak kabul etmektedir. Bunun sonucunda birey üzüntü ve acı oluşturan yaşantılara maruz kalarak istek ve arzularından vazgeçmekte ve bu davranışı karşılığında yaratıcı tarafından tekrar ödüllendirilmektedir. Mevlana'ya göre kişi bu yaşantının ardından sıkıntılardan yıkanıp arınmış olur ve dertlerinden kurtulur (Kaval, 2010). Alanyazında travma sonrası büyüme kavramıyla benzer içerikte olan bu cümlelerin psikolojik bakış açısında manevi değişim alanı ile ilişkili görülmektedir.

2.2.4.5. Yeni olasılıklar

Birey travmatik olay sonrasında yaşamında yeni seçenekleri olduğunu keşfetmekte ve travma yaşantısına kadar göremediği ya da fark etmediği kendine ve yaşamına dair farklı bakış açılarını fark etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Deneyimlenen bu süreçte kişi yaşamındaki önceliklerini yeniden değerlendirmekte ve daha önce sahip olduğu becerilerini açığa çıkarmaktadır. Kişi yeni edinmiş olduğu bu bakış açılarıyla yaşamına dair farklı hedeflere, yeni amaçlara ve yaşamını daha anlamlı halde yaşamaya dair istek duymaktadır. Bu doğrultuda birey yaşamındaki

fırsatları görmek, yaşamına yeni bir yol çizmek ya da yaşamında eskisi gibi olmaması gereken durumları değiştirmek için gayret göstermeye çalışmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

2.2.5. TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ AÇIKLAYAN MODELLER

2.2.5.1. Esneklik ve Gelişim Modeli

Esneklik ve gelişim modeli O'Leary ve Ickovics (1995) tarafından ortaya konulmuştur. Esneklik ve gelişim kuramı, kadınların karşılaştığı sosyokültürel ve biyolojik zorlukların erkeklere kıyasla daha sık olduğunu ve bu zorluklar karşısında dayanıklılık sergilemek ve gelişmek için daha fazla fırsatları olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle kadınların meme ve rahim ağzı kanseri ve lupus ya da MS gibi otoimmün hastalıklar gibi belirli sağlık sorunlarından muzdarip olma olasılığı erkeklerden daha fazla olarak kabul edilmektedir (akt. Park, 1998).

Yaşamda karşılaşılan zorluklar bir meydan okuma olarak kabul edilmektedir ve kişiye değişim fırsatı sunmaktadır. Çünkü O'Leary ve Ickovics'e (1995) göre bu meydan okuyan yaşantılar bir kadını kişisel öncelikleriyle yüzleşmeye ve benlik algısını yeniden incelemeye zorlamaktadır. Gelişimin ve değişimin belirleyici etkenleri ise; bireysel kaynaklar, kişilik, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, öz yeterlilik, anlam, sosyal kaynaklar, sosyal ağların genişliği, sosyal destek, sosyoekonomik faktörler olarak sıralanmaktadır (akt. Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2010).

2.2.5.2. Yaşam Krizleri Modeli

Travma sonrası büyümeyi açıklayan modellerden biri Schaefer ve Moss'un 1992'de ortaya koyduğu modeldir. Bu modele göre; travmatik olayla baş etme, kişinin sorunlarla baş etme stratejileri, kişilik özellikleri ve içinde bulunduğu çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir ve bu bileşenler birbirleri ile etkileşim halinde bulunmaktadır.

Schaefer ve Moss (1992) modelinde ele aldığı kişilik özellikleri başlığı altında; geçmiş travma deneyimleri, sosyodemografik değişkenler, psikolojik dayanıklılık, öz güven, iyimserlik, uyum sağlayan mizaç, motivasyon ve fizyolojik sağlık durumu konuları yer almaktadır. Bir diğer başlık olan çevresel faktörlerin ise;

kişilerarası ilişkiler, yakın (aile, eş, çocuk) ya da algılanan sosyal destek ve sosyo-ekonomik yaşam durumlarından oluşmaktadır. Travmatik bir olayın etkileri ve sonrasındaki süreç, kişinin olayla ilgili düşüncelerini ve başa çıkma mekanizmalarını şekillendiren çevresel ve kişisel sistemlerle ilişkili olarak kabul edilmektedir. Yakın ilişkiler, sosyal çevreden destek, maddi kaynaklar ve yaşam doyumu ise çevresel faktörleri oluşturmaktadır. Bu unsurlar bir araya geldiğinde, kişinin travmatik bir olayı nasıl deneyimlediğini ve bununla nasıl başa çıktığını etkilemektedir (Acar, 2020)

Modeldeki diğer başlık olan baş etme stratejileri ise; kaçınmacı baş etme ve aktif baş etme olarak gruplandırılmıştır. Aktif baş etme, yaşanan olumsuz durumları mantıklı yollarla analiz etmeyi, olumlu olan bakış açılarıyla değerlendirmeyi, sosyal desteğe başvurmayı ve çözüme ulaşmak için çabalamayı tanımlamaktadır. Kaçınma yoluna başvuran kişi ise problemden uzak kalmayı tercih ederek çözümsüz olduğuna dair inanç geliştirmekte ve olumsuz duygulanım içerisinde duygularını açığa çıkartmaktadır (Schafer ve Moss, 1992).

2.2.5.3. İşlevsel-Betimsel Model

Bir diğer ortaya çıkan ve üzerinde durulan travma sonrası büyüme modeli ise Tedeschi ve Calhoun'un ortaya koyduğu işlevsel-betimsel modeldir.

Calhoun, 1996'da travma sonrası büyüme hem süreç hem de sonuç olarak tanımlamıştır. Bu durumun doğal bir süreç olarak geliştiğini ifade etmekte ve travmatik olaylar ile başa çıkma amacıyla ortaya çıkan bir bilişsel süreci kapsadığını belirtmektedir. Calhoun (1996) travma sonrası büyüme başlatan travmatik olayları deprem metaforu kullanarak "sismik olaylar" niteliğine sahip olarak yorumlamıştır. Depremlerin yapılara zarar vermesi ve ardından bir enkaz bırakması metaforuyla birlikte yeni ve daha güçlü yapıların inşa edilebilmesi için eski yapıların kalıntıları kaldırılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu bakış açısına göre travmatik olay deneyimlemiş bireyin başta enkaz gibi yas ve karmaşık duygu durum içerisinde bulunması doğaldır. Fakat ilerleyen süreçte birey nihayetinde yapının inşa edildiği ve yıkılmasına sebep olan eksiklikleri, zayıflıkları fark ederek, yeni yapılarda değişiklikler yapacaktır. Aynı zamanda bireyin depremden sağ çıkma deneyimine dayalı olarak yeni acil durum planları oluşturacaktır ve felaketin ardından; diğer

kişilerin gösterdiği özeni, yeniden yapılanmanın üstünlüğünü ve öğrenilenleri de düşünecektir (akt. Calhoun, 1998).

Deprem metaforuyla da görüldüğü gibi Tedeschi ve Calhoun (1996) travmaya maruz kalan bireylerin, üç ana alanda travma sonrası büyüme yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu alanlar; kendilik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişimdir. Daha sonra Calhoun (1998) değişim alanlarına ruhsal gelişim, bilgelik, varoluşsal temalar ve anlam duygusu başlıklarını dâhil etmiştir.

2.2.5.4. Organizmik Değerlendirme Kuramı

Organizmik değer verme süreci, Carl Rogers ve Rogerian terapi yaklaşımı bağlamında, bireyin deneyimlerine değer atfetme ve kabullenme süreci olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte kişiler, yaşamı devam ettirmeye katkıda bulunan deneyimleri olumlu olarak nitelendirirken, ilerlemeyi engelleyen deneyimleri ise olumsuz olarak değerlendirmektedir (Keleşoğlu ve Akyüz, 2022). Joseph ve Linley (2006), organizmik değerlendirme teorisinin merkezinde, her bireyin kendi en iyi yönlerini bilmeye yönelik doğuştan bir eğilime sahip olduğu görüşünün yer aldığını söylemektedir. Organizmik değerlendirme kuramı birey odaklıdır ve insanların ancak organizmaya ilişkin değer verme süreçleriyle uyumlu hareket ettiklerinde geliştiklerini öne sürmektedir.

Joseph ve Linley'in (2005) gerçekleştirdiği araştırmada travma sonrası gelişimi ortaya koyan dört temel başlık ortaya koymuştur. Bu başlıklar aynı zamanda travma sonrası büyümeyi gerçekleştiren adımlar olarak ele alınmaktadır. Kuramda ilk basamak tamamlanma eğilimi olarak karşımıza çıkmaktadır: Kişilerin deneyimlediği travmatik olayın ardından, geçmişle yeni yaşantı arasında çelişen ve yeni bilgileri anlamlandırmaya çalıştığı bir aşamadır.

İkinci aşama olan özümseme ya da uyma olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu aşamada şemaların uyarlandığı ya da şemaların özümsemiği görülmektedir. Üçüncü aşama travma sonrası yaşantıyı anlamlandırma sürecine geçilmektedir. Eğer birey umutsuzluk ve çaresizlik yaşarsa patolojik tepkiler üretebilmektedir. Fakat travmatik olayla ilgili deneyime olumlu olarak yaklaşırsa “şimdi ve burada” doyum sağlanarak travma sonrası büyüme gerçekleşmektedir. Dördüncü aşamada bireyin öznel iyilik

haliyle psikolojik iyi halinin karşılaştırıldığı ve psikolojik iyilik halinin sürdürülmesinin sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır (Joseph ve Linley, 2005).

2.2.6. Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Araştırmalar

Tedeschi ve Calhoun (1996) kadınların travma sonrası büyümeye erkeklerden daha yatkın olduğunu belirtmişlerdir. Travma sonrası büyüme ile ilgili cinsiyet faktörünün ele alındığı araştırmalar incelendiğinde, alanyazında iki sonucun bulunduğu göze çarpmaktadır. Bu sonuçlardan ilki travma sonrası büyüme oranlarının Tedeschi ve Calhoun'un araştırma sonucuna benzer şekilde kadınlarda daha yüksek ilişki olduğudur (Elçi, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006; Güven, 2010; Gökahmetoğlu, 2021; Güleçer, 2021; Sebuktekin, 2018). Bir diğer araştırmada, travmatik bir olay yaşamış olan kadınların, erkeklere göre daha fazla psikolojik büyüme yaşadığı ve bu büyümenin daha kalıcı olduğu bulunmuştur (Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck, 2014). Alanyazında cinsiyetle travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Alpaslan, 2022; Çimen, 2020; Ho vd., 2011).

Travma sonrası büyüme puanı ile yaş değişkeni arasında ilişkinin incelendiği araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Alanyazında yaş değişkeni ile travma sonrası büyüme arasında ilişkinin bulunmadığı araştırmalar görülmektedir (Alpaslan, 2022; Cesur, 2012; Önder, 2012;). Fakat alanyazında yaş değişkeni ile travma sonrası büyüme arasında ilişkinin bulunduğu çalışmalar da göze çarpmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Morris, Shakespeare-Finch, Rieck ve Newbery, 2005). Travma sonrası büyüme oranının meme kanseri olan yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada gençler üzerinde daha fazla olduğuna ilişkin sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (Bellizzi ve Blank, 2006; Cordova, Giese-Davis, Golant, Kronenwetter, Chang ve Spiegel, 2007; Koutrouli, Anagnostopoulos ve Potamianos, 2012; Manne vd., 2004).

Travma sonrası büyüme, genellikle yetişkinlerde daha sık gözlemlenmektedir ancak çocuklar ve gençlerde de bu durum görülebilmektedir. Kilmer, Gil-Rivas, Griese ve Hardy (2014) yapmış oldukları çalışmada, çocuk ve gençlerin travma sonrası büyüme yaşama olasılıklarının yetişkinlerinkine benzer olduğunu öne sürmektedir. Yapılan bu çalışmada çocukların %69'unun ve gençlerin %59'unun travma sonrası büyüme yaşadığı bulunmuştur. Yusufoglu'nun (2022) yapmış olduğu

çalışmada yaş değişkeni ve travma sonrası büyüme ile ilgili detaylı bir sonuca ulaşılmıştır. Çocuğu ağır engellisi tanısı almış ebeveynlerden 20- 29 yaş aralığında olanların travma sonrası büyüme düzeylerinin; 40-49 yaş aralığı, 50-59 yaş aralığı, 60 ve üstü yaş aralığında olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde 30-39 yaş aralığı ile 40-49 yaş aralığında olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin, 50-59 yaş aralığı ve 60 ve üstü yaş aralığından yüksek olduğu görülmektedir.

Alanyazında eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin travma sonrası büyüme düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Bellizzi ve Blank, 2006; Yusufoglu, 2022). Tedeschi ve Calhoun'un (1996) yaptığı bir çalışmada, daha yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin, travma sonrası büyüme yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmektedir. Ugurluoğlu ve Erdem'in (2019) de yapmış olduğu çalışmada araştırma grubunun, eğitim seviyesi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin azaldığı; grubun yaşları arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Yukarıda verilen araştırmaların sonuçlarına göre, travma sonrası büyüme ile cinsiyet arasındaki ilişkilerde farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Bazı araştırmalar kadınların travma sonrası büyümeye erkeklerden daha yatkın olduğunu gösterirken, diğer çalışmalar ise cinsiyetle travma sonrası büyüme arasında bir ilişki bulunamadığını ortaya koymaktadır. İlgili araştırmalarda yaş değişkeni ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide de farklı sonuçlar görülmektedir. Bazı araştırmalar yaşın travma sonrası büyüme üzerinde etkisi olmadığını gösterirken, diğer çalışmalar yaşın artmasıyla birlikte travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığını göstermektedir. Çocuklar, gençler ve yetişkinler arasında travma sonrası büyüme yaşama olasılığı benzer görünmektedir; ancak çocuk ve gençlerin travma sonrası büyüme yaşama oranları yetişkinlere göre daha yüksek olabilir. Gençlerde ve meme kanseri olan yetişkinlerde travma sonrası büyümenin daha fazla olduğuna dair bulgular da mevcuttur. Ayrıca; eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin travma sonrası büyüme düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte, yaş ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin karmaşık olduğu ve farklı yaş gruplarında farklı sonuçlar elde edildiği araştırmalar tarafından belirtilmektedir. Özetle cinsiyet, yaş ve eğitim gibi faktörlerin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi karmaşık olup, alanyazında farklı bulgular mevcuttur.

2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA

Araştırmanın bu kısmında stresle başa çıkma kavramını genel boyutlarıyla açıklamak adına; stres, stresle başa çıkma ve ilgili araştırmalar hakkında alanyazın ışığında bilgi verilecektir.

2.3.1. Stres Kavramı

Stres, Türk Dil Kurumunun kısaca açıkladığı üzere “ruhsal gerilim” anlamına gelmektedir. Latince "estricia"dan gelmekte olan stres sözcüğü, önceleri dert, bela, elem keder gibi anlamları aktarmak için kullanırken 18-19. yy.’da sözcüğün anlamı değişerek güç, zor gibi anlamlarda nesnelere, bireylere, organlara ve ruhsal durumu anlatmak için kullanılmıştır (Güçlü, 2001).

Holmes ve Rahe’ye göre (1967) stres, bireyin olağan davranış kalıplarını yeniden düzenlemesini gerektiren herhangi bir çevresel, sosyal ya da içsel talebi ifade etmektedir. "Stres tepkisi" terimi genellikle stres ya da talep algısından kaynaklanan fizyolojik ya da duygusal uyarılma durumunu ifade eder (akt. Lazarus ve Folkman 1984). Akman’a (2004) göre stres kavramına bugüne kadar yapılmış olan dört farklı yorum göze çarpmaktadır. Bunlardan ilki, Cannon ve Selye tarafından stresin; dış bir faktör tarafından herkes tarafından zorlayıcı kabul edilen bir durum karşısında, organizmanın verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. İkinci yaklaşım ise stresi yalnızca bir uyarıcı olarak kavramlaştıran öğrenme kuramcıları tarafından yapılmış olan bir tanımlamadır. Üçüncü tanımlama, bireyin karşılaştığı zorlayıcı uyaranlarla kişi için öznel olarak ifade ettiği anlam ve kullanılan başa çıkma yöntemleri, stres sürecinin basamakları olarak görülen yaklaşımdır. Stres kavramı ile ilgili dördüncü tanımlama ise; sistem kuramı bakış açısıyla her sistemin dengesi (homeostasis) olduğu ve sistemin dengesinin bozulması durumunda stres yaşanması açıklaması olarak kabul edilmektedir.

Baltaş ve Baltaş (2000) stresi, bireyin kendisini fiziksel ve psikolojik sınırlar içerisinde tehdit altında olduğunu düşündüğünde ve hissettiğinde yaşadığı duygusal durum olarak ifade etmektedir. Yaşanılan stresin her koşulda zararlı olmadığı ve birçok yönden bireye hizmet ettiği kabul edilmektedir. Örneğin sınava girmeden önce hissedilen stres, kişinin elinden gelenin en iyisini yapabilmesi için odaklanmasına yardımcı olur. Bu iyi stres aynı zamanda stres teorisinin kurucusu Selye (1950) tarafından türetilen bir terim olan "eustress" olarak da adlandırılır.

Stres duygusu yaşanan hastalıklarda ve bedensel (somatik) rahatsızlıklarda önemli bir rol oynamaktadır; çünkü zarar ya da tehlike koşulları altında vücut başa çıkma çabasının bir parçası olarak harekete geçmektedir. Bu, türlerin hayatta kalmasının evrimsel bir mekanizması olmasına rağmen, aşırı ya da uzun süreli strese maruz kalma bedensel rahatsızlıklar yaratan hastalığa da neden olabilmektedir (Lazarus, 1974). Stres, değişimlere uyum sağlama sürecinde açığa çıkmaktadır. Bu süreçte birey kendini fizyolojik ve psikolojik yapısını tehdit altında hissederek, dezavantajlı durumlara sebep olabilmektedir. Strese karşı açığa çıkan tepkiler uzun süreçte çeşitli somatik rahatsızlıkların gelişmesine neden olmaktadır. Bu hastalıklardan sık görülenleri baş ağrısı, tansiyon problemleri, kalp rahatsızlıklarıdır.

