



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TRAVMA YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK
SAYGILARI VE TRAVMA SONRASI
BÜYÜME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN
ARACILIK ROLÜ**

**Doktora Tezi
Fatma Dilek TEL
Eskişehir 2017**

**TRAVMA YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK
SAYGILARI VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN ARACILIK ROLÜ**

Fatma Dilek TEL

DOKTORA TEZİ

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı/ Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ağustos 2017**

Bu Tez Çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1509E620 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Fatma Dilek TEL'in "Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkmanın Aracılık Rolü" başlıklı tezi 14.08.2017 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Unvanı-Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr. A.Sibel TÜRKÜM

Üye : Prof.Dr. Nilüfer ÖZABACI

Üye : Doç.Dr. Özlem KARAIRMAK TEK DURMAZ

Üye : Yard.Doç.Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Üye : Yard.Doç.Dr. Tuğba SARI

Doç.Dr. Yasemin ERGENEKON
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdür Vekili

ÖZET

TRAVMA YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGILARI VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN ARACILIK ROLÜ

Fatma Dilek TEL

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ağustos 2017

Danışman: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

Bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. İlki travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılık rolünü test etmektir. İkinci amacı ise travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yollarını ve travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerini ortaya koymaktır. Karma modelde desenlenen bu çalışmada açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Çalışmanın nicel verileri Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmanın nitel verileri yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerden toplanmıştır. Çalışmanın nicel boyutunda 763, nitel boyutunda ise 12 öğrenciden veri toplanmıştır. Çalışmanın nicel verileri IBM SPSS ve AMOS Graphics programları aracılığıyla ve yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Ayrıca dolaylı etkinin anlamlılığını test etmek için bootstrapping işlemi kullanılmıştır. Nitel veriler ise NVIVO 11 programı aracılığıyla içerik analiziyle analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide problem ve kaçınma odaklı başa çıkmanın kısmi aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir. Sosyal destek odaklı başa çıkmanın ise benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkiye aracılık etmediği gözlenmiştir. Bootstrapping işlemi sonrasında ise dolaylı etkilerin anlamlı olduğu sonucu gözlenmiştir. Araştırmanın nitel bulgularına göre travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkmada kullandıkları yollar problem, sosyal destek, kaçınma odaklı ve dine sığınarak başa çıkma olarak ortaya

çıkmiştir. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme yaşadıkları alanlar inanç sistemi, insan ilişkileri ve kendilik algısında değişim olarak ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler: Travma sonrası büyüme, Stresle başa çıkma yolları, Benlik saygısı, Karma Yöntem, Yapısal Eşitlik, Bootstrapping, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

MEDIATING ROLE OF STRESS COPING ON THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND POST TRAUMATIC GROWTH AMONG TRAUMATIZED UNIVERSITY STUDENTS

Fatma Dilek TEL

Department of Educational Sciences

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, August 2017

Supervisor: Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM

The current study has two main goals. The first goal is to determine the mediating role of problem, social support, and avoidance focused coping methods on the relationship between self-esteem and post-traumatic growth of traumatized university students. The second goal is to reveal the stress coping methods and positive changes of students who have high level of post-traumatic growth. Explanatory sequential pattern is used in this study which is designed in mixed method model. Post-Traumatic Growth Scale, Stress Coping Scale, Rosenberg Self Esteem Scale, and Personal Information Form were used in order to collect quantitative data. The qualitative data were collected from the students who have high level of post-traumatic growth by using Semi-Structured Interview Form. The sample of the study within the quantitative part consisted of 763, qualitative part consisted 12 undergraduate students. The quantitative data of the study were analyzed by using IBM SPSS ve AMOS Graphics programme by using structural equation model. Beside, bootstrapping precodure is used in order to confirm significance of indirect effects. In the analysis of qualitative data, NVIVO 11 programme is utilised and content analysis were used. According to the results of the study, problem, and avoidance focused coping methods were partially mediating the relationship between self esteem and post-traumatic growth on students. Social support focused coping was not mediating the relationship between self esteem and post-traumatic growth. Bootstrapping precodure comfirmed significance of indirect effects. According to quantative results; problem, social support, avoidance focused and religious coping methods were used by

university students who have high level of post-traumatic growth. Changes in belief system, interpersonal relationships and perception of self were used by these students.

Key Words: Post-traumatic Growth, Stress coping, Self-esteem, Mix method, Structural equation modeling, Bootstrapping, University Students.

ÖNSÖZ

Doktora süreci uzun, inişler, çıkışlar ve sürprizlerle dolu bir süreç. Bu süreçte bazen yoruldu, durdu dinlendim, bazen ise nefessiz kalırcasına koştum, değiştim, dönüştüm ve “büyüdüm”. Özellikle doktora yolculuğumun ilk yıllarından bu yana gerçek yaşamda, televizyonda, sosyal medyada savaşın, çatışmanın ortasında kalmış ya da felaketlerle yaşamları yerle bir olmuş insanları her gördüğümde sadece seyreden biri olmak istemediğimi tekrarlayıp durdum içimden. Travmayı önleyemeyeceksem, travmanın ardından yaşanan olumlu değişimleri ortaya çıkarma yolunda kumsaldaki kum tanesi kadar da olsa bir katkı olması gerektiğini düşünüp bu yolculuğa başladım.

Bu uzun yolculukta desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, beni yönlendiren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli bilim insanı ve danışmanım sayın Prof. Dr. A. Sibel Türküm’e çok teşekkür ederim. Tez savunma sınavı jürimde yer alan Prof. Dr. Nilüfer Özabacı’ya, Doç. Dr. Özlem Kararırmak’a, Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar Eraslan Çapan’a ve Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı’ya geri bildirimleri ve yardımları için teşekkür ederim. Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programındaki tüm hocalarım ve arkadaşlarıma verdikleri destekler için teşekkür ediyorum.

İlkokulda öğrencilerine deney yaparken beni de götürüp, mikroskobu elime vererek beni heyecanlandıran, bilim insanı olma yolunda içime ilk tohumları atan, dünyanın bir ucuna bir başıma giderken desteğini ve güvenini hep hissettiren sevgili babama, yaşamımda fedakârlığın, durup dinlenmek bilmeden çok çalışmanın nasıl olduğunu gösteren ve özel olduğumu hep hissettiren anneme, ömrüme unutamayacağım eğlenceli, bol kahkahalı anları koyan sarıpatatyam, kardeşim Marziye’ye, sevgisini, desteğini ve özel olduğumu hep hissettiren ailemizin en tatlı, en düşünceli ve en naif üyesi kardeşim Sümeyra’ya emekleri ve destekleri için minnettarım.

Geç tanıdığıma pişman olduğum, kısacık zamanlara yüzlerce kahkaha ve güzel anılar sığdırdığım, gülümserken farkındalığımı artırıp bana yepyeni ufuklar açan, yoluma çıkan zorluklarda elinden gelen desteği veren, naif yürekli sevgili dostum Sibel Söğüt’e, yüreği güzel insan olmanın nasıl olduğunu, tüm zorluklara rağmen durup dinlenmeden öğrencilerin yaşamlarında nasıl güzel pencereler açılabileceğini ve işini hakkıyla yapan bir akademisyenin nasıl olması gerektiğini duruşuyla gösteren sevgili dostum Dilek Derince’ye, mesafelere rağmen dostluğunu ve sıcaklığını hep hissettiren, varlığıyla huzur bulduğum sevgili dostum Esra Menteş’e, bu süreçte desteklerini hep hissettiğim T. Seda Çolak’a, Feride Yalman’a, aradaki binlerce kilometre mesafeye rağmen arayıp sorup

destek olan Leif Tvilum, Yulia Tinyakova'ya, Charlotte Rott-Fournier'e ve bu süreçte yanımda olan, destek veren ismini sayamadığım herkese çok teşekkür ediyorum. Tezimi dünyanın dört bir yanında gözlerini savaşın, şiddetin ve yoksulluğun ortasında açmış tüm dünya çocuklarına adıyorum...

Fatma Dilek TEL
Eskişehir 2017

14.08.2017

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Fatma Dilek TEL

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Travma ve Travmatik Yaşantının Etkileri.....	11
1.2. Araştırmanın Amacı.....	11
1.3. Araştırmanın Önemi.....	13
1.4. Sınırlılıklar.....	15
1.5. Tanımlar	15
1.5.1. Çalışmanın temel değişkenlerinin tanımları	16
1.5.2. Anahtar kavramların tanımları	16
2. İLGİLİ ALANYAZIN	17
2.1. Travma Sonrası Büyümeyle İlgili Alanyazın.....	17
2.1.1. Travma sonrası büyüme kavramının ortaya çıkışı.....	17
2.1.2. Travma sonrası büyümenin boyutları	20
2.1.2.1 Kendilik algısındaki değişim.....	20
2.1.2.2. İnsan ilişkilerindeki değişim	21
2.1.2.3. Yaşam felsefesinde gerçekleşen değişim	22
2.1.3. Travma sonrası büyümeyi açıklayan modeller	23
2.1.3.1. Travma sonrası büyümenin işlevsel betimsel modeli	24
2.1.3.2. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli	27

2.2. Stresle Başa Çıkma İlgili Alanyazın	28
2.2.1. Stres.....	28
2.2.2. Psikolojik stres kuramı.....	30
2.3. Benlik Saygısı.....	34
2.4. İlgili Araştırmalar	38
2.4.1. Travma sonrası büyüme ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar	38
2.4.2. Travma sonrası büyüme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar	47
2.4.3. Stresle başa çıkma ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar	53
2.4.4. Stresle başa çıkma ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar	58
2.4.5. Benlik saygısı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar	61
2.4.6. Benlik saygısı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar	64
3. YÖNTEM	69
3.1. Araştırmanın Modeli	69
3.2. Çalışma Grubu	71
3.2.1. Nicel çalışma grubunu oluşturma ölçütleri	71
3.2.2. Nitel çalışma grubunu oluşturma ölçütleri.....	73
3.3. Veri Toplama Araçları	80
3.3.1. Travma sonrası büyüme ölçeği.....	81
3.3.2. Rosenberg benlik saygısı ölçeği	81
3.3.3. Stresle başa çıkma ölçeği.....	82
3.3.4. Kişisel bilgi formu ve travma yaşantılarını tarama formu	83
3.4. Verilerin Toplanması.....	83
3.4.1. Nicel verilerin toplanması	83
3.4.2. Nitel verilerin toplanması.....	84
3.5. Verilerin Analizi.....	86
3.5.1. Nicel verilerin analizi.....	86
3.5.2. Nitel verilerin analizi	88
3.5.2.1. Nitel verilerin inandırıcılığı, aktarılabilirliği, tutarlılığı ve teyit edilebilirliği.....	89
4. BULGULAR VE YORUM	91
4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum	91

4.1.1. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler	91
4.1.2. Ölçme modelinin test edilmesi	93
4.1.3. Aracı modelin test edilmesi	96
4.1.4. Bootstrapping işlemi	102
4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum	103
4.2.1. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına yönelik bulgular ve yorum	103
4.2.1.1. Dine sığınarak başa çıkma	104
4.2.1.2. Kaçınma odaklı başa çıkma	106
4.2.1.3. Problem odaklı başa çıkma	108
4.2.1.4. Sosyal destek odaklı başa çıkma	111
4.2.2. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme sürecini yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerine yönelik bulgular ve yorum	118
4.2.2.1. İnanç sisteminde değişim	115
4.2.2.2. İnsan ilişkilerinde değişim	119
4.2.2.3. Kendilik algısında değişim	124
5. SONUÇLAR, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	134
5.1. Sonuçlar	134
5.1.1 Nicel verilere ilişkin sonuçlar	134
5.1.2. Nitel verilere ilişkin sonuçlar	134
5.2. Tartışma	136
5.2.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma	136
5.2.1.1. Doğrudan etkilere ilişkin tartışma	136
5.2.1.2. Dolaylı etkilere ilişkin tartışma	144
5.2.2 Nitel bulgular ilişkin tartışma	147
5.2.2.1. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yollarına ilişkin tartışma	147
5.2.2.2. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme gösterdikleri yaşam alanlarına ilişkin tartışma ..	154
5.3 Öneriler	158

	<u>Sayfa</u>
5.3.1. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerine yönelik öneriler	158
5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	159
KAYNAKÇA.....	161
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Çalışma Grubunu Oluşturan Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerine İlişkin Betimsel Bilgiler	72
Tablo 3.2. Görüşme Yapılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Puanlara Göre Dağılımı.....	74
Tablo 3.3. Görüşme Yapılan Öğrencilere Ait Bilgiler	74
Tablo 4.1. Betimsel İstatistikler ve İlişkiler	93
Tablo 4.2. Kısmi Aracı Modele Ait Bootstrapping Sonuçları	102

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.1.	Önerilen Hipotetik Model 12
Şekil 2.1.	Travma Sonrası Büyüme Modeli 26
Şekil 2.2.	Schaefer ve Moos'un Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Kavramsal Modeli 28
Şekil 3.1.	Açıklayıcı Sıralı Desenin Araştırmaya Uyarlanması 70
Şekil 4.1.	Ölçme Modeli..... 95
Şekil 4.2.	Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Travma Sonrası Büyüme Aracı Değişkenler Olmadan Yordamasına İlişkin Model..... 96
Şekil 4.3.	Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem, Sosyal Destek ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkmalarının Tam Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Aracı Model..... 97
Şekil 4.4.	Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem, Sosyal Destek ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkmalarının Kısmi Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Yapısal Model 99
Şekil 4.5.	Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkmalarının Tam Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Yapısal Model 100
Şekil 4.6.	Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem Odaklı Başa Çıkmalarının Tam Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Yapısal Model 101
Şekil 4.7.	Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yolları..... 104
Şekil 4.8.	Dine Sığınarak Başa Çıkma 105

Şekil 4.9.	Kaçınma Odaklı Başa Çıkma	106
Şekil 4.10.	Problem Odaklı Başa Çıkma	108
Şekil 4.11.	Sosyal Destek Odaklı Başa Çıkma	112
Şekil 4.12.	Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Büyüme Yaşadıkları Yaşam Alanları	114
Şekil 4.13.	Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin İnanç Sistemindeki Değişim Alanları	115
Şekil 4.14.	Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin İnsan İlişkilerindeki Değişim Alanları	119
Şekil 4.15.	Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algısındaki Değişim Alanları	125
Şekil 4.16.	Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Farkındalık Teması İçinde Yer Alan Alt Temalar	126

1. GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle travma, travmanın etkileri ve araştırma probleminin ortaya konması amaçlanmıştır. Daha sonra araştırmanın amacı ve araştırma soruları, önemi, sınırlılıkları, çalışmanın temel değişkenleri ve tanımları ve ilgili literatürde kullanılan anahtar kavramların tanımları sırasıyla açıklanmıştır.

1.1.Travma ve Travmatik Yaşantının Etkileri

İnsanlar yaşamları boyunca deprem, sel, çığ gibi doğal afetler, patlama, yangın, herhangi bir alet ile saldırıya uğrama, kaçırılma, çeşitli ölümcül hastalıklar ve cinsel saldırı gibi pek çok farklı yaşam olayları ile karşı karşıya gelmektedirler. Bu olaylar kişiler için oldukça zorlayıcı olabilmekte ve onların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını tehdit edebilmektedir. Bireyin bedensel ve zihinsel sağlığını zorlayan bu olaylar travma yaşantısı olarak ifade edilmektedir. Deprem, tsunami, sel gibi olaylar doğa yoluyla gerçekleşen travmalar olarak nitelendirilirken terör saldırıları, tecavüz, cinayet gibi olaylar ise insan eliyle gerçekleştirilen travmalar olarak nitelendirilmektedir (Tanhan ve Kardaş, 2014, s.103). Günümüzde pek çok birey yaşamında bir ya da daha fazla sayıda travma yaşayabilmektedir. Özellikle Türkiye'nin coğrafi, siyasi ve kültürel yapısı dikkate alındığında travmatik yaşantılarla karşılaşma olasılığının yüksek olduğu söylenebilir (Erdur-Baker, 2014, s.VII).

Travmatik yaşantılar geniş bir yelpaze içinde yer almakla birlikte, travmanın tanımının da araştırmacılar tarafından farklı şekillerde yapıldığı görülmektedir. Travmanın kelime anlamının kökü antik Yunan'a dayanmakta olup "yaralanma" veya "delip geçmek" anlamına gelmektedir. Antik Yunan'da askerlerin zırhının delinmesiyle yaralanmalarını ya da incinmelerini ifade etmek için kullanılmıştır (Spiers ve Harrington, 2001, s.213). Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM V'te ise travma, kişinin gerçek ya da tehdit edici şekilde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşması ya da cinsel saldırıya uğramış olması olarak ifade edilmiştir (APA, 2013, s.146). Travmatik olayın tanımını netleştirmek amacıyla bu şekilde bir olayla karşılaşma durumları DSM V'te daha ayrıntılı bir biçimde belirtilmiştir. Bu durumlar;

1. Doğrudan örseleyici olay ya da olaylar yaşama
2. Başkalarının başına gelmiş olay ya da olayları doğrudan doğruya görme (bunlara tanıklık etme)

3. Bir aile yakınının ya da yakın arkadaşının başına örseleyici bir olay ya da olaylar geldiğini öğrenme. Aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının ölümü ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu gerçekleşmiş olmalıdır.
4. Travmatik olay ya da olayların sevimsiz ayrıntıları ile yineleyici biçimde veya aşırı biçimde karşı karşıya kalma (örneğin; insan kalıntılarını bir felaketin ardından toplayan kişiler; çocuk sömürsünün ayrıntılarıyla defalarca karşılaşan polis memurları) olarak belirtilmiştir.

Dördüncü maddede yer alan bu karşılaşmanın elektronik ortam, medya, sinema ya da görseller aracılığıyla meydana gelmesi durumunda bu ölçütün geçerli sayılmayacağı belirtilmektedir. Bunların yanı sıra DSM IV'te yer alan kişinin korku, dehşete düşme, çaresizlik gibi tepkileri DSM V'ten kaldırılmıştır (APA, 2013, s.146).

APA tarafından yapılan yukarıdaki tanım ve ölçütler faydalı bulunmasına rağmen, bazı araştırmacılar travmanın “gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ciddi bir yaralanma veya cinsel saldırı” ile sınırlandırılması gerektiğini vurgulamaktadırlar (Briere ve Scott, 2015, s.9). Bir olayın travmatik olarak nitelendirilebilmesi için olayın kontrol edilebilirliğinin düşük olması, ani ve beklenmedik olması, kalıcı-kronik sorunlar yaratması, sıradan olmaması ve olaya dair diğerlerinin suçlanması gibi özelliklerin olması gerektiği de belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s.16-19). Bu tanımların yanı sıra, araştırmacılar travmatik olayları özelliklerine göre de gruplandırmışlardır. Bu gruplandırmalar; çocuk istismarı, büyük çaptaki kitlesel şiddet, doğal afetler, büyük çaptaki kazalar, yangın ve yanıklar, motor kazaları, tecavüz ve cinsel içerikli suçlar, yabancı birinden fiziksel saldırı görmek, partnerinden şiddet görmek, seks işçiliği, işkence, savaş, cinayet veya intihar girişimine şahit olmak ya da ölüm tehlikesi ile karşı karşıya kalmak, yaşamı tehdit eden hastalıklar olarak belirtilmiştir (Briere ve Scott, 2015, s. 10-21). Wiger ve Harowski ise (2003'den aktaran Erdur-Baker, 2014, s.4) başa çıkması güç durumları küçük ya da büyük, beklendik (gelişimsel krizler) ya da beklenmedik durumlar (ani kayıp yaşantıları, terör saldırıları vb.) olarak da ifade etmektedirler. Bu sınıflandırmaların dışında travmaları “küçük” ve “büyük” travmalar olarak da ikiye ayıran araştırmacılar da vardır (Korn, 2009, s. 273; Shapiro, 2007, s. 70). Bu sınıflandırmaya göre cinsel ya da fiziksel saldırı gibi birey üzerinde şok etkisi yaratan travmalar “büyük travma” olarak nitelendirilirken, aşağılanma, kayıp yaşantısı ve ihmal gibi zamana yayılmış ve sık karşılaşılabilen travmalar ise “küçük travma” olarak nitelendirilmektedir.

Alanyazında travma tanımları ve sınıflandırmaları çeşitlilik göstermekle birlikte, travmanın mağdur için öznel bir yanının olduğu vurgulanmaktadır (Creamer, McFarlane ve Burgess, 2005). Benzer yaşantılar geçirmesine rağmen, her insanın travmaya verdiği tepkiler farklılık göstermektedir (Erdur-Baker, 2014, s.4). Yapılan çalışmalarda bireyin travmadan etkilenme düzeyinin olayın şiddeti, bireyin kalıtımsal özellikleri, zorlanmalar karşısındaki dayanma gücü, benlik saygısı ve gelişimsel özellikleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Wilson ve Thomas, 2004, s.1). Örneğin, terör saldırısında pek çok insan aynı olayı yaşamasına rağmen her bireyin olay karşısında verdiği tepki çeşitlilik göstermektedir. Bazı bireyler ciddi ruhsal rahatsızlıklar yaşarken bazıları bu durumdan daha az etkilenmektedir.

Travmadan etkilenme düzeyi değerlendirildiğinde; mağdurun sahip olduğu özellikler ve mağdurun etrafındaki kişilerin mağdura nasıl davrandıklarının, travmanın ardından yaşanan semptomların büyüklüğü ve türünü etkilediği belirtilmektedir (Briere, Scott ve Jones, 2015, s. 26). Mağdurdan kaynaklı risk faktörleri şu şekilde sıralanabilir; kadın olmak (Leskin ve Sheikh, 2002), yaş; gençler ya da yaşlılar orta yaşlı kişilere göre daha çok risk altındadır (McCutcheon ve ark. 2010), düşük gelirli ve düşük sosyoekonomik statüye sahip olmak (McLaughlin ve ark. 2009). Demografik özelliklerin dışında araştırmalarda, travmadan etkilenme düzeyinin daha önce ya da şu anda psikolojik bir rahatsızlık ya da hastalığa sahip olmak (Petrakis, Rosenheck ve Desai, 2011), daha az işlevsel stresle başa çıkma yollarını kullanmak (Hooberman, Rosenfeld, Rasmussen ve Keller, 2010), aile geçmişinde veya ailesinde psikopatolojik bir rahatsızlığa sahip olmak (Bassuk, Dawson, Peloff, ve Weinreb, 2001), geçmişinde travmaya maruz kalmak (Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003), travma anında ya da travmanın hemen ardından yüksek düzeyde stres yaşamak (Briere, Scott ve Weathers, 2005) gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Mağdurdan kaynaklı özelliklerin dışında stres kaynağının özelliği, travmadan etkilenme düzeyini değiştiren bir diğer etkidir. İnsan eliyle gerçekleşmiş travmalar, ölüm tehdidinin olması, fiziksel yaralanma, ölüme şahit olma, sevilen bir yakının ya da arkadaşın kaybı, ölümcül bir hastalık ve acı veren tedavi süreci yaşamak, travmanın tahmin edilemezliği ve kontrol edilememesi, cinsel saldırı yaşamak, travmatik yaşantının uzun sürmesi, tekrarlaması ve travmanın ardından zihinsel ve duygusal alanlarda meydana gelen bir takım rahatsızlıkların da travmadan etkilenme düzeyi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Briere, Scott ve Jones, 2015, s. 29).

Travmanın ardından kişiler bilişsel ve duygusal çeşitli psikolojik rahatsızlık ve değişiklikler yaşamaktadırlar (Bayraktar, 2008, s.15). Travmadan sonra gerçekleşen en önemli bilişsel değişimlerden biri kişinin temel inançlarında meydana gelen değişimdir. Travmanın ardından bireylerin; dünyanın iyi bir yer olduğuna, bireyin değerli olduğuna, dünyanın anlamlı olduğuna ve insanların güvenilir olduğuna dair inançları sarsılmakta ve zedelenmektedir (Özkan ve Army 2007, s.91). Temel inançların sarsılması dışında travma sonrası stres bozukluğu, travmanın ardından yaşanan diğer bir psikolojik sıkıntıdır (Özgen ve Aydın, 1999, s. 34). Travma sonrası stres bozukluğu felaketlerin ardından en sık görülen psikolojik rahatsızlıklardan biridir (Şakiroğlu, 2011, s.5). Bu bozukluk; kaygı bozuklukları, kişilik bozuklukları, depresyon ve dissosiyatif bozukluklarla birlikte görülebilen (Önder ve Tural, 2004, s. 194) ve travmanın ardından kişinin kaygı, kaçınma, duygusal küntlük ve aşırı uyarılmışlık yaşadığı bir rahatsızlıktır (Joseph, Williams ve Yule, 1997, s.7). Travma sonrası stres bozukluğu DSM V’te travmaya bağlı tanılanan ve en çok bilinen rahatsızlıklardan biridir. DSM V’te bu bozukluk dört kümeye ayrılmıştır. Bunlar; (A) travmatik yaşantıyı yeniden yaşama, (B) travmanın hatırlatıcılarından kaçınma, (C) uyuşukluk, olumsuz düşünceler ve olumsuz duygudurum, (D) aşırı uyarılmışlık ve duyarlılıktır (APA, 2013). Travma sonrası stres bozukluğu dışında bireyin yaşadığı psikolojik rahatsızlıklar; depresyonla ilişkili, kaygıya bağlı, somatik, strese bağlı bozukluklar, dissosiyasyonlar, psikozlar ve madde bağımlılığı gibi oldukça geniş bir yelpazede sıralanabilir. Depresyona bağlı rahatsızlıkların içinde travmatik yas, major depresyon ve psikotik depresyon yer almaktadır. Kaygıya bağlı bozukluğun içinde yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk ve çeşitli fobik bozukluklar yer almaktadır. Somatik bozukluklar, somatik semptom bozukluğu ve konversiyon bozukluğunu içermektedir. Strese bağlı bozukluklar altında travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu yer almaktadır. DSM V’te dissosiyasyonlar içinde kişiliğini kaybetme (depersonalization), dissosiyatif amnezi ve dissosiyatif kimlik bozukluğu yer almaktadır. Psikozların içinde ise kısa psikotik bozukluk ve şizofreni vardır (Briere, Scott ve Jones, 2015, s.31-53).