Stresin bir diğer etkeni ise psikolojik olarak sınıflandırılmaktadır. Bireyler stresle karşılaştığında kaçınma, kabul etme, karşı olma, korkma, endişelenme, depresyon gibi duygular yaşamaktadır. Öte yandan dikkati toparlayamama, konular arasında ilişki kurmada zorlanma, aşırı unutkanlık, obsesyonlar zihinsel düzeydeki sorunlardan bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2000).

2.3.2. Stresi Açıklayan Kuramlar

2.3.2.1. Savaş/Kaç Modeli

Cannon (1932) stres araştırmalarında öncü bir isim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin strese verdiği tepki "Savaş-Kaç" olarak tanımlanmıştır. Bireyin bu tepkisi karşısında tehlike, parasempatik sinir sistemi istemsiz olarak devre dışı kalır ve sempatik sinir sistemi adrenalini salgılayan sinir sistemi, bireyi savunmaya ya da hayatına devam edebilmek için kaçmaya hazırlar. Bu durumda tehlikeyle karşı karşıya kalan birey başa çıkamayacağına inandığında kaçma eğilimi gösterir. Fakat kişi stres içeren bu durumla başa çıkabileceğine inandığında, savaşmaya daha yatkındır (akt.; Baltaş ve Baltaş, 2000).

Savaş ya da kaç tepkisi stresli olaylara karşı sempatik sinir sistemindeki değişiklikler ile ortaya çıkan tepkiler olarak kabul edilmektedir. Stresli olaylar karşısında sempatik sisteme özgü fiziksel yanıtlar oluşmaktadır: Kalp atışlarında, nefes alıp vermede ve ter bezi aktivitelerinde artma ve sonrasında terleme, kan basıncının artması, sindirimin yavaşlaması, göz bebeklerinin büyümesi örnek olarak gösterilebilmektedir (APA, 2014).

2.3.2.2. Genel Adaptasyon Sendromu

Genel adaptasyon sendromu modeli Selye (1950) tarafından oluşturulmuştur. Bu model uzun süre strese maruz kalan kişilerin verdikleri biyolojik tepkileri tanımlamakta ve sınıflandırmaktadır. Model üç aşama ortaya koymaktadır; bu aşamalar sırasıyla alarm (korku), direnç ve tükenme (yorgunluk) evreleridir (akt., Wann, 1997).

Selye, (1950)'ye göre alarm evresi, stresin başlangıç evresidir ve organizma bu evrede otonom sinir sistemini harekete geçirerek stresle başa çıkma ya da kaçma için hazırlık yapmaktadır. Bu süreçte vücut farklı tepkiler gösterir, stres hormonlarının salgılanması, göz bebeklerinin genişlemesi, kan basıncının yükselmesi ve terlemenin artması gibi değişiklikler ortaya çıkar. Alarm evresinde organizma, stresle mücadele etmeye ya da stresten kaçmaya odaklanmaktadır (akt. McCarty ve Pacak, 2000). Direnç evresi hem olumlu hem de olumsuz adapte olmayı içermektedir. Kişi direnç evresindeyken, stres kaynaklı problemleri başarılı bir şekilde çözdüğünde, vücuttaki tepkiler azalır, biyolojik sistemin dengelendiği (homeostasis) durumuna dönebilmektedir. Fakat direnç evresinde stres faktörlerinin devam etmesi durumunda vücut tükenme evresine geçiş yapmakta ve hastalıklara açık hale gelmektedir. Tükenme evresine geçen kişide ise stres seviyesi kronik duruma gelmektedir ve kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek ona zarar vermektedir (Arıkan, 2021).

2.3.2.3.Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Modeli

Lazarus ve Folkman (1984) bireylerin stres yaşantısını değerlendirirken “birincil” ve “ikincil” değerlendirme basamaklarından geçtiklerini öne sürmektedir. Lazarus ve Folkman (1984) strese neden olan uyarıcı olayın birincil değerlendirme aşamasında, durumun kişi ile ilişkili olarak görülmesi ve tehdit olarak algılamasının ikincil değerlendirmeye sebep olduğunu; fakat durumu kişi kendisi ile alakalı olarak görmediği ve zararsız olarak algılaması sonucunda stres yaşamadığını açıklamaktadır. Kişi olayı kendisiyle ilişkili olarak algıladığı durumda ikincil değerlendirme sürecine geçmektedir.

İkincil değerlendirme sürecinde ise, kişi yaşadığı stresle başa çıkma becerilerinin yeterli olduğu kanısında ise stres yaşamaz; fakat kişi başa çıkma

becerileri konusunda yetersiz olduğunu algılamakta ise stresi yaşamaya devam etmekte ya da daha yoğun bir stres yaşamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.3.2.4. Ellis'in A-B-C Modeli

Ellis'in (2004), ortaya koyduğu ve akılcı olarak değerlendirdiği A-B-C modelinde stresli durumların olup olmayacağını belirleyen etkenin, kişinin harekete geçirici (A) olaya yönelik farklı inançlara (B) sahip olmasına bağlı olarak değiştiğini vurgulamaktadır.

Ellis (1994; 1995), insanların düşündüğü şekilde hissettiğini vurgulamaktadır. Bu sebeple bireyin olayları algılama şeklinin, olayların kendisinden daha önemli olduğunu vurgulamakta ve A'nın (harekete geçirici stres üreten olay) C'yi (duygusal ve fiziksel sonuç) doğrudan etkilemediğini savunmaktadır. Bu durumda strese sebep olan olayın B ile (inanç sistemi) aktive olarak daha iyi sonuçlara ulaştıracağını ve her zaman stresle sonuçlanmadığını savunmaktadır. Ellis'e göre önemli olan A değil B'dir. İnsanlar olaylar karşısında inanç sistemlerini devreye sokarak kendilerini stresli ya da rahat hissetmektedirler (Ellis, 1994;1995).

Ellis'e göre bireyler akılcı olmayan inançlardan ya da yanlış akıl yürütmeden dolayı depresif, kaygılı hissedebilmektedir (akt. Burger, 2006). Ellis (1987) belirgin akıl dışı inançlara birkaç örnek vermiştir. Bunlardan bir tanesi: "Diğer insanlar bana adil ve düşünceli davranması için her zaman onların onaylarını almalıyım." olarak örnek gösterilmektedir (akt. Burger, 2006). Ellis (1980), Akılcı duygusal metodun bireylerin daha çok duygusal problemi çözmeye ve ardından gerektiği durumda danışana orijinal zorlukta yardım etmeye odaklandığını ifade etmektedir.

2.3.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Folkman ve Lazarus (1980) bireylerin, çevrelerinde bulunan ve kişiyi etkileyen uyaranları zorlayıcı olarak değerlendirdikleri zaman, bu zorlayıcı uyaranların üstesinden gelebilmek için bilişsel ya da davranışsal olarak başa çıkma stratejileri ürettiklerini ifade etmişlerdir.

Smith ve Carlson, (1997) başa çıkma sürecini dört adımda ele almıştır. İlk adım; stres etkeninin değerlendirilmesi, olayın önemi, kişinin huzuru üzerindeki etkileri ve stresli, kontrol edilebilir ya da olumlu olup olmadığı hakkında bir

değerlendirmedir. Ardından, kişinin başa çıkma kaynaklarının ve başa çıkma stratejilerinin bir değerlendirmesi olan bir baş etme stratejisi seçilir. Üçüncü adım; stresli durumun üstesinden gelmek için başa çıkma stratejisinin uygulanmasını içerir. Son adım, stres etkeninin neden olduğu gerilimi yönetme ya da azaltmadaki etkinliğine ilişkin olarak kişinin başa çıkma çabalarının bir değerlendirmesidir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) alanyazına konu olan başa çıkma stratejilerini gruplandırırken, stresin doğrudan kaynağına odaklananlar (problem odaklı başa çıkma stratejileri) ya da stresin yol açtığı duygusal tepkiye ve kaçınmaya odaklananlar (duygu odaklı başa çıkma stratejileri) olmak üzere ayırım gerçekleştirmiştir. Burger (2006) stresle başa çıkma hususunda iki farklı grupta üzerinde durmuştur. Bunlardan ilki insanların sorunu aktif bir şekilde mücadele ettiği ya da sorunu görmezden gelmeye (bastırmaya) uğraştıkları stratejiler olarak ikiye ayrılan aktif ve pasif stratejilerdir.

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılan yaygın olarak kullanılan modelde stresle başa çıkma tarzları problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak ayrılmaktadır. Stratejilerin sınıflandırılmasında etkili olan faktörler alanyazın ışığında incelendiğinde, problem odaklı başa çıkma yollarının aktif olarak algılanması ve bu sebeple sorunu çözmeye mutlak yararlı görülen stratejiler olduğu şeklinde görüş birliği olduğu görülmüştür. Fakat Aldwin (2007) bu görüşe neden olan sınıflandırmanın ayırımı açıklayıcı bir şekilde ele almıştır. Genel olarak problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, stres oluşturan olgunun kontrol edilebilir olarak algılandığında daha etkili olduğunu; ancak kişinin stres oluşturan durumu kontrol edilemez olarak algılandığında ise işlevsel olan yöntemin durumların duygu odaklı başa çıkma stratejileri olduğunu vurgulamıştır.

2.3.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre problem odaklı başa çıkma, stres oluşturan kaynağı değiştirmek üzere; problem çözme, planlama, diğer seçenekleri değerlendirme gibi aktif stratejileri içermektedir. Problem odaklı başa çıkma stratejisinde birey sorun karşısında nasıl hareket etmesi gerektiği düşüncesiyle bilgi toplar ve sorunu oluşturan kişi-çevre ilişkisinin var olan durumunu düzenlemek için girişimde bulunmaktadır.

Problem odaklı yapıcı başa çıkma teknikleri ise sistematik problem çözme, zamanı etkili planlama, diğer seçenekleri değerlendirme ve yardım arama gibi geniş stratejileri içermektedir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Sistematik problem çözmenin ise basamakları bulunmaktadır. Bu basamaklardan ilki, problemi tanımlamaktır. Problem tanımlandıktan sonra alternatif eylem rotaları oluşturma, daha sonra alternatifler arasından uygun eylem rotasını seçmek ve bu adımların ardından esnekliği koruyarak eyleme geçmek yer almaktadır. Bir diğer yapıcı problem odaklı başa çıkma yolunun yardım arama olduğu görülmektedir. Yardım arama sosyal destek olarak karşımıza çıkmaktadır ve çoğu kişi sosyal desteğin stresin zararlı etkilerini engellemeye yardımcı olan bir güç olarak gördüklerini ifade etmektedir (Taylor ve Stanton, 2007).

2.3.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre duygu odaklı başa çıkma stratejileri; kendini suçlama, kendini izole etme, sosyal destek arama, duygunun oluşturduğu gerilimi azaltmak için olumluya odaklanma, kaçınma ve inkâr gibi stratejileri içermektedir. Lazarus (1993), duygu odaklı başa çıkma davranışları arasında stresten kaynaklanan duygusal sıkıntıyı azaltmak ya da kabul etmek için kaçınma davranışının gösterildiğini öne sürmektedir. Tomaka, Morales-Monks ve Shamaley, (2013) kaçınma odaklı başa çıkma yöntemine başvuran bireylerin stres yaşadığı durumlarda daha iyi hissedebilmek adına alkol kullanması gibi işlevsel olmayan baş etme yollarını kullandığını ifade etmektedir.

Lazarus ve Folkman'ın aktardığı duygu odaklı başa çıkma yöntemlerine yapıcı duygu odaklı başa çıkma yöntemleri eklendiği görülmektedir. Bu duygu odaklı başa çıkma stratejileri; duygusal zekâ çalışmaları, duyguları ifade edebilme becerisi geliştirme, affetme, meditasyon ve duygu regüle edici egzersizler yapma olarak sıralanabilmektedir (Weiten vd., 2016). Alanyazındaki çoğu çalışmanın aksine Aldwin (2007), sorun üzerinde kontrol edilebilir durumlarda problem odaklı başa çıkma tarzları daha etkili olarak kabul edilirken; kontrol edilemeyen durumlarda duygu odaklı başa çıkma tarzları daha etkili olacağını aktarmaktadır.

Goleman (1998) bireylerin yoğun olumsuz etki bırakan duygularını anlamaya yardımcı olan duygusal destek odaklı yaklaşımların zorlayıcı yaşantılar üzerinde pozitif etkisi olduğunu belirtmektedir. Kişilerin stres, korku, kaygı gibi duygularını

anlamaya yardımcı olan duygusal destek odaklı yapılan bir çalışmanın sonunda, göğüs kanseri teşhisi almış kadınların hayatta kalma oranlarının, bu duygusal destek programına katılmayan aynı teşhise sahip kadınlara oranla hayatta kalma oranları iki katı olarak bulunmuştur.

2.3.4. Stresle Başa Çıkma İlgili Araştırmalar

Brougham, Zail, Mendoza ve Miller (2009)'ın stres ve baş etme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığını incelediği çalışmada, genç yetişkinlerde kadınlar genel olarak üniversiteli erkeklere kıyasla daha yüksek stres düzeyine sahip ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar. Hem erkekler hem de kadınlar arasında, farklı stres kaynakları için farklı başa çıkma stratejileri rapor edilmiştir. Ancak; duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin her iki cinsiyet için de problem çözme stratejilerine kıyasla daha baskın olduğu gözlenmektedir.

Tamres, Janicki ve Hegelson (2002) stresle başa çıkmada cinsiyet farklılıklarını incelemek için meta-analiz çalışması gerçekleştirmiş. Çalışmanın sonucunda kadınların hemen hemen her başa çıkma stratejisine erkeklerden çok daha fazla eğilim gösterdiği görülmektedir. Kadınlar, duygusal destek arama, sorunları üzerinde uzun uzun düşünme ve olumlu içsel konuşma gibi stratejileri kullanma olasılığı açısından erkeklere kıyasla daha yüksek bir eğilim göstermektedir. Başa çıkma stratejileri ile cinsiyet farklılıkları arasında araştırmalar tutarlı bir şekilde gözlemlenmiştir.

Kelly, Tyrka, Price ve Carpenter (2008) cinsiyet farklılıklarının depresyon ve anksiyete belirleyicisi olarak stresle başa çıkma yöntemlerini incelediği araştırmanın sonucunda, kadınların daha az olumlu yeniden çerçeveleme stratejisini kullandıklarında, depresif belirtilerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca; erkeklerde benzer bir etki gözlenmezken, kendini daha fazla suçlama eğiliminde olan kadınların sürekli kaygı düzeylerinde artış olduğu görülmektedir.

Aksoy ve Taştan (2022)'ın beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin cinsiyete göre farklı stresle başa çıkma stratejilerini kullandıkları bulunmuştur. Erkekler, genellikle daha yüksek bir kendine güvene sahip olurken, iyimser bir bakış açısına da daha eğilimli olabilmektedirler. Diğer yandan; çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı açısından kadınlar lehine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Ancak; boyun eğici yaklaşım açısından cinsiyete göre anlamlı bir

farklılık gözlenmemektedir. Boyun eğici yaklaşım, cinsiyetle ilişkili bir farklılık göstermemekte ve her iki cinsiyet arasında benzer şekilde görülebilmektedir.

Kök (2016)'ün gerçekleştirmiş olduğu çalışmada yetişkin bireylerin eğitim seviyesi yükseldikçe sosyal desteğe başvurma yaklaşımının arttığı; ancak çaresiz yaklaşımın azaldığı görülmektedir. Cinsiyet ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinde sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yani, kadınlar genellikle daha fazla sosyal destek arama eğilimindeyken erkeklerde bu eğilim daha azdır. Dini inanç ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinden iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Kılıçarslan ve Can (2021)'in akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada; aktif/problem odaklı başa çıkma tarzının, kopukluk, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar şema alanlarıyla negatif bir ilişki gösterirken, pasif/duygu odaklı başa çıkma tarzlarının, kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik ve yüksek standartlar şema alanlarıyla pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Aldwin ve Revenson (1987) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada araştırma grubu içerisinde daha kötü ruh sağlığına sahip olan ve daha yüksek stres altında olan bireylerin, gerçeklerden kaçma gibi daha az uyumlu başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucu bulunmuştur. Duygu odaklı başa çıkma, ruh sağlığı üzerinde çok az ve olumsuz etkisi olduğunu görülmektedir; problem odaklı başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığına etkisinde ise hafif düzeyde olumlu etkiler bulunmuştur.

Karataş ve Çelikkaleli (2018)'nin yapmış olduğu çalışmada genç yetişkinlerin intihar olasılığının stresle baş etme ve öfke ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Problem çözme, kaçınma ve öfke alt ölçeklerinden öfke içe ve öfke dışı boyutları, intihar olasılığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Ancak stresle sosyal destek arama odaklı başa çıkma intihar olasılığını anlamlı olarak tahmin etmek için etkili olarak bulunmamıştır.

Doğan-Laçın ve Yalçın (2018)'in öz yeterlilik ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım), birlikte bilişsel esnekliği anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları (kendine

güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım), bilişsel esneklikteki orta düzeyde yordamaktadır.

Özlem, Hazar, Korkmaz ve Kılıç (2015)'in üniversite öğrencilerinde stres nedenleri ve stresle başa çıkma tarzları değişkenleriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, kız öğrencilerin sosyal destek boyutundan aldıkları puanlar, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulundu. Ayrıca, lisansüstü eğitim almak isteyen öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puanları, lisansüstü eğitim almak istemeyenlere göre daha yüksek bulunduğu görülmektedir. Araştırmanın sonuçlarında üniversite öğrencileri arasında, stresle baş etmede problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin daha sık tercih edildiği görülmektedir. Yaş, okunulan fakülte/yüksekokul, üniversite eğitimi sırasında barınma yeri, aylık gelir, anne ve baba eğitimi gibi faktörler, öğrencilerin stresle baş etme yöntemlerinde anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

Alanyazında stresle başa çıkma ile ilgili ele alınan pek çok değişken bulunmaktadır. Genel olarak stresle başa çıkma ile stres durumları, cinsiyet, eğitim durumu, ruh sağlığı, öz yeterlilik, sosyo-ekonomik düzey, akılcı olmayan inançlar, şemalar ve genç yetişkinlik dönemi ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.5. Travma Sonrası Büyümenin Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi

İlgili alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi açığa çıkaran çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda ilgili çalışmalara yer verilecektir.