Literatürde travma yaşadıktan sonra tekrar bir travma yaşamamanın kaçınılmaz olmadığı belirtilmektedir. Ancak bu görüşün daha çok deprem, sel gibi doğa yoluyla gerçekleşen travmalar için geçerli olduğu ifade edilmektedir (Briere ve Scott, 2015, s.21). Bu görüşe rağmen, alanyazında insan eliyle gerçekleşen bazı travmatik yaşantıların bireyin daha sonraki yaşamında da travma yaşamasına zemin hazırladığı belirtilmektedir

(Rees ve ark. 2011, s.514). Bunların başında çocukluk çağında istismara uğrama gelmektedir. Araştırmalar (Amstadter ve ark. 2011; Classen ve ark., 2002) çocukluk çağında cinsel istismar ve ihmal yaşayanların ergenlik veya yetişkinlik döneminde kurban olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunların yanı sıra bu kişilerin madde kullanımı, duygu düzenleme, evden kaçma, bağlanma ve şiddet gibi konularda risk grubuna girdikleri de belirtilmektedir (Dietrich, 2007, s. 42-47). Araştırmaların dışında alanda çalışan pek çok uzman bazı danışanların ortalama bir yetişkinin yaşayabileceği travmadan daha fazla travma yaşadıklarını, ayrıca çevresel, sosyal ve davranışsal durumların bu kişilerin tekrar travma mağduru olma ihtimallerini artırdığını gözlemlediklerini belirtmektedirler (Briere ve Scott, 2015, s. 22). Dolayısıyla bireyin çocukluk çağında yaşadığı bu travmaların, yaşamındaki sonraki travmalar açısından risk oluşturduğu söylenebilir. Bir başka ifadeyle bu durum, bireyin çok daha karmaşık fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları yaşaması ve tekrar travma mağduru olması ihtimalini artırmaktadır.

Literatürde birden çok travma yaşamış kişilerin, bu yaşantılarının daha sonra yaşayacakları travma ya da travmalara verebilecekleri tepkileri etkileyebileceği ifade edilmektedir (Green ve Solomon, 1995'den aktaran Erdur-Baker, 2014, s.6). Dolayısıyla daha önceki travmatik yaşantıların daha sonra yaşanan travmalara birikimli bir etkisinin olabileceği de vurgulanmaktadır (Goodman, Corcoran, Turner, Yuan ve Green, 1998, s.522). Bunun yanı sıra, travmatik yaşam olayları ve bireyin başa çıkmakta zorlandığı çeşitli yaşam olaylarının birikimli etkisinin psikiyatrik rahatsızlıklar ve psikolojik stres açısından risk oluşturabileceği vurgulanmaktadır (Turner ve Llyod, 1995, s. 360). Bu zorlayıcı yaşam olaylarına boşanma, ölümcül bir hastalığa yakalanıp kayıp yaşama gibi beklendik olaylar örnek gösterilebilir. Söz konusu olaylar beklendik bir şekilde gerçekleştiklerinden dolayı birey üzerinde stres yaratmasına rağmen travmatik etki oluşturabilir, bir başka ifadeyle bireyde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri görülebilir (Mol, Arntz, Metsemakers, Dinant, Vilters-Van Montfort, Knottnerus, 2005, s.497). Dolayısıyla beklenmedik travmatik olayların dışında bazı beklendik olayların üst üste yaşanmasının da birey üzerinde stres yarattığı söylenebilir.

Stresli yaşam olaylarının birikimli etkisinden hareketle araştırmacılar (Goodman ve ark. 1998; Kubany ve ark. 2000; Norris, 1990) bu olayları ve etkisini ortaya koymaya yönelik çeşitli ölçme araçları (Stressful Life Events Screening Questionnaire; Traumatic Life Events Questionnaire, Traumatic Stress Schedule) geliştirmişlerdir. Bu ölçme

araçlarıyla birlikte travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan çalışmalarda travma yaşantılarının yanı sıra (Biçer Kanat ve Yılmaz Özpolat, 2016; Kuenemund, Zwick, Rief ve Exner, 2014), stresli yaşam olayları ile ilgili de çalışmalar (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006; Moore, Varra, Michael ve Simpson, 2010; Siegel, Schrimshaw ve Pretter, 2005) yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmalarda stresli yaşam olay ya da olaylarının ardından kişilerin psikolojik, duygusal ve tinsel anlamda olumlu değişimler yaşadıkları ifade edilmektedir.

Stresli yaşam olayları ve travmatik yaşantılarla ilgili olarak travma sonrası stres bozuklukları (TSSB) (Haksal, 2007, s. 31), kaygı bozuklukları (Şenkal, 2013, s.95) ve depresyon (Sesliokuyucu, Şahpolat ve Arı, 2017, s.35) gibi travmanın olumsuz etkilerinin irdelendiği çalışmalarla belli bir aşamaya gelindiği söylenebilir. Öte yandan ihmal edilen ya da gözden kaçırılan bir yan olarak, travmanın kişiler üzerinde olumlu yönüne de değinilmeye başlanmıştır (Joseph, Murphy ve Regel, 2012). Dolayısıyla travmatik olaylarla ilişkili son yıllarda gerçekleştirilmiş çalışmalar, travmanın olumsuz sonuçlarının yanı sıra, kişilere olumlu katkılarının da olduğunu ortaya koymaktadır (Bjorck ve Byron, 2014, s.97).

Travmanın ardından gerçekleşen olumlu değişimler alanyazında birçok farklı isimle adlandırılmaktadır. Bu isimler “travma sonrası büyüme” veya “travma sonrası gelişim” (post traumatic growth) (Baillie, Selwood, ve Wisely, 2014), “strese bağlı büyüme” (stress related growth) (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006), “bireysel büyüme” (personal growth) (Taubman Ben-Ari ve Weintroub, 2008), “olumlu yeniden değerlendirme” (positive reappraisal) (Moore, Varra, Michael ve Simpson, 2010), “algılanan yararlar” (perceived benefits) (McMillen ve Fisher, 1998), “olumlu değişimler” (positive changes) (Joseph, Williams ve Yule, 1993) olarak sıralanabilir. Bu çalışmada da literatürde en sık kullanılan ve bu kavramı en iyi şekilde yansıttığı düşünülen “travma sonrası büyüme” kavramı kullanılmıştır. Literatürde farklı şekillerde adlandırılmasına rağmen, travma sonrası büyüme süreci temelde travmatik durumla mücadele sonrasında bireyin işlevselliğindeki artışa işaret eden bir kavram olduğu belirtilmiştir (Linley ve Joseph, 2004, s. 11).

Travmanın ardından meydana gelen olumlu gelişimleri incelemeye yönelik farklı isimlendirmelere rastlandığı gibi, alanyazında travmanın ardından gerçekleşen bu olumlu değişimlerin gerçekleşme zamanına ilişkin farklı bulgulara da rastlanmaktadır. Bazı araştırmalarda söz konusu değişimlerin travmanın hemen ardından gerçekleştiğini

gösteren bulgular (ör. Yılmaz, 2006, s.37) olduğu gibi, travmanın ardından geçen zaman arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin arttığını gösteren bulgular da (Baillie, Sellwood ve Wisely, 2014, s. 1094; Powell, Ekin- Wood, Collin, 2007, s. 36) vardır. Bunların yanı sıra, literatürde travmanın ardından dünyaya ilişkin varsayımların sarsıldıktan sonra yeniden düzenlenmesinin zaman alacağı da belirtilmektedir (Janoff-Bulman, 1992, s.58). Meydana gelen değişimlerin daha çok travmanın ardından belli bir süre geçtikten sonra gerçekleştiği görüşü ağır basmasına rağmen, bazı boyutlardaki olumlu değişimin travmanın hemen ardından gerçekleştiği de ifade edilmektedir (Tennen ve Affleck, 1998, s. 45).

Bireyin yaşamındaki zorluklarla yaptığı mücadelenin ardından edindiği olumlu kazanımlar kulağa hoş gelmesine rağmen, yukarıda da belirtildiği gibi birey zorluklarla mücadele sırasında depresyon (Moore, Verra, Michael ve Simpson, 2010, s. 94) ve travma sonrası stres bozukluğu (Dekel, Ein-Dor ve Solomon, 2012, s. 98) gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklar da yaşamaktadır. Dolayısıyla hem psikolojik anlamda büyüme hem de çeşitli psikolojik rahatsızlıklar aynı anda meydana gelmektedir (Levine, Laufer, Hamama-Raz, Stein ve Solomon, 2008, s.494). Bu noktadan hareketle travma sonrası büyümenin zorlayıcı yaşantının bir sonucu değil, bireyin bu süreçte verdiği mücadelenin sonucunda gerçekleştiği belirtilmektedir (Zoellner ve Maercker, 2006, s.626). Ayrıca bu mücadele sürecinin bireyin zorluklara karşı dayanma ve zorluklarla baş etme gücünü ortaya çıkarmak için bir fırsat olduğu da söylenebilir. Tedeschi ve Calhoun (2004, s. 2) büyük yaşam krizleri ile karşı karşıya kalmış aynı zamanda duygusal stres yaşayan ve işlevsel olmayan düşüncelere sahip kişilerde “büyümenin” gerçekleşmiş olmasının bu kişilerde acının son bulduğu anlamına gelmediğini belirtmektedirler. Ayrıca, Calhoun ve Tedeschi’ye göre, “büyüme” ve stres birlikte yaşanmasına rağmen pozitif değişimler, travmanın ardından meydana gelen olumsuz değişimlerden daha çok gerçekleşmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s.24).

Travmanın ardından meydana gelen olumlu değişimleri ifade eden travma sonrası büyümedeki gelişim ve değişimler üç temel alanda gerçekleşmektedir. Bu değişim alanları; kişisel gelişimi içeren kendilik algısındaki değişim, diğer insanlar ile daha doyurucu ilişkileri ifade eden insan ilişkilerindeki değişim ve yaşamın kıymetini bilme, yaşamdaki yeni seçeneklerin farkına varma ve tinsel anlamdaki gelişimi içeren yaşam felsefesindeki değişimdir (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s.7-12). Söz konusu değişimlerle

birlikte travma yaşıyan bireylerin yaşamlarının daha doyum verici ve anlamlı olduğu belirtilmektedir (Bartoskova, 2015, s.57).

Kuramcılarının yanı sıra uygulama alanındaki profesyoneller de travma mağdurları ile çalışırken danışanlarının acı ve stresin yanında, çeşitli olumlu değişim ve gelişimler yaşadıklarına ilişkin paylaşımlar yaptıklarını belirtmektedirler (Joseph, 2011, s.67). Bu değişim ve gelişimlerin travma sonrası büyümenin üç temel alanına örnek oluşturabilecek nitelikte olduğu ifade edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 29-35). Uygulama alanındaki profesyoneller danışanlarının, artık kendilerini insanlara karşı daha yakın hissettiklerini, diğer insanlara daha çok yardım etmeye başladıklarını, aynı zamanda insanlardan daha çok yardım almaya çalıştıklarını ifade ettiklerini belirtmektedirler. Alandaki profesyonellerin bu gözlem ve deneyimlerinden yola çıkıldığında, travma ile çalışan uzmanların danışanları ile çalışırken travma sonrası büyüme kavramının farkında olmasının oldukça önemli olduğunu söylemek mümkündür (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s.61). Uzmanların travma sonrası büyümenin farkında olduklarında, travmanın ardından yaşanan olumsuz deneyimlerin yanı sıra, olumlu deneyimler üzerinde de durarak danışanların bu deneyimlerini ifade etmelerini kolaylaştırabilecekleri vurgulanmaktadır (Zoellner ve Maercker, 2006). Böylece profesyoneller, danışanlarının eski psikolojik sağlığına kavuşmalarına yardımcı olabilecek, danışma süreci boyunca yaşanan psikolojik stresin azalmasına ve umudun artmasına da katkı sağlamış olacaktlardır (Linley ve Joseph, 2004).

Literatürde her bireyin travma sonrası değişiminin yaşamının farklı alanlarında ve farklı düzeylerde gerçekleştiği belirtilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Bu olumlu anlamdaki değişimin yanı sıra, travmatik olayın ardından her bireyin yaşadığı zorlayıcı olayla başa çıkma yolu da farklılık göstermektedir (Deniz Yöndem, 2006, s.93; Erdur-Baker, 2014, s. 4). Örneğin okulda başarısızlık yaşıyan kimi öğrenciler okulu bırakmayı düşünebilirken, kimi öğrenciler derslerini geçmenin yolları üzerinde durabilir. Kimi öğrenciler ise yaşadıkları konusunda arkadaşlarının desteğini alma veya öğretmenlerinden yardım isteme yolunu tercih edebilir. Kullanılan bu yollardan hareketle stresle başa çıkma yollarının geniş bir yelpaze oluşturduğunu söylemek mümkündür (Joseph, 2011, s.117). Başarısızlığın üstesinden gelmek için kullanılan tüm bu yollar, karşılaşılan bu zorluğun üstesinden gelmek için başvuru başa çıkma yollarıdır. Dolayısıyla, stresle başa çıkma bireyin zorlayıcı bir yaşantının üstesinden gelmeye

yönelik bilişsel ve davranışsal çabaları olarak nitelendirilebilir (Lazarus ve Folkman 1984, s. 117).

Stresle başa çıkma yolları temelde, yaklaşma ve kaçınma odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır (Joseph, 2011, s.117; Roth ve Cohen, 1986, s. 813). Yaklaşma odaklı başa çıkmada bireyler yaşadıkları stres yaratan durumu değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya veya yaşadıkları olumsuz duyguları yönetmeye çalışmaktadırlar. Kaçınma odaklı başa çıkmada ise bireyler yaşadıkları sorunu ya da duyguları yok sayma eğilimindedirler (Lazarus, 1993, s.8). Yaklaşma odaklı başa çıkma kendi içinde problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stres ya da travmanın ardından yaşanan problemi çözmeye yönelik adımları ifade etmektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise yaşanan duygusal stresi yönetmeye ve bu duygularla yüzleşmeye yönelik stratejileri kullanmayı içermektedir (Joseph, 2011, s.121). s.123). Diğer yandan görece daha az işlevsel olarak nitelendirilen kaçınma odaklı başa çıkma bugüne kadar yapılan çalışmaların büyük bir kısmında en sıkıntılı başa çıkma yolu olarak belirtilmektedir (Littleton, Horsley, John ve Nelson, 2007). Bu sonuca rağmen, kaçınma odaklı başa çıkmanın bireye travma ya da stres ile mücadele etmeye hazır olması aşamasında zaman kazandırması ve duygularını tekrar düzenlemesi açısından olumlu bir katkısının olduğu da dile getirilmektedir (Joseph, 2011, s. 118).

Travma sonrası büyüme ve stresle başa çıkma ilişkisi irdelendiğinde stresle başa çıkma yollarının travma sonrası büyüme sürecinde etkili olan önemli değişkenlerden biri olduğu ifade edilmektedir (Dirik, 2006, s.89; Şenol- Durak, 2007, s. 72). Travmanın getirdiği stres karşısında bireylerin stresle başa çıkma mekanizmaları devreye girmektedir. Literatürde travma sonrası büyümenin gerçekleştirilmesinde özellikle uygun baş etme yolları olarak ifade edilen problem odaklı baş etme ve sosyal destek aramanın olumlu anlamda önemli bir rolü olduğuna işaret edilmektedir (Şenol- Durak, 2007, s.193).

Travma sonrası büyüme sürecini açıklamak amacıyla ortaya atılan Calhoun ve Tedeschi'nin İşlevsel Betimsel Modeli (2013) ve Schaefer ve Moos (1998) un Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli'nde stresle başa çıkma yollarının travma sonrası büyüme sürecine önemli katkılar sunduğu vurgulanmaktadır. Özellikle Moos ve Schaefer modellerinde (1993, s.234) bireyin daha önce sahip olduğu bireysel kaynaklar içerisinde yer alan stresle başa çıkma ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme sürecinde etkili olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu modellerde problem odaklı başa çıkma ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir. Sosyal

desteğin, kişinin karşılaştığı krizle başa çıkabilmesi ve yeni duruma uyum sağlayabilmesi açısından önemli bir kolaylaştırıcı olduğu belirtilmektedir (Baillie, Sellwood ve Wisely, 2014, s. 1095). Ancak sosyal destek arama ile sosyal destek alma arasında fark olduğu vurgulanmaktadır. Nitekim sosyal destek ve travma sonrası büyüme ilişkisinin incelendiği meta analiz çalışmalarında iki değişken arasındaki ilişkinin karmaşık olduğu sonucu elde edilmiştir (Linley ve Joseph, 2004). Bir diğer stresle başa çıkma yolu olan kaçınma odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile arasındaki ilişkisinin, sosyal destek odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyle benzer şekilde karmaşık olduğu göze çarpmaktadır. Hem Tedeschi ve Calhoun (2013) hem de Schaefer ve Moos (1998, s.101)'un modellerinde kaçınma odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyüme eğilimi ile negatif ilişkili olduğu ifade edilmesine rağmen literatürde farklı sonuçlar (Hallam ve Morris, 2014, 628; Sawyer ve Ayers, 2009, s. 457) da gözlenmektedir.

Stresle başa çıkma ile ilişkili bulunan (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009, s. 32) bir başka değişken benlik saygısıdır (self esteem). Benlik saygısı kavramı bireyin yaşamının merkezinde yer alan ve uzun yıllardır üzerinde durulan önemli psikolojik yapılardan biridir (Koole ve DeHart, 2007, s.21). İlk olarak James (1890/1983'den aktaran Mruk, 2006, s.1) tarafından ortaya konmuş ve sosyal bilim kitaplarında en çok yer alan kavramlardan biri olmuştur. James benlik saygısını bireyin kendine yönelik yeterlilik algısı olarak nitelendirmiştir. James'e göre bireyler yaşamda onlar için önemli olan alanlarda kendileri ile ilgili beklentileri karşılayarak başarılı olmak istemektedirler. Dolayısıyla bireylerin benlik saygılarının düşük ya da yüksek olmasında elde ettikleri başarının önemli bir ölçüt olduğu söylenebilir (Owens ve King, 2001, s56). Nitekim stresle başa çıkmayı açıklayan Lazarus ve Folkman'ın (DeLongis, Folkman ve Lazarus, 1988, s. 487) Psikolojik Stres Teorisinde benlik saygısının stresle başa çıkma yaklaşımlarını kullanmada önemli bir değişken olduğu vurgulanmaktadır. Bu teoriye göre bireyler stresle başa çıkma yoluna karar verirken çeşitli değerlendirmeler yapmaktadırlar. Bu değerlendirmeler sırasında karşılaştıkları stresin veya travmanın üstesinden gelebilecek gücü ve yeterliliği kendilerinde bulanların yaklaşma odaklı başa çıkma yollarını kullanırken (Folkman, Lazarus, Dunkel- Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986, s. 993) stres ve travma ile başa çıkabilecek gücü ve yeterliliği kendinde bulamayan bireylerin ise kaçınma odaklı başa çıkmayı kullanmalarının beklendiği belirtilmektedir (Riley, Dennis ve Powell, 2010, s.876). Dolayısıyla benlik saygısı yüksek bireyler problem

ve sosyal destek odaklı başa çıkmayı kullanırken, benlik saygısı düşük bireyler kaçınma odaklı başa çıkma yolunu tercih edebilirler.

Travmatik yaşantılarla başa çıkmada bireyin sosyal ve bireysel kaynaklarının oldukça önemli olduğuna işaret edilmektedir. Bu kaynaklar içerisinde stresle başa çıkmanın yanı sıra benlik saygısı da yer almaktadır (Moos ve Schaefer, 1993, s.234). Scahefere ve Moos (1998, s. 99) travma sonrası büyüme sürecinde benlik saygısı yüksek bireylerin stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında kaçınma yerine problem veya sosyal destek odaklı başa çıkma yollarını kullanma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Bunun yanı sıra, travma sonrası büyüme sürecinde bireylerin dünyaya ve kendilerine yönelik olumsuz yönde etkilenmiş bilişlerini yeniden onarmaya çalıştıkları ifade edilmektedir (Milam, 2004, s. 2354). Dolayısıyla travma sonrası büyüme ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki beklendiği vurgulanmaktadır (Joseph, Maltby, Wood, Stockton, Hunt ve Regel, 2012, s. 421). Nitekim benlik saygısı ve travma sonrası büyümenin pozitif ilişkili çıktığı araştırma bulguları (Linley ve Joseph, 2004, s. 16; Abraido-Lanza, Guier, Colon, 1998, s. 405) da vardır.

Bu bağlamda yukarıda dile getirilen kuramsal ilişkiler çerçevesinde, benlik saygısının travma sonrası büyüme sürecindeki etkisinde stresle başa çıkma yolları olan problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkma yollarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla ele alınan bu çalışmada bireylerin benlik saygıları ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılık rolünün olabileceği düşünülmekte ve bunun hipotetik model aracılığıyla incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

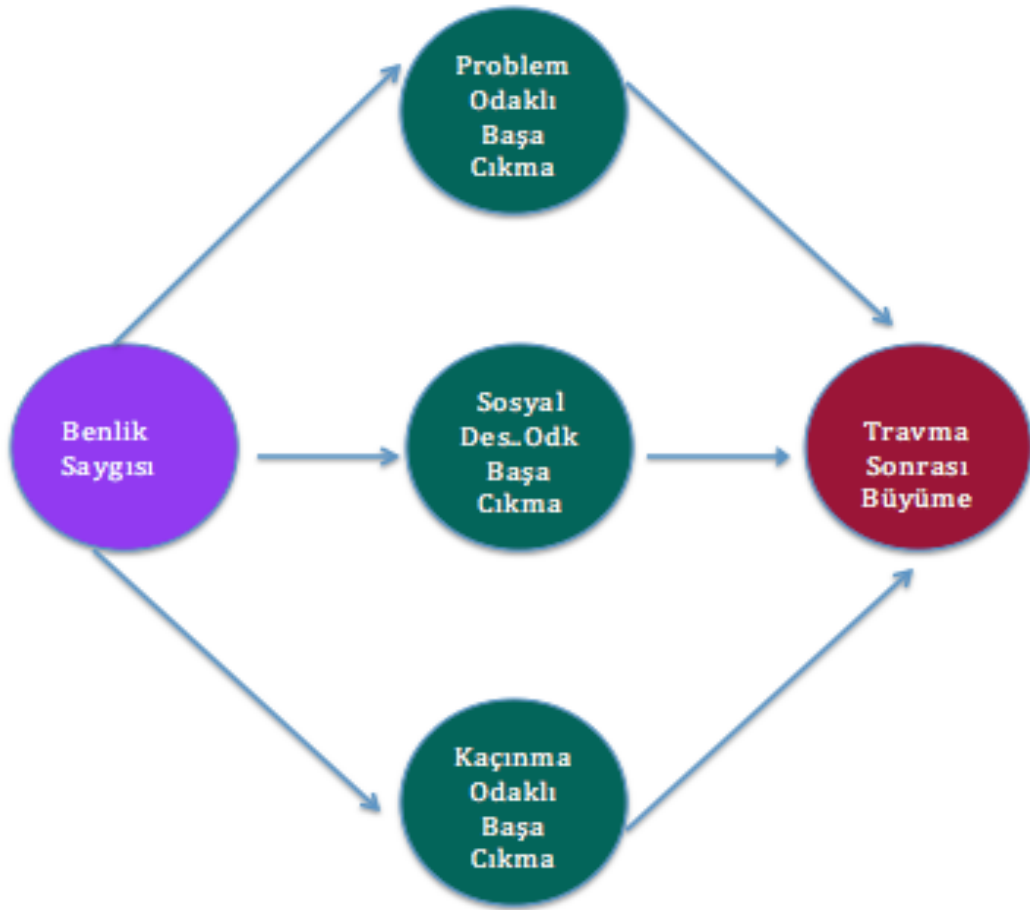
Bu çalışmanın temel amacı travma yaşamış üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin bazı bileşenlerini ortaya koymaktır. Bu çerçevede çalışmanın iki amacı bulunmaktadır. Bu amaçlardan ilki travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılık rollerinin nicel yaklaşımla test edilmesidir. Bu amaçla nicel yaklaşım ile incelenen aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ve travma sonrası büyüme arasında aracılık rolü bulunmakta mıdır?