Munroe ark. (2022)'nin, 111 genç yetişkin bireylerle öz şefkat, problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme değişkenleriyle ilgili gerçekleştirmiş olduğu çalışmada travmatik olaylarla başa çıkmada problem odaklı baş etme stratejilerini kullanan bireylerin travmatik olaylarla başa çıkmada kendilerini daha yetenekli hissetmelerini de katkı sağladığını ve kendilerine karşı öz şefkatli davrandıklarını ifade etmektedir.

Arslan (2017)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında ise katılımcıların etkili başa çıkma yollarına başvuran bireylerin, travma sonrası büyüme düzeylerinin yüksek bulunduğu, ayrıca bu bireylerin stresle etkili (problem odaklı) başa çıkma stratejileri kullananlarının benlik algılarında, yaşam felsefelerinde ve başkalarıyla ilişkilerinde pozitif değişimler yaşadıkları görülmektedir. Psikiyatri

kliniğindeki bireylerin stresle etkisiz (duygu odaklı) başa çıkma yöntemleri kullanmalarıyla, daha düşük oranda yaşam felsefelerinde değişim yaşadıkları görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer biçimde problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasındaki korelasyon analizi yapılan çalışmalarda ilişkili olduğu bulunmuştur (Prati ve Pietrantonio, 2009).

Bellur ark., (2018) meme kanseri tanısı alan bireylerle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada meme kanseri tanısı alan bireylerin teşhisi yapılmadan önce, travma deneyimi olanların çaresiz başa çıkma stili kullandıkları; teşhis öncesinde travma yaşamamış olanların ise problem odaklı başa çıkma stili kullanıp daha yüksek travma sonrası büyüme yaşadıkları görülmektedir.

Uğuz (2022)'un gerçekleştirdiği çalışmada araştırmaya katılan organ nakli bekleyen hastaların en fazla başvurdukları yaklaşımın problem odaklı başa çıkma yöntemini olduğu; en az sorunla uğraşmaktan kaçınma başa çıkma yöntemini kullandıkları görülmektedir. Ayrıca çalışmada hem stresle başa çıkma değişkeni olarak sosyal destek odaklı yaklaşımı hem de sosyal destek algısının travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini pozitif olarak bulmuştur. Karakoç (2022)'un gerçekleştirmiş olduğu araştırmada da benzer biçimde genç yetişkin bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi oranı arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin arttığı belirlenmiştir.

Sosyal destek arama, stresle başa çıkmanın bir alt boyutu olarak kabul edilmektedir (Türküm, 2002) Bu bağlamda, sosyal destek ile travma sonrası büyümenin incelendiği çalışmaların alanyazına alınması uygun görülmektedir Alanyazında algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin arttığını belirleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Ajoudani vd., 2019; Kong vd., 2018; Park vd., 2018).

Uğurluoğlu ve Erdem (2019)'in gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin travma sonrasında sosyal destek talebiyle kişilerarası ilişkilerinde olumlu değişimler yaşandığı görülmektedir. Keskin (2013)'in yapmış olduğu çalışmada şiddete maruz kalan ve şiddete maruz kalmayan katılımcıların sosyal destek farkı karşılaştırılması sonucunda, arkadaş tarafından alınan sosyal destek değişkeni açısından şiddete maruz kalmayanların, aşırı uyarılmışlık, yeniden deneyimleme gibi travma sonrası stres belirtileri daha sık görülmektedir.

Tuncay ve Musabak (2015), Türk asker gazilerle yürüttüğü çalışmada problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan gazilerin daha çok travma sonrası büyüme gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerinde olumlu etkileri olduğunu; inkâr ve davranışsal ilgiyi bırakma gibi kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyümeyi olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Tuncay ve Musabak'ın (2015) çalışmasında dini başa çıkma, kabullenme, planlama ve aktif başa çıkma gibi belirli başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Altınsoy ve Aypay (2023)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmada problem çözme ve duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki üzerinde etkisi olduğu sonucu göze çarpmaktadır. Benzer şekilde Karaman ve Tarım'ın (2018) gerçekleştirdiği çalışmada da sosyal problem çözme becerilerine sahip olan kişilerin travma sonrası büyüme üzerinde pozitif etkisi olduğu ifade edilmektedir.

Fariz, Kadakal ve Fariz (2021) stresle başa çıkma stratejilerinin ve travma sonrası büyümeyi yordayıcı etkilerini yürüttükleri çalışmada; kaçınma başa çıkma stilinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin araştırma içerisinde en yüksek sonuca ulaştığını ifade etmektedirler. Bu durumu sırayla problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arayışı takip etmektedir.

Acar (2020)'in Suriyeli mültecilerle yürütmüş olduğu çalışmada, problem odaklı başa çıkma tutumunun ilişkilerdeki olumlu değişimle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında problem odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasındaki korelasyon analizi yapılan çalışmalarda da benzer biçimde problem odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeye ilişkili olduğu bulunmuştur (Arslan, 2017; Prati ve Pietrantonio, 2009)

Özlu, Yıldız, Aker'in (2010) şizofreni hastalarına bakım veren kişilerle yürüttüğü çalışmada problem odaklı başa çıkma ile travma sonrası gelişim ilişkili olarak bulunduğu görülmektedir. Benzer biçimde hasta yakınlarıyla yürütülen çalışmada Dirik'in (2006) problem odaklı baş etmenin travma sonrası büyümenin sırayla yaşam felsefesinde değişim, benlik algısında değişim ve ilişkilerde değişimde yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Staiger, Melville, Hides, Kambouropoulos ve Lubman'ın (2009) travma öyküsü bulunan gençlerle yaptığı çalışmada duygu odaklı baş etme stratejilerinin travma sonrası stres bozukluğuna etkisini incelemiştir. Çalışmada, travma öyküsü bulunan gençlerin hoş olmayan duygularla başa çıkmak için olumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları (kaçınma, madde kullanımı) sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar yapıcı olmayan duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin travma sonrasında stresi artırdığını belirtmektedirler.

Lilly ve Graham-Bermann (2010), şiddet mağduru olan kişilerle yürüttükleri çalışmada duygu odaklı başa çıkma becerisi düşük olan bireylerin sık biçimde şiddete maruz kaldıklarında kullandıkları duygu odaklı başa çıkma yöntemleri sayesinde daha az travma sonrası stres belirtileri gösterdikleri ifade edilmektedir.

İlgili alanyazında yapılan çalışmalara göre, problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanan bireylerin travmatik olaylarla başa çıkmada kendilerini daha yetenekli hissettikleri ve travma sonrası büyüme yaşadıkları araştırmacılar tarafından ulaşılan yaygın sonuç olarak görülmektedir. Aynı şekilde, etkili olarak kabul edilen başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu ve travma sonrası büyüme yaşadıkları belirlenmiştir. Özetle, ele alınan alanyazında genel olarak problem odaklı başa çıkma stratejileri ve sosyal destek travma sonrası büyüme ile ilişkilendirilirken, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise travma sonrası stres belirtilerini artırabileceği görülmüştür.

2.4. BENLİK SAYGISI

Araştırmanın bu kısmında benlik saygısı kavramını genel boyutlarıyla açıklamak amacıyla; benlik, benlik saygısının işlevi ve ilgili araştırmalar hakkında alanyazın ışığında bilgi verilmiştir.

2.4.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramı çok yönlü bir yapıyı ifade etmektedir. Kısaca benlik kavramı benlikle ilgili inançların düzenli olarak toplam halidir (Mischel ve Morf, 2003). Benlik algısını şekillendiren etmenler, benlik algısını ve benlikler arası farklılıkları oluşturmaktadır. Bu etmenler; kişinin kendilik algısı, sosyal karşılaştırmalar, diğer kişilerden alınan geri bildirimler, kültürel değerler olarak sınıflandırılabilir.

Benlik konusunda yapılmış olan en eski çalışmaların başında Freud'un Yapısal Kişilik Kuramı gelmektedir. Freud kişiliğin yapısının İd, Ego ve Süperego olmak üzere üç kavramdan oluştuğunu belirtmektedir. Freud İd'in haz ilkesine göre işlediğini ve acıdan kaçan bir mekanizmaya sahip olduğunu ifade etmektedir. Ego ise İd'den yola çıkarak içgüdüsel dürtüleri düzenleme işlevine sahiptir. Ego, İd'in itilimlerini tatmin etmeye çalışırken kişiyi olumsuz sonuçlardan korumaya çalışır. Süperego ise kişilik kuramına göre en son gelişen varlıktır. Süperego genel olarak ebeveynlerin ya da otorite figürlerinin içselleştirilmiş yapılarıdır. Freud'a göre süperego, egoya emirler verir, yargılar ve cezalandırmakla tehdit etmektedir (akt. Murdock, 2004).

Benlik kavramına önemli katkıda bulunan isimlerden biri Erikson'dur. Erikson'a göre benliğin öncelikli işlevi, kimlik duygusunu oluşturmak ve bunu sürdürmektir. Kişinin güçlü bir kimlik duygusu olmadığında kafa karışıklığı ve çaresizlik duygularını yaşayacağını ifade etmektedir. Bu bağlamda Erikson benliğin gelişim evrelerini insan doğumundan başlayarak sekiz çağ olarak ayırmış ve tanımlamıştır. Bu evreler sırasıyla; "temel güvene karşı güvensizlik", "özerkliğe karşı utanma ve şüphe", "girişkenliğe karşı suçluluk", "başarıya karşılık aşağılık duygusu", "kimlik kazanımına karşı rol karmaşası", "yakınlık kurmaya karşılık soyutlanma", "üretkenliğe karşı durgunluk", "benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" olarak ayrılmaktadır (Burger, 2006).

Rogers'a göre benlik, kişinin kendisine dair algılarının düzenli ve bütün halidir. Bu algı tamamen öznel olup, bireyin fikirlerini ve değerlendirmelerini etkilemektedir (akt. Çakar, 2019).

2.4.2. Benlik Saygısı Kavramı

Coopersmith (1967) bireyin kendisi hakkında yaptığı ve sürdürdüğü değerlendirmeleri benlik saygısı olarak ifade etmiştir. Benlik saygısı bireyin kendisini kabul tutumu ve bireyin kendisinin ne ölçüde yetenekli, başarılı ve önemli olduğuna dair inancı olarak ifade edilmektedir (akt. Heatherton ve Wyland, 2003).

Benlik saygısı kararlı öz değerlendirmelerle ilişkili olarak kabul edilmektedir. Akademik başarının ya da toplumsal yeterliliğin genel ve kararlı olarak kabul edilen öz saygıyı nasıl etkileyeceği, bu alanlara gösterilen öneme bağlı olarak değişmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001).

Benlik saygısı bireyci ve toplulukçu kültürler arasında farklı yorumlanabilmektedir. Bazı araştırmacılar benlik saygısı üzerine bu iki kültürün farklılıklarını ortaya çıkarmışlardır (Earley, 1994; Özdemir, 2014). Kültür, bireylerin benlik saygısını etkileyebilir ve farklı kültürlerde benlik saygısı farklı şekillerde ifade edilebilmektedir.

Bazı kültürlerde benlik saygısının bireysel başarı, bağımsızlık ve rekabetçilik üzerine kurulduğu gözlemlenmektedir. Bu tür kültürlerde, kişinin başarıları, yetenekleri ve maddi varlıkları, benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Bireyler, kendi başarılarını ve hedeflerini gerçekleştirerek kendilerini değerli ve başarılı hissetmektedirler (Özdemir, 2014). Örneğin Batı kültürlerinde, bireylerin kendi hedeflerini belirlemesi, bireysel başarılarına odaklanması ve bireysel kimliklerini vurgulaması önemli bir durum olarak kabul edilmektedir. Diğer yandan toplulukçu kültürlerde benlik saygısı, aile, toplum ve diğer ilişkilerle bağlantılıdır. Bu kültürlerde, bireylerin kimlikleri ve değerleri, toplumun normları, beklentileri ve değerleri ile bütünleşmektedir. Aile, toplum ve diğer ilişkilerle uyumlu davranma, saygı ve sadakat, benlik saygısının temelini oluşturabilmektedir. Örneğin Doğu kültürlerinde, aile bağları, toplumsal roller ve toplumun değerlerine uyumlu davranma, benlik saygısını etkileyebilmektedir. Kültür farklılıkları, benlik saygısını etkileyen diğer faktörlerle birleşerek, bireylerin kendilerine olan değerlendirmelerini, tutum ve davranışlarını şekillendirebilmektedir. Kültürel normlar, değerler ve beklentiler, bireylerin benlik saygısını etkileyerek, farklı kültürlerde benlik saygısının farklı yansımalarını ortaya çıkarabilmektedir (Weiten vd., 2016).

Alanyazında benlik saygısı çoğunlukla tek boyutlu olarak ele alındığı görülmektedir ancak Tafarodi ve Swann (2001) benlik saygısını iki boyutlu olarak ele almaktadır; bu boyutlar kendini sevme ve öz yeterlidir. Bu bağlamda ele alındığında çalışmanın alanyazınına öz yeterlilik ve kendini sevme kavramları dahil edilmesi uygun görünmektedir.

Bandura (1982) öz yeterlilik inancını; kişinin olası durumlarla başa çıkmak için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi uygulayabileceği ile ilgili algısı olarak ifade etmektedir. Daha sonra Bandura (1992) öz yeterliliği; bireyin kendine olan inancı ve kendisini bir görevi başarmaya yetenekli hissetme düzeyi olarak geniş bir tanımını yapmıştır ve öz yeterlik inancının çocukluğun erken dönemlerinde gelişmeye

başladığını ve gelişim dönemleri boyunca yaşantılar, edinilen bilgiler ve kazanılan anlayışlar sayesinde gelişmekte ve değişmekte olduğunu ifade etmiştir.

Zimmerman (2000), öz yeterlilik inancının psikolojik tepkilere göre şekillendiğini öne sürmektedir. Olumsuz psikolojik tepkiler (kaygı, stres, yorgunluk, gerginlik) öz yeterlilik inancının zayıflamasına ve kişinin bir görevi tamamlaması sırasında işlev bozukluğuna yol açabilmektedir. Olumlu psikolojik tepkiler ise performanslara olumlu katkıda bulunmaktadır ve öz yeterlilik inancını güçlendirmektedir. Dweck (2006) ise öz yeterlilik kavramını “büyüme zihniyeti” (growth mindset) kavramıyla ilişkilendirmektedir. Dweck’e (2006) göre öz yeterlilik inancının gelişebilmesi ancak, kişinin yeteneklerinin ve başa çıkma kapasitesinin geliştirilebilir olmasına ikna olmasıyla gerçekleşebilmektedir. Benlik saygısıyla ilişkili olarak kabul edilen kendini sevmeye kavramı Tafarodi ve Swann (2001) tarafından “Bir kişinin kendini iyi ya da kötü bir insan olarak değerlendirmesi ve kişinin kendini sosyal öneme sahip bir birey olarak algılaması ve değer duygusunu yaşama hali” olarak tanımlanmaktadır.

2.4.4. Benlik Saygısının İşlevi

Yüksek benlik saygısı, bir kişinin kendisi hakkında olumlu bir değerlendirme ve kendine güven duyması olarak tanımlanmaktadır (Hamarta vd., 2009). Benlik saygısının işlevinin önemini gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır.

Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs (2003) tarafından yürütülen bir çalışmada, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin daha yüksek bir performans ve başarı elde ettikleri görülmektedir. Çalışmacılar, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin kendilerine daha çok güven duydukları ve daha yüksek hedefler belirlediklerini, bu sebeple daha fazla başarı elde ettikleri sonucu görülmektedir.

Judge ve Bono (2001) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin iş performanslarını daha yüksek sergiledikleri vurgulanmaktadır. Araştırmacılar, yüksek benlik saygısı olan kişilerin daha özgüvenli olduklarını, daha iyi bir iş performansı gösterdiklerini belirtmektedirler.

Anderson Winett, Wojcik ve Williams (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada, yüksek benlik saygısı olan öğrencilerin daha yüksek bir akademik başarı gösterdikleri bulunmuştur. Araştırmacılar, yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerin

daha fazla özgüvene sahip olduklarını, daha yüksek hedefler belirlediklerini ve daha fazla çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Alanyazında benlik saygısı ve kendine güven arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırma göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmalarda, benlik saygısı ve kendine güven arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya koyulmaktadır (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003; Brown, Dutton ve Cook, 2001; Robins, Orth ve Robins, 2013). Yapılan çalışmalarda aynı zamanda düşük benlik saygısı ya da düşük kendine güvenin psikolojik sorunlarla ve özellikle depresyon gibi durumlarla ilişkilendirildiği vurgulanmaktadır.

Orth ve Robins (2013) yaptıkları çalışmada düşük benlik saygısı ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Orth ve Robins 'a (2013) göre düşük benlik saygısı, birçok kişinin depresyon riskini artırmaktadır. Bunun yanı sıra düşük benlik saygısı olan bireyler, benlik saygısı yüksek insanlara göre, olumlu duygulanımı azaltma eğiliminde olmakta ve gelişimine katkıda bulunabilecek olumlu sonuçları hak etmediğini hissetmektedir.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler güçlükleri yenmek için çaba harcamakta ve mutlu ve başarılı olmak için çalışmakta ve kendine gerçekçi hedefler koymaktadırlar. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylere göre olumsuz durumlarla daha iyi başa çıkabilmekte ve yaşamlarında değişiklik yapabilmektedirler. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, genellikle kendilerine güven duyma eğilimine sahiptirler (Sarıkaya, 2015).

Benlik saygısı ile ilişkili görülen bir diğer değişken ise fiziksel sağlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Benlik saygısı ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Alanyazında karşılaşılan araştırmalar, benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapma eğiliminde olduğunu ve dolayısıyla fiziksel sağlık durumlarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Tiggemann ve Williamson, 2000).

Sonuç olarak yüksek benlik saygısı, birçok işlevi yerine getiren önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir ve bireylerin kendine dönük olan olumlu değerlendirmesinin kişilere daha iyi bir yaşam deneyimi sunduğu kabul edilmektedir.

2.4.5. Benlik Saygısını Açıklayan Kuramlar

2.4.5.1. Bandura'nın Öz Yeterlilik Kuramı:

Bandura, bireyin kendini etkili bir şekilde algılama ve değerlendirmesiyle ilgili bir sosyal öğrenme kuramı geliştirmiştir. Bandura'ya göre bireyin öz etkililiği, kendi beceri ve yeteneklerine olan inancıyla ilişkilidir (Bandura, 1982). Öz yeterlilik algısı, bireylerin zorlu deneyim karşısında ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar dayanacaklarını da belirlemektedir. Güçlü bir öz yeterlilik hissine sahip olan bireyler, zorlu koşulların üstesinden gelmek için daha fazla emek ortaya koymaktadırlar (Bandura ve Schunk, 1981).

Yüksek kendilik algısı, benlik saygısını ve başarıya olan inancı arttırabilmektedir. Öz yeterlik algısının bilişsel zemin üzerindeki etkileri çeşitli şekillerde yer almaktadır. Bireyin öz yeterlik inancı ne kadar güçlüyse, kendisi için belirlediği hedefler o kadar yüksek olmaktadır. Çoğu eylem planı, başlangıçta düşüncede düzenlenmektedir; bu sebeple yeterlilik duygusu yüksek olanlar, performans için olumlu his oluşturan başarı senaryolarını görselleştirmektedir. Yeterlik duygusu düşük olan bireyler başarısızlık senaryolarını görselleştirmekte ve yanlış gidebilecek ihtimaller üzerinde fazlasıyla durmaktadırlar (Bandura, 1992).

Bandura (1992), öz yeterlilik inancının kaynaklarını üç kategoride ele almıştır. Bu kaynaklar sırasıyla doğrudan deneyimler, dolaylı deneyimler ve sözel iknadır. Phan (2012) doğrudan yaşanan kişisel deneyimlerin en etkili öz yeterlilik kaynağı olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanı sıra Schunk (2003), bireylerin diğer kişileri gözlemleyerek özyeterlik inançları oluşturduklarını ve aynı görevi aynı yada benzer sonuçlarla başarıyla gerçekleştirebileceklerine dair kendilerine karşı güven kazandıklarını ifade etmektedir. Dolaylı deneyimler, doğrudan deneyimler kadar etkili öz yeterlilik algısını güçlendirmese de başkalarının performanslarını gözlemlemek, özellikle yeteneklerinden emin olmayan gözlemcilerin öz yeterlik inançlarını arttırmaktadır. Sözel ikna ise öz yeterliliği geliştirmenin bir diğer yoludur. Sözel ikna yoluyla, bireyler bir işi başaracaklarına dair ikna olmakta ve başarılması gereken görev için motive olmaktadır, sözel ikna bir nevi cesaretlendirme olarak kabul edilmektedir (Bandura, 1994).

2.4.5.2. Sosyal Kimlik Kuramı:

Tajfel ve Turner tarafından 1970'lerde ortaya çıkan sosyal kimlik kuramı, benlik saygısının sosyal kimlik ile yakından ilişkili olduğunu vurgulayan sosyal psikoloji teorisidir (Demirtaş, 2003). Bireyin kendini bir gruba ait ve o grubun üyesi olarak tanımlaması ve gruba dair değerlendirmelerini kendi hakkında da genellemesine sosyal kimlik denmektedir. Sosyal kimlik kuramına göre, bireyin grup üyeliği ve grubun değerlendirmesi, benlik saygısını etkilemektedir. Bireyin dahil olduğu grubun toplum içerisindeki yeri yeterince cazip değilse, bahsi geçen bu gruba üyelik bireyde tatmin edici olmayan, olumsuz bir sosyal kimlik oluşmasına yol açabilmektedir.

Narcıkara (2018), sosyal kimlik teorisi bakış açısıyla kraliçe arı sendromu 159-176. sosyal kimlik teorisini ele aldığı çalışmada, iş hayatında cinsiyet temelli ayrımcılığa maruz kalan bazı kadınların, kendilerine yönelik ayrımcı tehdide karşı kendilerini ait oldukları gruptan soyutlayarak, grubun diğer üyelerinin koşullarını iyileştirmek yerine kendi kariyer fırsatlarını geliştirmeye odaklandığını ve bireysel olarak avantajlı bir duruma gelmek için çaba harcadığını ortaya koymaktadır.

Kısaca sosyal kimlik teorisi, kişinin ait olduğu gruba bağlılık ve grup üyeliğine duyduğu gurur, benlik saygısını etkilemekte olduğunu açıklamaktadır. Bu bağlamda sosyal kimlik kuramı incelendiğinde toplulukçu Doğu kültürlerinde benlik saygısını daha iyi açıklayacağı söylenebilmektedir (Demirtaş, 2003).

2.4.5.3. Maslow'un Kendini Gerçekleştirme Kuramı:

Maslow'a (1987) göre kişinin kendini gerçekleştirme, yüksek benlik saygısı ile ilişkilidir ve benlik saygısını sağlıklı kişilerin özelliği olarak kabul etmektedir; bu sebeple kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde benlik saygısının önemini vurgulamaktadır. Maslow, insanların kendini gerçekleştirmek için temel bir içgüdüye sahip olduğunu savunan ve insana ilişkin ihtiyaçları belirleyen "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" adlı bir teori geliştiren bir araştırmacı olarak karşımıza çıkmaktadır.

MLeod (2007), Maslow'un 1960-1970 yılları arasında geliştirmiş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidini sistematik olarak açıklamaktadır. Maslow'a göre ilk basamakta biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlara hava,

yiyecek, içecek, barınak, sıcaklık, seks, uyku örnekleri verilebilir. İkinci basamakta ise güvenlik ihtiyaçları bulunmaktadır ve korunma, güvenlik, düzen, yasa, kararlılık örnek olarak gösterilebilir. nc basamakta sevgi ve ait olma ihtiyaçları bulunmaktadır ve bunlara arkadaşlık, yakınlık, ait olmak, güven ve kabul etmek ve edilmek Şefkat ve sevgi vermek örnek olarak gösterilebilir.

Maslow'un dördüncü basamak olarak kategorileŐtirdiđi saygınlık ihtiyaçlarını ise iki kategoride sınıflandırdığı görülmektedir: (1) kendine saygı (onur, başarı, ustalık, bağımsızlık) ve (2) baŐkalarından itibar ya da saygı görme arzusu statü ve prestij sağlama olarak kabul edilmektedir. Beşinci olarak; bilişsel ihtiyaçlar yani, bilgi sahibi olma ve anlama, merak duyma, keŐfetme, anlam arayışı ihtiyacı olarak kabul edilmektedir. Altıncı basamak ise estetik ihtiyaçlarından oluşmaktadır. Yedinci basamak ise kendini gerçekleştirme ihtiyaçları olarak bilinmektedir. Bu ihtiyaç basamağında kişi kendi potansiyelinin farkına varma, kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim ve zirve deneyimleri arama ihtiyacı duymaktadır. Sekizinci basamak ise aŐkınlık ihtiyaçları olarak tanımlanmaktadır. Bu basamakta kişi benliğin ötesine geçmek ve çeşitli sıra dışı deneyimler yaşamak istemektedir.

2.4.5.4. z-Belirleme Kuramı

z belirleme kuramı, Deci ve Ryan'ın 1971 yılında oluşturduğu bir kuramdır. z belirleme kuramı, insanların motivasyonunu ve davranışlarını anlamaya ve insanların neden, nasıl ve ne zaman belirli hedeflere yönlendiğini aklamaya çalışmaktadır (Adams, Little ve Ryan, 2017). z belirleme kuramı, bireylerin içsel olarak motive edilmeye yönelik ihtiyaçları olduğunu ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar: Özerklik ihtiyacı, bireylerin kendi kararlarını alma ve kendi eylemlerini kontrol etme ihtiyacı. Yeterlilik: Bireylerin yeteneklerini kullanma ve kendini etkili hissetme ihtiyacı. İlişkili olma: Bireylerin diğer insanlarla bağlantı kurma, ilişkiler geliştirme ve ait olma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır.

z belirleme kuramına göre, bu temel ihtiyaçlar karŐılandıđında, bireyler içsel olarak motive olmakta, daha yüksek düzeyde performans sergilemekte, daha yaratıcı ve etkili olur ve daha iyi sonuçlar elde etmektedir. Aksine bu ihtiyaçlar ihmal edildiğinde, insanlar dıŐsal motivasyon ya da zorunluluklara bağlı olarak davranabilir ve motivasyonları düŐebilmektedir (Deci ve Ryan, 2022).

2.4.6. Benlik Saygısı İlgili Araştırmalar

Sprecher, Brooks ve Avogo (2013)'ün ırk ve cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki ortak etkilerini incelediği araştırmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ve Siyahi bireylerin Beyaz bireylere göre Hispaniklerin de Asyalılardan daha yüksek öz saygıya sahip olduğu sonucuna ulaşımlardır. Bununla birlikte siyahi kadınların diğer ırklara göre daha yüksek benlik saygısının olduğunu ortaya konmuştur.

Srivastava ve Agarwal (2013)'ün genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha iyi benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bu sonuç cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark olması için yeterli görünmemektedir. Benzer biçimde Gorbett ve Kruczek (2008)'in çalışmasında cinsiyet benlik saygısı ile ilişkili önemli bir farka sahip olarak görülmektedir. Kısaca ilgili alanyazında bazı çalışmaların sonucunda, benlik saygısının cinsiyete bağlı olmadığı ya da cinsiyetten etkilenmediği anlamına gelmektedir. Bir diğer alanyazına katkı sağlayan araştırmada ise (Çeçen, 2017; Çelikbaş, Özdemir ve Tatar, 2019; Özdemir, 2021) cinsiyet gruplarının benlik saygısı düzeylerinin farklılık gösterdiği ve kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir.

Özdemir (2021)'in genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada, benlik saygısı düzeylerinin sosyo-ekonomik düzey ve eğitim durumuna bağlı olarak farklılaştığını görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Benzer şekilde, eğitim düzeyi arttıkça genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Yüksek lisans ve doktora mezunu genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada, sosyo-ekonomik düzeyin ve eğitim durumunun genç yetişkinlerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Daha yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olmanın ve daha yüksek eğitim düzeyine ulaşmanın, genç yetişkinlerin benlik saygısı açısından olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir.

Croghan, Bronars, Patten, Schroeder ve diğerlerinin (2006)'nın genç yetişkinlerde sigara içmenin benlik saygısı ve benden imajı algısı ile ilişkisinin incelendiği çalışmada kadınların erkeklere oranla daha düşük benlik saygısı düzeyine

sahip oldukları ve hâlihazırda sigara içmenin, düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Gorbett ve Kruczek (2008)'in genç yetişkinlerde aile faktörünün benlik saygısına etkisini incelediği çalışmada yüksek düzeyde aile uyumu oldukça ve kardeş sayısı arttıkça, güçlü bir benlik saygısını önemli ölçüde yordadığı görülmektedir.

Çakar (2012)'nin genç yetişkinlerde öz yeterlilik algısı ve yaşam doyumlarına etkisinin incelendiği çalışmasında, benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumunu önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Tagay, Çalışandemir ve Ünüvar (2018)'in gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısı ise çaresizlik algısını olumsuz yönde etkilemekte olduğunu ifade etmektedir; yani daha yüksek benlik saygısı, çaresizlik duygusunu azaltmaktadır. Ek olarak ilgili alanyazında yapılan çalışmalarda genç yetişkin bireylerin benlik saygısı, çocukluk çağı travmalarından duygusal ihmal ve duygusal istismar tarafından olumsuz ve anlamlı düzeyde yordanmaktadır (Eker ve Yılmaz, 2016; Karaçavuşoğlu, 2022).

Sonuç olarak çeşitli araştırmalar benlik saygısının farklı faktörlere bağlı olarak değişebildiğini ortaya koymaktadır. Cinsiyet, ırk, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik faktörler, benlik saygısı üzerinde etkili olabilmektedir. Yukarıda belirtildiği gibi bazı araştırmalar erkeklerin genellikle kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar cinsiyetin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını veya benlik saygısının cinsiyetten etkilenmediğini göstermektedir. Bazı araştırmalar, alışkanlıklar, riskli davranışlar aile faktörleri ve çocukluk çağı travmalarının da benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, alanyazında çocukluk çağı travmaları, duygusal ihmal ve istismarın da benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebildiği saptanmıştır. Sonuç olarak, benlik saygısı farklı faktörlere bağlı olarak değişen bir faktördür ve alanyazında çok farklı çalışmalara rastlanmaktadır.

2.4.6. Travma Sonrası Büyüme ve Benlik Saygısı İlgili Araştırmalar

İlgili alanyazın incelendiğinde benlik saygısı ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi açığa çıkaran çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda ilgili çalışmalara yer verilecektir.

Tel (2017)'in travma deneyimlemiş üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada benlik saygısının travma sonrası büyümeyi doğrudan ve olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Diğer bir deyişle benlik saygısı yüksek bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri de yüksek olmaktadır. Bu sebeple travma sonrası gelişimini iyileştirmek için benlik saygısını artıracak stratejilere ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır.

Fakirulloğlu'nun (2016) statü kaybı yaşayan okul yöneticilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada travma sonrası büyüme ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Fakirulloğlu (2016) bu bulguyu; araştırma grubunun benlik saygısı ölçeğinden elde edilen yüksek puanların aslında düşük düzeyde benlik saygısını gösterdiğini ifade etmektedir.

Benight ve diğerleri, (2015), sosyal öğrenme kuramıyla bağlantılı olarak bireylerin kendi kaynaklarına, becerilerine dayanarak zorlu olayların üstesinden gelme olarak tanımladıkları “travma öz yeterliliği” kavramını alanyazına katmışlardır. Daha sonra Benight ve Bandura (2004) HIV ile yaşayan Katrina kasırgası mağdurları ile yaptıkları çalışmada travma sonrasında iyileşmenin, bireylerin başa çıkma öz yeterliliği düzeyine bağlı olarak değiştiğini öne sürmektedir.

Travma sonrası büyüme ve benlik saygısı ile ilgili araştırmalar alanyazında sık rastlanan araştırmalar değildir. Alanyazında travmatik yaşantının ardından benlik algısında değişim olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur fakat benlik saygısının belirleyici bir faktör olarak travma sonrası büyüme üzerine etkisinin açığa çıkarıldığı araştırmalar yukarıda kısaca özetlenmiştir. Görüldüğü üzere, benlik saygısının travma sonrası büyüme ile ilişkisi ilgili araştırmalarda hem pozitif hem de negatif etkiler üzerine karmaşık bir yapıda ortaya konulmuştur.

2.4.7. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi

İlgili alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi açığa çıkaran çalışmalar bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda ilgili çalışmalara yer verilecektir.

Taiwo (2015), bireylerin bir sorunla karşılaştığında, benlik saygılarının devreye girdiğini ve bireyin algılanan benlik saygısı düzeyi yüksek ise aktif başa

çıkma (örneğin, problem çözme, bilgi arama) ile ve düşük benlik saygısının, pasif başa çıkma (örneğin, kaçınma, dikkati dağıtma) ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Hamarta ark.'nın (2009) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı başa çıkma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ayrıca problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Razı, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu'nun (2009), araştırmasında çalışma hayatında bulunan genç yetişkinlerin benlik saygısı arttıkça stresle baş etmede kendilerine güvenerek hareket ettiği; benlik saygı düzeyleri azaldıkça kendine güvensiz yaklaşım kullanımı oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde Avşaroğlu ve İdayeva (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, benlik saygısının stresle başa çıkmada bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama ve dini başa çıkma gibi stratejilerle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Öte yandan benlik saygısı negatif yordayan stratejilerin ise stresle başa çıkmanın kaçma, kaçınma duygusal eylemsel ve yardım arama alt boyutları olduklarını ifade etmektedir.

Alok ve diğerleri,(2014), 100 fibromiyaljili hastasıyla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada hastaların yaşam kaliteleri, öz yeterlilik düzeyleri ve problem odaklı başa çıkma düzeylerinin ilişkisinin incelendiği çalışmada; öz yeterlilik ve problem odaklı başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Ulucan'ın (2013) yapmış olduğu çalışmada, ebeveynleri boşanmış ergenlik dönemindeki erkeklerin daha çok benlik saygısı hissi yaşadığını ifade etmektedir. Ayrıca dış yardım (sosyal destek) aramaya yönelik başa çıkma tarzı ve aktif planlama başa çıkma tarzının benlik saygısı olumlu yönde etkilemekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan çalışmada ergenlerin benlik saygı düzeyleri stresle aktif ve negatif başa çıkabilme becerileri üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ergin, 2018).

Kuş'un (2022) şiddete maruz kalan kadınlarla gerçekleştirmiş olduğu araştırma kapsamında benlik saygısı ile stresle başa çıkma yöntemi olarak ele alınan sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım stratejisi ve iyimser yaklaşım stratejisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Spor yapan lise öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre spor yapan lise öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma becerisi üzerinde anlamlı ve olumlu etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu çalışmada benlik saygısı ile problem odaklı başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Böke, 2018).

Hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerinin benlik saygılarının stresle baş etme yöntemleriyle ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımına daha çok başvurdukları saptanmıştır (Türksoy, 2014). Benzer biçimde Esen (2017) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bireylerin benlik saygısı düzeyleri azaldıkça kendine güvenli yaklaşım boyutundan aldıkları puanlarda da düşüş olduğu, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutlarından aldıkları puanlarda ise artış gözlemlendiği ifade edilmektedir.