2. . Sosyal destek odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ve travma sonrası büyüme arasında aracılık rolü bulunmakta mıdır?

3. Kaçınma odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ve travma sonrası büyüme arasında aracılık rolü bulunmakta mıdır?

Bu hedefleri gerçekleştirmek üzere aşağıda yer alan hipotetik model önerilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler bu modele dayalı olarak incelenmiştir. Travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik önerilen hipotetik model Şekil 1.1.'de sunulmuştur.



Şekil 1.1. Önerilen Hipotetik Model

Araştırmanın ikinci temel amacı ise travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yollarının belirlenmesi ve travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu amaca yönelik olarak yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada nitel yaklaşım ile incelenen aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yolları nelerdir?
2. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlemektedirler?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüz dünyasında travmatik yaşantıların dünyanın her yerinde giderek artan bir düzeyde yaygınlaştığı söylenebilir. Dünyanın çeşitli yerlerinde ülkeler arası savaş, iç savaş, etnik, dini soykırımlar, şiddet, terör olayları, çeşitli kayıp yaşantılar, boşanma ve doğal afetler gibi olaylarla insanlar kitlesel ya da bireysel travmalara maruz kalmaktadırlar. Dünya ile birlikte bulunduğu coğrafi bölge, içinde yaşanılan tarihsel zaman dilimi ve sosyo-kültürel özellikleri dolayısıyla Türkiye’de de pek çok insanın yaşamı boyunca sarsıcı travmatik yaşantılarla oldukça sık karşılaştığını söylemek mümkündür (Erdur-Baker, 2014, s.VII). Özellikle günümüzde Türkiye’nin komşularında uzun süredir devam eden savaşlar dolayısıyla kitlesel mülteci akımları meydana gelmiştir. Bu akımlarda farklı kültürden insanlar psikolojik olarak hazırlanmadan, birlikte yaşamalarına yönelik entegrasyon programları yapılmadan bir arada yaşamak zorunda bırakılmışlardır (Çakırer Özservet, 2015, s.96). Bu durum ise insanların travma yaşama olasılığını ve travma türlerini artırmaktadır. Ayrıca travmatik olaylara doğrudan maruz kalmanın yanı sıra birinci dereceden tanık olarak ya da medya aracılığıyla travmatik etkilere maruz kalan kişiler düşünüldüğünde travmanın kitlesel etkilerinin katlanarak arttığı söylenebilir. İnsanların travmatik olaylara daha sık maruz kalması ve travmatik olayların yıkıcılığının artması bu yaşantıların anlaşılmasını daha da önemli hale getirmektedir. Travmanın sıklığı ve türlerinin artmasına rağmen bu konuyla ilgili henüz yeterince bilimsel çalışmaların olmaması dikkat çekmektedir. Bugüne kadar travmanın daha çok olumsuz etkileri üzerinde durulduğu da göz önünde bulundurulduğunda bu çalışma ile travmatik olaydan sonra gerçekleşebilen olumlu değişimlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanması umulmaktadır. Ayrıca Türkiye’nin hem doğu toplumlarının, hem de batı toplumlarının özelliklerini taşıyan yapısı göz önünde bulundurulduğunda stresle başa çıkma ve benlik saygısı gibi travma sonrası büyüme ile ilişkili, Türkiye’yi yansıtacak daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin sayısı dikkate alındığında ve üniversite gençliğinin hem toplumu yansıtan, hem de ülkenin geleceğini yarınlar taşıyan önemli bir grup (Moller,

1996, s.16) olduğu düşünöldüğünde, öğrencilerin benlik saygılarının, travmatik yaşantılarla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve travmanın ardından olumlu değışimler yaşamalarına katkıda bulunmanın oldukça önemli olduğu söylenebilir. Nitekim üniversitelerde son zamanlarda flört tacizi, flört şiddeti gibi çeşitli taciz ve şiddet türlerine yönelik kurullar ve komisyonlar oluşturulmaya başlanmasına rağmen, taciz ya da tecavüz gibi travmatik olaylara maruz kalmış öğrencilere yönelik travmanın etkilerini giderici ve iyileştirici destek hizmetlerinin yapılmadığı ya da bu hizmetlerin oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşadıkları travma türleri, travmalarla nasıl başa çıktıkları ve benlik saygılarıyla ilgili bilgi ve çalışmaların sınırlı olduğu söylenebilir. Gerçekleştirilen bu çalışmayla bu anlamda bir katkı sağlanması umulmaktadır.

İlgili alanyazına bakıldığında travma sonrası büyümenin, stresle başa çıkmanın ve benlik saygısının birlikte ele alındığı, bu yapıların nitel ve nicel yollarla incelendiğı ulusal ya da uluslararası bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla böyle bir çalışmanın gerçekleştirilmesinin alanyazında bu kavramların ve aralarındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılmasına önemli bir katkı olabileceğı düşünölmektedir. Çalışmanın bulgularıyla üniversite öğrencilerinin travmatik olaylarla başa çıkma becerilerinin yanında sağlıklı kararlar alabilmelerine, kendi kendilerini nasıl onardıkları ve onarabileceklerine ilişkin var olan sınırlı bilgiyi zenginleştirmek umulmaktadır. Ayrıca travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerle gerçekleştirilecek yarı yapılandırılmış görüşmelerle bu öğrencilerin kullandıkları başa çıkma yolları ve yaşadıkları olumlu değışim alanları hakkında derinlemesine bilgi toplanarak, travma sonrası büyümeye katkıda bulunan yapıların daha detaylı olarak ortaya çıkarılmasına yardımcı olunması beklenmektedir.

Böylelikle travmaların ardından post travmatik stres bozukluğu, depresyon, kaygı gibi olumsuz sonuçlarının yanı sıra, kişilerin travmatik yaşantı geçirme deneyimlerini kişisel gelişimleri için olumlu bir etmene dönüştürmelerine yönelik önemli adımlar atılmasına katkıda bulunulması beklenmektedir. Bir başka ifadeyle travmanın izlerini silme, hatta bunu bazı yönlerden kazanca çevirip kendini geliştirme gibi bir yönde kullanmak için psikolojik danışma, psikoloji ve psikiyatri alanında çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışma da bu anlamda psikolojik danışma alanında yapılan çalışmalardan biri olarak nitelendirilebilir.

Araştırma bulgularının ışığında travma geçirmiş üniversite öğrencilerine yönelik olumsuz yaşantılarını olumlu bir deneyime dönüştürmeleri noktasında seminer, çalıştay,

bireysel ve grupla danışma desteği gibi çeşitli yollarla destek verilmesine de katkı sağlanması umulmaktadır. Elde edilen bulguların öğrencilere travma türleri, stresle başa çıkma yolları ve benlik saygısı arasındaki ilişki hakkında bilgi vermenin yanında, yaşamlarında uzun süreli kullanabilecekleri beceriler kazanmalarına yönelik programların oluşturulmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırmanın nitel boyutuyla da bireylerin travmanın ardından travma sonrası büyüme sürecini nasıl yaşadıkları ve travmanın ardından hangi başa çıkma yollarını nasıl kullandıklarına yönelik katkı sağlaması umulmaktadır. Ayrıca elde edilen verilerin üniversitelerdeki profesyonel destek verecek olan uzman ekibin, yöneticilerin, yasa koyucuların travmayı önlemeye yönelik tedbirler almaları, planlama yapma ve ortam yaratma konusunda ipucu vermesine katkı sunması beklenmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2015-2016 ve 2016-2017 Öğretim Yılları Bahar Dönemlerinde Anadolu Üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden doğrudan travma yaşamış öğrencilerden oluşmaktadır, dolayısıyla elde edilen bulgular da veri grubu ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada nicel çalışma kapsamında elde edilen bulgular, her biri öz-bildirim ölçme araçları olan Travma Sonrası Büyüme, Rosenberg Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeklerinin ölçümleri ile sınırlıdır.
3. Araştırmada nitel çalışma kapsamında elde edilen bulgular yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın bulguları sadece araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden lisans öğrencilerinin görüşleri ile sınırlıdır.
5. Araştırmanın nitel kısmına katılan öğrencilerin yaşadıkları travmatik deneyimler ile bu çalışmadaki görüşmenin gerçekleştirildiği tarih arasında geçen süre dokuz ay ile yaklaşık olarak 13 yıl arasında değişmektedir.

1.5. Tanımlar

Çalışmanın temel değişkenlerinin tanımları ile ilgili literatürde kullanılan anahtar kavramların tanımlarına iki alt başlık altında yer verilmiştir.

1.5.1. Çalışmanın temel değişkenlerinin tanımları

Travma Sonrası Büyüme: Zorlayıcı travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkan kişilerarası ilişkilerde, kendilik algısı ve inanç sisteminde değişimler olmak üzere üç temel alanda meydana gelen olumlu değişimlerdir (Calhoun ve Tedeschi 2004, s. 94).

Benlik Saygısı: Bireyin kendisinden genel olarak hoşnut olması, kendini kabul etmesi ve kendini değerli bulma düzeyidir (Rosenberg, 1986, s. 31).

Stresle Başa Çıkma: Stresli durumlarla ilgili zorlanmaların üstesinden gelebilmeye yönelik kişinin bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Lazarus ve Folkman 1984, s.117).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Bireyin stresi azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik problem çözme yolları üzerinde odaklanmasıdır (Lazarus ve Lazarus, 2006, s.57).

Sosyal Destek Odaklı Başa Çıkma: Kişinin zorlandığı bir durum karşısında tek başına mücadele etmekte yetersiz kaldığı durumlarda diğer insan/lardan aldığı duygusal destektir (Lazarus ve Lazarus, 2006, s. 64).

Kaçınma Odaklı Başa Çıkma: Kişinin stres yaratan durum ile mücadele etmek yerine, bu uyarıcının etkisini azaltmak için durumun gerçekliğini yadsımasını ve sorundan uzak durmasını içermektedir (Lazarus, 1993, s. 8).

1.5.2. Anahtar kavramların tanımları

Travma: Kişinin gerçek ya da tehdit edici şekilde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşması ya da cinsel saldırıya uğramış olmasıdır (APA, 2013, s.146).

İkincil Travmatizasyon: Travmatik olaylara doğrudan ya da medya aracılığıyla tanıklık ederek, olayın bilgisine sahip olarak ya da olaydan etkilenmiş kişilere yardım ederek travmatize olma durumudur (Taycan ve Aker, 2014, s. 88).

Ruminasyon: Ağır ve zorlayıcı yaşantılar sonrasında içinde bulunulan sıkıntı verici durumun belirtilerine tekrarlayıcı bir şekilde odaklanma, belirtilerin olası sebep ve sonuçları hakkında pasif bir şekilde düşünmedir (Nolen-hoeksema, Wisco ve Lyubomirski, 2008, s.400).

Yansıtımlı Ruminasyon: Travmanın ardından duygusal stresin kontrol altına alınma sürecinden sonra travma ve travmanın yaşam üzerindeki etkilerine yönelik olarak ruminasyonun daha bilinçli bir şekilde (yansıtımlı/amaçlı/yapıcı) yapılmasıdır. Travma sonrası büyüme sürecine katkı sağladığı belirtilmektedir (Malhotra ve Chebiyan, 2016, s.

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde sırasıyla travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma yolları ve benlik saygısı kavramları ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Söz konusu kavramların kuramsal açıklamalarından sonra bu kavramlar ile ilgili yapılan araştırmalara değinilmiştir.

2.1. Travma Sonrası Büyümeyle İlgili Alanyazın

Bu başlık altında öncelikle travma sonrası büyüme kavramının ortaya çıkışına ve alt boyutlarına değinilmiştir. Daha sonra bu kavramı açıklayan modellere yer verilmiştir.

2.1.1. Travma sonrası büyüme kavramının ortaya çıkışı

İnsanların %75'inin yaşamları boyunca herhangi bir travmatik yaşam olayı ile karşılaştığı belirtilmektedir (Stephen, 2011, s. 21). Travmatik olaylar; terörist saldırıları, savaşlar, doğal afetler, kazalar, kayıplar, taciz, tecavüz, bombalama, yaralama, teknolojik saldırılar gibi oldukça geniş bir yelpazede yer almaktadır. Söz konusu olaylarda yaşanan acının insan yaşamına etkilerine bakıldığında, bu etkilerin edebiyat, şiir, müzik gibi çeşitli sanat dallarında kendisine yer bulduğu görülmektedir. Yaşanan zorluklar ve acı, sanat dallarının yanı sıra Hristiyanlık, İslamiyet, Hinduzim ve Budizm gibi pek çok inanç sistemi ve din içerisinde de kendine yer bulmuştur. Bu inanç sistemlerinde acı çekmenin insan yaşamına katkısına pek çok yerde işaret edilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 2).

Çeşitli din ve inanç sistemlerinin dışında, psikoloji alanına önemli katkılar yapmış kuramcılar da travmatik/acı veren olayların insan yaşamına önemli katkıları olduğunu belirtmektedirler. Özellikle varoluşçu psikologlar travmanın insanı büyütüp geliştirdiğini belirtmektedirler (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s.6). Varoluşçu ünlü psikologlardan Victor Frankl (2000) en popüler kitaplarından biri olan "*İnsanın Anlam Arayışı*"nda varoluşsal anlayışta acı çekmenin, kontrolün ve çaresizliğin travma ile baş etmede nasıl kullanılacağını göstermektedir. Victor Frankl dışında Eric Fromm ve Irvin Yalom gibi psikologlar ve Kierkegaard ve Nietzsche gibi filozoflar da acının insanın olgunlaşması ve gelişmesi aşamasında önemli katkıları olduğunu vurgulamaktadırlar (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s.10).

Travma ile ilgili alanyazına bakıldığında uzun yıllar boyunca travmatik yaşantılarla ilgili çalışmalarda travmanın daha çok olumsuz sonuçlarına odaklanılmış, dolayısıyla patolojinin ortadan kaldırılması gibi bir yaklaşım benimsenmiştir (Wortman, 2004, s.1). Fakat travmatik olaylarda olumsuz sonuçların yanı sıra, olumlu sonuçlar da gerçekleşmektedir. Hatta çoğunlukla zorlayıcı yaşantılar sonrasında olumlu ve olumsuz deneyimlerin birlikte gerçekleştiği belirtilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2004, s.94). Ruh sağlığı alanında psikopatolojinin üzerinde durma yaklaşımı II. Dünya savaşından 2000’li yılların başına kadar uzun bir süre benimsenmiştir (Luthans, 2002, s.696). Özellikle Martin Seligman’ın 1999 yılında Amerikan Psikologlar Derneğinin Kongresinde yaptığı konuşmayla birlikte bireyin zayıf ve patolojik yönleri yerine, güçlü ve olumlu özellikleri üzerinde duran çalışmaların hız kazandığı belirtilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s.4-5). Travmatik yaşantının ardından bireyin kazandığı olumlu özelliklerin de Pozitif Psikolojinin konu alanına girdiğini söylemek mümkündür.

Ruh sağlığı çalışmaları ile paralel olarak, travmanın ardından ortaya çıkan olumlu özelliklerin ya da diğer bir ifade ile “büyüme”nin sistematik olarak incelenmesi yaklaşık olarak 1980’li yıllara uzanmaktadır. Diğer bir ifade ile 1980’li yıllara kadar travmanın geleneksel bir biçimde patolojik yönü ele alınmıştır (Joseph, Murphy ve Regel, 2012, s. 317). Dolayısıyla daha çok intihar (Beck, Kovacs ve Weissman,1979), travma sonrası stres bozuklukları (Haas ve Soyner, 1969), panik bozukluğu (Paus, Bucher, Crowe ve Noyes, 1980), depresyon (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961), fobiler (Marks ve Gelder, 1966), travmatik stres (Horowitz, Wilner, Kaltreider ve Alvarez, 1980) gibi patolojik değişkenler incelenmiştir. 1980’li yıllara kadar, travmanın ardından meydana gelen olumlu değişimlerin nadiren araştırıldığı belirtilmektedir. Bu olumlu değişimler daha çok bir başa çıkma yolu olarak ya da travmatik olayın pek çok özelliğinden biri olarak ifade edilmektedir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998, s. 14).

Travmanın birey üzerindeki olumlu etkilerinin sistematik olarak incelenmesi 1990’lı yılların ortalarından itibaren hız kazanmıştır (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 6). Bu çalışmalar cinsel taciz mağdurları (Frazier, Conllon ve Glaser, 2001), HIV virüsü taşıyan kişiler (Sherr, Nagra, Kulubya, Catalan, Clucas ve Harding, 2011), kanser hastaları (Park, Chmielewski, ve Blank, 2010), engelli çocuğa sahip aileler (Elçi, 2004), askerler (Zerach, Solomon, Cohen ve Ein- Dor, 2013), kayıp yaşantısı olan kişiler (Gerrish, Dyck ve Marsh, 2009) trafik kazası geçirenler (Zoellner, Rabe, Karl ve Maercher, 2011), depremzede çocuklar (Hafstad, Kilmer ve Gil-Rivas, 2011), çocukluk

çağında tacize uğramış çocuk ve ergenler (McElheran, Briscoe-Smith, Khaylis, Westrup, Hayward ve Gore- Felton, 2012), yerinden zorla sürülmüş kişiler (Nuttman-Shwartz, Dekel ve Tuval-Mashiach, 2011) ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalardan yola çıkarak, travma sonrası büyüme olgusunun pek çok farklı travmatik olay ve farklı gruplarda görülebildiğini söylemek mümkündür.

Araştırmacılar travma sonrası büyüme sürecinin araştırılması gerektiğini belli başlı iki nedenle açıklamaktadırlar. Bunlardan ilki travmanın sadece olumsuz etkilerine odaklanılmasının, travmaya verilen tepkilerin tam olarak anlaşılması ya da eksik anlaşılmasına sebep olması olarak ifade edilebilir. Alanyazın uzmanları travmanın kapsamlı ve derinlemesine ele alınabilmesi için travmanın hem olumlu, hem de olumsuz etkilerinin birlikte ele alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar (Linley ve Joseph, 2004, s. 11).

Travma sonrası büyüme sürecinin araştırılmasının bir diğer gerekçesi uygulama alanında çalışan uzmanların danışanlarının yaşadıkları travmanın olumsuz sonuçları olduğu kadar, olumlu sonuçları olduğunun da farkında olmaları olarak ifade edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2008, s.331). Psikolojik destek sürecinde travmatik yaşantılar sonrası gerçekleşen olumsuz sonuçların yanı sıra, olumlu değişimlerin üzerinde durulmasının, danışanların gelecekte karşılaşılabilecekleri zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etmelerine önemli bir katkı sağlayacağı vurgulanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 227). Bu yüzden psikolojik destek sürecinde travma sonrası büyümenin kolaylaştırılmasının terapötik süreçte önemli bir amaç olarak ele alınabileceği belirtilmektedir (Linley ve Joseph, 2004, s. 12).

İlgili alanyazında, travmatik bir olayın ardından travma yaşayan insanların %40-70'inin yaşadıklarından yararlı deneyimler kazandıkları belirtilmiştir (Malhotra ve Chebiyan, 2016 s. 110). Yapılan çalışmalar travmatik olayın ardından büyüme ve kişisel acının bir arada yaşandığını göstermektedir (Frazier, Conlon ve Glaser, 2001, s. 1048). Klinik çalışmalar ve araştırmaların yanı sıra, acı çekmenin insanlara genellikle olumlu katkıları olduğu düşüncesi eski dini kaynaklarda da yer almaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 2).

2.1.2. Travma sonrası büyümenin boyutları

Travmanın ardından bireylerde yaşamlarının farklı alanlarında çeşitli değişim ve gelişimler gerçekleşmektedir. Bu değişim ve gelişimler her bireyde farklı şekilde gözlenmektedir. Tedeschi ve Calhoun (1995, s. 29) travmanın ardından gerçekleşen olumlu değişimleri temel olarak üçe ayırmaktadır. Bunlardan ilki kendilik algısı ile ilgili değişim, ikincisi insan ilişkilerindeki değişim ve son olarak yaşam felsefesinde meydana gelen değişimdir. Kendilik algısındaki değişim, kendine güven ve duygusal güçlenmeyi içermektedir. İkinci değişim alanı olan insan ilişkilerindeki değişim travmanın ardından travma yaşayan kişinin diğer insanlarla ilişkilerinin gelişimini yansıtmaktadır. Üçüncü sırada ise yaşama bakış açısında meydana gelen değişim vardır. Pek çok travma mağduru travmanın ardından yaşamdaki önceliklerinin değiştiğini belirtmektedirler (Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 50).

2.1.2.1 Kendilik algısındaki değişim

Travmanın ardından, bireyin kendini algılamasında çeşitli değişimler gerçekleşmektedir. Bireyler kendilik (benlik) algısındaki söz konusu değişikliklerle birlikte daha güçlü, kendine daha çok güvenen, biricikliğin farkında olan, daha gelişmiş bir “ben”e sahip, daha açık, daha empatik, daha yaratıcı, daha olgun, daha insancıl, daha mütevazı olmakta ve daha “özel” olduklarının farkına varmaktadırlar (Carver, 1998, s. 260; Smith ve Kelly, 2001, s. 337; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 456; Updegraff ve Taylor, 2000, s. 3). Dolayısıyla travmanın ardından bireylerin kendilerini daha güçlü ve özgüvenli hissettikleri belirtilmektedir (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998, s.18). Ayrıca travma sonrası büyüme sürecinde bireylerin kendilerini kurban yerine travmayı atlatmış biri olarak gördükleri belirtilmektedir. Dolayısıyla bu kişilerin gelecekte başlarına gelebilecek diğer zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilecek gücü kendilerinde daha çok buldukları belirtilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 8).

Travmanın ardından meydana gelen bu olumlu değişimlerin yanında, Calhoun ve Tedeschi (1999, s.5) travmadan sonra bireylerin daha kırılgan olabileceklerinin farkına varıp, bu yönlerini kabul edebildiklerini belirtmektedir. Bu noktadan hareketle, travma sonrasında bireylerin kırılganlıklarının artması olumlu bir özellik gibi gözükmesine de, yaşamları boyunca incinebilecekleri pek çok durumun söz konusu olabileceğini fark

etmeleri ve bunlara karşı sınırlılıklarını keşfetmeleri bireylerin yaşamında önemli bir kazanım olarak değerlendirilmiştir.

Ayrıca bireyler travma ile karşılaşınca alt üst olan bilişlerini tekrar inşa etmeye başlamakta, yaşamın kıymetinin daha çok farkına varmaktadır. Bunlara ek olarak, söz konusu deneyimler bireyler için yaşam önceliklerini değiştirmeye katkı sağlamakta ve yaşama ilişkin minnet duygusunu arttırmaktadır (Zoellner ve Maercker, 2006, s.627). Sonuç olarak, travma yaşamış bireylerin travmadan önce önemsiz ve küçük gibi görünen şeylerle daha mutlu oldukları, dolayısıyla bu küçük şeylere eskiye göre daha çok önem vermeye başladıkları vurgulanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 456).

2.1.2.2. İnsan ilişkilerindeki değişim

Travmanın ardından bireyde gözlenen değişimlerden bir diğeri de kişilerarası ilişkilerde meydana gelen değişimdir (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s.453). Kişilerarası ilişkiler aile, arkadaşlar, komşular, diğer travma mağdurları ve yabancılarla ilişkileri içermektedir. Travmanın ardından bireyler diğer insanlarla daha yakın ve daha sıcak ilişkiler geliştirebilmektedir. Bu yüzden Tedeschi ve Calhoun, (1996, s. 457) travmadan kurtulanların (sağ kalanların) aileleri ve arkadaşlarından destek alabileceklerini ifade etmektedirler.

Travmatik olayın ardından bireylerin yaşadıkları bu zorlayıcı deneyimi paylaşma ihtiyacı bu kişilerin eskiye göre kendilerini daha çok açmasını sağlayabilir. Travmatik olay sonrasında bireyler yaşadıkları olayı ve yoğun duygularını paylaşmak istemektedirler. Bu paylaşım bireylerin zorlayıcı yaşam olayı ile baş etmek için kullandıkları yollardan biridir. Destek sunan kişilerin sundukları yardım farklı olsa da travmadan sağ kalan birey için, kendini açma davranışı bu ağ içerisinde en çok destek görebileceği kişiye yönelme anlamında yeni bir davranış geliştirmek için fırsat olarak değerlendirilmiştir (Dakof ve Taylor, 1990, s.80).

Kendilik algısı ile ilgili değişimlerden biri olan bireyin kırılğanlığını fark edip kabul etmesi, travma yaşamış olan bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinde de değişime yol açmaktadır. Bu farkındalıkla ilişkili olarak bireyin kırılğanlığını kabul etmesinin o kişinin duygularını daha çok açığa vurmasına ve kendisine sunulan yardımı kabul etme isteğinin artmasına katkı sunacağı belirtilmiştir. Kendini açma sürecinin, bireyler için belki de o güne kadar hiç alamadığı sosyal desteği alma ve karşısındaki kişiyle daha yoğun bağ

kurma fırsatı da sunduğuna işaret edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 457). Dolayısıyla bu süreç daha önce göz ardı edilen sosyal desteğin kullanılmasına yol açabilir. Nitekim kanser hastalarıyla yapılan bir çalışmada bireylerin hastalıktan sonra eşleriyle kurdukları ilişkinin güçlendiği, eşler arası bağın arttığı ve eşlerin birlikte “büyüme” gösterdikleri gözlenmiştir (Weiss, 2004, s.743).