Benlik saygısı ve stresle başa çıkmayla ilişkisi ile ilgili araştırmalar bölümünde yer verilen çalışmalarda genel olarak, yüksek benlik saygısının aktif başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğunu, örneğin problem çözme ve bilgi arama gibi, düşük benlik saygısının ise pasif başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca incelenen çalışmalarda, benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu ve problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısının önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısıyla stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif bir ilişki olduğu ve bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama ve dini başa çıkma gibi stratejilerin benlik saygısıyla ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırmanın modeli, araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubuna, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, araştırmanın veri toplama sürecine ve araştırma verilerinin analizine dair açıklamalara yer verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modeli kapsamında bulunan ilişkisel araştırma modelidir. İlişkisel tarama modeli, birden çok değişken arasında birlikte değişim düzeylerini ortaya çıkartmak adına kullanılan bir yöntemdir (Cohen, Manion ve Morrison, 2000). Araştırmada, travma deneyimlemiş genç yetişkinlerin, benlik saygısı düzeyleri ve başvurdukları stresle başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyümeyi ne ölçüde etkilediği üzerine kavramsal model önerilmiştir. Nihai model üzerinde de modelin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki dolaylı ve doğrudan ilişkilerin incelenerek travma sonrası büyümeyi nasıl yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Modelin test edilmesi için yol (path) analizi yöntemi kullanılmıştır. Yol analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini belirlemek için kullanılan bir analiz yöntemidir (Bollen, 1989). Gerçekleştirilen analiz çalışması ile benlik saygısı, stresle başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerde meydana gelen değişiklikler incelenerek araştırma modeli ilişkisel araştırma modeli olarak kabul edilmektedir.

3.2. Araştırma Grubu

Yaşamının bir evresinde travma yaşamış genç yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin, stresle başa çıkma ve benlik saygısı düzeylerinin modellenmeye çalışıldığı araştırmada; araştırma grubu, amaca yönelik çalışma grubu olarak oluşturulmuştur. Amaçlı örneklem yöntemi, araştırmacıların belirli bir çoğunluk içerisinde örneklem yaparken, spesifik durumlara ya da belli niteliğe sahip olan ve belli bir amaca yönelik oluşturulan örneklem grubunu amaçlayan yöntemdir (Güler, Hacıoğlu ve Taşgın, 2006). Amaçlı örneklem çalışma grubu genel olarak nitel çalışmalarda kullanılmaktadır (Sönmez ve Alacapınar, 2014). Bu

araştırma nicel bir çalışma olarak planlanmıştır; amaçlı örneklem yöntemine başvurulmasının sebebi travmanın doğasından kaynaklıdır. Travmatik yaşantılar her ne kadar araştırmalarla genellenebilir hale gelse de bireye ve topluma özgü olarak seyretmektedir. Bu sebeple travma yaşantısını deneyimlemiş olma hali bireyin travmatik olaya karşı algısına bağlıdır. Zorlayıcı bir olayı travmatik olarak algılayan ya da travmatik olarak algılamayan bireyler bulunmaktadır.

Bu çalışmada amaç belirlenen belli zorlayıcı yaşantıları travmatik olarak algılayan bireylerle çalışma gerçekleştirmektir. Araştırma grubunu oluşturan bireyler, pratik ve ekonomik sebeplerden dolayı Konya ilinden seçilmiştir. Araştırma grubunun 558'i kadın katılımcıdır ve toplam örneklemin %78.5'ini oluşturmaktadır. Erkek katılımcılar ise 153 kişi ile örneklemin %21.5'ini oluşturmaktadır. Araştırma grubun deneyimlediği travma türlerine ilişkin elde edilen verilerin frekans analizi Tablo 3.1.'de verilmiştir. Araştırma grubundaki bireyler birden fazla travma türü deneyimlemiş ise işaretlemelerine olanak sağlanmıştır.

Tablo 3.1. Araştırma grubunun deneyimlediği travma türlerine ilişkin frekans analizi

Travma Türleri	<i>f</i>	%
Yakın bir kişinin kaybı	323	45.42
Doğal afet	283	39.83
Sözel saldırı	255	35.88
Fiziksel saldırı	114	16.04
Yaşam tehdidi oluşturan bir hastalık	74	10.41
İstek dışı gerçekleşen cinsel yaşantı	52	7.31

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan bireylerin, yaş, cinsiyet ve yaşanılan travma yaşam olayları bilgilerinin toplanabilmesi için hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Travma türlerinin seçimi konusunda ilgili alanyazında Tel (2017)'in çalışması ve alanyazında Türkiye'de yaygın olarak kabul edilen çalışmaların sonucu (Güleçer, 2021; Gül ve Karancı, 2014; Karancı vd., 2009) ele alınmıştır.

3.3.1. Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Araştırmada travma sonrası büyüme, ölçmek amacıyla Kağan, Güleç, Boysan, Çavuş (2012) tarafından Tedeschi ve Calhoun'un (1996) geliştirdiği Travma Sonrası Büyüme Envanterini Türkçeye uyarlama ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan envanter bu çalışmada kullanılmıştır. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır: Benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim, başkalarıyla ilişkilerde değişim. Ayrıca ölçek 21 madde olup beşli likert tipindedir. Yapısal eşitlik modeliyle test edilen üç faktörlü yapının TSBE'nin Türkçe versiyonu için geçerli olduğu görülmektedir (Kağan, Güleç, Çavuş, 2012). Travma Sonrası Büyüme ölçeğinin genel faktörünün toplam varyansın %64'ünü açıkladığı görülmektedir. Ölçeğin üç alt boyut bulunmaktadır kendilik algısında değişim, yaşam felsefesindeki değişim ve ilişkideki değişim idi. Ölçeğin iç tutarlılık değerleri üç alt boyut için sırasıyla .88, .78, .77 ve genel maddeler için iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak bulunduğu görülmektedir. Test-tekrar testi iç korelasyonu 0.83 ve alt boyut puanları için iç korelasyonları .70 ile .85 arasında değiştiği görülmektedir. Çalışmanın bulguları, "Travma Sonrası Büyüme Ölçeği" nin travma sonrası büyüme ölçme konusunda yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. İlgili ölçek Ek 2'de verilmiştir.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Araştırmada, stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, Folkman ve Lazarus'un Psikolojik Stres Modeli'ne dayanmaktadır. Ölçek, 23 madde içermekte olup beşli Likert ölçeğine dayanmaktadır (Tamamen uygun, oldukça uygun, kararsızım, biraz uygun, hiç uygun değil). Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında üç boyutlu yapı tespit edilmiştir: Problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkma. Ölçek, toplam varyansın %41.7'sini açıklamaktadır. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı .78, Problem Odaklı Başa Çıkma alt boyutu için .80, Sosyal Destek Odaklı Başa Çıkma alt boyutu için .85 ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma alt boyutu için .65 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği ise .85 olarak bulunmuştur. Çalışmanın bulguları, "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" nin travma sonrası büyüme ölçme konusunda yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. İlgili ölçek Ek3'te verilmiştir.

3.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği

Araştırmada benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen Kendini Sevme/Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış hali kullanılacaktır. Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışmaları Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Çalışmalarda ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiştir ve yapılan analizler sonucunda, özgün formundaki ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı, Kendini Sevme alt boyutu için 0.83, Özyeterlik alt boyutu için ise .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise her iki alt boyut için .72 olarak belirlenmiştir. Çalışmanın bulguları, "İki Boyutlu Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin travma sonrası büyümeyi ölçme konusunda yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. İlgili ölçek Ek4'te verilmiştir.

3.4. Verilerin Analize Hazırlanması

Araştırmaya dahil edilen çalışma grubunun araştırmanın amacına, veri toplama araçlarının amaçlarına ve ortalama uygulama süresi hakkında bilgi edinmesi sağlanmıştır. Elde edilen verilerin IBM SPSS 18'e işlenmesinin ardından, veriler analiz için hazırlanırken frekans dağılımları incelendi. Yol analizi öncesinde, çok boyutlu durumlar için bağımlı değişkenin dağılım normalliği kontrol edildi. Normallik varsayımı testi sonucunda, elde edilen verilerin tüm değişkenlerine ait basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olduğu belirlendi (Tablo 3.2.). Bu sonuçlar, Tabacshnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen parametrik tekniklerin analiz için kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Genç yetişkin bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının ve benlik saygısı düzeylerinin travma sonrası üzerindeki etkisinin bir model kapsamında açıklanmaya çalışıldığı araştırmanın öncelikle kayıp veri analizi, normallik ve doğrusallık analizleri yapıldı. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin araştırmanın sonucunu etkileyebilecek muhtemel aykırı ve uç değerler araştırmanın veri setinde öncelikle belirlendi. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin ortalama puanları arasında çoklu bağlantı sorununun ve korelasyon yeterliliğinin olup olmadığını ortaya çıkarmak için korelasyon analizi yapıldı.

Tablo 3.2. Basıklık çarpıklık tablosu

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Benlik Değişimi	-.555	-.579
Yaşam Felsefesinde Değişim	-.290	-.835
İlişkilerde Değişim	.333	-.881
Soruna Yönelme	-.702	.051
Sorundan Kaçınma	-.251	-.038
Sosyal Destek Arama	-.337	-.759
Benlik Saygısı	-.549	-.226

BÖLÜM 4

BULGULAR VE TARTIŞMA

Travma yaşamış genç yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini, stresle başa çıkma ve öz saygı değişkenleriyle model kapsamında incelendiği çalışmanın bulgular bölümünde, değişkenlere ait betimsel analizler, değişkenler arasındaki korelasyon analizi ve test edilmiş kavramsal modele ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Travma sonrası büyüme ölçeği, stresle başa çıkma ölçeği ve öz saygı ölçeğinden elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Değişkenlerle ilgili betimsel analiz sonuçları

Değişkenler	N	En az	En çok	\bar{x}	Ss
Benlik değişimi	711	.00	5.00	2.83	1.25
Yaşam felsefesinde değişim	711	.00	5.00	2.60	1.24
İlişkilerde değişim	711	.00	5.00	1.75	1.23
Soruna yönelme	711	1.00	5.00	3.68	.88
Sorundan kaçınma	711	1.00	5.00	3.20	.73
Sosyal destek arama	711	1.00	5.00	3.38	1.07
Benlik saygısı	711	1.00	5.00	3.46	.73

Tablo 4.1. incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan travma sonrası büyümenin alt boyutu olan benlik değişimi boyutunun ortalama puanının 2.83 olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda, travma sonrası büyüme alanında en sık karşılaşılan değişimin benlik boyutunda olduğu ve puanların yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim boyutlarına ait ortalama puanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan stresle başa çıkma değişkeninin soruna yönelme alt boyutunun ortalama puanının 3.68 olduğu görülmekte ve kaçınma ve sosyal destek puanlarına ait ortalama puanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Son olarak Tablo 4.1. incelendiğinde araştırma grubundakilerin benlik saygısı değişkenine ait ortalama puanlarının 3.46 olduğu görülmektedir.

Görüldüğü üzere, ölçeklerin Likert derecelendirme özellikleri incelendiğinde, travma sonrası büyüme değişkeninin alt boyutu olan ilişkilerde değişim boyutu dışında alınan puanların hepsinin Likert derecelerinin ortalamalarının üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Değişkenler arasında korelasyon analiz sonuçları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Benlik d.	1						
Yaşam f.d.	.78**	1					
İlişkilerde d.	.64**	.57**	1				
Soruna y.	.47**	.43**	.26**	1			
Sorundan k.	.40**	.38**	.31**	.70**	1		
Sosyal d.	.30**	.15**	.34**	.43**	.42**	1	
Benlik s.	.35**	.39**	.21**	.51**	.35**	.23**	1

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

Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi korelasyon analizinin sonucunda, travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna göre genç yetişkinlerin travma sonrası büyümenin alt boyutu olan benlik değişimi ile stresle başa çıkmanın alt boyutu olan soruna yönelme ($r=.47$) ile pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu; kaçınma boyutu ($r=.40$) ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve sosyal destek boyutu ile ($r=.30$) pozitif yönde, orta ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bunların yanında, benlik değişimi ile benlik saygısı ($r=.35$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

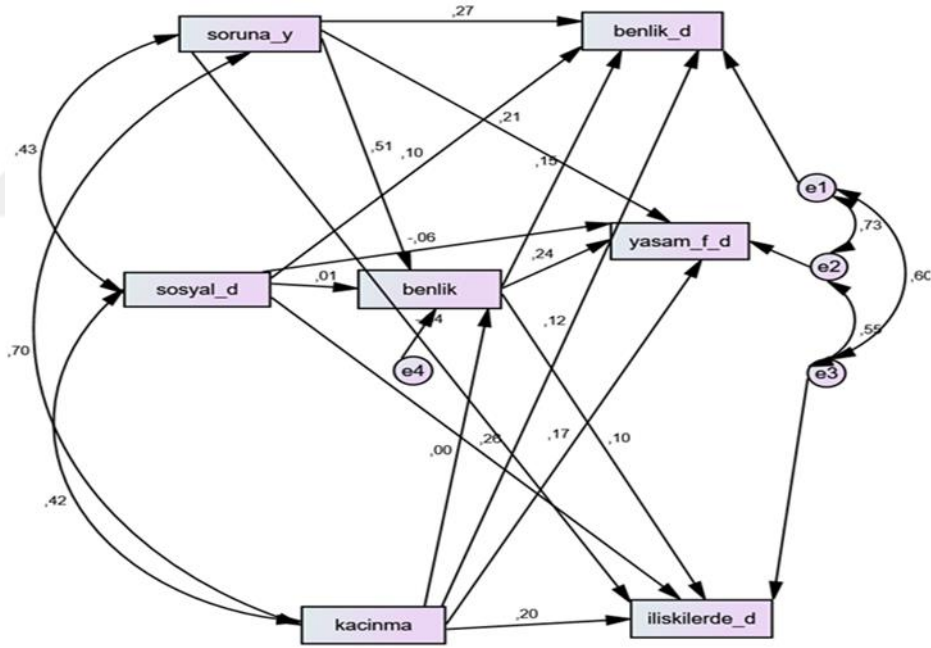
Travma sonrası büyümenin alt boyutu olan yaşam felsefesinde değişim boyutunun, soruna yönelme alt boyutu ($r=.43$) ile pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; kaçınma boyutu ($r=.38$) ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve sosyal destek boyutu ile ($r=.15$) pozitif yönde, zayıf ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bunların yanında, yaşam felsefesinde değişim ile benlik saygısı ($r=.39$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Travma sonrası büyümenin bir diğer alt boyutu olan ilişkilerde değişim boyutunun, soruna yönelme alt boyutu ($r=.26$) ile pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu; kaçınma boyutu ($r=.31$) ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve sosyal destek boyutu ile ($r=.34$) pozitif yönde, orta

düzeyde ve anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bunların yanında, ilişkilerde değişim ile benlik saygısı ($r=.21$) arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Son olarak korelasyon analiz sonuçlarına bakıldığında, benlik saygısı değişkeninin, stresle başa çıkma alt boyutlarından soruna yönelme boyutu ($r=.51$) ile arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu; kaçınma boyutu ($r=.35$) ile arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu ve sosyal destek boyutu ($r=.23$) ile arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlara göre genç yetişkinlerin travma sonrası büyüme ile araştırmanın yordayıcı ve aracı değişkenleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu ve dolayısıyla, model testi için gerekli korelasyon yeterliliğine ulaşıldığını söylemek mümkündür.



Şekil 4.2. Travma sonrası büyümeyle ilişkin oluşturulan modelin analiz sonuçları

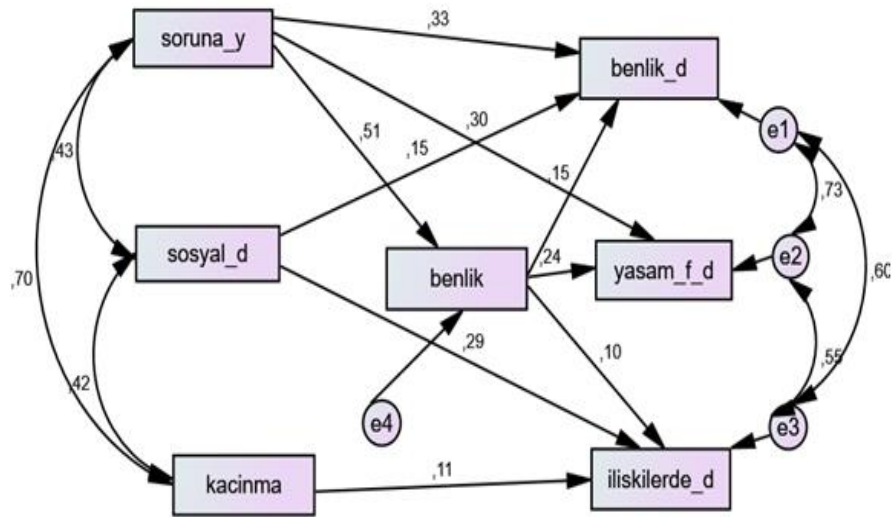
(***soruna_y**: Soruna Yönelme, **sosyal_d**: Sosyal Destek Arama, **kacınma**: Sorundan Kaçınma, **benlik**: Benlik Saygısı, **benlik_d**: Benlik Değişimi, **yasam_f_d**: Yaşam Felsefesinde Değişim, **iliskilerde_d**: İlişkilerde Değişim)

Şekil 4.2'de verilen travma sonrası büyümeye dair hipotez test modelinin analiz sonuçları incelendiğinde, modelin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (χ^2 / sd) değeri 13.19 ve RMSEA değeri 0.13 olarak bulunmuştur. Şimşek'in (2007) çalışmasına göre, Ki-Kare ve RMSEA değerlerinin 0.05'in üzerinde olması, modelin iyi bir uyum sağlamadığını gösterir. Bu nedenle, analiz sonuçlarındaki iyileştirme indeksleri dikkate alınarak, anlamsız hipotezler modelden çıkarılmıştır. Model içinde anlamsız olan tahmin edici ilişkiler Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Hipotez test modeldeki anlamsız ilişkiler

Anlamsız Hipotezler	B	T	P
Kaçınma- Benlik	.00	.11	$p > .05$
Soruna Yönelme-İlişkilerde D.	.04	.12	$p > .05$
Sosyal Destek-Benlik	.01	.22	$p > .05$
Sosyal Destek-Yaşam Felsefesi D.	-.06	-1.66	$p > .05$

Yukarıdaki tabloda gösterilen anlamsız ilişkilerin yanında, iyileştirme göstergeleri incelenerek modelden çıkartılan yordayıcı ilişkiler sonrasında aşağıdaki nihai modele ulaşılmıştır. Elde edilen nihai model aşağıdaki Şekil 4.3.'te gösterilmiştir.



Şekil 4.3. Modele ilişkin oluşturulan nihai modelin analiz sonuçları

(***soruna_y**: Soruna Yönelme, **sosyal_d**: Sosyal Destek Arama, **kacınma**: Sorundan Kaçınma, **benlik**: Benlik Saygısı, **benlik_d**: Benlik Değişimi, **yaşam_f_d**: Yaşam Felsefesinde Değişim, **iliskilerde_d**: İlişkilerde Değişim)

Yol analizi sonrasında modele ilişkin elde edilen uyum katsayıları aşağıdaki Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Nihai modele ilişkin yol analizi sonuçları

Uyum İndeksleri	Uyum Değerleri
Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (581,199/ 167)	2.51
RMSEA	.04
CFI	.98
IFI	.97
NFI	.97
RFI	.96
TLI	.98

Tablo 4.4. incelendiğinde, CFI = .98, IFI = .97, RFI = .96, TLI = .98, NFI = .96 değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (χ^2 / sd) ise 2.51 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, RMSEA değeri .04 olarak bulunmuştur. Bu analiz sonuçlarına göre, Ki-Kare ve RMSEA değerlerinin .05'ten küçük olması, hipotez modelinin mükemmel uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2007).

CFI, RFI, NFI ve TLI uyum değerlerinin .95'in üzerinde olması, Ki-Kare ve RMSEA değerlerinin ise .05'in altında olması, test edilen hipotez modelinin mükemmel olduğunu gösterir. Bu nedenle, iyileştirme indekslerinin incelenmesine gerek duyulmamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, yordayıcı değişkenlerin diğer değişkenler üzerinde doğrudan, dolaylı veya toplam yordayıcı etkileri olduğu bulunmuştur. Yordayıcı değişkenlerin doğrudan, dolaylı ve toplam etki güçlerini gösteren analiz sonuçları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Yordayıcı değişkenlerin, yordanan değişkenler üzerindeki etki değerleri

	Benlik D.			Yaşam F.D.			İlişkilerde D.			Benlik S.		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Soruna Y.	.33	.08	.40	.30	.12	.42	-	.05	.05	.51	-	.51
Sorundan K.	-	-	-	-	-	-	.11	-	-	-	-	-
Sosyal D.	.15	-	.15	-	-	-	.29	-	.29	-	-	-
Benlik S.	.15	-	.15	.24	-	.24	.10	-	.10	-	-	-

1: Doğrudan Etkiler; 2: Dolaylı Etkiler; 3: Toplam Etkiler

Doğrudan etkiler;

Travma sonrası büyümeyi yordamaya yönelik model testinde doğrudan etkiye dönük elde edilen Tablo 4.5.'teki sonuçlara bakıldığında, stresle baş etme stratejilerinden soruna yönelme boyutunun travma sonrası büyümenin benlik değişimi boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir ($\beta = .33, t = 9,714, p < .01$). Farklı bir ifadeyle, travma sonrası soruna yönelerek travmatik yaşantıyla baş etmeye çalışan bireylerin, travma sonrasında büyümeyi gösteren benlik değişimleri pozitif yönde olmaktadır.

Stresle baş etmede soruna yönelme boyutunun, travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir ($\beta = .30, t = 8,912, p < .01$).

Stresle baş etmede soruna yönelme boyutunun, benlik saygısını doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir ($\beta = .51, t = 15,836, p < .01$). Diğer bir deyişle soruna yönelme odaklı başa çıkma yaklaşımı benlik saygısı düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Bir diğerk stresle baş etme stratejilerinden sorundan kaçınma boyutunun travma sonrası büyümenin ilişkilerde değışim boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. ($\beta = .11$, $t = 3,314$ $p < .01$). Diğerk bir ifadeyle, sorundan kaçınma odaklı başa çıkma, travma sonrası büyümenin benlik değışim boyutunu %11 oranında açıklamaktadır.

Stresle baş etme stratejilerinden sosyal destek odaklı başa çıkmanın, travma sonrası büyümenin benlik değışimi ($\beta = .15$, $t = 6,052$ $p < .01$) ve ilişkilerde değışim boyutlarına ($\beta = .29$, $t = 9,327$ $p < .01$) doğrudan yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir

Benlik saygısı boyutuna bakıldığında travma sonrası büyümenin benlik değışimi boyutunu ($\beta = .10$, $t = 4,213$ $p < .01$) , yaşam felsefesinde değışim boyutunu ($\beta = .24$, $t = 6,378$ $p < .01$), ilişkilerde değışim boyutunu ($\beta = .15$, $t = 2,782$ $p < .01$) doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir.

Dolaylı etkiler;

Genç yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini yordamaya yönelik model testinde dolaylı yordayıcı etkiye dönük, farklı bir ifadeyle aracı değışkenlerin aracılık etkisini yönelik elde edilen sonuçlara bakıldığında, soruna yönelme odaklı başa çıkma alt boyutunun benlik saygısı üzerinden benlik algısında değışim boyutuna dolaylı etkisinin pozitif etkisinin olduğu; fakat anlamlı olmadığı bulunmuştur ($\beta = .08$, $p < .01$).

Genç yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini yordamaya yönelik model testinde dolaylı yordayıcı etkiye dönük, farklı bir ifadeyle aracı değışkenlerin aracılık etkisini yönelik elde edilen sonuçlara bakıldığında, stresle başa çıkma değışkeninin soruna yönelme alt boyutunun, benlik saygısı üzerinden travma sonrası büyüme değışkeninin alt boyutu olan yaşam felsefesinde değışim boyutuna dolaylı etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta = .12$, $p < .01$).

Genç yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini yordamaya yönelik model testinde dolaylı yordayıcı etkiye dönük elde edilen sonuçlara bakıldığında, stresle başa çıkma değışkeninin soruna yönelme alt boyutunun, benlik saygısı üzerinden travma sonrası büyüme değışkeninin alt boyutu olan ilişkilerde değışim boyutuna dolaylı etkisinin pozitif etkisinin bulunduğu; fakat anlamlı olmadığı bulunmuştur ($\beta = .05$, $p < .01$).

Genç yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini yordamaya yönelik model testinde dolaylı yordayıcı etkiye dönük, stresle başa çıkma değişkenin soruna yönelme alt boyutunun, benlik saygısı üzerinden travma sonrası büyüme değişkeninin toplam alt boyutlarına dolaylı etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta = .25, p < .01$).



TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde analizler sonrasında elde edilen bulgular, alanyazındaki araştırma sonuçları ile karşılaştırılmış ve kuramsal bilgiler doğrultusunda tartışılmıştır. Tartışma akışı, araştırmanın bulgular bölümündeki sıralama ile benzer şekilde takip edilmiştir. Bu bağlamda araştırma değişkenleri ile aralarında doğrudan etkilerin bulunduğu analizlerin bulguları, sonrasında ise dolaylı etkilerin görüldüğü analiz bulguları tartışılmıştır.

Travma sonrası büyümeyi yordamaya yönelik model testinde, doğrudan etkiye yönelik elde edilen bulgular alanyazın ve ilgili araştırmalar ışığında tartışılmıştır. İlgili bölümde, bu çalışmada “soruna yönelme odaklı başa çıkma” olarak kullanılan kavram, alanyazında genel olarak “problem odaklı başa çıkma” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple tartışmalar bu iki kavramın aynı olguyu kastettiği biçimde algılanarak ilerlemektedir. Benzer biçimde alanyazında “sorundan kaçınma odaklı başa çıkma” kavramı“ duygu odaklı başa çıkma” olarak da ele alınmıştır. Bu çalışmada da iki kavram benzer olguyu ifade etmektedir.

Bu çalışmanın bulgularına göre soruna yönelme odaklı başa çıkmanın, travma sonrası gelişme düzeyi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır. Stresle baş etme stratejilerinden soruna yönelme boyutunun travma sonrası büyümenin benlik değişimi boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Soruna yönelme odaklı başa çıkma travma sonrası büyümenin benlik değişim boyutunu %33 oranında açıklamaktadır. Bu değer araştırma bulgularına bakıldığında travma sonrası büyümeyi açıklayan en büyük boyut olarak karşımıza çıkmaktadır.

Buna ek olarak soruna yönelme odaklı başa çıkma travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Soruna yönelme odaklı başa çıkma, travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim boyutunu %30 oranında açıklamaktadır. Özetle, soruna yönelme odaklı yaklaşım travma sonrası büyümenin ölçekte yer alan iki boyutunu pozitif yönde yordamaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde travma sonrası büyümenin sadece iki alt boyutunu yordayan başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat genel olarak travma sonrası büyüme değişkeniyle problem odaklı başa çıkma ile ilgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekler

nitelikte çalışmaların olduğu görülmüştür (Altınsoy ve Aypay, 2023; Bellur, vd., 2018; Dirik, 2006; Fariz, vd., 2021; Tel, 2017; Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006; Tuncay ve Musabak, 2015; Uğuz, 2022; Özlü, Yıldız, Aker, 2010).

Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde, Altınsoy ve Alpay (2023) travma yaşamış bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada problem odaklı başa çıkma, travma sonrası büyüme üzerinde pozitif yönde etkili olduğu bulunmuştur. Bellur ark.'nın (2018) meme kanseri hastalarıyla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, ilk kez travmatik deneyim yaşayan bireylerin problem odaklı başa çıkmayı kullanarak, daha çok travma sonrası büyüme elde ettikleri görülmektedir. Dirik'in (2006) de çalışmasında benzer biçimde hasta yakınlarıyla yürüttüğü çalışmada problem odaklı baş etmenin travma sonrası büyümenin sırayla yaşam felsefesinde değişim, benlik algısında değişim ve ilişkilerde değişimde yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Uğuz'un organ nakli bekleyen hastalarla yürüttüğü çalışmada da benzer biçimde travma sonrası büyümeyi en etkili yordayan stresle başa çıkma yaklaşımı problem odaklı yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Sıralamayla, bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer biçimde sosyal destek odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma takip etmektedir. Özlü ark.'nın (2010) şizofreni hastalarına bakım veren kişilerle yürüttüğü çalışmada problem odaklı başa çıkma ile travma sonrası gelişim ilişkili olarak bulunmuştur.

Tel'in (2017) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada problem odaklı başa çıkmanın, travma sonrası büyümenin üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu saptanmıştır. Tel'in (2017) ve Göral ark.'nın (2006) çalışması üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Bu bağlamda bu araştırmanın genç yetişkin bireylerle yürütüldüğü göz önüne alındığında, araştırmalar arası tutarlılık bulunmuştur. Tuncay ve Musabak'ın (2015) Türk asker gazilerle yürüttüğü çalışmada problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan gazilerin daha çok travma sonrası büyüme gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Acar (2020) Suriyeli mültecilerle yürütmüş olduğu çalışmada, problem odaklı başa çıkma tutumunun ilişkilerdeki olumlu değişimle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında problem odaklı başa çıkmayla travma sonrası büyüme arasında korelasyon analizi yapılan çalışmalarda da benzer biçimde problem odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Arslan, 2017; Helgeson vd., 2006; Prati ve Pietrantonio, 2009).

Derli (2020), travma sonrası stres bozukluğu ile stresle başa çıkma yaklaşımlarını incelediği araştırmasında, travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) problem odaklı başa çıkmayı azalttığı sonucuna ulaşmıştır. TSSB'nin travma sonrasında olumsuz durumları artırdığı ve travma sonrası büyümenin ise aksine olumlu değişimleri açığa çıkardığı göz önünde bulundurulursa, Derli'nin (2020) çalışmasının da bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilmektedir. Özetle bu çalışma ile alanyazında bulunan araştırmalar paralellik göstermektedir; problem odaklı başa çıkmanın, travma sonrası büyümenin önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir.

Analiz edilen modelde stresle başa çıkma yaklaşımlarında olan problem odaklı başa çıkmanın, travma sonrası büyüme değişkenleri arasındaki en fazla etkiye sahip değişkendir ve bu sıralamayı sosyal destek odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma takip etmektedir. Kısaca bu bulgu, stresli durumlarla başa çıkmada soruna yönelme odaklı başa çıkma stratejileri kullanılan bireylerin travma sonrasında pozitif değişimler yaşadığını açığa çıkartmaktadır. Aldwin (2007) genel olarak problem odaklı başa çıkmanın, stres oluşturabilen durumların kontrol edilebilir olarak algılandığında etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum bireylerin aktif bir strateji üreterek, sorun üzerinde kontrol algılarının olumlu bir biçimde oluşmasına sebep olarak benlik algısında da olumlu değişim meydana getirebilmektedir. Benzer biçimde Munroe ark. (2022)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada travmatik olaylarla başa çıkmada problem odaklı baş etme stratejilerini kullanan bireylerin travmatik olaylarla başa çıkmada kendilerini daha yetenekli hissetmelerini de katkı sağladığını ifade etmektedirler. Bu ifadeye göre problem odaklı başa çıkma, kişide benlik algısında güçlenmeye sebep olmakta ve böylece benlik algısında olumlu değişim anlamına gelmekte olduğu yorumu yapılabilir.

Stresle baş etmede soruna yönelme boyutunun, benlik saygısını doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, soruna yönelme odaklı başa çıkma yaklaşımı benlik saygısı düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Soruna yönelme odaklı başa çıkma benlik saygısını %51 oranında açıklamaktadır. Problem odaklı başa çıkma, benlik saygısını en güçlü yordayan değişkendir.

Bu araştırma bulgusu Tel (2017)'in çalışması ile benzerlik göstermektedir. Tel (2017) bu durumu; problem odaklı başa çıkmayı tercih eden bireylerin karşılaşılan

zorlayıcı yaşantılar karşısında pasif kalmak yerine kendilerinde baş etme gücü bulup, problemin çözümüne yönelik ya da etkisini azaltmaya dönük girişimlerde bulunduğunu ifade etmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bu bulgularına ilişkin destekleyici nitelikte çalışmalar olduğu görülmüştür. (Böke, 2018; Hamarta, vd., 2009; Tel, 2017) ve korelasyonel ilişkinin bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Avşaroğlu ve İdayeva, 2020; Ergin, 2018; Esen, 2017; Razi vd., 2009; Shen, 2008; Türksoy, 2014).

Böke (2018), spor yapan gençlerle yürüttüğü çalışmada benlik saygısını yordayan değişkenlerin problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşımlar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Böke (2018) spor yapan bireylerin benlik saygısı düzeyi yüksek bireylerin; iyimser, kendine güvenli gibi problem odaklı yaklaşımlara başvurma düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Hamarta ark.'nın (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada benlik saygısı ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu; ayrıca benlik saygısının, problem odaklı başa çıkma üzerinde önemli bir etkisinin bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda görülmektedir ki travmatik olaylarla başa çıkmada soruna yönelen bireyler kendilerini daha yetenekli algılamakta ve bu durum aktif problem çözme yöntemlerine başvurmalarına daha çok sebep olmaktadır (Munroe vd., 2022). Benzer sonuçlar üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olan çalışmalarda da görülmektedir (Avşaroğlu ve İdayeva, 2020; Esen, 2017). Bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama gibi stratejilere başvuran bireylerin benlik saygısı ile pozitif ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra stresle başa çıkmada, kaçınma duygusal eylemlerde bulunmanın benlik saygısı ile negatif ilişki içerisinde olduğu vurgulanmaktadır.

Sorundan kaçınma odaklı başa çıkma boyutunun travma sonrası büyümenin ilişkilerde değişim boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Sorundan kaçınma odaklı başa çıkma, travma sonrası büyümenin ilişkilerde değişim boyutunu %11 oranında açıklamaktadır. Bu çalışmada sorundan kaçınma odaklı yaklaşımın travma sonrası büyüme üzerinde zayıf ve pozitif yönde bir etkisinin bulunduğu görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, çalışmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmüştür (Çimen, 2020; Göral vd., 2006; Tel, 2017)

Kaçınma odaklı stratejilerin genel olarak alanyazında inkâr, davranışsal ve düşünsel kendini meşgul etme, ilgiyi bırakma gibi nispeten olumsuz duygu odaklı başa çıkma stratejileri içerdiği görülmektedir. Kaçınma odaklı başa çıkma bir duygu odaklı başa çıkma mekanizmasıdır. Bu çalışmanın ilgili alanyazın kısmında değinildiği üzere başa çıkma yaklaşımlarını yapıcı ve yapıcı olmayan olarak ayırmanın daha işlevsel olacağı düşünülmektedir. Çimen (2020) gerçekleştirmiş olduğu araştırmada kaçınma-ayrışma kolektivist başa çıkma stiline, travma sonrası büyümenin alt boyutları ile pozitif ilişki bulunduğu görülmektedir. Travma deneyimlemiş bireylerin devamlı olarak benzer sıkıntı ve stres veren durumlara maruz kalması halinde, kolektivist başa çıkma stilleri arasında yer alan kaçınma-ayrışma başa çıkma stratejisine başvurduklarını ifade etmiştir. Bu bağlamda görülmektedir ki, travma yaşantısının olumsuz etkilerinden korunmak adına bir süre kaçınma mekanizmasına başvurmak bazı çalışmalarda görüldüğü üzere etkili olarak kabul edilmektedir (Çimen, 2020; Göral, vd., 2006).

Göral, ark., (2006) stres sonrası büyümenin yordayıcı etkilerini ele aldıkları çalışmada problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin stresle ilişkili büyümeye yol açtığını ortaya koymuştur. Göral ve diğerleri (2006), bu durumun Türk örneklem üzerinde özellikle kültürden kaynaklı olduğunu vurgulamıştır. Özellikle kontrol edilemeyen olaylar için duygu odaklı başa çıkmanın Türk katılımcılar arasında daha fazla stresle ilgili büyümeye yol açtığını aktarmakta ve bu durumun stresli durumun kontrol edilebilirliği ile ilgili olduğunu ifade etmektedir.

Tuncay ve Musabak (2015), bu çalışmada bulunan kaçınma odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bulgunun problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, travma sonrası büyüme üzerinde olumlu etkileri olduğunu; inkâr ve davranışsal ilgiyi bırakma gibi kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin ise travma sonrası büyüme üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu ifade etmektedir. Kaçınma odaklı başa çıkma bir duygu odaklı başa çıkma mekanizmasıdır. Alanyazında kaçınma odaklı başa çıkmanın farklı sonuçlarla açığa çıkmasının sebebinin travma yaşantısını ve ortaya çıkarttığı stresin kişinin baş edebilme algısıyla ilişkili olarak farklı biçimde açığa çıktığı düşünülmektedir. Farklı bir deyişle, algılanan stres boyutuna göre, bu yaşantı inkâr edilebilir hale gelip kişiyi olumlu etkileyebilmektedir; fakat algılanan stres büyükse, bu yaşantının inkâr edilmeye çalışılması daha büyük strese sebep olabilmektedir.