Travmayla baş etmiş kişilerin zor durumda olan diğer insanlara karşı daha duyarlı olması kişilerarası ilişkilerde meydana gelen bir diğer değişim noktası olarak ifade edilmektedir. Travmanın ardından bireylerin diğer insanların yaşadıkları acılara ve duygulara karşı daha empatik yaklaşmaya başladıkları ve yardım etme eğilimlerinin arttığı belirtilmektedir (Collins ve Read. 1994, s. 55). Bu empatik anlayış ve destek verme eğiliminin, travmadan sağ kurtulan bireylerin diğer insanlarla olan bağlılığının artmasına katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca zor deneyimlerin bireyleri duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda daha dürüst, açık ve istekli olmalarına katkı sağlayacağı ifade edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 9).

Yukarıda belirtilenler ışığında travma yaşayan bireylerin diğer insanların çektiği sıkıntılara karşı daha duyarlı olmaya, duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda daha açık ve dürüst olmaya, kendilerine verilen desteği daha kolay kabul etmeye, sahip oldukları sosyal destek ağlarını daha iyi kullanmaya başladıkları ve hatta yeni destek ağları oluşturmaya başladıkları gözlenmektedir.

2.1.2.3. Yaşam felsefesinde gerçekleşen değişim

Travma sonrası büyüme sürecinde Tedeschi ve Calhoun (1996, s. 458) tarafından öne sürülen değişimin üçüncü boyutu yaşam felsefesinde meydana gelen değişimdir. Bu değişim ve gelişim bireyin yaşamında yeni ve farklı seçeneklerin olduğunu keşfetmesiyle birlikte gerçekleşmektedir. Bireyler zorlayıcı yaşantılarının ardından yaşamdaki önceliklerini sorgulamakta, önemsiz şeylere zaman harcamama konusunda daha dikkatli olmaya başlamaktadırlar (Morland, ve Leskin, 2008, s. 52).

Yaşamdaki önceliklerin sorgulanmasına ek olarak, bazı travmatik olayların bireylerin yaşamını tehlikeye sokmasıyla, bu tehlikenin ardından travmadan kurtulan bireyler yaşamın onlara sunulmuş ikinci bir şans olduğunu düşünmektedirler. Bu süreçte yaşamın değeri sorgulanmaya başlanmaktadır. Bu farkındalıkla birlikte yaşanılan her anın değeri daha iyi bilinmekte, anın keyfini çıkararak küçük şeylerden daha çok doyum elde

edildiği belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2008, s. 15). Örneğin travmanın ardından travmadan kurtulan kişiler paralarını neye ve kimle harcayacakları konusunda dikkatli davranmakta, doğanın ve sağlıklarının kıymetini daha çok bilmektedirler. Böylece travma sonrası büyüme yaşayan bireyler, yaşamda kendilerine yeni bir pencere açmakta, yaşamdaki küçük şeylerin değerini daha çok anlamakta, yeni yaşam becerileri geliştirmekte ve yaşamdaki amaçlarını değiştirmektedirler (Malhotra ve Chebiyan, 2016, s. 111).

Travma sonrası büyüme sürecinin önemli bir diğer değişim alanı da bireyin yaşamın anlamıyla ilgili varoluşsal sorular sormaya başlamasıdır. Travmanın ardından bireyler yaşadıkları bu zorlayıcı olayın yaşamlarında manevi anlamda bir karşılığı olduğunu düşünmeye başlamakta ve bu manevi karşılığın anlamını sorgulamaktadırlar. Bir başka ifade ile bu sorgulama ve anlam arayışı süreci bireylerde ruhsal ve manevi bir değişimi de beraberinde getirmektedir (Arnold, Calhoun, Tedeschi, Cann, 2005, s. 250). Örneğin şiddete maruz kalan kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışmada kadınlar örseleyici yaşantılarının ardından inançlarının geliştiğini aynı zamanda dini ritüellerini daha çok gerçekleştirmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. İnancı olmayan kadınlar ise travma yaşantısından sonra içlerinde bir yerde saklı olan inançlarını fark ettiklerini belirtmişlerdir (Senter ve Caldwell, 2002, s.557).

Varoluşsal sorgulama sürecinde meydana gelen manevi değişim sürecinde olumsuz yönde bir değişim de yaşanabilmektedir. Ağır düzeyde travma yaşayan bazı bireylerin manevi yönleri olumsuz anlamda sarsılabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s.457). Dolayısıyla bu insanlar manevi anlamda daha kuşkucu olabilmekte ve inançlarını yitirebilmektedirler. Genel olarak değerlendirildiğinde ise travmadan kurtulup, manevi acılarla baş etme sürecinde bireylerin çoğunluğunun Tanrı'nın varlığına inancında ve dini ritüellerini uygulamada artış gerçekleştiğini söylemek mümkündür (Scwartzberg ve Janoff-Bulman, 1991, s. 282).

2.1.3. Travma sonrası büyümeyi açıklayan modeller

Travmatik yaşantıların ardından meydana gelen olumlu değişikliklere ilişkin, kuramcılarının çeşitli açıklamaları ve yaklaşımları vardır. Bu yaklaşımların başında Tedeschi ve Calhoun (1995, s. 455) tarafından travma sonrası büyüme kavramını açıklamak için geliştirilen İşlevsel-Betimsel Model ve Schaefer ve Moos (1992, s. 149)

tarafından geliştirilen Yaşam Krizleri Modeli ve Kişisel (Bireysel) Gelişim Modeli yer almaktadır. Bu kısımda önce Tedeschi ve Calhoun'un Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel-Betimsel Modeli ele alınacaktır. Daha sonra ise Schaefer ve Moos'un Yaşam Krizleri Modeli ve Kişisel Gelişim Modeli ele alınacaktır.

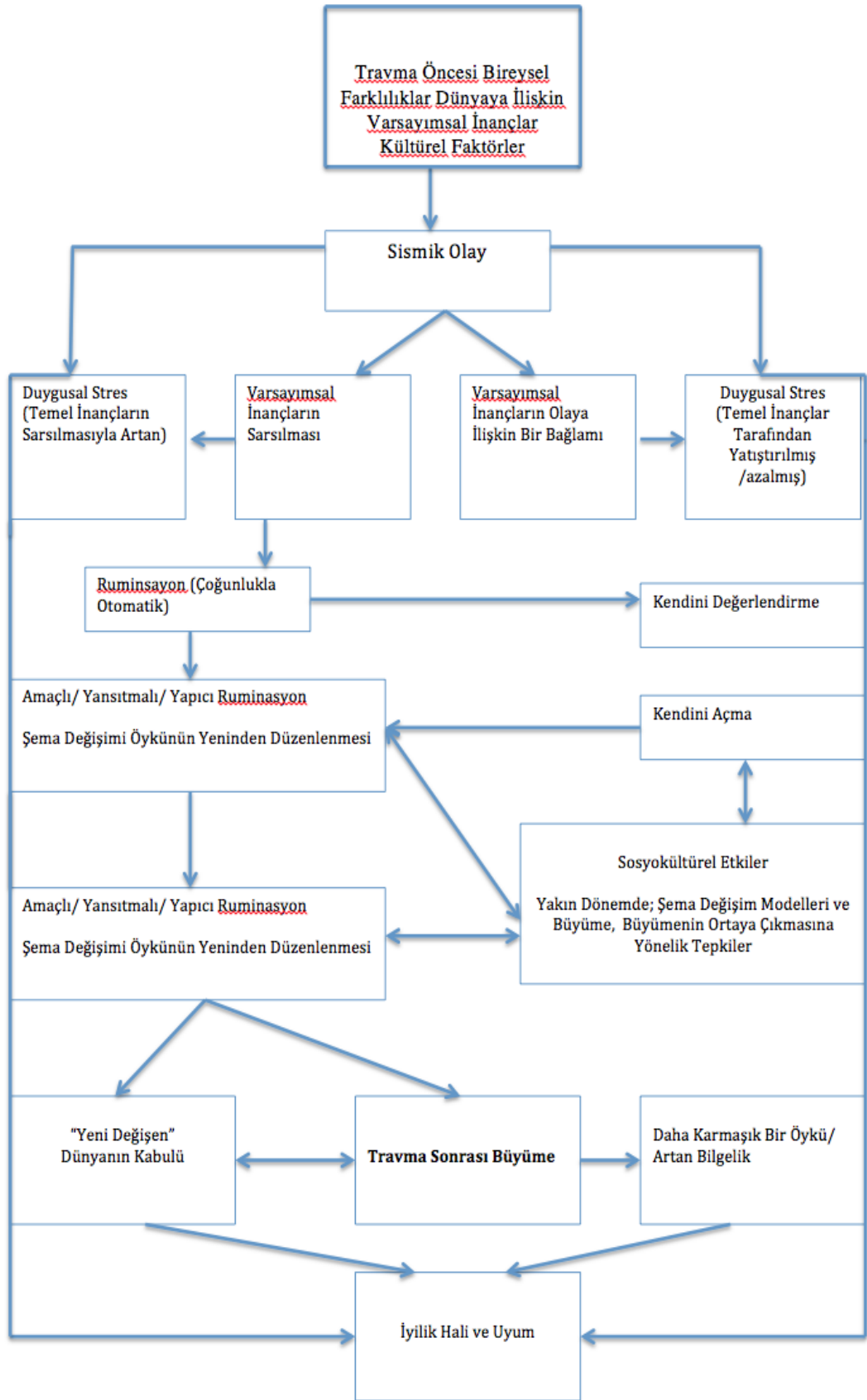
2.1.3.1. Travma sonrası büyümenin işlevsel betimsel modeli

Tedeschi ve Calhoun 1995 yılında geliştirdikleri modelde Şekil 2.1 insanların dünyaya ilişkin çeşitli varsayımlara ve temel inançlara sahip olduklarını belirtmektedirler (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s.17).

Bireyler temel inanç ve varsayımlarını yaşamlarının ilk yıllarından itibaren oluşturmaya başlamaktadırlar. Yaşamda karşılaşılan olaylar ve durumlar bu temel varsayım ve inançlar doğrultusunda yorumlanmaktadır (Yılmaz, 2006, s.48). Bireyin yaşamında meydana gelen travmatik yaşantıyla birlikte dünyaya ve kişilere dair temel inançları sarsılmakta ya da yara almaktadır (Janoff-Bulman, 1985, s.15). Dolayısıyla travmatik olayla birlikte bireyin bilişsel şemaları, temel inançları adeta yerinden oynamakta ve bireysel şemalarda karmaşalar meydana gelmektedir. Söz konusu travmatik olay sismik olay olarak da ifade edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 17). Birey travma ile birlikte, içinde bulunduğu zamandaki düşünceleri ile daha önce sahip olduğu dünya görüşünü karşılaştırmakta, bu karşılaştırma sonucunda meydana gelen çelişki ve uyumsuzlukları fark etmektedir. Bu süreçte birey duygusal olarak büyük bir strese maruz kalmaktadır (Joseph ve Linley, 2006, s. 1044). Duygusal stres sonrasında birey ruminasyon yaşamakta ve bu yaşadığı stresi azaltmak için çeşitli davranışlar geliştirmeye çalışmaktadır. Başlangıçta ruminasyon bilinçli yapılmamakta ve istemsiz (otomatik) olarak gerçekleşmektedir. İstemsiz olarak gerçekleşen ruminasyon süreci travma ve travmayla ilişkili düşüncelerin zihinde sık sık canlanması şeklinde gerçekleşmektedir. İlk baş etme sürecinden sonra, yani duygusal stresin kontrol altına alınma sürecinden sonra ruminasyon travma ve travmanın yaşam üzerindeki etkilerine yönelik olarak daha bilinçli bir şekilde (yansıtılmalı/amaçlı/ yapıcı) yapılmaktadır. Buna da yansıtılmalı ruminasyon denilmektedir (Malhotra ve Chebiyan, 2016, s.112).

Ruminasyon bilişsel süreçlerin yeniden yapılandırılması (durumun yeniden analiz edilmesi, anlam bulma ve yeniden değerlendirme) olarak belirtilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2004, s.1-18). Bireysel gelişimde ruminasyonun anahtar bir rol oynadığını

söylemek mümkündür (Göcek, 2012, s.36). Birey, bilinçli (yansıtıcı/amaçlı/ yapıcı) olarak gerçekleştirdiği ruminasyon sürecinde yaşanan deneyimlerini anlamlandırarak, sarsılan bilişsel şemalarını yeniden yapılandırmaktadır (Haselden, 2014, s.56). Daha sonrasında bireyin kendini algılayışında, diğer insanlarla ilişkilerinde ve hayata bakış açısında değişiklikler meydana gelmektedir. Anlamlandırma aşamasında, Calhoun ve Tedeschi (1998, s. 102) bireyde sağlıklı bir uyumun gerçekleştiğini belirtmektedirler. Sağlıklı uyum aynı zamanda bireyin bilgelik düzeyinde artışını da beraberinde getirmektedir. Nitekim söz konusu bilgelik üç boyutunun olduğu belirtilmiştir (Linley, 2003, s.608). Bu boyutlar; bireyin sınırlarını tanıyıp kabul etmesi, duyguları ile bilişlerini birleştirmesi ve belirsizliği tanıyıp yönetmesidir. Bilgelik bu boyutlarının travma yaşantısı ile görgül olarak ilişkili olduğu belirtilmektedir.



Şekil 2.1. Travma Sonrası Büyüme Modeli **Kaynak:** Calhoun ve Tedeschi, 2013, s.17

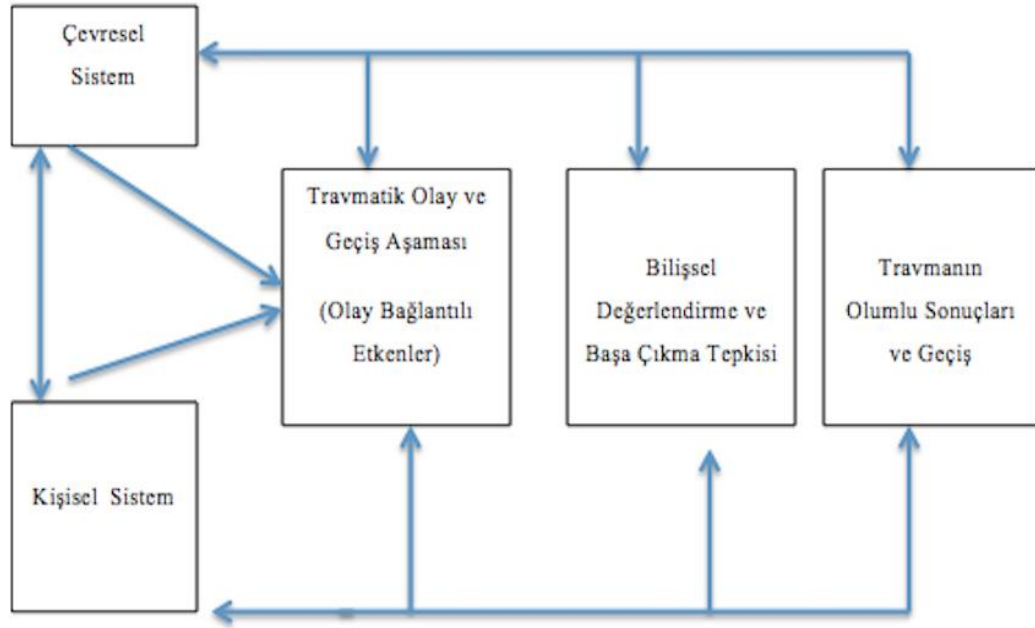
2.1.3.2. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli

Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli (Şekil 2.2.) travma sonrası büyüme kavramını açıklamak üzere Schaefer ve Moos tarafından geliştirilmiş bir diğer modeldir. Schaefer ve Moos travmatik yaşam olayları karşısında bireyin gösterdiği tepkilerin yani baş etme sürecinin kişisel, çevresel, sosyal ve kültürel faktörleri ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadırlar (Werdel ve Wicks, 2012, s. 13).

Schaefer ve Moos'un (1998, s. 99-125) travmanın ardından gerçekleşen olumlu gelişmeleri/ travma sonrası büyüme sürecini açıklamak için geliştirdikleri modelde ana değişkenler; bireyin travma öncesinde sahip olduğu kaynaklar (çevresel ve kişisel sistemler) ve travmatik olaya ilişkin değişkenler (travmanın türü, şiddeti, süresi, zamanı ve birey üzerindeki etkisi) olarak ifade edilmektedir. Bireyin sahip olduğu kişisel sistemler içerisinde sosyoekonomik düzey, yaş, travmatik yaşantı öncesi sahip olunan deneyimler, dayanıklılık, motivasyon ve sağlık durumu gibi demografik değişkenler yer almaktadır. Çevresel sistemler ise diğerleriyle ilişkiler, ekonomik kaynaklar, aile ve arkadaşlardan gelen sosyal destek, kültürel yapı, ev ve toplum yaşantıları olarak ifade edilmektedir. Schaefer ve Moos (1992, s. 149-170) geliştirdikleri modelde çevresel ve kişisel sistemlerin yaşam krizleri ile baş etme ve sonrasını önemli ölçüde şekillendirdiklerini iddia etmektedirler. Bireyin çevresel ve kişisel sistemleri bilişsel uyum sürecini ve travmaya verilen tepkileri, dolayısıyla travmanın sonuçlarını etkilemektedir. Hem çevresel ve kişisel sistemler, hem de travma deneyim süreci ve sonuçları birbirleriyle döngüsel bir şekilde ilişkilidir.

Moos ve Schaefer (1993, s. 234-257) ayrıca travma ile baş etme süreci ve travma sonrası büyüme sürecinde kaçınma odaklı başa çıkma (problemi önemsizleştirmeye çalışmak, problemden uzaklaşmak, duyguları açığa vurmak) ile problem odaklı başa çıkma tarzlarını (durumun mantıklı bir analizini yapma becerisi, olumlu yeniden çerçeveleme, yardım arama ve aktif baş etme) kullanmanın önemine dikkat çekmektedirler. Problem odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyüme sürecine olumlu katkıları olduğunu vurgulamaktadırlar. Modelde ayrıca travma ile etkin bir şekilde baş etme süreci sonrasında üç çeşit olumlu sonucun meydana geldiği belirtilmektedir. Bu olumlu sonuçlar güçlenmiş sosyal destek kaynakları (eskiye göre daha kaliteli ilişkiler ve yeni sosyal destek mekanizmaları), kişisel kaynakların güçlenmesi (özgecilik, yılmazlık, empati ve olgunluk) ve etkili baş etme mekanizmaları (mantıklı düşünme, yardım arama ve duyguları düzenleme) olarak ifade edilmektedir (Schaefer ve Moos, 1998, s. 99-125).

Bu modelde travma ile baş etmede kaçınma yerine yaklaşma stratejilerini kullanmanın önemine dikkat çekilmektedir.



Şekil 2.2. Schaefer ve Moos'un (1998) Travma Sonrası Büyüme Açıklayan Kavramsal Modeli

2.2. Stresle Başa Çıkma İlgili Alanyazın

Bu başlık altında öncelikle stres kavramı ve psikolojik stres kuramına değinilmiştir.

2.2.1. Stres

İnsanlar eski çağlardan bu yana yaşamı tehdit eden, zorlayan, tehlike oluşturan ve aynı zamanda kişide korku, öfke gibi başa çıkması zor duygular ve kişide gerginlik oluşturan pek çok durumla karşılaşmıştır. Söz konusu durumlar sevilen bir yakının kaybı, boşanma, kronik hastalıklar, şiddet, doğal afetler, işyerinde yaşanan çatışmalar, yoğun trafik, okula uyum vb. gibi pek çok durum olarak ifade edilebilir. Günümüzde ise teknolojinin getirdiği hızlı ve yoğun etkileşim, zaman baskısı ve modern yaşamın gittikçe karmaşıklaşmasının eklenmesiyle birlikte stres insan yaşamını ciddi düzeyde etkilemeye devam etmektedir. Ergenlik dönemi, evlilik, üniversiteye başlama gibi çeşitli gelişimsel krizlerin yanı sıra, ani kayıp, tecavüz, doğal afetler gibi travmatik olaylara bağlı duygusal durumlar da stres yaratabilmektedir (Erdur-Baker, 2014. s.3). Travmatik olaya bağlı yaşanan duygusal zorlanma travmatik stres olarak ifade edilmektedir (Yılmaz, 2007, s.138). Travmatik stres ve gelişimsel krizlerin gittikçe çeşitlenmesi ve

karmaşıklaşmasıyla birlikte, stres ve stresle başa çıkma yollarının araştırmacılar için gittikçe önem kazanan konulardan biri olduğu ifade edilmektedir (Jones ve Bright, 2001, s.133).

Alanyazında stres kelimesinin ilk kez kullanımının 14. yüzyılın başlarına kadar uzandığı belirtilmektedir. “Stres” ifadesi ilk defa 17. yüzyılda esnek bir nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi ifade etmek amacıyla Robert Hook tarafından kullanılmıştır. Daha sonrasında yine bir başka fizikçi Thomas Young tarafından 18. yüzyılda maddenin kendi içindeki bir güç ya da direnç olarak kullanılmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 2). Fizik kanunlarında etki-tepki prensibine göre madde kendine uygulanan dış güce kendi gücü düzeyinde tepki vermektedir. Böylece madde stres tepkisi sayesinde üzerine uygulanan güce tepki vererek direnç göstermeye ve uyum sağlamaya çalışır. Dışardan uygulanan güç maddenin direncinden daha büyükse, madde kırılıp, eğilip bükülebilir (Akman, 2004, s.40-41).Stres kavramı fizikçilerin kullandığına benzer olarak sosyal bilimciler tarafından da 18. ve 19. yüzyılda baş etmesi zor durum, baskı gibi anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Bir başka ifadeyle, bireyler baskı yaratan durumlarla karşılaştığında bu duruma kendi gücü nispetinde bilişsel ve davranışsal tepkiler vermeye ve uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Doğal afetler, hastalık, işten çıkarılma vb. stres yaratan durumların üstesinden gelebilmek için, bireyin kendi kaynaklarını kullanarak ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal çabalar stresle başa çıkma yolları olarak ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984, s.21). Stresle başa çıkma, stresle ilgili araştırmaların en önemli konu başlıklarından biridir (Jones ve Bright, 2001, s.133).

Stresle başa çıkma ile ilgili ilk çalışmaların Freud’un psikanalitik teorisi ile birlikte 19. yüzyıla dayandığı belirtilmektedir. Freud çalışmalarında bireyin onu rahatsız eden duygularını bastırarak bu duygularını bilincinden uzaklaştırması ve savunma mekanizmaları üzerinde durmuştur. Bu savunma mekanizmalarının bazıları mantığa bürüme, yüceltme, yön değiştirme ve yansıtma olarak belirtilmektedir (Baumeister, Dale, Sommer,1998, s.1082). Freud’dan sonra Erikson’un yaşam dönemleri yaklaşımında bireyin yaşadığı gelişimsel krizlerle başa çıkabilmesi için bireyin kullandığı özgüven, öz-yeterlilik gibi bireysel kaynaklar da stresle başa çıkmada kullanılan yollar arasında ifade edilmektedir (Aydın, 2006, s.7). 1960’lı yılların başına kadar başa çıkma (coping) kavramı savunma mekanizmalarını ifade etmek için kullanılmıştır. Bu karmaşanın

özellikle yüceltmenin başa çıkma aktivitesi olarak kullanılmasıyla başladığını belirtmektedirler (Cramer, 1998, s.921).

1960'lı yıllar ile birlikte baş etme konusunda çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Baş etme ile ilgili ilk tanımların daha çok hayvanlar üzerinde yapılan deneysel çalışmalar ile birlikte ortaya çıktığı belirtilmektedir (Thoits, 1995, s.53). Bu çalışmalardan yola çıkılarak yapılan baş etme tanımında psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları azaltmak amacıyla hoş olmayan çevresel koşulları kontrol etmede kullanılan öğrenilmiş davranışlar baş etme olarak ifade edilmektedir (Deniz Yöndem, 2006, s. 43). Lazarus ve Folkman başa çıkma konusunda önemli çalışmalar yapmış ve daha sonraki çalışmalara ışık tutmuş araştırmacılarıdır. Geliştirdikleri Psikolojik Stres Kuramında Lazarus ve Folkman başa çıkma kavramını çevresel ve içsel talepleri veya bu ikisi arasındaki çatışmayı kontrol etmeye yönelik, kişinin kaynaklarını genişletici ya da tüketici, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ifade etmektedirler (Lazarus ve Folkman, 1984, s.21). Ayrıca stresle başa çıkma, kişinin sadece şu anki baş etmekte zorlandığı durumun dışında, gelecekteki olası stresli yaşantılarla da etkili yollarla başa çıkabilmek adına, bireyin donanımını artırmaya yönelik önceden hazırlıklı başa çıkmayı (proactive coping) kapsayacak biçimde de kullanılmaya başlanmıştır (Aydın, 2006, s.7).