Stresle baş etme stratejilerinden sosyal destek odaklı başa çıkmanın, travma sonrası büyümenin benlik değişimi ve ilişkilerde değişim boyutlarına doğrudan yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek odaklı başa çıkma benlik değişimi boyutunu %15 oranında, ilişkilerde değişim boyutunu ise %29 oranında açıklamaktadır. İlgili alanyazına bakıldığında araştırmanın bu bulgularını destekleyen yordayıcı çalışmalara (Dirik, 2006; Çimen, 2020; Şenol-Durak, 2007; Uğuz, 2022;) ve korelasyonel çalışmalara ulaşılmıştır.

Uğuz (2022) organ nakli bekleyen hastalarla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada hem stresle başa çıkma değişkeni olarak sosyal destek odaklı yaklaşımı hem de sosyal destek algısının travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini pozitif olarak bulmuştur. Bu çalışmanın önemi doğrudan hastalarla gerçekleştirilmiş olup, sosyal destek odaklı başa çıkma faktörünün travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini açığa çıkartmak olmuştur. Ek olarak Dirik (2006), şizofreni hastalarına bakım verenlerle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şenol-Durak (2007) da benzer biçimde kalp krizi geçirmiş hastaların eşleriyle yapmış olduğu çalışmada sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir.

Çimen (2020), gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bireylerin stresli durumları kişilerarası ilişkiler ile ya da toplumsal yöntemler aracılığıyla çözüm bulmaya çalıştıkları bir baş etme yöntemi olarak sosyal desteği ifade etmektedir. Araştırmanın bulgularına göre travmatik yaşantıya karşı kolektivist yani sosyal destek odaklı başa çıkma stratejisini benimseyen bireylerin daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıkları belirlenmiştir.

Bunun yanı sıra travma sonrası büyüme alanyazınına önemli katkıda bulunan araştırmacılar Tedeschi ve Calhoun'a (2004) göre çevresinden yüksek düzeyde sosyal destek algılayan gören bireyler yüksek oranda travma sonrası büyüme yaşamaktadırlar. Benzer şekilde Ajoudani, Jafarizadeh, Kazamzadeh'in (2019) yangından kurtulan bireylerle gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, sosyal desteğin travma sonrası büyüme üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu bulunmuştur.

Özetle, sosyal destek odaklı başa çıkma stratejisini kullanan bireyler travma sonrası büyümeyi olumlu bir etkiyle deneyimlemektedirler. Alanyazında sosyal desteğin ve sosyal destek odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyle ilişkisinin

pozitif yönde olduğu pek çok çalışma görülmektedir (Bayraktar, 2008; Karakoç, 2022; Kong vd., 2018; Park vd., 2018). Bunun yanı sıra sosyal destek odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasında ilişkinin bulunmadığı araştırmalarda göze çarpmaktadır (Sarısoy, 2012; Tel, 2017).

Benlik saygısı boyutuna bakıldığında travma sonrası büyümenin tüm boyutlarında doğrudan anlamlı etkisinin bulunduğu görülmektedir. Etki oranının en fazla olduğu boyut, %24 ile yaşam felsefesinde değişim boyutudur. Benlik saygısının benlik değişimi boyutunu %15, ilişkilerde değişim boyutunu ise %10 oranında açıkladığı görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına benzer sonuçlar olduğu görülmektedir (Gunty, Frazier, Tennen, Tomich, Tashiro ve Park, 2011; Tel, 2017). Benlik saygısının doğrudan travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi ile ilişkili araştırmaya çok sayıda rastlanmamaktadır.

Sarıkaya (2015), yüksek benlik saygısına sahip bireylerin genellikle kendilerini olumlu olarak değerlendirdiğini ve kendini zayıf algıladığı yönlerde geliştirmeye çalıştığını ve en önemlisi güçlükleri yenmek için çaba harcayarak yaşamında değişiklik yapabildiklerini ifade etmektedir. Özçetin ve Hiçdurmaz (2017) ise travma sonrası büyüme yaşayan bireylerin karşılaştıkları yaşam problemlerinin üstesinden gelebilecek güçte hissettiklerini ve iyi oluşlarını düzenlediklerini ileri sürmektedir. Bu bağlamda ilgili alanyazına bakıldığında güçlü bir benlik algısına sahip olan bireylerin travmatik olayların olumlu yönlerine odaklanarak daha kolay baş edebilmekte ve yaşamla benlikle ve insanlarla ilişkili algılarını olumlu olarak değişime uğramakta olduğu yorumu yapılabilmektedir.

Bu araştırmanın ulaştığı bulguların aksine Fakirulloğlu (2016) çalışmasında, travma sonrası büyüme ve benlik saygısı arasında negatif ilişkinin olduğu bulmuştur. Fakirulloğlu (2016) bu bulguyu; katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldığı yüksek puanların esasında düşük düzeyde benlik saygısını gösterdiğini ifade etmektedir.

Sonuç olarak benlik saygısı travma sonrası büyümenin olumlu bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir. Alanyazında bu konuyla ilgili az çalışmaya rastlanılsa da öz yeterlilik (Benight ve Bandura, 2004; Frazier vd., 2009; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006), iyi oluş (Özçetin ve Hiçdurmaz) gibi benlik

saygısıyla ilişkili değişkenlerle yapılan çalışmalarda araştırmada bulunan bulgularla benzer sonuçlar olduğu göze çarpmaktadır.

Travma yaşantısı olan yetişkin bireylerde soruna yönelme odaklı başa çıkma ile travma sonrası benlik algısında değişim arasındaki ilişkide benlik saygısının pozitif yönde etki ettiği; ancak bu etkinin anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Çalışmada elde edilen etkinin pozitif yönde; fakat anlamlı bir etkisinin bulunmaması durumuna, benlik saygısı yüksek bireylerin kendilerine dair algılarının travma yaşantısı öncesinde de güçlü ve yüksek olduğu düşünülerek, travma sonrasındaki yaşantının benlik algısında büyük bir etkiye sebep olmadığı düşünülmektedir. Bandura (1982), güçlü bir yeterlilik duygusu yaşayan bireylerin zorlayıcı yaşantılara, kaçınılması gerekli bir tehdit unsuru olarak görmekten ziyade onları üstesinden gelinebilecek zorluklar olarak yaklaşmakta olduklarını vurgulamaktadır. Böylece etkili bir bakış açısıyla kişisel başarılar üretmekte ve stresi duygusunu azaltmaktadırlar. Bu bağlamda ele alındığında stres duygusunun azalmasının, onun üstesinden gelmenin getireceği başarı ve benlik doyumunu da etkileyeceği söylenebilir.

Travma yaşantısı olan yetişkin bireylerde soruna yönelme odaklı başa çıkma ile travma sonrası yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişkide benlik saygısının pozitif yönde anlamlı düzeyde etkisi bulunmuştur. Farklı bir deyişle genç yetişkinlerin problem odaklı başa çıkma düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeyleri de artmakta, benlik saygısı düzeyleri arttıkça da yaşam felsefesinde değişimlerinde güçlenme görülmektedir.

Çimen (2020) bireylerin yeniden yapılandırma kolektivist başa çıkma ile yaşadığı olayın sonuçlarını kabul ederek, bireylerin hayatlarında yeni kararlar alabileceğini, yeni hedefler belirleyerek yaşamlarından değişikliğe gittiklerini ileri sürmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer biçimde Arslan'ın (2017) gerçekleştirmiş olduğu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında katılımcıların aktif ve etkili başa çıkma tarzlarını kullananların, yaşam felsefelerinde olumlu değişimler saptanmıştır. Dirik (2006) da problem odaklı başa çıkma yolunun travma sonrası büyümenin en çok yaşam felsefesinde değişim boyutunu yordadığını ifade etmektedir. Bu bağlamda araştırmanın bulgusu, alanyazındaki araştırmalarla desteklenmiştir.

Travma yaşantısı olan yetişkin bireylerde soruna yönelme odaklı başa çıkma ile travma sonrası ilişkilerde değişim arasındaki ilişkide benlik saygısının pozitif yönde etki ettiği; ancak bu etkinin anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Shen (2009), problem odaklı başa çıkmayı, problemi çözmek adına yeterli olan kazanılmış beceriler dışında, dışarıdan bir destekten fayda sağlamadan doğrudan kişinin kendisiyle ilişkili olarak kabul etmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan bulgu ele alındığında problem odaklı başa çıkan birey dışarıdan desteğe ihtiyaç duymaması halinde sosyal ilişkilerde de yaşamında değişim gzlenmeyebilmektedir.

Alanyazında  değişkeninde ele alındığı bir tek çalışma karşımıza çıkmaktadır. Tel (2017) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada travma sonrası büyüme ile benlik saygısı arasındaki yordayıcı ilişkide stresle başa çıkma yaklaşımlarını aracı değişken olarak ele almıştır. Bu bağlamda Tel'in (2017) gerçekleştirmiş olduğu çalışmanın bulguları önem arz etmektedir. Araştırmada problem odaklı başa çıkma travma sonrası büyüme ile benlik saygısının etkili aracı değişkeni olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla bu bulgunun, yapılan çalışmayla tutarlılık göstermediği görülmektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde, travma sonrası büyümeye ilişkin oluşturulan modelin analiz sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

Doğrudan etkilerin sonuçları;

Travma yaşamış genç yetişkinlerin soruna yönelme boyutunun travma sonrası büyümenin benlik değişimi boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylelikle hipotez bir (H1) kabul edilmiştir. Farklı bir ifadeyle, problem odaklı başa çıkma ile baş etmeye çalışan yetişkin bireylerin, travma sonrasında büyümeyi gösteren benlik değişimleri pozitif yönde olmaktadır.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin soruna yönelme odaklı başa çıkma, travma yaşamış yetişkinlerde yaşam felsefesinde değişim boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylece hipotez iki (H2) kabul edilmiştir. Diğer bir deyişle problem odaklı başa çıkma ile baş etmeye çalışan bireylerin, travma sonrasında büyümeyi gösteren yaşam felsefesinde değişimleri pozitif yönde olmaktadır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez üç (H3) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin soruna yönelme baş etme stratejisi travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim faktörü arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin soruna yönelme odaklı başa çıkmanın, benlik saygısına doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylece hipotez dört (H4) kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle travma sonrası problem odaklı başa çıkma ile baş etmeye çalışan bireylerin, benlik saygısı düzeyinde artış görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez beş (H5) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi travma sonrası benlik değişimi faktörü arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez altı (H6) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörü arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin sorundan kaçınma odaklı başa çıkmanın, travma sonrası ilişkilerde değişim boyutunu doğrudan anlamlı ve pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur. Böylece hipotez yedi (H7) kabul edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez sekiz (H8) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin sorundan kaçınma baş etme stratejisi benlik saygısı faktörü arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin sosyal destek odaklı başa çıkma ile travma sonrası benlik değişimine doğrudan pozitif yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylece hipotez dokuz (H9) kabul edilmiştir. Sosyal destek yoluyla baş etmeye çalışan genç yetişkin bireylerin, benlik algısında yaşadıkları değişimler pozitif yönde olmaktadır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez on (H10) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin sosyal destek odaklı başa çıkma ile travma sonrası yaşam felsefesinde değişim faktörü arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin sosyal destek odaklı başa çıkma ile travma sonrası ilişkilerde değişimine doğrudan yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylece hipotez on bir (H11) kabul edilmiştir. Travma sonrası sosyal destek yoluyla baş etmeye çalışan bireylerin, ilişkilerde yaşadıkları değişimler pozitif yönde olmaktadır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez on iki (H12) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin sosyal destek odaklı başa çıkma ile benlik saygısı faktörü arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri, travma sonrası benlik değişimi boyutunu pozitif yönde doğrudan yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylece hipotez on üç (H13) kabul edilmiştir.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri, travma sonrası yaşam felsefesinde değişim boyutunu pozitif yönde doğrudan yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylece hipotez on dört (H14) kabul edilmiştir.

Travma yaşamış genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri, travma sonrası başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutunu pozitif yönde doğrudan yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. Böylece hipotez on beş (H15) kabul edilmiştir.

Dolaylı etkilerin sonuçları;

Genç yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyinin soruna yönelme ile benlik algısında değişim boyutuna dolaylı etkisinin pozitif etkisinin olduğu; fakat anlamlı olmadığı bulunmuştur. Böylece hipotez on altı (H16) reddedilmiştir.

Genç yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyinin soruna yönelme ile yaşam felsefesinde değişim boyutuna dolaylı etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu bulunmuştur. Böylece hipotez on yedi (H17) kabul edilmiştir.

Genç yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyinin soruna yönelme ile ilişkilerde değişim boyutuna aracı etkisinin pozitif etkisinin bulunduğu; fakat anlamlı olmadığı bulunmuştur. Böylece hipotez on sekiz (H18) reddedilmiştir.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez on dokuz (H19) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyinin sorundan kaçınma ile benlik değişimi arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez yirmi (H20) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyinin sorundan kaçınma ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez yirmi bir (H21) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyinin sorundan kaçınma ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez yirmi iki (H22) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyinin sosyal destek odaklı başa çıkma ile benlik değişimi arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez yirmi üç (H23) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyinin sosyal destek odaklı başa çıkma ile yaşam felsefesinde değişim arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan hipotez yirmi dört (H24) reddedilmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin benlik saygısı düzeyinin sosyal destek odaklı başa çıkma ile başkalarıyla ilişkilerde değişim arasındaki ilişki modelde iyi uyum sağlamaması sebebiyle reddedilmiş ve modelden çıkarılmıştır.

5.1. ÖNERİLER

Ruh Sağlığı Çalışanlarına Öneriler;

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında travma sonrası büyümeye en çok katkısı olduğu görülen problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, travma deneyimi olan kişilerle çalışılmasının sağlanması önem arz etmektedir.

Travma deneyimlemiş yetişkin kişilerle çalışırken kaçınma odaklı, problem odaklı ve sosyal destek arama odaklı başa çıkma arasındaki farkı öğretmenin ve her bir başa çıkma stiline yapıcı olan taraflarını aktarmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

Travma öncesinde koruyucu bir faktör olarak benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalara ağırlık verilmesi, bu alanda benlik saygısını artırıcı uygulamalar yapılması önemli görülmektedir.

Kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerindeki olumsuz ön yargısını yapıcı yaklaşımlarla yeniden ele almak önemli görülmektedir.

Travma yaşantısının doğurduğu etkilerle sosyal destek odaklı başa çıkmada, sağlıklı sosyal desteğin hangi kaynaklardan alınabileceği ile ilgili seminer, konferans ya da bilgilendirici çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Araştırmacılara Öneriler;

Alanyazında travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve benlik saygısı gibi ele alınan değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği araştırma sayısı oldukça azdır. Bu durum sonuçları genellenebilir olması yönünde etkilemektedir. Bu sebeple araştırmacılara farklı örneklem gruplarıyla bu değişkenlerin ele alındığı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Travma sonrası büyüme modeli ortaya konan bu çalışmada, cinsiyet grupları için ayrı modeller oluşturulmamıştır. Araştırmacılara, cinsiyet grupları için iki ayrı model çalışması yapılması ve karşılaştırma yapılması önerilmektedir.

Travma türlerini spesifik olarak ele alarak amaca yönelik örneklem gruplarıyla çalışarak travma türüne göre travma sonrası büyüme üzerine araştırma gerçekleştirilebilir.

Travma sonrası büyüme gelişim alanlarını ölçmek amacıyla, travma sonrası büyüme ölçeğinin daha geniş alt boyutlarla ölçüldüğü bir ölçek geliştirilebilir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçları doğrulamak adına, aynı değişkenlerin bulunduğu geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış farklı ölçme araçları kullanılarak araştırma tekrarlanabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, N., Little, T. D., ve Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory. Development of self-determination through the life-course, 47-54.
- Ajoudani, F., Jafarizadeh, H. ve Kazamzadeh, J. (2019). Social support and posttraumatic growth in Iranian burn survivors: The mediating role of spirituality. *Burns: Journal of the International Society for Burn Injuries*, 45(3), 732-740. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2018.10.013>
- Akman, S., Korkmaz, E. ve Derne, T. P. (2004). Özel Gündem “Stres”. *Türk Psikoloji Bülteni*. 10(34-35), 40-54.
- Aksoy, B. N., ve Tastan, N. (2023). *Beliren Yetişkinlikte Kimlik Gelişimi: Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Yordayıcılığı*. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 309-334.
- Aldwin, C. M., ve Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Alok, R., Das, S. K., Agarwal, G. G., Tiwari, S. C., Salwahan, L., ve Srivastava, R. (2014). Problem-focused coping and self-efficacy as correlates of quality of life and severity of fibromyalgia in primary fibromyalgia patients. *Journal of Clinical Rheumatology: Practical Reports on Rheumatic ve Musculoskeletal Diseases*, 20(6), 314-316. <https://doi.org/10.1097/RHU.0000000000000130>.
- Alpaslan, E. (2022). *Konjenital kalp hastalığı nedeniyle ameliyat olan çocukların ebeveynlerinde travma sonrası büyümenin değerlendirilmesi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Altınoy, F., ve Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42(3), 2208-2220.
- American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-III, 3rd edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) (Çev. ed.: E Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, E. S., Winett, R. A., Wojcik, J. R., ve Williams, D. M. (2010). Social cognitive mediators of change in a group randomized nutrition and physical activity intervention: social support, self-efficacy, outcome expectations and self-regulation in the guide-to-health trial: Social support, self-efficacy, outcome expectations and self-regulation in the guide-to-health trial. *Journal of Health Psychology, 15*(1), 21–32. <https://doi.org/10.1177/1359105309342297>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469.
- Arslan, B.S. (2017). *Psikiyatri kliniğinde yatan bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile hemşirelik bakımını algılayışlarının travma sonrası büyüme düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi
- Avşaroğlu, S., ve İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(1), 411-422.
- Avşaroğlu, S. ve Üre (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18*, 85-100.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları. 20* (Vol. 20). Remzi Kitapevi.
- Bandura, A. (1992). Exercise of Personal Agency Through the Self-efficacy Mechanism. Self-efficacy: Thought Control of Action. *Self-efficacy: Thought Control of Action. Hemisphere Publishing Corp, 1*, 3-37.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *The American Psychologist, 37*(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.37.2.122>
- Bandura, Albert, ve Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(3), 586–598. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.586>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier

lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest: A Journal of the American Psychological Society*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

- Bellizzi, K. M., ve Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 25(1), 47-56. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.47>
- Bellur, Z., Aydın, A. ve Alpay, E. H. (2018). The mediating role of coping styles in personal, environmental and event related factors and posttraumatic growth relationships among women with breast cancer (English). *Journal of Clinical Psychiatry*, 21(1), 38-51. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.65365>
- Benight, C. C., ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Benight, C. C., Swift, E., Sanger, J., Smith, A. ve Zeppelin, D. (1999). Coping self-efficacy as a mediator of distress following a natural disaster. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(12), 2443-2464. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb00120.x>
- Benight, C. C., Shoji, K., James, L. E., Waldrep, E. E., Delahanty, D. L., ve Cieslak, R. (2015). Trauma Coping Self-Efficacy: A context-specific self-efficacy measure for traumatic stress. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 7(6), 591.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables* (Vol. 210). John Wiley ve Sons.
- Böke, İ. (2018) Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Brewin, C. R., Andrews, B., ve Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. ve Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28, 85-97.

- Brown, J. D., Dutton, K. A., ve Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition ve Emotion*, 15(5), 615-631.
<https://doi.org/10.1080/02699930143000004>
- Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. In *Posttraumatic growth* (pp. 217-240). Routledge.
- Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2010). *The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations*.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2004). AUTHORS' RESPONSE: "The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations". *The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations*, 15, 93-102.
- Calhoun, Laurence G., ve Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In *Meaning reconstruction ve the experience of loss* (pp. 157-172). American Psychological Association.
- Cordova, M. J., Giese-Davis, J., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V., ve Spiegel, D. (2007). Breast cancer as trauma: Posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(4), 308-319.
<https://doi.org/10.1007/s10880-007-9083-6>
- Croghan, I. T., Bronars, C., Patten, C. A., Schroeder, D. R., Nirelli, L. M., Thomas, J. L., ve Hurt, R. D. (2006). Is smoking related to body image satisfaction, stress, and self-esteem in young adults?. *American Journal of Health Behavior*, 30(3), 322-333.
- Çakar, F. S. (2018). Yaşam dönemleri ve uyum sorunları. *Pegem Atf İndeksi*, 001-478
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Calhoun, L. G., Cann, A. ve Tedeschi, R. G. (2010). *The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations*.
- Çeçen, D. (2017). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

- Çelikbaş, B., Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Benlik Saygısının Yordanmasında Beş Faktör Kişilik Modeli'nin Rolünün İncelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 281-296.
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Derli, E. S. *Lgbti bireylerde tssb, damgalanma ve başa çıkma arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Dirik, G. (2006) *Posttraumatic growth and psychological distress among rheumatoid arthritis patients: An evaluation within the conservation of resources theory*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme/özyeterlik ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random house.
- Earley, P. C. (1994). Self or group? Cultural effects of training on self-efficacy and performance. *Administrative Science Quarterly*, 39(1), 89. <https://doi.org/10.2307/2393495>
- Elçi, Ö. (2004) *Predictive values of social support, coping styles and stress level in posttraumatic growth and burnout levels among the parents of children with autism*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Ellis, A. (2004). Expanding the ABCs of rational emotive behavior therapy. In A. Freeman, M. J. Mahoney, P. Devito, ve D Martin (Eds), *Cognition and psychotherapy*. New York: Springer Publishing.
- Ellis, A. (1980). Rational-emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 325-340.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy Seacaucus*, NJ: Birch Lane Press.
- Ellis, A. (1995). Thinking processes involved in irrational beliefs and their disturbed consequences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 9, 105-116.
- Eker, İ., ve Yılmaz, B. (2016). Risk alma davranışı: Çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısı temelinde bir değerlendirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 27-36.

- Ergin, D. (2018). *Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral dissertation)*.
- Esen, Ö. (2017) Obezite tanısı almış bireylerde stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Fakirulloğlu, A. (2016). *Bir travma yaşantısı olan statü kaybının travma sonrası gelişim ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Farız, S., Kadakal, A., ve Farız, G. (2021). Pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında travma sonrası büyümenin stresle başa çıkma ve algılanan sosyal destek açısından yordanması. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 292-301.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring*.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gökahmetoğlu, G. (2021) *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Göral, F. S., Kesimci, A. ve Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event and coping strategies on stress-related growth in a Turkish sample. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(5), 297-303. <https://doi.org/10.1002/smi.1107>
- Gorbett, K. ve Kruczek, T. (2008). Family factors predicting social self-esteem in young adults. *The Family Journal*, 16(1), 58-65.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21.
- Gül, E., ve Karancı, A. N. (2014). İzmir'de travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası gelişim, yaygınlığı ve yordayıcılarının model çerçevesinde test edilmesi.
- Güleçer, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak kendini toparlama gücü ve dengeli yaşam algısı (Master's thesis)*.

- Güneşliol, Z. (n.d.). *Türk Dil Kurumu – Dilimiz Kimliğimizdir*. Gov.tr. Erişildi 4 Haziran, 2023, <https://www.tdk.gov.tr/>
- Güven, K. (2010) *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Gunty, A. L., Frazier, P. A., Tennen, H., Tomich, P., Tashiro, T., ve Park, C. (2011). Moderators of the relation between perceived and actual posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 3(1), 61-66. <https://doi.org/10.1037/a0020485>
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygin, Y., ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797.
- Özçetin Hiçdurmaz, Ö. ve. (2017). Kanser Deneyiminde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlık. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 9(4), 2–2. <https://doi.org/10.18863/pgy.290285>
- Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Samman, N., McGrath, C., ve Zwahlen, R. A. (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47(2), 121,124. <https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2010.11.015>
- Joseph, S., ve Linley, P. A. (2006). Growth following a diversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053.
- Judge, T. A., ve Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits-self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *The Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80–92. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M., ve Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanteri'nin türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5.

- Kalkan-Kaplan, İ. (2020) *Şehit ailelerinde dini yönelimin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Karaman, Ö., Tarım, B., ve Büyüme, S. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 190-198.
- Karaçavuşoğlu, N. (2022). Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travması benlik saygısı ve kimlik gelişiminin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Karataş, Z., ve Çelikkaleli, Ö. (2018). Beliren yetişkinlikte intihar olasılığı: Stresle başetme, öfke ve cinsiyet açısından bir inceleme. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 450-462.
- Karancı, N. A., Aker, T. A., ve Işıklı, S. (2009). Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi.
- Kaval, M. (2010) Mevlana'nın Mesnevi'sinde dönemin sosyo-dini yapısı ve tasavvufi hayat. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Keleş, B. N. (2023). *Genç yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Keleşoğlu F. ve Akyüz M. (2022). Sosyal hizmet uygulamalarında birey merkezli yaklaşım: carl rogers ve rogeryan terapi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi* 1040-1053. doi: 10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.22.05.1804
- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Price, L. H., & Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 25(10), 839-846.
- Kılıçarslan, İ., & Fatma, C. A. N. (2021). Genç yetişkinlerde romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal Of Economics Administrative And Social Sciences*, 4(2), 118-141.

- Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Griese, B., Hardy, S. J., Hafstad, G. S., ve Alisic, E. (2014). Posttraumatic growth in children and youth: clinical implications of an emerging research literature. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 84(5), 506-518. <https://doi.org/10.1037/ort0000016>
- King ve Hicks, ve Hicks, L. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330.
- Kong, L., Fang, M., Ma, T., Li, G., Yang, F., Meng, Q., Li, Y., ve Li, P. (2018). Positive affect mediates the relationships between resilience, social support and posttraumatic growth of women with infertility. *Psychology, Health ve Medicine*, 23(6), 707-716. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1447679>
- Koutrouli, N., Anagnostopoulos, F., ve Potamianos, G. (2012). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth in breast cancer patients: a systematic review. *Women ve Health*, 52(5), 503–516. <https://doi.org/10.1080/03630242.2012.679337>
- Kök, O. (2016). *Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz-yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Kuş, H. (2022) *Şiddete maruz kalan kadınların benlik saygısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Laçın, B. G. D., ve Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321-333. <https://doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7RTP>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Levinson D.J, Darrow C.M, Klein E.B, Levinson M.H ve McKee B. (1976) Periods in the adult development of men: ages 18 to 45. *Couns Psychol*, 6:21-25.

- Lilly, M. M., ve Graham-Bermann, S. A. (2010). Intimate partner violence and PTSD: the moderating role of emotion-focused coping. *Violence and Victims*, 25(5), 604–616. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.25.5.604>
- Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., ve Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 66(3), 442-454. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000127689.38525.7d>
- Masten, A. S. (2006). Developmental psychopathology: Pathways to the future. *International Journal of Behavioral Development*, 30(1), 47-54.
- Mazor, Y., Gelkopf, M., Mueser, K. T., ve Roe, D. (2016). Posttraumatic growth in psychosis. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 202. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00202>
- McLeod, S. (2007). Simply psychology. Maslow's hierarchy of needs. Retrieved July, 16.
- McNally, R. J. (2003). Progress and controversy in the study of posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 229–252. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145112>
- McCarty, R., ve Pacak, K. (2000). Alarm phase and general adaptation syndrome. *Encyclopedia of stress*, 1, 126-130.
- Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M., ve Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 575–585. <https://doi.org/10.1002/jts.20067>
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H. W., ve Ferrari, M. (2022). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 14(S1), 157–164. <https://doi.org/10.1037/tra0001164>
- O’Cleirigh, C., Ironson, G., Antoni, M., Fletcher, M. A., McGuffey, L., Balbin, E., Schneiderman, N., ve Solomon, G. (2003). Emotional expression and depth processing of trauma and their relation to long-term survival in patients with HIV/AIDS. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(3), 225–235. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00524-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00524-x)
- Onur, B. (2006). Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm, 7. Baskı, Ankara: İmge Kitabevi.

- O'Leary, V. E., ve Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121-142.
- Orth, U., ve Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455-460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Özdemir, S. (2021). Sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Özgen, F., ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-41.
- Özlem, A. Ş. C. I., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Özlü, A., Yıldız, M., ve Aker, T. (2010). Sizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası gelişim ve ilişkili etkenler*/Posttraumatic growth and related factors in caregivers of schizophrenia patients. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(2).
- Özü, Ö. (2020). Genç Yetişkinlik Dönemi ve Uyum Sorunları. Çakar F. S. (Ed.), Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları. *Pegem Atf İndeksi*, 001-478.
- Park, C. L. (1998). Implications of posttraumatic growth for individuals. In *Posttraumatic growth* (pp. 157-180). Routledge.
- Park, J.-S., Kim, Y.-J., Ryu, Y.-S., ve Park, M.-H. (2018). Factors influencing posttraumatic growth in cancer survivors. *Asian Oncology Nursing*, 18(1), 30. <https://doi.org/10.5388/aon.2018.18.1.30>
- Phan, H. P. (2012). Relations between informational sources, self-efficacy and academic achievement: a developmental approach. *Educational Psychology*, 32(1), 81-105. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.625612>
- Prati, G., ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.

- Ramos, C., ve Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology Community ve Health*, 2(1), 43-54. <https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39>
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakcı, A. F., ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. In Encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. 1-7). Cham: Springer International Publishing.
- Sarikaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Sarısoy, G. (2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi*.
- Schafer, J. A., ve Moos, R. H. (1992). *Life crises and personal growth*. BN Carpenter (Editör). *Personal Coping, theory, research, and application*. 149-170.
- Schunk, D. H. (2003). Self-efficacy for reading and writing: Influence of modeling, goal setting, and self-evaluation. *Reading ve Writing. Quarterly*, 19(2), 159-172.
- Sebuktekin, D. (2018) *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Selye, H. (1953). The present state of stress conception. *Munchener Medizinische Wochenschrift (1950)*, 95(15), 426-433.
- Shen, Y. E. (2009). Relationships between self-efficacy, social support and stress coping strategies in Chinese primary and secondary school teachers. *Stress and Health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25, 129-138.
- Staiger, P. K., Melville, F., Hides, L., Kambouropoulos, N., ve Lubman, D. I. (2009). Can emotion-focused coping help explain the link between posttraumatic stress disorder severity and triggers for substance use in young adults? *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36(2), 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2008.05.008>

- Shakespeare-Finch, J., ve Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of anxiety disorders*, 28(2), 223-229.
- Smith, C., ve Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social service review*, 71(2), 231-256.
- Sprecher, S., Brooks, J. E., ve Avogo, W. (2013). Self-esteem among young adults: Differences and similarities based on gender, race, and cohort (1990-2012). *Sex roles*, 69, 264-275.
- Srivastava, N., ve Agarwal, S. (2013). Self-esteem among young adults: A comparative study. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 2(3), 59-61.
- Steinberg, S. H. (2017). *Five hundred years of printing*. Courier Dover Publications..
- Şenol-Durak, E. (2007). Environmental and individual resources, perception of the event, cognitive processing and coping as factors leading to posttraumatic growth among the survivor of myocardial infarction patients and their spouses.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Tafarodi, R. W., ve Swann, W. B., Jr. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00169-0)
- Tagay, Ö., Çalışandemir, F. ve Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. *International Journal Of Education Technology And Scientific Researches*, 3(7), 167-175.
- Taiwo, J. (2015). A commentary on the relationship between self-efficacy, problem-focused coping and performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1), 37–41. <https://doi.org/10.29173/bsuj291>
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Taylor, S. E., ve Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3, 377-401.

- TDK (Türk Dil Kurumu). (2022). TDK Resmi İnternet Sitesi. Erişim tarihi: 18 Haziran 2023, <http://www.tdk.gov.tr/>
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/bf02103658>
- Tedeschi, R. G. ve Park, C. L. (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. *Positive Psychology in Practice*, 405-419.
- Tedeschi, R. G., ve Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. New Harbinger Publications.
- Tel, F. D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*. [Doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tiggemann, M., ve Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119–127.
- Tomaka, J., Morales-Monks, S., ve Shamaley, A. G. (2013). Stress and coping mediate relationships between contingent and global self-esteem and alcohol-related problems among college drinkers: Alcohol-related problems. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(3), 205–213. <https://doi.org/10.1002/smi.2448>
- Tuncay, T., ve Musabak, I. (2015). Problem-focused coping strategies predict posttraumatic growth in veterans with lower-limb amputations. *Journal of Social Service Research*, 41(4), 466-483. <https://doi.org/10.1080/01488376.2015.1033584>
- Türksoy, F.B. (2014) *Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemleri: Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi örneği*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

- Uğurluoğlu, D., ve Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833–858. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.507731>
- Uğuz, Ö. (2022). *Organ nakli alıcılarında stres baş etme ve algılanan sosyal destek travma sonrası büyümeye etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Ulucan, T. (2013) *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Van Der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46(2), 207-227. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x>
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. RR Donelley&Sons Company: New Jersey
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zoellner, T., ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology-A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.
- Zoellner, T., ve Ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Nurbanu ERKOYUNCU tarafından yürütülmektedir. Siz katılımcılardan istenilen görüşlerinizi ve düşüncelerinizi içtenlikle belirtmenizdir. Kişisel bilgileriniz tamamen saklı tutulacaktır. Lütfen işaretinin içine size uygun olan tanımlama için X işareti koyunuz.

Araştırma kapsamında görüş bildirmek ve bireysel olarak öğrenmek istediğiniz herhangi bir durum için araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Bu araştırma konusunda bilgilendirildim ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Nurbanu ERKOYUNCU

Kırıkkale Üniversitesi

Yaş:

Cinsiyet: : Erkek () Kadın ()

Aşağıda karşılaşılabilecek çeşitli yaşam olayları yer almaktadır. Bu olaylardan biri birkaçı başınızdan geçmiş ya da bunlardan biri/birkaçına tanık olmuş olabilirsiniz. Böyle bir durum söz konusu ise, yaşadığınız olayların yanındaki kutucuğa **X** işareti koyunuz.

1. Doğal Afet (deprem, sel, çığ vb.) ()
2. Sözel saldırı ()
3. Ciddi kaza ()
4. Fiziksel saldırı ()
5. İstek dışı gerçekleşen cinsel yaşantılar ()
6. Yakın bir kişinin kaybı (Aile üyeleri, Arkadaşlar) ()
7. Yaşam tehdidi oluşturan bir hastalık ()

EK 2: Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.

1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
2. Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
3. Yeni ilgi alanları keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendime güven hissinde artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
5. Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
6. Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
7. Yaşamım için yeni bir yön belirledim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
8. Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
10. Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
11. Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
13. Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
15. Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
18. Daha güçlü bir inanca sahibim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
19. Düşündüğümden çok daha güçlü olduğumu keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

EK 3: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda, günlük yaşamda karşılaştığınız zorlukların üstesinden gelebilmek için verebileceğiniz olası tepkiler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadenin karşısında yer alan ve sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

		Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Dikkatimi sonundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.					
2	Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.					
3	Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.					
4	Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım..					
5	Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.					
6	Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.					
7	Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım.					
8	Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım .					
9	Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım .					
10	Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.					
11	Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.					
12	Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.					
13	Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.					
14	Dini inançlarımdan güç alırım.					
15	Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.					
16	Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.					
17	Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.					
18	Dostlarımla dertleşirim.					
19	Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda "beterin beteri var" deyip teselli bulurum.					
20	Yalnız kalmayı yeğlerim.					

21	Kıtap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.					
22	Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.					
23	Sıkıntımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.					



EK 4: İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevmeye/Özyeterlik Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
9	Kendimden gayet memnunum.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
14	Çok yetenekliyim					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.					

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı :

Doğum Tarihi :

Yabancı Dil :

Eğitim Durumu :

Lisans :

Yüksek Lisans :

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl/Yıllar :

Yayımları (SCI) :

Yayımları (Diğer) :

Araştırma Alanları :