2.2.2. Psikolojik stres kuramı

Lazarus ve Folkman'ın ortaya attığı Psikolojik Stres Kuramı bu konuda çalışan araştırmacılar tarafından en çok kabul gören kuramlardan biri olmuş ve ortaya attıkları model ile birçok çalışmaya temel oluşturmuşlardır (Jones ve Bright, 2001, s.140). Folkman ve Lazarus ilk tanımlarında stresi, bireyin sahip olduğu kaynakları zorlayan veya kaynaklarını aşan bir uyarıcı olarak tanımlamışlardır (1984, s.21). Ancak Lazarus ve Folkman Psikolojik Stres Teorisini ortaya attığından bu yana teoride çeşitli önemli değişimler gerçekleşmiştir. Bu değişimler sonunda stres, dışsal bir uyarıcı ya da belirli bir psikolojik davranış ya da öznel bir tepki olarak tanımlanmak yerine, ilişkisel bir kavram olarak ifade edilmektedir (Krohne, 2002, s. 3). Diğer bir ifade ile stresle başa çıkma bireyi zorlayan duruma verilen basit bir tepkiden daha öte bir tepkidir. Söz konusu güç durum ile bireyin daha öncesinde sahip olduğu kaynaklara bağlı değişen, bir başka ifade ile karşılıklı etkileşime dayalı bir süreçtir. Ayrıca Lazarus (1991, s.819) başa çıkma

tepkilerinin bireyin daha önce sahip olduğu kaynakların yanı sıra, kişisel özellikleri, öz yeterlilik ve geçmiş deneyimlerinden de etkilendiği ifade etmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984, s.142) başa çıkma sürecini göreceli olarak durağan bir süreçten öte, dinamik bir süreç olarak ifade etmektedirler. Bir başka ifade ile, bireyin üstesinden gelmekte zorlandığı durumlarla başa çıkabilmesi için her duruma özgü farklı yolları devreye sokması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Örneğin bireyin bazı durumlarda savunma mekanizmalarını kullanması gerekirken, bazı durumlarda ise problem çözme yolunu kullanması gerektiğini belirtmektedirler. Lazarus ve Folkman'ın yaklaşımında stresle başa çıkma yaklaşımları diğer yaklaşımlarından daha esnek olmasına rağmen, herhangi bir başa çıkma yolunun işlevsel olup olmadığını ayırt etmek çok kolay değildir. Her bir başa çıkma yolu bazı durumlarda ve bazı kişiler için uygun olabilmektedir. Örneğin inkarı kullanmak ekonomik problemlerle başa çıkmada işleri daha da kötü hale getirebilir. Fakat diğer yandan ekonomik sıkıntıyla başa çıkma sürecinde sıkıntının büyüklüğünü inkar etmek söz konusu sıkıntıyla baş çıkabilmek için atılacak ilk adımlarda harekete geçmeyi kolaylaştırabilir. Benzer şekilde çoğunlukla işlevsel olmayan başa çıkma yolu olarak görülen inkar, kalp krizi belirtileri gibi bir durumda kullanıldığında tedavinin reddedilmesinden dolayı daha büyük sıkıntılara yol açabilir. Fakat kalp ameliyatının hemen ardından inkarı kullanmak olumsuz duyguları yeniden düzenleme ve başa çıkabilecek gücü yeniden bulabilmek için zaman kazanma adına yararlı olabilir. Ancak daha sonraki süreçte inkarın uzun süreli kullanılması durumunda (ör. yaşam şekli değiştirilmediğinde) yeni kalp krizi geçirme ihtimali artmış olacaktır (Jones ve Bright, 2001, s.143). Sonuç olarak inkarın uzun süreli kullanımı kişinin sorumluluk almaması ve gerçeklikten uzaklaşmasına neden olabileceği için işlevsiz olacaktır.

Diğer yandan başa çıkma sürecini duruma ve zamana göre değişen bir süreç olarak değerlendirmekten çok görece durağan, sabit bir eğilim olarak değerlendiren araştırmacılar da vardır. Bu görüşü benimseyen araştırmacılar (Hewitt ve Flett, 1996'dan aktaran Jones ve Bright, 2001, s.139.) stresle başa çıkma yollarının tercih edilmesinin çeşitli kişilik özelliklerine bağlı olduğunu savunmaktadırlar. Nitekim nörotizimin işlevsel olmayan başa çıkma yollarıyla ilişkili olduğu, nörotizm düzeyi yüksek kişilerin strese karşı kendini yargılama ve pasif kalma gibi işlevsel olmayan tepkiler verdikleri sonucu elde edilmiştir (Costa, Somerfield, McRae, 1996, s.51). Kişilik özelliklerine ilişkin bulgulara rağmen, baş etme sürecini yordamada kişilik özelliklerinin katkısının sınırlı olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Struthers, Perry ve Menec, 2000, s. 582).

Lazarus ve Folkman'ın (1984, s.25) teorisinde stresle başa çıkma sürecinde önemli iki kavram yer almaktadır. Bunlar değerlendirme (appraisal) ve baş etme kavramlarıdır. Değerlendirme bireyin baş etmesi güç durumuyla karşılaştığında bu durum ya da olayın bireyin iyi oluşu açısından ne kadar önemli olduğunu değerlendirmesi olarak ifade edilebilir. Bir başka ifadeyle bireyin stres oluşturan bir durum ile karşılaştığında bu duruma ilişkin yorumu olarak ifade edilebilir. Bireylerin bu bilişsel değerlendirmeleri yapma amacı söz konusu durumun kişinin iyilik haline uygunluğunun değerlendirilmesi olarak ifade edilmektedir (Türküm, 1999, s. 18). Baş etme ise bireyin baş etmesi güç durumun üstesinden gelebilmek amacıyla ortaya koyduğu düşünce ve davranışlar olarak ifade edilmektedir (Lazarus, 1984, s. 141).

Folkman ve Lazarus'a (1980, s.223) göre bireyler stresle karşılaştıklarında üç aşamalı bir değerlendirme yapmaktadırlar. Bu aşamalardan ilki birincil değerlendirmedir. Bu aşamada birey stres yaratan olayın ya da durumla ilişkili tehlikenin farkına varır (Thoits, 1995, s.59). Bir başka ifade ile birincil değerlendirme bireyin karşılaştığı olayla ilgili risklerle ilgilidir. Karşılaşılan olay “zararlı” ise olumsuz duygu, “yararlı” ise olumlu duyguların ortaya çıkması beklenir (Türküm, 1999, s.19). İkincil değerlendirmede birey, karşılaştığı güçlük durumuna verilebilecek tepkiler üzerinde düşünür. Sahip olduğu kaynakların karşılaştığı durumun üstesinden gelip gelemeyeceğini değerlendirir (Rutter, 1981 s. 344). Lazarus (1991, s. 827) ikincil değerlendirmede kişinin kendisine veya başkalarına yönelttiği suçlama ya da güven, durumla başa çıkma potansiyeli ve gelecek beklentilerine göre değerlendirme yaptığını belirtmektedir. Suçlama ve güven duygularının kişinin kendisine mi, yoksa başka birisine mi, olduğu bireyin öfke, suçluluk, utanç ya da gurur gibi duygulardan hangisini yaşayacağını etkilemektedir. Başa çıkma potansiyelinde bireyin içinde bulunduğu durumu iyileştirmek için birey-çevre ilişkisinde neler yapabileceği üzerinde durması söz konusudur. Gelecek beklentilerinde değişim için neler olacağı düşüncesi, işlerin daha iyi ya da daha kötü olup olmayacağı söz konusudur (Lazarus, 1991, s.827). İkincil değerlendirmede birey sahip olduğu kaynaklardan hangilerini başa çıkma için kullanabileceğinin değerlendirmesini yapmaktadır. Bu süreçte ayrıca duyguların kullanılacak olan başa çıkma yolunu etkilediği, ancak daha sonra gelen başa çıkma tepkisinin de duygusal tepkiye aracılık ettiği de vurgulanmaktadır. Üçüncü değerlendirme aşamasında ise, strese verilen baş etme tepkisi yer almaktadır. Lazarus bireyin değerlendirmeyi nasıl yaptığının, değerlendirmeden sonraki süreçte oluşan düşünceler, davranış ve duyguların hangi başa çıkma yollarını kullanacağına karar

vermede önemli olduğunu belirtmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980; Jones ve Bright, 2001, s.142).

Lazarus ve Folkman (1984, s.203), başa çıkma davranışını problem odaklı (aktif başa çıkma) başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma (pasif başa çıkma) olarak iki temel gruba ayırmaktadırlar. Problem odaklı başa çıkma bireyin stresle karşılaştığı durumda bu zorlayıcı yaşam olayının üstesinden gelebilmek için çabalaması olarak ifade edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma mücadeleye yönelik çeşitli yolları içermektedir. Bu yolu kullanan birey, stresle karşılaştığı zaman bilişsel hazırlık, stresi kabul etme, problemi çözme ve duygusal düzenleme gibi çeşitli yolları kullanmaktadır. Ayrıca bu başa çıkma yolu stresin etkisini azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik adımlar atmaya gerektirmektedir. Bu stratejiyi kullanan bireyler stres yaratan durumu değiştirecek ya da dönüştürecek güce sahip olduklarına inanırlar (Folkman ve Lazarus, 1980, s.223). Bireyin kaynaklarının yeterli olduğu durumlarda problem odaklı başa çıkma yolu stresin düzeyini azaltmakta ya da söz konusu durum stres kaynağı olmaktan çıkmaktadır. Başa çıkma için bireyin kaynaklarının yetersiz kaldığı durumlarda ise, stresin şiddeti artmaktadır.

Duygu odaklı başa çıkma pasif odaklı başa çıkma olarak da ifade edilmektedir (Smith ve Carlson, 1997, s.237). Bu başa çıkma yolunu kullanan bireyler karşılaştığı zorluğun üstesinde gelebilme konusunda isteksizlik ve yetersizlik gibi duygular yaşamaktadırlar. Duygu odaklı başa çıkma yolu ayrıca stresi yok sayma, kaçınma ve yoğun olarak düşünme gibi durumları da içermektedir. Diğer yandan bu yolların dışında duygu odaklı başa çıkma belli bir olgunluk gerektiren duyguları ifade etme, duyguları düzenleme becerisi (Smith ve Carlson, 1997, s. 237) ve olaya daha farklı bir pencereden bakma gibi bilişsel stratejileri kullanmayı da içermektedir. Spor yapmak, alışveriş yapmak ve alkol almak gibi stresi zihinden uzaklaştıracak davranışlar da duygu odaklı başa çıkmanın içinde yer almaktadır (Jones ve Bright, 2001, s. 142). Carver, Scheier ve Weintraub (1989, s. 274) yaptıkları araştırmada bireylerin kontrol edilebilir olaylarda planlama, yarışmacı yaklaşımlardan kaçınma gibi aktif başa çıkma yollarını daha çok kullandıkları, kontrol edilemeyen olaylarda ise inkar, kaçınma ve kabul gibi duygu odaklı başa çıkma yollarını kullandıkları sonucunu elde etmişlerdir.

Duygu odaklı başa çıkma yolları içinde yer alan kaçınma odaklı başa çıkmanın işlevsel olup olmadığına yönelik farklı görüşler bulunmaktadır. Alanyazın ve yapılan çalışmaların büyük bir kısmında kaçınma odaklı başa çıkmanın işlevsel olmadığı ya da görece daha az işlevsel olduğuna dair bakış açısının hakim olduğu söylenebilir (Littleton,

Horsley, John ve Nelson, 2007). Buna göre stresli ya da travmatik bir durumla karşılaşıldığında bireyin bu durumun üstesinden gelmeye çalışmak yerine durumu yok sayması ya da görmezden gelmesinin işlevsel olmadığı vurgulanmaktadır (Bacharach ve Bamberger, 2007, s. 851). Ancak, kaçınma odaklı başa çıkmanın özellikle stresli durumla yüzleşmeye hazır olunmadığında, kişiye zaman kazandırması ve kişiyi rahatlatması açısından bir katkısı olduğu belirtilmektedir (Roth ve Cohen, 1986, s. 813). Nitekim 11 Eylül terör saldırılarıyla ilgili yapılan bir çalışmada ilk aylarda kaçınmanın travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Fakat birkaç ay sonra travma sonrası büyüme düzeyi, kabul ve pozitif çerçevelenmeyi kullanan bireylerde daha yüksek çıkmıştır (Joseph, 2011, s. 118). Dolayısıyla travmanın ilk anında kaçınmayı kullanmanın işlevsel ve travmaya karşı verilmiş yaygın bir tepki olduğu söylenebilir (Kashdan ve Kane, 2011, s. 85). Kaçınma odaklı başa çıkma kişiye duygularını düzenlemesi ve rahatlatması açısından zaman kazandırmasına rağmen, kaçınmanın uzun süreli ve tek başına kullanılmasının işlevsel olmadığı ve yaklaşma odaklı başa çıkmaya geçiş sürecinde kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Joseph, 2011, s. 120).

2.3. Benlik Saygısı

Benlik kavramı filozoflar, sosyal bilimciler ve psikoloji bilimindeki araştırmacıların üzerinde en çok durdukları kavramlardan biridir. Benlik ve benlik kavramından türeyen kavramlarla ilgili çalışmalar sosyal psikoloji, felsefe gibi alanların yanı sıra günümüzde nöropsikoloji gibi tıp alanından araştırmacıların da üzerinde çalıştığı kavramlardan biridir (Heatheron, Krendl, Macrae ve Kelley, 2007, s.3). Benlik kavramıyla ilgili ilk çalışmaların 1890 yılında William James tarafından yapılmaya başlandığı kabul edilmektedir (Pelham ve Swann, 1989, s. 673). William James'ten sonra yaptığı kapsamlı teorik çalışmalarıyla en çok tanınan kişi Morris Rosenberg'dir (Elliot, 2001, s.10). Rosenberg "Ergen Benlik İmajı" çalışmasıyla 1963 yılında sosyal psikoloji ödülünü kazanmıştır ve 10 maddelik benlik saygısını ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçek o yıllarda benlik saygısını ölçmede kullanılan çok önemli bir ölçme aracı olarak görülmüştür (Mruk, 2006, s.4). Özellikle Rosenberg'den bu yana benlik saygısı kavramı sosyal psikoloji alanında üzerinde en çok araştırma yapılan kavramlardan biridir (Brown ve Marshall, 2002, s.4). Benlik saygısı alanyazında genel yapısı itibarıyla kabul gören ve üzerinde çok fazla araştırma yapılan bir kavram olmasına rağmen, benlik saygısının araştırma ve uygulama alanında nasıl kavramsallaştırılacağı

hakkında fikir birliğine varılamamıştır (Lohan ve King, 2016, s.117). Benlik saygısı benlik yapısının bir parçası olmasına rağmen, uzun yıllar boyunca benlik saygısı benlik algısı kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmış (Owens ve Stryker, 2001, s1) ve farklı isimlerle irdelendiği gözlenmiştir. Bu isimlendirmelere aşağıda yer verilmiştir.

Branden (1969, s.110) benlik saygısının iki boyuttan oluştuğunu ve genel olarak bireyin kendine karşı olumlu değerlendirmelerinin toplamı olduğunu belirtmektedir. Bu boyutlar yeterlilik ve değer boyutlarıdır. Yeterlilik boyutu (yeterlilik odaklı benlik saygısı) insanların kendilerini herhangi bir durum karşısında yetkin olmalarını ve yeterliliğini belirtmektedir. Bu kendine güvenin (self confidence) ve kendine saygının (self respect) toplamını oluşturmaktadır. Dolayısıyla benlik saygısı kişinin yeterlilik ve kendine verdiği değer bir göstergesidir.

Harter (1993, s. 90) ise benlik saygısı kavramını birbirinden farklı üç yolla incelemiştir. Bunlardan ilkinde, benlik saygısının bir sürecin sonucunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. İkincisinde, insanın benliğine yönelik olumlu değerlendirmelerini artıracak veya devam ettirecek davranışlar eğilimi olarak ifade etmiştir. Sonuncusunda ise benlik saygısı, benliğin benliğe zarar veren davranışlardan korumak için bir tampon olduğunu belirtmektedir (Longmore and DeMaris 1997, s. 180).

Brown ve Marshall (2002, s. 2-3) da benlik saygısı kavramını üç farklı şekilde ele almaktadırlar. Bunlar sürekli benlik saygısı (küresel benlik saygısı), benlik değeri duygusu (durumluk benlik saygısı) ve kendini değerlendirme (alana özgü benlik saygısı) dir. Bunlar Tablo 2.1’de açıklanmaktadır.

Tablo 2.1. Benlik Saygısı (Self Esteem) Kavramının Üç farklı kullanımı

	Duygusal Sürece İlişkin Vurgu	Bilişsel Sürece İlişkin Vurgu
Sürekli veya Küresel Benlik Saygısı (Trait or Global Self Esteem)	Bireyin kendine ilişkin genel duygularını içermektedir. Kendini sevmeye (Self-Love) benzemektedir.	Kişinin bir birey olarak kendine genel olarak verdiği değerdir.
Durumluk/Geçici Benlik Saygısı (State Self Esteem)	Utanc duyma, gurur duyma gibi kendine yönelik duygu durumlarıdır.	Kişinin kendine atfettiği geçici ya da o ana yönelik düşüncelerdir.
Belli Bir Alana Özgü Benlik Saygısı (Domain specific Self Esteem)	Bireyin belli bir özelliğine yönelik değerlendirmeleridir.	Bireyin belli bir özelliğine yönelik değerlendirmeleridir

Kaynak: Brown ve Marshall, 2002, s. 2-3.

Sürekli veya Küresel Benlik Saygısı: Bu kavram bir kişilik özelliği değişkeni olarak bireylerin genel olarak kendisi hakkında düşündüklerini ifade etmektedir. Araştırmacılar bu kavramı benlik saygısı (self esteem), küresel benlik saygısı (global self esteem) ya da sürekli benlik saygısı (trait self esteem) olarak adlandırmışlardır. Kavramı tanımlamak için farklı anlamlardaki vurguya rağmen, çoğu araştırmacı bireyin kendisi hakkında hissettikleri üzerinde durmaktadır (Brown ve Dutton, 1995, s.712). Normal popülasyonda benlik saygısı yüksek bireyler kendini seven kişiler, benlik saygısı düşük bireyler ise kendine karşı düşük düzeyde olumlu duygular besleme ya da kendine karşı ikircikli duygular besleme eğilimindedirler (Brown ve Marshall, 2002, s. 3). Bununla birlikte çok düşük benlik saygısına sahip insanlar kendilerinden nefret etmektedirler fakat bu duruma sadece klinik ortamlarda rastlandığı belirtilmektedir (Baumeister, Tice ve Hutton, 1989, s. 556).

Durumluk/Geçici Benlik Saygısı: Benlik saygısı aynı zamanda olaylar karşısında geçici, kısa süreli değerlendirmeler için kullanılmaktadır. Bu değerlendirmeler bireylerin benlik saygısını tehdit eden olaylar ya da benlik saygısını güçlendiren olaylar olarak ifade ettikleri durumları içermektedir. Örneğin büyük bir promosyon alan birisi kendisini bulutların üstünde olarak hissedebilir veya kendi isteği dışında boşanmış biri kendisini değersiz hissedebilir. Bireyin kendisi ile gurur duyması ya da kendini küçümsemesi ve utanç duyması o kişinin benlik değeri duygusunu ifade etmektedir. Bununla birlikte benlik saygısının “geçici” (state) ve “sürekli” (trait) boyutları vurgulanarak da ifade edilmektedir (Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995, s. 519).

Küresel benlik saygısı kalıcı, benlik değeri duygusu geçici olarak ifade edilmesine rağmen bu açıklamaların dışında benlik saygısına farklı açıklamalar getiren araştırmacılar da vardır (Brown ve Marshall, 2002, s. 3). Bu açıklamaya göre araştırmacılar gurur duymanın yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olmak ile aynı anlama gelmediğini belirtmektedirler. Bunu şöyle bir örnekle açıklamaktadırlar; çoğu aile, çocuğu iyi bir şey yaptığında onunla gurur duyar fakat bu başarı ailelerin çocuklarını ne kadar sevdiklerinin bir ölçütü değildir. Gurur duymak olaylara göre gelip geçici tepkilerdir fakat sevgi kalıcıdır, çocukların başarısına göre ya da belli durumlara göre değişmez. Benlik değeri duygusu çeşitli olaylar karşısında düşer ya da yükselebilir, fakat benlik saygısı kalıcıdır. Dolayısıyla bu iki yapı benzer görünmelerine rağmen birçok açıdan birbirinden ayrılmaktadır.

Belli Bir Alana Özgü Benlik Saygısı: Bu kavram insanların çeşitli alanlardaki becerileri ve niteliklerine ilişkin değerlendirmelerini ifade etmek için kullanılmaktadır. Örneğin bir öğrencinin okul başarısı ile ilgili şüpheleri varsa akademik benlik saygısının düşük olduğu, sporda iyi olduğunu düşünen bir öğrenci için ise atletik benlik saygısının yüksek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte birçok insan belli alanlarda kendilerine yönelik değerlendirmeleri yaparken bu kavramı özgüven ile karıştırmakta dolayısıyla özgüven ve benlik saygısını birbirinin yerine de kullanabilmektedirler. İnsanların fiziksel özellikleri, becerileri ve kişilik özelliklerine yönelik düşüncelerini “Kendini değerlendirme” (self evaluations) ya da “öz değerlendirme” (self appraisals) olarak ifade etmek tercih edilmektedir (Brown ve Marshall, 2002, s. 3). Benlik saygısı kavramıyla çalışan birçok araştırmacı belli alanlardaki değerlendirmeleri ölçmek için çeşitli ölçme araçları geliştirmişlerdir. Örneğin Hearton ve Polivy (1991, s.895) performans benlik saygısı, sosyal benlik saygısı ve görünüme yönelik benlik saygısı alt ölçekleri olan bir benlik saygısı ölçeği geliştirmişlerdir.

Kavramsal olarak birbirinden farkları yukarıda ifade edilmesine rağmen, tüm kavramlar birbiri ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Bir başka ifadeyle, benlik saygısını yüksek olarak değerlendiren biri benlik saygısını düşük olarak değerlendiren birine göre kendine karşı daha çok olumlu duygular beslemektedir. Bu ilişkiler araştırmacıları bu kavramsal yapıların birbirlerini nasıl etkilediklerini araştırmaya yöneltmiştir.

Benlik saygısı düzeyinin insan yaşamının nerdeyse her alanına yansımalarını görmek mümkündür. Bu yansımalar işyerinde nasıl davrandığımız, insanlarla nasıl anlaştığımız, ailemiz, arkadaşlarımızla nasıl ilişki kurduğumuza kadar pek çok alanda kendisini hissettirmektedir (Branden, 1995, s.5). Benlik saygısının kapasitemizi kullanmak, başarılı ve mutlu olmamıza katkı sağlayacak pek çok değişken ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunlara katkı sağlayan değişkenler arasında bilinçli farkındalık (Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016, s. 1297), sosyal destek (Lee, Dickson, Colleen, Holmbeck, 2014, s. 560), iyi oluş (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016, s. 96) ve mutluluk (Bum ve Jeon, 2016, s. 1761) yer almaktadır.

Benlik saygısının başarılı olma, iyilik hali ve mutluluğa katkı sağlayan değişkenlerle ilişkilerinin yanı sıra işlevsel başa çıkma yollarını kullanma ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Hamarta, Arslan, Saygın, Özyeşil, 2009, s. 25). Benlik saygısı yüksek olan insanların zorluklarla mücadele konusunda daha aktif baş etme stratejilerini kullandıkları belirtilmektedir (Huang, Zhu, Zheng ve Zhang, 2012, s. 1005). Bunun yanı

sıra, benlik saygısı ve aktif başa çıkma yolları arasında karşılıklı bir ilişki olduğu da ifade edilmektedir. Dolayısıyla zorlayıcı bir yaşam olayın ardından sonra gösterilen mücadeleden sonra başarılı olan bireyin, aynı zamanda benlik saygısı beslenmiş olmaktadır (Branden, 1995, s.6).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve benlik saygısı ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Travma sonrası büyüme ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Travma sonrası büyüme ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde konu ile ilgili çalışmaların 1990'lı yılların ortasında şekillenmeye başladığı belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Joseph, Williams ve Yule, 1993). İlgili alanyazın değerlendirildiğinde travma sonrası büyüme kavramı ile ilgili yurtdışındaki çalışmaların üniversite öğrencileri (Lancaster, Kloep, Rodriguez ve Weston, 2013, s.388), kayıp yaşantısı olan kişiler (Patrick ve Henrie, 2016, s. 296), çocukluk çağında cinsel istismara uğramış kişiler (Walker-Williams, Eeden ve Merwe, 2013, s. 259), askerler (Solomon ve Dekel, 2007, s. 306), acil tıp teknikerleri (Oginka- Bulik ve Kobylarczyk, 2015, s. 707), felç geçirmiş kişilere bakım verenler (Hallam ve Morris, 2014, s.619), depremzedeler (Jin Xu ve Liu, 2014, s. 1996), beyin incinmesi geçiren kişiler (Rogan, Fortune ve Prentice, 2013, s. 652), kanser hastaları (Yu, Peng, Tang, Chen, Li ve Wang, 2014, s. 473) gibi farklı çalışma gruplarından kişilerle ve pek çok farklı değişkenle çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışma gruplarıyla yapılan araştırmalar hedef kitle ve hedef kitlesinin yaşadığı travma türü dikkate alınarak aşağıda sıralanmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında, çalışmaların travmayı hem doğrudan ve hem de dolaylı olarak yaşayan öğrenciler üzerinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Amerika Birleşik Devletlerinde orta büyüklükte bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada (Lancaster, Kloep, Rodriguez ve Weston, 2013, s.388) travmanın ardından travma sonrası büyümeyi hangi olumsuz bilişlerin yordadığı ve travmatik olayın bireyin kişiliğine ve yaşam hikayesine olan etkisini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler yaşamlarında en az bir tane travmatik olay yaşamış kişilerden oluşmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre

travmatik olayın bireyin kişiliğine ve yaşam hikayesine olan etkisi travma sonrası büyümenin beş alt boyutunun da yordayıcısı çıkmıştır. Olumsuz bilişlerin alt boyutu olan dünyaya ait olumsuz bilişlere sahip olma, travma sonrası büyümenin alt boyutlarından yeni seçeneklerin farkına varma ve kendilik algısında değişim alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili çıkmıştır.

Japonya'nın kuzeyinde 2011 yılında meydana gelen deprem, tsunami ve nükleer kazanın (üçlü felaket) ardından gönüllü çalışan tıp öğrencileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada bu deneyimin öğrenciler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularında felaketten sonra gönüllü olarak çalışan öğrencilerin, gönüllü olarak çalışmayan öğrencilere göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çok sayıda gönüllü aktivitelere katılmanın özellikle travma sonrası büyümenin kendilik algısında değişim alt boyutu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bulguya dayanarak gönüllü olarak çalışmanın terapötik bir etkisi olduğunun ve özellikle travma sonrası büyümenin kendilik algısındaki değişim alt boyutuna katkı sağladığı belirtilmektedir (Anderson, Prioleau, Taku, Naruse, Sekine, Maeda, Yabe, Katz ve Yanagisawa, 2016, s.241).

Üniversite öğrencilerinin dışında kayıp yaşantısı geçirmiş kişiler (Patrick ve Henrie, 2016, s. 296), çocukluk çağında zorlayıcı yaşantısı olanlar (Li, Cao, Coa ve Liu, 2015, s. 326), çocukluk çağında istismara uğramış kadınlar (Walker-Williams, Eeden ve Merwe, 2013, s. 259), savaşta esir düşüp hapse mahkum olmuş insanlar ve savaş gazileri (Solomon ve Dekel, 2007, s. 306), huzurevinde kalan yetişkinler (Palgi, 2015, s.1) ve depremden etkilenen kişiler (Jin, Xu ve Liu, 2014, s. 1996) gibi çeşitli yaş dönemlerinden kişiler üzerinde farklı travma türleri ile ilişkili çalışmaların da yapıldığı gözlenmektedir. Son iki ya da iki yıldan daha az süre önce kayıp yaşantısı olan, yaşları 18 ila 66 arasında değişen 414 yetişkin üzerinde yaş ve cinsiyetin travma sonrası büyüme ve yas arasındaki düzenleyici etkisine bakılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre yası ifade etmede kadınlar ve erkekler arasında küçük bir fark çıkmıştır; kadınlar erkeklere göre daha fazla yasını ifade etmektedir. Yaş açısından ise beliren yetişkinliktekilerin orta yetişkinlikteki insanlara göre yasını daha az ifade ettikleri ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bir başka bulgusunda travma sonrası büyümede cinsiyetin küçük bir düzenleyici etkisi varken yaşın herhangi anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Patrick ve Henrie, 2016, s. 296).

Çocukluk çağı zorlanmaları ile ilgili hemşireler üzerinde yapılan çalışmada travma sonrası büyüme, psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve travma sonrası büyüme arasında “U” şeklinde eğrisel (curvilinear) bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Orta düzeyde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın yüksek düzeyde travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, orta düzeyde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın zorluklarla baş etmede yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Li, Cao, Coa ve Liu, 2015, s. 326).

Çocukluk çağında cinsel istismara uğramış kadınlarla yapılan bir başka çalışmada (Walker-Williams, Eeden ve Merwe, 2013, s. 259) başa çıkma yolları, travma sonrası büyüme ve istismarın kadınların psikolojik iyi oluşları üzerindeki uzun süreli etkileri incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 23 ile 48 arasında değişen 10 kadın katılmıştır. Araştırma nitel yaklaşımla ve verilerin analizi yorumlamacı fenomenolojik analiz kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucu alt temalar pozitif başa çıkma davranışları, travma sonrası büyüme ve psikolojik iyi oluş olmak üzere üç tema altında yer almıştır. Pozitif başa çıkma davranışları teması; psiko-tinsel kaynaklar, dine sığınarak başa çıkma, duyguları düzenleme, iyimser açıklayıcı yaklaşım, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal destek arama ve yeni başa çıkma becerileri geliştirme olarak ortaya çıkmıştır. Travma sonrası büyüme temasının altında ise bilinçli tercih, yeni yaşam hikâyesini değerlendirme, affetme, minnettarlık, acı ve umutsuzluğun dönüşümü, yavaş aktif iyileşme olarak şekillenmiştir. Psikolojik iyi oluş- pozitif güçler teması ise kendine yönelik derin bilgi, yeni güçleri keşfetme ve anlam çıkarma olarak ortaya çıkmıştır. Araştırmada travma sonrası büyüme aynı zamanda iyileşme süreci olarak ve katılımcılar travmanın ardından iyileşmeyi bilinçli bir şekilde kendilerinin seçtiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar kendi güçlerini ve yeterliliklerini ortaya çıkartacak yeni boyutlar kazandıklarını ve affetmenin iyileşme sürecinde önemli bir dönüm noktası olduğunu vurgulamışlardır. Bunların yanı sıra travmanın ardından yaşamı onlara ikinci kez sunulmuş bir hediye olarak gördüklerini ve küçük şeylere daha çok kıymet vermeye başladıklarını paylamışlardır.

Savaşta esir düşüp hapse mahkum olmuş insanlar ve savaş gazileri üzerinde gerçekleşen bir çalışmada travma sonrası büyüme ve post travmatik stres bozukluğu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonuçları savaşta esir düşüp mahkum olmuş olan kişilerin savaş gazilerine göre travma sonrası stres bozuklukları belirtilerini anlamlı düzeyde daha yüksek gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca travma sonrası stres bozuklukları ile travma sonrası büyüme arasında “U” şeklinde eğrisel (curvilinear) bir

ilişki olduğu, bir başka ifadeyle orta düzeyde travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişilerin yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşarken, düşük ve yüksek düzeyde travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin düşük düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıkları görülmüştür (Solomon ve Dekel, 2007, s. 306).

Huzurevinde kalan yaşları 50 ile 90 arasında değişen 339 yetişkin ve yaşlı üzerinde yapılan bir çalışmada (Palgi, 2015, s.1) travma sonrası stres bozuklukları, travma sonrası büyüme, öznel yaş ve ölüme uzaklık algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar telefonda travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası büyüme, öznel yaş ve ölüme uzaklık algısına ilişkin ölçme araçlarını doldurmuşlardır. Katılımcılardan elde edilen sonuçlara göre, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide öznel yaş ve ölüme uzaklık algısının travma sonrası büyümede düzenleyicilik rolü olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre; öznel yaşı düşük olan ve ölüme uzak olduğunu düşünen kişilerde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin en güçlü ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Çin’de 2008 yılında 8.0 büyüklüğünde meydana gelen depremden etkilenen 2080 kişi üzerinde yapılan çalışmada travma sonrası büyüme ve post travmatik stres bozukluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma depremden bir yıl sonra gerçekleşmiştir. Araştırma sonucunda depremzedelerin %40.1 ila %51.1’i arasında post travmatik stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme yaşadıkları belirtilmiştir. Post travmatik stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme düzeylerinin cinsiyet açısından incelendiğinde, post travmatik stres bozukluğu kontrol edildiğinde kadınların erkeklere göre daha fazla travma sonrası büyüme yaşamış oldukları ortaya çıkmıştır. Kadınların travma sonrası büyümenin özellikle kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim ve kişisel güçlülük alt boyutlarında erkeklere göre daha yüksek düzeyde büyüme yaşadıkları görülmüştür. Diğer yandan post travmatik stres bozuklukları belirtilerinin de kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle post travmatik stres bozukluklarının kaçınma ve hissizleşme, tekrar yaşama ve uyarılma alt boyutlarında kadınlar erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. Travma sonrası büyüme ve post travmatik stres bozuklukları arasındaki ilişkiye gelindiğinde toplam puanlar açısından iki değişken arasında orta düzeyde bir ilişki çıkmıştır. Kadınlarda “U” eğrisel (curvilinear) bir ilişki; post travmatik stres bozukluğu çok düşük ve yüksek düzeyde olan kadınlarda travma sonrası büyüme düşük, orta düzeyde post travmatik stres bozukluğu yaşayan kadınlarda travma sonrası büyüme düzeyi yüksek çıkmıştır. Erkeklerde “S” şeklinde bir ilişki; post

travmatik stres bozukluğu düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir (Jin, Xu ve Liu, 2014, s. 1996).

Travma sonrası büyüme ile ilişkili yapılan çalışmaların büyük bir kısmının beyin incinmesi (Rogan, Fortune ve Prentice, 2013, s. 652), omurilik incinmesi geçiren kişiler (Kalpakjian, McCullumsmith, Fann, Richards, Stoelb, Heinemann ve Bombardier, 2014, s. 218), kanser hastaları (Yu, Peng, Tang, Chen, Li ve Wang, 2014, s. 473; Mols, Vingerhoets, Coebergh ve Poll- Franse, 2009, s. 583; Gesselman, Bigatti, Garcia, Coe ve Champion, 2016, s. 1; Widows, Jacobsen, Booth- Jones ve Fields, 2005, s.266), HIV (Kamen, Vorasarun, Canning, Kienitz, Weiss, Flores, Etter ve Lee, 2016, s. 126;) ve AIDS hastaları (Milam, 2004, s. 2353; Siegel, Schrimshaw ve Pretter, 2005, s. 403), vücudu yanmış kişiler (Baillie, Sellwood, Wisely, 2014, s. 1089) ve kalp krizi geçirmiş kişiler (Chan, Lai ve Wong, 2006, s. 335) gibi çeşitli fiziksel rahatsızlıkları olan hastalar üzerinde gerçekleştirildiği söylenebilir.

Beyin incinmesi geçiren 70 hasta ile gerçekleştirilen çalışmada (Rogan, Fortune ve Prentice, 2013, s. 652) hastaların travma sonrası büyüme süreci ile stresle başa çıkma yolları, anksiyete, depresyon düzeyi, işlev bozukluğu ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, travma sonrası büyümenin işlevsel baş etme yolları ve düşük düzeyde psikolojik sıkıntılar ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada işlevsel olmayan baş etme becerileri ile psikolojik sıkıntılar arasında da ilişki çıkmıştır. İşlevsel başa çıkma becerileri ile psikolojik sıkıntılar arasında ilişki çıkmazken, işlevsel başa çıkma becerilerinin travma sonrası büyümeye anlamlı düzeyde katkı sağladığı görülmüştür.

Omurilik incinmesi geçiren 824 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada kadın olmak, düşük eğitim düzeyine sahip olmak ve omurilik incinmesinin üzerinden görece az zamanın geçmesi ile travma sonrası büyüme anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Travma sonrası büyümenin her bir alt boyutu açısından ise katılımcıların %54 ile 79'u omurilik incinmesinin ardından en az bir pozitif değişim yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Kalpakjian, McCullumsmith, Fann, Richards, Stoelb, Heinemann ve Bombardier, 2014, s. 218).

Kanser hastalarıyla yapılan bir başka çalışmada travma sonrası büyümenin yordayıcılarına ve pozitif duygulanımın aracılık rolüne bakılmıştır. Araştırma sonucunda travma sonrası büyüme olumlu duygulanım, etkili duygu düzenleme ve öz yeterlilik ile ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan travma sonrası büyüme ve olumsuz duygulanım

arasında anlamlı ilişki çıkmamıştır. Ayrıca olumlu duygulanımın, travma sonrası büyüme ve öz yeterlilik arasında kısmi aracılık, travma sonrası büyüme ve bastırma arasında tam aracılık ettiği gözlenmiştir (Yu, Peng, Tang, Chen, Li ve Wang, 2014, s. 473).

Meme kanserinin uzun süreli etkilerini incelemek amacıyla 10 yıldır meme kanseri ile mücadele eden bireylerle çalışılmıştır. Meme kanseri hastalarının sağlık durumları, yaşam doyumları, psikolojik iyi oluşları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Kansere mücadele eden bireylerin yaşam doyumu genel popülasyondan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bunlara ek olarak, kansere mücadele eden bireylerin travma sonrası büyümenin alt boyutları olan; kişiler arası ilişkilerdeki değişim, kişisel güçlülük ve yaşamı takdir etme boyutlarından yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca yaşam doyumu yüksek olan meme kanseri kadınların yaşam doyumu yüksek olmayan kadınlara göre daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıkları görülmüştür (Mols, Vingerhoets, Coebergh ve Poll- Franse, 2009, s. 583).

Meme kanseri teşhisini üç ila sekiz yıl önce almış 498 çift üzerinde yapılmış bir başka çalışmada hastaların eşleri ve kendilerinin maneviyat, duygusal stres ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre maneviyat düzeyi yüksek olan kanser hastaları ve eşlerinin travma sonrası büyüme düzeyinin de yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır (Gesselman, Bigatti, Garcia, Coe ve Champion, 2016, s. 1).

İlik kanserinden dolayı kemik iliği nakli yapılmış bireylerle boylamsal olarak gerçekleştirilen bir başka araştırmada travma sonrası büyümenin yordayıcıları incelenmiştir. Bu kapsamda kemik iliği nakli olan 72 bireyle çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre nakil gerçekleştikten sonraki süreçte travma sonrası büyüme; genç olma, eğitim düzeyinin düşük olması, problem odaklı başa çıkma, pozitif pekiştirme, alternatif ödüllendirme gibi baş etme yolları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan cinsiyet, etnik köken, medeni durum, herhangi bir işte çalışma ve düzenli gelir sahibi olma travma sonrası büyüme ile anlamlı biçimde ilişkili çıkmamıştır. Bunlara ek olarak bilişsel kaçınma, kabul etme ya da vazgeçme, alternatif ödüller arama, duygusal boşalma gibi kaçınma odaklı baş etme travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili çıkmıştır. Ayrıca ödüllendirme için alternatif ödüller arama ile yüksek düzeyde travma sonrası büyüme düzeyi arasında anlamlı ilişki çıkmıştır (Widows, Jacobsen, Booth- Jones ve Fields, 2005, s.266).

HIV virüsü taşıyan 334 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada virüsü taşıyan insanların etiketlenmeleri, taşıyıcı olduklarını açıklamaları, duygusal destek düzeyleri ve travma sonrası büyüme düzeyleri ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre etiketlenme, cinsel partnerine HIV virüsü taşıyıcısı olduğunu ifade etmenin ve duygusal desteğin travma sonrası büyümenin yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Etiketlenmenin düşük düzeyde, taşıyıcı olduğunu ifade etme ve duygusal desteğin ise yüksek düzeyde travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Kamen, Vorasarun, Canning, Kienitz, Weiss, Flores, Etter ve Lee, 2016, s. 126).

HIV ve AIDS hastaları üzerinde travma sonrası büyümeyle ilişkili değişkenler ve travma sonrası büyümenin yordayıcılarını ortaya koymak amacıyla boylamsal bir çalışma gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada travma sonrası büyüme ile yaş, alkol kullanımı, depresyon ve karamsarlık negatif yönde ilişkili bulunurken; Afrika kökenli Amerikalı olmak, kadın olmak, sağlıklı diyet yapmak ve iyimserlik ise pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Altı ay sonra ikinci kez gerçekleşen ölçümde travma sonrası büyüme ile dindarlık pozitif ilişkili çıkmıştır. Ayrıca zaman geçtikçe depresyon düzeyinin düşerken travma sonrası büyüme düzeyinin arttığı sonucu elde edilmiştir (Milam, 2004, s. 2353).

HIV ve AIDS hastası 138 kadın üzerinde gerçekleşen çalışmada Schaefer ve Moos'un travma sonrası büyümeyi açıklayan modelde yer alan; etkilenme durumu, stresle başa çıkma yolları, stres kaynaklarının özellikleri, bireysel kaynaklar ve sosyal kaynaklar incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kadınların %63'ünün yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıkları görülmüştür. Olumlu yeniden değerlendirme (çerçeveleme) ve duygusal destek arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı, depresif etkilenme düzeyinin azaldıkça ise travma sonrası büyüme düzeyinin arttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca Afrika kökenli Amerikalıların, beyaz kadınlardan daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıkları gözlenmiştir. Stres kaynaklarının özellikleri (hastalığın evresi, fiziksel semptomların sayısı ve HIV teşhisini aldıktan sonra geçen süre) benlik saygısı, algılanan kontrol, işlevsel destek görmek ve olumlu etkilenme ise travma sonrası büyüme ile ilişkili çıkmamıştır (Siegel, Schrimshaw ve Pretter, 2005, s. 403).

Vücudu yanmış bireyler üzerinde yapılmış bir çalışmada da travma sonrası büyüme süreci sosyal destek, stresle baş etme yolları, iyimserlik, işlevsellik, post travmatik stres semptomları, yangın şiddeti ve üzerinden geçen süre açısından incelenmiştir. Yangın şiddeti, yangından sonraki işlevsellik ve travma semptomları travma sonrası büyüme ile

anlamli düzeyde ilgili bulunmuştur. Yanığın şiddeti ve aradan geçen süre arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin arttığı sonucu elde edilmiştir. Yapılan regresyon analizinde aktif baş etme, sosyal destek ve kaçınma odaklı baş etmeyi kullanmanın travma sonrası büyümeyi %51 oranında açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Bulgular psikolojik sıkıntı/ stres (distress) ve travma semptomlarının travma sonrası büyüme için hızlandırıcı bir rolde iken, baş etme yolları ve sosyal destek büyüme sürecini kolaylaştırdığını yansıtmıştır (Baillie, Sellwood, Wisely, 2014, s. 1089).

Çin’de kalp krizi geçirmiş 67 kişi üzerinde gerçekleşen bir çalışmada bu kişilerle sekiz haftalık rehabilitasyon programı gerçekleştirilmiştir. Programın içeriğinde iyimserlik, kişisel kontrol ve benlik saygısını desteklemeye yönelik bireysel sağlık programı uygulanmıştır. Programın travma sonrası büyüme ve kalp krizi başlangıcı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre programa katılmış bireysel sağlık düzeyi yüksek olan bireyler fiziksel ve zihinsel ölçümlerinde, düşük kolesterol ve 6 dakikalık kısa yürüyüş testinden bireysel sağlık düzeyi düşük olanlara göre daha iyi sonuçlar elde etmişlerdir. Bu bulguların yanı sıra araştırmada bireysel sağlık programının travma sonrası büyümeyi anlamli düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır (Chan, Lai ve Wong, 2006, s. 335).

Alanyazında travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan çalışmaların doğrudan travma yaşayanların yanı sıra hemşireler (Mairean, 2015 s. 1), pediatri doktorları ve hemşireler (Taubman Ben-Ari ve Weintraub, 2008, s. 621), acil tıp teknikerleri (Oginka-Bulik ve Kobylarczyk, 2015, s. 707), felç geçirmiş kişilere bakım verenler (Hallam ve Morris, 2014, s. 619), terör saldırılarını televizyondan izleyen kişiler (Park, Aldwin, Fenster ve Snyder, 2008, s. 307) gibi dolaylı travma yaşayanlar üzerinde de yapıldığı gözlenmiştir. Hemşireler üzerinde yapılan araştırmada ikincil travmatik stres (travmaya tanık olduktan sonra dolaylı olarak yaşanan travmatik stres) sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sonuçlara göre ikincil travmatik stres düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin düştüğü gözlenmiştir. Sosyal destek düzeyi arttıkça travma sonrası büyümenin de arttığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca travmatik stres semptomları daha az görünen kişilerde sosyal desteği daha çok aldıklarında travma sonrası büyüme düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmacılar ikincil düzeyde travma yaşayan kişiler için sosyal desteğin önemli olduğunu ifade etmektedirler (Mairean, 2015 s. 1).

Pediatric doktorları ve hemşireler üzerinde gerçekleşen bir çalışmada travma sonrası büyüme ve yaşamın anlamı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek düzeyde ölümle karşılaşmak, iyimserliğin yüksek olması, profesyonel öz saygı ve düşük düzeyde ikincil travmatizasyonun (travmaya tanık olduktan sonra dolaylı olarak yaşanan travmatizasyon) yaşamın anlamını yordadığı bulunmuştur. Profesyonel öz saygının yüksek olması ve özellikle profesyonel öz saygısı düşük kişiler arasında dolaylı travmatizasyon yaşamının travma sonrası büyümeyi yordadığı ortaya çıkmıştır. Pediatric hemşirelerinin doktorlara göre daha yüksek düzeyde dolaylı travma ve travma sonrası büyüme yaşadıkları araştırmanın diğer bir bulgusudur (Taubman Ben-Ari ve Weintraub, 2008, s. 621).

Acil tıp teknikerleri üzerinde yapılan bir başka çalışmada stresle baş etme becerilerinin psikolojik sağlık ve travma sonrası büyüme arasında aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda yaşları 21 ile 67 arasında değişen 80 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların yaklaşık yarısının (%46.2) yüksek düzeyde travma sonrası büyüme düzeyinin olduğu ortaya çıkmıştır. Olumsuz duyguları dışa vurma ve inkar kontrol edildiğinde travma sonrası büyümenin arttığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın da travma sonrası büyümeyi doğrudan ve dolaylı olarak etkilediği bulgusu ortaya çıkmıştır (Oginka- Bulik ve Kobylarczyk, 2015, s. 707).

Travma sonrası büyüme kavramını açıklayan iki modeli karşılaştırmak amacıyla felç geçirmiş kişilere bakan 71 kişi ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda travma sonrası büyüme; amaçlı (yansıtmalı/ yapıcı) ruminasyon, istemsiz (otomatik) gerçekleşen ruminasyon, kaçınma odaklı baş etme, sosyal destek ve yaşam kalitesi ile pozitif ilişkili çıkmıştır. Yapılan regresyon analizinde ise Tedeschi ve Calhoun tarafından belirtilen kavramların amaçlı (yansıtmalı/ yapıcı) ruminasyon, istemsiz (otomatik) gerçekleşen ruminasyon, kaçınma odaklı baş etme, sosyal destek, kabul odaklı baş etme ve travmadan kurtulan bireyin işlevselliği travma sonrası büyümeyi % 49 oranında yordadığı ortaya çıkmıştır. Diğer yandan Schaefer ve Moos tarafından travma sonrası büyüme sürecini açıklayan modelde yer alan kavramların (aktif baş etme, kaçınma odaklı baş etme, sosyal destek, travmadan kurtulan bireyin işlevselliği ve yaşı) travma sonrası büyümeyi %21 oranında açıkladığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca travma sonrası büyümeyi en fazla açıklayan değişken amaçlı (yansıtmalı/ yapıcı) ruminasyon olurken, travma sonrası büyüme ve amaçlı (yansıtmalı/ yapıcı) ruminasyon arasında sosyal desteğin aracılık ettiği saptanmıştır (Hallam ve Morris, 2014, s. 619).

11 Eylül terör saldırısını televizyonda izleyen kişiler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada travma sonrası büyüme, stres semptomları ile orta düzeyde ilişkili çıkmıştır. Olumlu baş etme ve öfke, travma sonrası büyümeyi yordarken, olumsuz baş etme ve depresyonun post travmatik stres semptomlarını yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar stresle aktif baş etmenin ve öfkenin travma sonrası büyümeye katkı sağladığını göstermektedir (Park, Aldwin, Fenster ve Snyder, 2008, s. 307).

Sunulan bu çalışmalar doğrultusunda travma sonrası büyüme ile ilgili gerçekleştirilen araştırmaların oldukça çeşitli örneklem gruplarıyla ve çeşitli yaşam dönemlerindeki yetişkinler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Travmanın ardından gerçekleşen büyümenin özellikle stresle başa çıkma yolları, sosyal destek, travma sonrası stres bozukluğu ve ruminasyon ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşamaları da dikkat çekicidir.

2.4.2. Travma sonrası büyüme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar

Travma sonrası büyümeyle ilgili yurt içindeki çalışmalar son yıllarda artmış olmasına rağmen bu çalışmaların yurt dışındaki çalışmalarla karşılaştırıldığında daha sınırlı kaldığı söylenebilir. Yurt içinde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaların (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s.301; Arıkan, 2007, s. 73; Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005, s.68) sınırlı olduğu gözlenirken, çalışmaların büyük bir kısmının trafik kazası geçirmiş kişiler (Biol, 2004, s. 87), depremzedeler (Şakiroğlu, 2011, s. 89), kanser hastaları (Bayraktar, 2008, s.84; Cebeci, Balcı Yangın ve Tekeli, 2012, s. 406; Sarısoy, 2012, s. 67; Yola, 2011, s.77) gibi daha çok belirli gruplarla yapıldığı gözlenmektedir. Söz konusu çalışmalar hedef kitle ve hedef kitlenin yaşadığı travmatik stres türü dikkate alınarak aşağıda sıralanmıştır.

Yurt içindeki alanyazında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların stresle başa çıkma yolları (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s.301), bağlanma stilleri (Arıkan, 2007, s. 73), travmaya bağlı stres, (Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005, s.68) ve ruminasyon (Haselden, 2014, s. v) gibi çeşitli psikolojik değişkenlerle yapıldığı gözlenmiştir. Stresle baş etme stratejileri ve travma sonrası büyümenin incelendiği bir araştırma da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılar akademik başarı kaygısı gibi kontrol edilebilir stresli yaşantılar ve trafik kazası veya ciddi

bir hastalığa yakalanma gibi kontrol edilemeyen stres yaşantıları yaşamış bireyler olarak ikiye ayrılmıştır. Kontrol edilemeyen stres yaşantıları olan bireylerde, duygusal odaklı baş etmeyi kullanan kişilerdeki travma sonrası büyümenin daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan, kontrol edilemeyen stresli yaşantılara sahip bireylerde problem odaklı baş etme ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Araştırmada problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı ilişki çıkmıştır. Ayrıca travmatik olay kontrol edildiğinde, duygu odaklı baş etmeyi kullanan öğrencilerin daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıkları gözlenmiştir (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s.301).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler ele alınmıştır. Bu değişkenler travmanın özellikleri, bağlanma stilleri ve stresle baş etme yolları olarak belirtilmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları travmatik olayları belirlemek için travmatik yaşam olayları listesi kullanılmıştır. 321 öğrencinin katıldığı araştırmada travma sonrası büyümenin stresle baş etme yollarının tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca aynı çalışmada iyimser baş etme ve kaderci baş etmenin travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Arıkan, 2007, s. 73).

Travma sonrası büyümenin cinsiyet, travmaya bağlı stres, stresle başa çıkma yollarından; problem odaklı başa çıkma, kaderci ve çaresiz yaklaşım ile ilişkisi ele alınan bir araştırma (Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005, s.68) gerçekleştirilmiştir. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre travma sonrası büyüme puanından anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır. Yaşanılan stres düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Problem odaklı başa çıkma ve kaderci yaklaşım ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Türk ve Amerikalı üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin çoklu yordayıcılarını bir model kapsamında karşılaştırmayı amaçlayan bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda bağlanma biçimleri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide ruminasyon biçimleri, genel belirti düzeyleri (depresyon ve kaygı), temel inançların sarsılma düzeyi ve stresle başa çıkma biçimlerinin aracılık rolü incelenmiştir. Çıkan sonuçlara göre Türk katılımcılarda kaygılı bağlanmanın amaçlı ruminasyon, kendiliğe yönelik temel inançların sorgulanması, genel belirti düzeyi

(depresyon ve kaygı), aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde yorumlamayı içeren stresle başa çıkma yolları travma sonrası büyüme olumlu yönde katkı sağladığı sonucu elde edilmiştir. Kaygılı bağlanan Amerikalı katılımcılarda ise amaçlı (yansıtmalı/ yapıcı) ruminasyon biçimleri, genel belirti düzeyleri (depresyon ve kaygı), kendiliğe yönelik inançların sorgulanması ve stresle aktif başa çıkma, planlama ve olumlu yönde yeniden yorumlamayı içeren işlevsel başa çıkmanın travma sonrası büyüme olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. İki grup karşılaştırmasında Türk katılımcılarda bağlanmaya yönelik kaçınma düzeylerinin de, amaçlı (yansıtmalı/ yapıcı) ruminasyon ve işlevsel başa çıkma biçimlerini zıt yönde yordayarak travma sonrası büyüme katkı sağlaması dikkat çekmektedir (Haselden, 2014, s. v).

Yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin yanı sıra, farklı travma türleri (Gül, 2014, s.88), trafik kazaları (Biol, 2004, s. 87) ve deprem (Şakiroğlu, 2011, s. 89) gibi çeşitli travmatik olaylarla ilgili yapılmış çalışmalara da rastlanmaktadır. Türkiye’de 740 yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada yaşanan travmatik olay türlerinin yaygınlığı, olası travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası belirti şiddeti, travma sonrası büyümeyi ve yordayıcıları incelenmiştir. Amaçlı (yansıtmalı/ yapıcı) ruminasyon, problem odaklı baş etme, arkadaşan algılanan sosyal destek, diğerlerinden algılanan sosyal destek, sosyal destek odaklı baş etme travma sonrası büyüme ile olumlu yönde pozitif ilişkili çıkmıştır. Sorumluluk kişilik özelliğinin, yaralanma/sarsıcı olay türlerinin, istemli ruminasyon, problem odaklı ve destek arayıcı başa çıkma yollarının, algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmüştür. Diğer yandan istemsiz (otomatik) ruminasyon, kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım, aile desteği travma sonrası büyüme ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır (Gül, 2014, s.88).

Trafik kazası geçirmiş 200 yetişkin üzerinde yapılan bir başka çalışmada (Biol, 2004, s. 87) psikolojik stres ve travma sonrası büyüme düzeyleri ve bu değişkenlerin yordayıcıları araştırılmıştır. Araştırmanın yordayıcıları olarak demografik değişkenler ve kazaya ait değişkenler ve kaza anındaki değerlendirmeler, stresle başa çıkma yolları ve sosyal destek algısı alınmıştır. Orta derecede strese sahip bulunan kişilerde stres düzeyi ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Algılanan tehdit, sosyal güvenceye sahip olma, iyimser/ problem odaklı başa çıkma ve kaderci yaklaşımın travma sonrası büyümenin anlamlı yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer yandan çaresiz baş etme/yaklaşma ve sosyal destek ile büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Türkiye’de 1999 Düzce depremini yaşayanlarla yapılan bir çalışmada (Şakiroğlu, 2011, s. 89) travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma yolları ve depreme önlem davranışı arasındaki ilişki irdelenmiştir. Çalışma örneklemini yaşları 18-73 arasında değişen 94 erkek ve 105 kadından oluşmaktadır. Travma sonrası büyüme evli olmak, iyi olma hali, sosyal destek arama ve problem odaklı baş etme ile anlamlı ve pozitif yönde, kaderci ve çaresiz baş etme ile ise ilişkili olmadığı bulunmuştur. Ayrıca genel problem odaklı başa çıkma becerilerinin depreme yönelik aktif başa çıkma davranışlarına göre travma sonrası büyümeyi daha yüksek düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Literatürde doğal afet ve kazalar gibi travma türlerinin dışında çalışma yapılan bir diğer grup; kanser hastaları (Bayraktar, 2008, s.84; Sarısoy, 2012, s. 67; Yola, 2011, s.77; Cebeci, Balcı Yangın ve Tekeli, 2012, s. 406; Tanrıverdi, Savaş ve Can, 2012, s. 4311), miyokard enfaktüs hastaları (Şenol Durak, 2007, s. 72), hastalıklarından dolayı kronik stres yaşayan ve ramotoloji ve fizik tedavi kliniklerinde tedavi gören kişiler (Dirik, 2006, s. 89) gibi çeşitli fiziksel rahatsızlıklar yaşayan kişilerdir. Kanser hastaları ile gerçekleştirilen çalışmada (Bayraktar, 2008, s.84) travma sonrası büyüme, başa çıkma yolları, hastalık algısına ve hastalığa ilişkin değişkenler incelenmiştir. Veriler Travma Sonrası Gelişim Ölçeği, Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Hastalık Algısı Ölçeği ve yarı yapılandırılmış görüşme formuyla toplanmıştır. Stresle başa çıkma yollarının alt boyutları olan sosyal destek arama, planlı sorun çözme, olumlu yaklaşım, yüz yüze gelerek baş etme, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma kaçınma düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de anlamlı düzeyde arttığı sonucu elde edilmiştir. Hastalık algısına ilişkin değişkenler olan sürenin, kontrol edilemeyen bedensel faktörlerin, dış atıflar ve şans faktörünün travma sonrası büyüme düzeyi ile anlamlı ilişkisinin olduğu gözlenmiştir.

Hastanede tedavi görmekte olan ya da kontrole gelmiş 63 meme kanseri teşhisi almış kadın üzerinde bir çalışma (Sarısoy, 2012, s. 67) yapılmıştır. Travma sonrası büyüme ölçeği teşhis almış kadınlara yönelik olarak hem hasta yakınlarından hem de hastalardan veri toplanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, Travma sonrası büyüme alt boyutlarından kendilik algısı alt boyutunu tanıdan geçen zaman, kendine güvenli başa çıkma ve travmatik stres belirti düzeyinin yordadığı gözlenmiştir. Yaşamın değeri alt boyutunu ise kanserle ilgili olumsuz düşünceler, tanıdan sonra geçen zamanın yordadığı görülmüştür. Kendine güvenli başa çıkma ve tanıdan sonra geçen zamanın yeni seçenekler alt boyutunu yordadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca inanç sisteminde

değişim alt boyutunu da tanıdan sonra geçen zaman, eğitim düzeyi, kanserle ilgili olumlu düşünceler ve çaresiz başa çıkmanın yordadığı görülmüştür.

Türkiye’de 73 meme kanseri kadın hasta ile bir başka çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve diğer önemli kişilerden algılanan sosyal desteğin umut yönelimi ve travma sonrası büyüme ve alt ölçekleri arasında aracılık edip etmediklerine bakılmıştır. Araştırma sonuçlarında problem odaklı baş etme stratejisinin umut eğilimi ve travma sonrası büyüme ve alt ölçekleri arasındaki ilişkide aracılık etmediği bulunmuştur. Benzer şekilde, umut yönelimi ve travma sonrası büyümenin alt ölçekleri (kendilik algısındaki değişim, kişilerarası ilişkilerdeki değişim, yaşam felsefesindeki değişim) ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide duygu odaklı baş etme stratejisinin de aracılık etmediği bulunmuştur (Yola, 2011, s.77).

Meme kanseri teşhisi almış 8 kadın ile nitel bir araştırma (Cebeci, Balcı Yangın ve Tekeli, 2012, s. 406) gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların tümünün memeleri alınmıştır ve bu kadınlar kemoterapi sürecindedirler. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme soruları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre oluşan temalar; ihtiyaçlar, kayıp ile yaşama ve değişim olarak ortaya çıkmıştır. İhtiyaçlar temasının altında eş ve aileye ihtiyaç, ibadet etme ihtiyacı ve bilgi alma ve verme ihtiyacı olarak şekillenmiştir. Kayıp ile yaşama teması meme ve saç kaybı olarak şekillenmiştir. Değişim temasının altında ise normal yaşamda değişim, kendilik algısında değişim, sağlığın kıymetini bilme ve yaşamın kıymetini bilme alt temaları yer almıştır.

Çeşitli kanser teşhisi almış 46 erkek, 74 kadın üzerinde sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi ele alınmıştır (Tanrıverdi, Savaş ve Can, 2012, s. 4311). Çalışma sonuçlarına göre hastaların % 82’si tedavinin hastalığın iyileşmesine katkı sağlayacağını düşündüklerini belirtmişlerdir. Çalışmada hastaların travma sonrası büyüme puanlarının görece yüksek çıktığı ifade edilmektedir. Travma sonrası büyüme ölçeğinden en yüksek puan kendilik algısında değişim alt boyutundan alınmıştır. Sosyal destekten alınan toplam puan, aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek puanları travma sonrası büyüme ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Toplam sosyal destek puanı travma sonrası büyümenin diğerleriyle ilişkiler alt boyutu ile de pozitif ve yüksek düzeyde ilişkili çıkmıştır. Sosyal desteğin aileden alınan sosyal destek alt boyutuyla

travma sonrası büyümenin kendilik algısındaki değişim alt boyutu arasında da yüksek düzeyde pozitif yönde ilişki çıkmıştır.

Miyokard enfaktüs hastaları ve eşleri üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada travma sonrası büyümenin belirleyicileri olarak bireylerin çevresel bireysel kaynakları incelenmiştir. Bu amaçla hastalık teşhisi almış bireyler ve eşleri üzerinde çevresel ve kişisel kaynakların, olayı algılamanın, bilişsel işlemenin ve stresle baş etmenin gizli değişken olarak travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığı bir model aracılığıyla test edilmeye çalışılmıştır. Analiz sonuçlarına göre hastalık teşhisi almış kişilerde hem bireysel, hem de çevresel kaynakların olayı algılama, bilişsel işleme ve baş etme yoluyla travma sonrası büyüme üzerinde dolaylı etkisi olduğu gözlenmiştir. Eşler açısından ise çevresel kaynakların travma sonrası büyüme üzerinde dolaylı etkisi olmadığı görülürken, bireysel kaynakların özellikleri, bilişsel işleme ve baş etme yoluyla travma sonrası büyüme üzerinde dolaylı etkisi olduğu ortaya konmuştur (Şenol Durak, 2007, s. 72).

Hastalıklarından dolayı kronik stres yaşayan ve Ramotoloji ve Fizik tedavi kliniklerinde tedavi gören 117 hasta üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada algılanan sosyal destek, baş etme yolları, kaynak kaybı, dindarlık, sosyo-demografik değişkenler ve hastalıkla ilgili değişkenlerin kaygı, depresyon ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre travma sonrası büyüme düzeyi azaldıkça depresyon düzeyinin arttığı, travma sonrası büyüme düzeyi arttıkça ise iyimser/ sosyal destek arama, problem odaklı başa etme, algılanan sosyal desteğin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca regresyon analizinde de algılanan sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi yordadığı bulunmuştur (Dirik, 2006, s. 89).

Travmayı doğrudan yaşayanların yanı sıra dolaylı travma yaşayanlar üzerinde gerçekleştirilmiş çalışmalara da rastlanmaktadır. Şizofreni hastalarına bakım veren bireylerin travma sonrası gelişim düzeyinin algılanan sosyal destek, stresle baş etme yolları ve tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 29 erkek, 71 kadın olmak üzere 100 kişi katılmıştır. Veriler hastanelerden, gündüz hastanesi ve rehabilitasyon merkezlerinde ayakta tedavi gören hastalara bakım veren kişilerden toplanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre sosyal destek ve problem odaklı başa çıkma, bakım veren kişinin genç olması, maddi güçlük yaşamaması ve gelecek kaygısının yüksek olmasının travma sonrası büyüme ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Özlü, 2007, s. 59).

Otizm tanısı alan çocukların anne ve babaları ile gerçekleştirilen çalışmada bu ailelerin bazı sosyo-demografik değişkenler ile sosyal destek, stres düzeyi ve baş etme yollarının travma sonrası büyüme ve tükenmişliği yordama düzeyi incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde annelerde travma sonrası büyümeyi sosyal destek ve problem çözme/ iyimser başa çıkma yolu değişkenleri yordarken, babalarda problem çözme/ iyimserliği kullanmanın, dindarlığın, yaşın ve evlilik süresinin anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir (Elçi, 2004, s. 59-60).

Travma sonrası büyüme konusunda yurt içinde yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, travma sonrası büyüme kavramı ile ilgili ilk çalışmaların yurt dışı çalışmalara göre oldukça geç çalışılmaya başlandığı görülmektedir. Yurt içindeki ilk çalışmaların otizm tanısı almış çocukların aileleri (Elçi, 2004, s. 59-60), kalp krizi geçirmiş hastalar ve eşleri (Şenol Durak, 2007, s. 72), şizofren hastalarına bakım veren bireyler (Özlü, 2007, s. 59) gibi dolaylı travma yaşayanların yanı sıra, kanser hastaları (Bayraktar, 2008, s.84; Cebeci, Balcı Yangın ve Tekeli, 2012, s. 406; Sarısoy, 2012, s. 67; Yola, 2011, s.77) ve trafik kazası geçirmiş kişiler (Biol, 2004, s. 87) gibi belirli gruplar üzerinde gerçekleştirilirken, daha sonra bu gruplara üniversite öğrencileri (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s.301; Arıkan, 2007, s. 73; Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005, s.68) ve belirli bir şehirde ikamet eden kişiler (Gül, 2014, s.88) eklenerek yetişkinler üzerinde de çalışmalar yapılmaya başlanmıştır.

Yurt içinde yapılan çalışmaların katılımcılar açısından yurt dışında yapılan çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir. Ancak yurt içindeki çalışmaların araştırma yöntemleri açısından yurt dışındaki çalışmalara göre sınırlı kaldığı gözlenmektedir. Yurt dışındaki çalışmalarda nicel yaklaşımla ele alınan araştırmaların yanı sıra, yarı yapılandırılmış görüşme gibi nitel veri toplama yolları ile gerçekleştirilmiş araştırmalara da rastlanmaktadır. Yurt içinde ise, travma sonrası büyümeyi nitel veri toplama yolları irdeleyen araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır.

2.4.3. Stresle başa çıkmayla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Stresle başa çıkmayla ilgili çalışmaların üniversitedeki lisans ve lisansüstü öğrenciler (Chen, 2016, s. 377; Cousins, Servaty- Seib ve Lockman, 2015, s.386; Domingo, Canal, Labine ve Capoquian, 2016; Zvauya, Oyebodye, Day, Thomas ve Jones, 2017, s.1), cinsel travmaya maruz kalmış kişiler (Gaher, O'Brien, Smiley ve Hahn, 2014,

s.55), D tipi kişilik özelliği gösteren kişiler (Salimania, Azimaraghi, Ebadi ve Movafegh, 2017, s. 291) ve otizm tanısı almış çocuğa sahip aileler (Dardas ve Ahmad, 2014, s. 5) gibi farklı örneklem gruplarından kişiler üzerinde ve aleksitimi, manevi iyi oluş, psikolojik bir hastalığa sahip olma, strese bağlı kişilik özellikleri ve zorlayıcı yaşam olayları gibi birbirinden farklı değişkenlerle yapıldığı görülmektedir. Söz konusu çalışmalar hedef kitle ve hedef kitlenin yaşadığı travmatik stres türü dikkate alınarak aşağıda sıralanmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda stresle başa çıkmanın; psikolojik bir hastalığa sahip olma, strese bağlı kişilik özellikleri ve zorlayıcı yaşam olayları (Zvauya, Oyebo, Day, Thomas ve Jones, 2017, s.1), sosyal destek (Cousins, Servaty- Seib, ve Lockman, 2015, s.386; Domingo, Canal, Labine ve Capoquian, 2016), psikolojik sağlamlık (Chen, 2016, s. 377) ve intihar girişimi (Tang, Xue ve Qin, 2015, s. 12) gibi çeşitli psikolojik değişkenlerle incelendiği gözlenmiştir. İngiltere’de lisans düzeyinde ve lisansüstü düzeydeki tıp öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma yolları, stres düzeyi, psikolojik bir hastalığa sahip olma, strese bağlı kişilik özellikleri ve zorlayıcı yaşam olayları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hem lisans hem de lisansüstü düzeyde eğitim gören öğrencilerde benzer profiller çıkmıştır. Her iki grupta da stres düzeyi ve psikolojik hastalık düzeyi benzer çıkmıştır. Lisans düzeyindeki öğrenciler lisansüstü düzeyindeki öğrencilere göre aktif baş etme ve olumlu yeniden çerçevelemeyi daha çok kullanırken, diğer yandan stresle başa çıkma yolu olarak lisansüstü öğrencilere göre madde (alkol ve diğer maddeler) kullanma yolunu daha çok tercih ettikleri görülmüştür (Zvauya, Oyebo, Day, Thomas ve Jones, 2017, s.1).

Yakınlarından birini kaybetmiş ve kayıp yaşantısı olmayan üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma yolları ile üniversiteye uyum süreci ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya orta büyüklükte bir devlet üniversitesine devam eden 225 öğrenci katılmıştır. Veriler elektronik ortamda e-posta aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarında arkadaştan algılanan sosyal destek arttıkça üniversitedeki akademik ve sosyal anlamlarda uyumun kolaylaştığı, okula ait hissetme düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca hem kayıp yaşantısı olan hem de olmayan öğrencilerde, kaçınma ve duygu odaklı başa çıkmayı kullanma düzeyi arttıkça üniversiteye uyumun akademik, sosyal, kişisel ve duygusal, okula bağlılık alt boyutlarında uyumun azaldığı ortaya çıkmıştır. Problem odaklı başa çıkmayı kullanan kayıp yaşantısı geçirmiş olan öğrencilerde okula bağlılığın düşük olduğu gözlenmiştir.

Yine kayıp yaşantısı olan öğrencilerin hem sosyal uyum hem de okula bağlılıklarının düşük aynı zamanda ailelerinden de düşük düzeyde sosyal destek algıladıkları görülmüştür. Diğer yandan kayıp yaşantısı olmayan öğrencilerin, aile desteğini düşük düzeyde algılayanların sosyal uyumunun düşük olduğu gözlenmiştir (Cousins, Servaty-Seib, ve Lockman, 2015, s.386).

Eğitim fakültesinde öğrenim gören ve kayıp yaşantısı olan üniversite öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma ve duygusal stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya kayıp yaşantısı olan 74 kadın, 12 erkek olmak üzere 76 öğrenci katılmıştır. Kayıp yaşantısı olan öğrencilerden 45'i bu yaşantıyı sevilen ve yakınının aniden ölümü, 16'sı beklendik bir ölüm, 9'u kaza, 3'ü intihar ve 3'ü cinayet olarak ifade etmişlerdir. Kayıp yaşayan öğrencilerin 49'u ebeveyn kaybı, 27'si ise kardeş kaybı yaşadığını belirtmiştir. Araştırma bulgularına göre kayıp yaşantısı geçiren öğrencilerin en çok kullandıkları başa çıkma yolu sosyal destektir. En az kullandıkları başa çıkma yolunun ise sosyal olarak geri çekilme olduğu ortaya çıkmıştır (Domingo, Canal, Labine ve Capouquian, 2016).

Çin'de üniversiteye devam eden 239 öğrenci üzerinde psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma yolları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmada stresle başa çıkmanın psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş arasındaki aracılık ve düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma yollarının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadıkları gözlenmiştir. Duygu odaklı başa çıkma düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın düştüğü ve duygu odaklı başa çıkmanın psikolojik sağlamlık ve duygulanım arasında aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın da problem odaklı başa çıkma ile yaşam doyumu arasında düzenleyici olduğu gözlenmiştir. Psikolojik sağlamlığı düşük olan öğrencilerde problem odaklı başa çıkmayı kullanmanın yaşam doyumuna katkı sağladığı görülmüştür (Chen, 2016, s. 377).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal ilişkilerin ve stresle başa çıkma yollarının intihar girişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya altı üniversiteden 5972 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %7'si intihar düşüncesi içerisinde ya da girişiminde bulduklarını belirtmişlerdir. Stresli yaşam olayları olarak da sınıf arkadaşlarıyla şiddetli bir çatışmaya girmek ve dersten kalmanın intihar girişimi ile ilişkili durumlar olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca problem odaklı başa çıkmayı kullanan öğrencilerde intihar girişimi ve düşüncesinin anlamlı düzeyde azaldığı gözlenmiştir (Tang, Xue ve Qin, 2015, s. 12).

Üniversite öğrencilerinin yanı sıra yetişkinler üzerinde stresle başa çıkmayla ilgili çalışmaların cinsel travmaya maruz kalma (Gaher, O'Brien, Smiley ve Hahn, 2014, s.55), kişilik özellikleri (Salimania, Azimaraghi, Ebadi ve Movafegh, 2017, s. 291), çeşitli fiziksel rahatsızlıklar (Rzeszutek, Oniszczenko ve Kwiatkowska, 2017, s.3; Taheri-Kharameh, 2016, s. 24) gibi farklı değişkenlerle de gerçekleştirildiği görülmektedir. Orduda cinsel travmaya maruz kalmış ve travma semptomları gösteren 170 kadın ve erkek asker üzerinde yapılan bir çalışmada stresle başa çıkma yolları, duyguları tanımlama ve açıklama konusunda yetersizlik olarak nitelendirilen aleksitimi ve travmatik stres semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ele alınan stresle başa çıkma yolları arasında planlama, olumlu yeniden yorumlama ve büyüme, sosyal duygusal baş etme ve inkar yer almaktadır. Stresle başa çıkma yolları arasında yer alan inkarın, travma semptomları ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili çıkan tek baş etme yolu olduğu gözlenmiştir. Ayrıca inkarın travma semptomları ve aleksitimi arasında aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Aleksitimi düzeyi arttıkça planlama ve sosyal duygusal baş etme düzeyinin düştüğü ortaya çıkmıştır (Gaher, O'Brien, Smiley ve Hahn, 2014, s.55).

Stresle başa çıkma ve negatif düşüncelere sahip, sinirli, özgüveni düşük, içine kapanık kişiler olarak belirtilen D tipi kişiliğe sahip ve D tipi kişiliğe sahip olmayan 48 anestezi doktoru arasında bir karşılaştırma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma ile kişilik tipi arasında anlamlı ilişkiler çıkmıştır. D tipi kişilik yapısına sahip olan doktorların D tipi kişilik yapısına sahip olmayan doktorlara göre kaçınma odaklı ve duygu odaklı başa çıkmayı daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır (Salimania, Azimaraghi, Ebadi ve Movafegh, 2017, s. 291).

Stresle başa çıkma yolları, travma sonrası büyüme düzeyi, maneviyat ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ramotoid hastaları ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma için dine yönelme ve kabul yolu ve maneviyat ve sosyal destek arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca sosyal desteğe ihtiyaç duymanın dine yönelme ve travma sonrası büyüme arasında kısmi aracılık etkisi olduğu ve maneviyatın travma sonrası büyüme ve dine yönelme arasında tam aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir (Rzeszutek, Oniszczenko ve Kwiatkowska, 2017, s.3).

Hemodiyaliz hastası 95 kişi üzerinde gerçekleşen bir çalışmada stresle baş etme becerileri ve manevi iyi oluş ve arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucuna göre

hastaların en yaygın kullandıkları stresle başa çıkma yollarının kaçınma ve sosyal destek odaklı başa çıkma yolları olduğu ortaya çıkmıştır. Manevi iyi oluş ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Diğer yandan duygu odaklı başa çıkma ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Taheri-Kharameh, 2016, s. 24).

Alanyazında dolaylı travmaya (ikincil travmaya) maruz kalan kişilerin stresle başa çıkma eğilimleriyle ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmaktadır. Sosyal çalışmacı, hemşire, psikolojik danışman, psikolog ve tıp doktorundan oluşan sağlık profesyonelleri ile gerçekleştirilen çalışmada travmanın ardından kullanılan stresle başa çıkma yolları (sosyal destek, öz bakım ve mizah) ve travmaya maruz kaldıktan sonra bu baş etme yollarının ikincil travmaya maruz kalmayı nasıl etkilediği incelenmiştir. Ayrıca tüm sağlık profesyonellerinin travmalarda benzer baş etme yollarını kullanıp kullanmadıklarına bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; mizah, öz bakım ve akran desteği travma sonrası büyümenin yordayıcısı çıkmıştır. Bir başka ifade ile, mizah kullanımı, öz bakım ve akran desteği arttıkça travma sonrası büyümenin arttığı görülmüştür. Öz bakım, aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek arttıkça ikincil travmatik stres düzeyinin azaldığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca akran desteğinin ikincil travmaya maruz kalma ve ikincil travmatik stres düzeyi arasında kısmi aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir. Psikolog ve psikolojik danışmanlar stresle baş etmede en yüksek puanı alırken, doktor ve hemşirelerin en düşük puanı aldıkları görülmüştür. Ancak diğer yandan hemşirelerin akran desteğini psikologlardan anlamlı düzeyde daha çok aldıkları sonucu da elde edilmiştir (Manning-Jones, Terte ve Stephens, 2016, s. III).

Yaşları 21 ila 53 arasında değişen 62 acil tıp teknisyeni ile stresli bir durumla karşılaştıklarında kullandıkları stresle başa çıkma yolları ve travma sonrası büyüme düzeyi arasında öz yeterlilik ve pozitif/ negatif duygulanımın düzenleyici etkisi ilişkisine bakılmıştır (Jurisova, 2016, s. 259). Araştırma bulgularına göre acil tıp teknisyenlerinin ortalama düzeyde travma sonrası büyüme düzeyine sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Stresle başa çıkma yolları olarak yer alan aktif başa çıkma, planlama, yarışmacı aktivitelere katılmayı bastırmak, kendini dizginleme, araçsal sosyal destek, duygusal sosyal destek, dini baş etme, duygulara odaklanma ve ifade etme, davranışsal geri çekilme ve madde kullanımı travma sonrası büyüme ile ilişkili çıkmıştır. Ayrıca, öz yeterliliğin madde kullanımı ve travma sonrası büyüme arasında düzenleyici bir etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Öz yeterliği yüksek olan öğrencilerde ve madde kullanarak

başa çıkmayı daha az kullananların travma sonrası büyüme düzeyinin arttığı görülmüştür. Pozitif duygulanımın ise, yarışmacı aktivitelere katılarak baş etme ve travma sonrası büyüme arasında düzenleyici etkiye sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca yarışmacı aktivitelerden kaçınma yolunu kullananların daha çok travma sonrası büyümeyi yaşadıkları görülmüştür.

Otizm tanısı almış çocuklara sahip aileler üzerinde kesitsel bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Dardas ve Ahmad, 2014, s. 5). Araştırmada stres ve yaşam kalitesi arasında stresle başa çıkma yollarının aracılık ve düzenleyicilik etkisine bakılmıştır. Araştırma bulgularında stresle başa çıkma yollarından pozitif yeniden yorumlama, yüzleşme, problem, kaçınma odaklı ve sosyal destek odaklı baş etme, mesafe koyma, öz kontrol ve sorumluluğu kabul etme arasından sadece sorumluluğu kabul etmenin stres ve yaşam kalitesi arasında aracılık rolü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Stresle başa çıkmayla ilgili bu çalışmalar değerlendirildiğinde, özellikle aktif başa çıkma yolları arasında yer alan problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma yolları arasında yer alan sosyal destek odaklı başa çıkmanın olumlu psikolojik değişkenlerle pozitif ilişkili çıktığı göze çarpmaktadır. Dolayısıyla bu başa çıkma yollarının bireyin yaşadığı zorlukların üstesinden gelmesine oldukça katkı sağladıkları söylenebilir.

2.4.4. Stresle başa çıkmayla ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar

Stresle başa çıkma kavramı ile ilgili Türkiye’de gerçekleştirilmiş olan araştırmalara bakıldığında, çalışmaların farklı psikolojik değişkenlerle ilişkisinin irdelendiği gözlenmiştir. Bu çalışmalardan biri öğrencilerin kaygı ve stresle başa çıkma yollarının kontrol odağına göre değişip değişmediğinin incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir (Arslan, Dilmaç ve Hamarta, 2009, s.791). Çalışmaya yaşları 18 ile 27 arasında değişen 514 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin 286’sı kadın, 228’i erkek öğrencidir. Araştırma bulgularında iç kontrol odağına sahip öğrencilerin dış kontrol odağına sahip öğrencilere göre kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca iç kontrol odağına sahip öğrencilerin dış kontrol odağına sahip öğrencilere göre problem odaklı baş etmeyi daha çok kullandıkları gözlenmiştir. Kaçınma ve sosyal destek odaklı başa çıkma açısından ise, iç kontrol odağına sahip öğrencilerle dış kontrol odağına sahip öğrenciler arasında herhangi bir fark çıkmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin öz saygı, yaşam doyumları ve stresle baş etme biçimlerini yordama düzeyinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Çalışma üniversitenin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören yaşları 17 ile 28 arasında değişen 159 kadın, 155 erkek öğrenciden oluşmuştur. Araştırma bulgularında güvenli bağlanma stili, aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma ve kabul düzeylerinin arttıkça bilişsel yeniden yapılanmanın da arttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin kaçma/ soyutlayarak başa çıkmayı daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır (Terzi ve Çankaya, 2009, s. 7).

Üniversite öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar, benlik saygısı ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, benlik saygısı arttıkça problem odaklı baş etme düzeyinin arttığı görülmüştür. Problem odaklı baş etme düzeyi arttıkça akılcı olmayan inançların azaldığı gözlenmiştir. Sosyal destek odaklı başa çıkmayı kullanan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak akılcı olmayan inançları yüksek olan bireylerin kaçınma odaklı başa çıkmayı daha çok kullandıkları gözlenmiştir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009, s. 32).

Farklı bilişsel çarpıtma düzeylerine üniversite öğrencilerinden veri toplanarak gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin, kullandıkları stresle baş etme yolları, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları incelenmiştir. Ayrıca stresle başa çıkma ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordayan değişkenlere ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların, stresle başa çıkma, iyimserlik ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre kaçınma odaklı baş etmeyi daha çok kullandıkları ve bilişsel çarpıtma düzeyi düşük olan öğrencilerin daha iyimser oldukları gözlenmiştir. Psikolojik yardım alma, sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma açısından ise farklılaşmadıkları görülmüştür. Cinsiyet açısından ise kadın öğrencilerin sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma yollarını daha çok kullandıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları gözlenmiştir. Stresle başa çıkmayı iyimserlik, bilişsel çarpıtma, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve cinsiyetin yordadığı sonucu elde edilmiştir (Türküm, 2001, s.7).

Üniversitenin ilk yılındaki öğrencilerin üniversiteye uyum sürecinde stresle başa çıkma yolları, sosyal destek, ilişkili benlik yapısı ve psikolojik sağlamlık özelliklerinin

yordama gücü incelenmiştir. Araştırma devlet üniversitesine devam eden 527 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda olumlu yeniden çerçevelemeyi kullanan öğrencilerin üniversiteye daha kolay uyum sağladıkları gözlenmiştir. Stresle başa çıkmada duygulara odaklanma ve davranışsal uzaklaşmayı tercih eden öğrencilerin ise üniversiteye daha zor uyum sağladıkları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca üniversiteye uyumu en yüksek düzeyde yordayan değişkenin stresle başa çıkma yolları olduğu görülmüştür. Kişisel uyum açısından ise planlama ve dine sığınmayı kullanan öğrencilerin kişisel uyumu daha kolay gerçekleştirdikleri görülmüştür (Rahat ve İlhan, 2017, s.199).

Devlet üniversitesine devam eden üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşlarının mizah, duygusal düzenleme, sosyal öz yeterlilik ve stresle başa çıkma değişkenleri tarafından yordanması incelenmiştir. Araştırma sonucunda tüm değişkenlerin öznel iyi oluşu yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca stresle başa çıkma yollarından probleme odaklanma ve problemi değiştirmeye yönelik girişimleri içeren aktif başa çıkma yollarının öznel iyi oluşu yordadığı gözlenmiştir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012, s. 335).

Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokul öğrencileri arasında depresif belirtilerin yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması yapılmıştır. Tıp fakültesi öğrencilerinde yaş arttıkça ruhsal bozuklukların belirtisi artarken, sağlık yüksekokulu öğrencilerinde daha önce ruhsal rahatsızlık yaşamak ve kadın olmanın ruhsal belirti riskini artırdığı sonucu çıkmıştır. Stresle başa çıkma yolları açısından ise, sağlık yüksekokul öğrencilerinin pasif başa çıkma yollarını tıp fakültesi öğrencilerine göre daha çok kullandıkları görülmüştür. Her iki grupta da erkek öğrencilerin aktif başa çıkma yollarını kızlara göre daha çok kullandıkları gözlenmiştir. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde anne eğitim düzeyi düşük olanların pasif başa çıkma yollarını kullandıkları, gelir düzeyi arttıkça ise aktif başa çıkma yollarını daha çok kullandıkları sonucu elde edilmiştir. Her iki grup öğrencilerin depresyon düzeyi arttıkça aktif başa çıkmayı daha az kullandıkları gözlenmiştir. Son olarak depresif belirti düzeyi yüksek olan öğrencilerin pasif başa çıkma yollarını daha çok kullandıkları görülmüştür (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007, s.141-142).

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans öğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada öğrencilerin kişilik özellikleri ve kullandıkları stresle başa çıkma yolları incelenmiştir. Çalışmaya basit seçkisiz örneklem yoluyla rehberlik ve psikolojik

danışmanlık programlarının birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma yollarından dine sığınma, dış yardım arama, planlama, kaçınma, bilişsel yeniden yapılandırmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Kaçınma odaklı başa çıkmayı erkeklerin kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kullandıkları görülmüştür. Anne baba tutumları açısından ve stresle başa çıkma yolları açısından bir fark görülmemiştir. Yumuşak başlı bireylerin dine sığınarak baş etmeyi daha çok kullandıkları sonucu elde edilmiştir (Düşmez ve Yayıcı, 2015, s. 69).

Stresle başa çıkma yolları, öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri ve kişilerarası problem çözme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya yaşları 17 ile 30 arasında değişen, 258'i kadın, 210'u erkek olmak üzere 468 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kaçınma odaklı başa çıkmayı kullanan bireylerin öfkeyi dışa atma düzeyinin düştüğü görülmüştür. Diğer yandan, kaçınma odaklı başa çıkmayı kullanan bireylerin öfkelerini daha çok kontrol ettikleri gözlenmiştir. Problem odaklı başa çıkmayı kullananların, öfkelerini daha yüksek düzeyde kontrol ettikleri, sürekli öfke ve öfkelerini dışa vurma düzeylerinin ise azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır (Arslan, 2010, s. 19).

Stresle başa çıkma ile ilişkili yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar değerlendirildiğinde, yurt dışındaki çalışmalarla paralel olarak, özellikle problem odaklı başa çıkmanın neredeyse tüm çalışmalarda olumlu ruh sağlığının göstergesi olan değişkenlerle pozitif ilişkili olduğu gözlenmektedir. Bunun yanı sıra, sosyal destek odaklı başa çıkma, dine sığınma, yeniden çerçeveleme gibi duygu odaklı ve aktif başa çıkma yollarının kullanmanın da bireylerin psikolojik sağlığına katkı sağladıkları söylenebilir.

2.4.5. Benlik saygısı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Benlik saygısı ile ilişkili çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaların sosyal destek, depresyon, mutluluk (Bum ve Jeon, 2016, s.1761), duygulanım (Al Nima, Resenberg, Archer ve Garcia, 2013, s. 7), motivasyon (Basco ve Han, 2016, s.1072), bilinçli farkındalık (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016, s. 98), sosyal kaygı (Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016, s.1301) ve cinsiyet (Collison, Banbury ve Lusher, 2016, s.22-27) gibi değişkenlerle incelendiği gözlenmiştir. Ergenlerde ise stresle başa çıkma yollarının, okul tükenmişliği (Luo, Wnag Zhang, Chen, ve Quan, 2016, s. 205) ve öz

duyarlık (Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson ve Heaven, 2015, s.119) gibi değişkenlerle ilişkisine bakıldığı görülmüştür.

Beden eğitimi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin benlik saygısı ile sosyal destek, depresyon ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 331 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, aileden, okuldaki profesörlerden ve akranlardan algılanan sosyal desteğin öğrencilerin benlik saygılarını anlamlı düzeyde yordadığı ve pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Aileden ve profesörlerden algılanan sosyal desteğin düşük düzeyde depresyonla da ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, yüksek benlik saygısının düşük düzeyde depresyonla ve yüksek düzeyde mutluluk ile ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Çalışmada sosyal destek ve yüksek benlik saygısının öğrencilerin mutlu bir yaşam sürmeleri ve olumlu duygular yaşamalarında önemli değişkenler oldukları vurgulanmaktadır (Bum ve Jeon, 2016, s.1761).

İsviçre’de kaygı, duygulanım ve benlik saygısının aracılık rolü ve düzenleyici rolünün incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya üniversite birinci sınıf öğrencileri katılmıştır. Araştırmaya 93’ü erkek, 113’ü kadın olmak üzere 206 öğrenci katılmış ve öğrencilerin yaş ortalaması 25.9 olarak belirtilmiştir. Çalışmada aracılık, düzenleyicilik ve hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında kaygının stres ve benlik saygısı ile depresyon arasında kısmi aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir. Ayrıca stresin benlik saygısı ile depresyon arasında tam aracı olduğu gözlenmiştir (Al Nima, Resenberg, Archer ve Garcia, 2013, s. 7).

İngilizce öğrenen Koreli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısı, motivasyon ve kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında öğrencilerin benlik saygısı, kaygı ve motivasyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin benlik saygısı ve motivasyon puanı kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkarken, kaygı düzeyleri kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Öğrencilerin motivasyon düzeyi yükseldikçe benlik saygılarının da arttığı görülmüştür. Diğer yandan benlik saygısı artarken kaygı düzeyinin azaldığı sonucu elde edilmiştir (Basco ve Han, 2016, s.1072).

Benlik saygısının bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma Hindistan’daki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 232 erkek ve 86 kadın olmak üzere 318 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin ortalama yaşı 20.3 olarak belirtilmiştir. Araştırmada

farkındalığın benlik saygısı ve iyi oluşu yordayıp yordamadığına, benlik saygısının iyi oluşu yordayıp yordamadığına ve benlik saygısının farkındalık ile iyi oluş arasındaki aracılık rolüne bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre farkındalık benlik saygısı, duygusal ve zihinsel iyi olma ile ilişkili çıkmıştır. Ayrıca benlik saygısı farkındalık ile olumlu duygulanım arasında tam aracıyken, farkındalık ve olumsuz duygulanım arasında kısmi aracı olduğu gözlenmiştir (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016, s. 98).

Çin’de 516 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada benlik saygısı, farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Öğrencilerin % 64.7’si kadın, %35.3’ü erkeklerden oluşmuştur. Araştırma bulgularında sosyal kaygı arttıkça bilinçli farkındalık ve benlik saygısının azaldığı sonucu elde edilmiştir. Bilinçli farkındalık arttığında benlik saygısının da arttığı görülmüştür. Aracılık ile ilgili bulgularda benlik saygısının farkındalık ve sosyal kaygı arasında kısmi aracı olduğu, bir başka ifade ile bilinçli farkındalığın sosyal kaygıyı düşürdüğü ve benlik saygısını artırdığı sonucu elde edilmiştir (Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016, s.1301).

Üniversite öğrencilerinde yaş, cinsiyet ve benlik saygısının alkol kullanımı tutumları üzerindeki etkisi incelenen bir çalışmaya yaşları 18 ile 25 arasında değişen 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Örneklem grubu geç ergenler ve beliren yetişkinler olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Geç ergenler 18- 21 yaş arası öğrenciler, beliren yetişkinler ise 22-25 yaş arası öğrenciler olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularında erkek öğrenciler benlik saygısı açısından kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Benlik saygısı arttıkça alkol tüketimine karşı tutumun da olumsuzlaştığı sonucu gözlenmiştir (Collison, Banbury ve Lusher, 2016, s.22-27).

Ergenlerde benlik saygısı, stresle başa çıkma becerileri ve mükemmeliyetçilik, okul tükenmişliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 1222 ergen öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler rastgele ortaokul öğrencilerinden seçilmiştir. Öğrencilerin ortalama yaşları 13.2 ve 12 ile 16 arasında değişmekte ve 640’erkek, 582’si kadın öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada işlevsel olan ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin okul tükenmişliği üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ayrıca farklı stresle başa çıkma becerileri ve benlik saygısının okul tükenmişliği ve mükemmeliyetçilik arasındaki aracılık rolüne bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ve stresle başa çıkma yolları mükemmeliyetçilik ve okul tükenmişliğine kısmi olarak aracılık etmiştir. Özellikle işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik okul tükenmişliği üzerinde benlik saygısı ve görev ve duygu odaklı baş etme aracılığıyla

pozitif yönde dolaylı bir etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir (Luo, Wnag Zhang, Chen, ve Quan, 2016, s. 205).

Avustralya'da 9 ve 10. sınıfa devam eden 2448 ergen üzerinde gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ve öz duyarlılığın ruhsal sağlık üzerindeki değişiklikleri ele alınmıştır. Araştırmanın verileri 17 farklı Katolik okulundan toplanmıştır. Bu okullara devam eden öğrenciler farklı sosyo-ekonomik düzeyden, boşanmış aile çocukları ve azınlık olarak nitelendirilen farklı etnik gruplarındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma bulgularında zihinsel sağlık ve benlik saygısı arasında öz duyarlılığın düzenleyici bir etkisi olduğu elde edilmiştir. Öz duyarlık düzeyi yüksek öğrencilerde düşük benlik saygısının zihinsel sağlık üzerinde küçük bir etkisi olduğu gözlenmiştir (Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson ve Heaven, 2015, s.119).

Hem üniversite öğrencileri hem de ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların daha çok nicel yaklaşımla gerçekleştirilmiş betimsel araştırmalardan oluştuğu gözlenmiştir. Buna ek olarak, cinsiyet açısından bazı çalışmalarda erkeklerin benlik saygısı düzeyinin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkması göze çarpmaktadır.

2.4.6. Benlik saygısı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar

Yurt içindeki çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş çalışmalarda benlik saygısı değişkeninin stresle başa çıkma yolları (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009, s. 34), sosyal destek (Yıldırım, Karaca, Cangur ve Akkuş, 2017, s. 36), karar verme (Avşaroğlu ve Üre, 2007, s.91-95), atılganlık (Dinçer ve Öztunç, 2009, 26-28), akademik erteleme (Duru ve Balkıs, 2014, s. 280) ve empatik beceriler (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2015, s.1672) gibi farklı değişkenlerle çalışıldığı gözlenmiştir.

Yaşları 18 ile 32 arasında değişen, 330'u kadın, 271'i erkek üniversite öğrencisi üzerinde benlik saygısı, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre problem odaklı başa çıkmayı kullanan öğrencilerin benlik saygısı yüksek çıkmıştır. Stresle başa çıkmada sosyal destek odaklı baş etmeyi kullanan öğrencilerin benlik saygısı da yüksek çıkmıştır. Bu sonuçların yanı sıra benlik saygısının problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek odaklı başa çıkmanın yordayıcısı olduğu gözlenmiştir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009, s. 34).

Benlik saygısının stresle başa çıkma, sosyal destek, eğitimle ilişkili stres ve sağlık durumu arasındaki ilişki hemşirelik öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada

benlik saygısı ve sosyal desteği düşük öğrencilerin eğitimleri boyunca yaşadıkları stres ile baş etmek için işlevsel olmayan yolları kullanıp kullanmadıkları ve sağlık sorunları yaşayıp yaşamadıklarına bakılmıştır. Araştırma bulgularında sosyal desteği olan öğrencilerin eğitimleri boyunca yaşadıkları stresle daha iyi baş ettikleri görülmüştür. Pozitif benlik saygısının proaktif stresle başa çıkma davranışlarıyla anlamlı ilişkisi çıkmıştır. Ayrıca negatif benlik saygısı, stres ve kaçınma odaklı başa çıkma arasında ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Yıldırım, Karaca, Cangur ve Akkuş, 2017, s. 36).

Üniversite öğrencilerini kapsayan bir çalışmada, öğrencilerin özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşması ve benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığı incelenmiştir. Bu amaçla 1141 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre; özsaygıları ve karar verme stillerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı ve sınıf düzeyi değişkeni ve karar verme stilleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğuna rastlanmamıştır. Ayrıca benlik saygısı alt boyutlarının karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı sonucu elde edilmiştir (Avşaroğlu ve Üre, 2007, s.91-95).

Sağlık yüksekokulunda öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı incelenmiştir. Öğrencilerin benlik saygısının sınıf düzeyi, okula gelmeden önce birlikte yaşadığı kişiler, anne- babanın hayatta olma durumu, ailenin gelir düzeyi, sağlığı algılayış şekli ve kardeş sayısı açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, benlik saygısına en yüksek oranda sahip öğrencilerin dördüncü sınıf öğrencileri, en düşük oranda sahip öğrencilerin ise birinci sınıf öğrencileri olduğu görülmüştür. Düşük ekonomik düzeyde olma ve kardeş sayısının fazla olmasının benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği gözlenmiştir. Öğrencilerin okuldan memnun olma ve hemşirelik mesleğini tercih etmeleri açısından ise benlik saygısında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan, 2008, s. 36).

Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinde benlik saygısı ve atılganlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Sınıf düzeyi ve anne eğitim durumu açısından benlik saygısında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Süper lise ve Anadolu lisesinden mezun olan öğrencilerin benlik saygısı genel lise ve meslek lisesi öğrencilerin benlik saygısından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Çocuk sayısı açısından üç kardeşi olan öğrencilerin dört ve daha fazla kardeşi olanlara göre, yaşamlarının büyük bölümünü metropolde geçiren öğrencilerin yaşamlarının büyük bölümünü köy ve kasabada geçirenlere göre benlik saygısı daha

yüksek bulunmuştur. Ortalama aylık gelirin yeterli olduğunu belirten öğrenciler ortalama gelirinin önemli bir farkla yetersiz olduğunu düşünen öğrencilere göre daha yüksek düzeyde benlik saygısı puanı almışlardır. Benlik saygısı ile atılganlık puanları arasında pozitif yönde ve orta derecede bir ilişki olduğu görülmüştür (Dinçer ve Öztunç, 2009, 26-28).

Benlik saygısı, kendinden kuşku duyma, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yapısal eşitlik modeli çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Yaşları 18 ile 30 arasında değişen 261 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Bulgularda akademik ertelemenin kendinden şüphe etme ile benlik saygısı arasında kısmi aracı etkisinin olduğu, kendinden şüphe etme ile akademik başarı arasında ise tam aracılık etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Akademik başarının da akademik erteleme ve benlik saygısı arasında kısmi aracı etkisi olduğu gözlenmiştir (Duru ve Balkıs, 2014, s. 280).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada cinsiyete göre benlik saygısı, kendini açma, etki bırakma, duygusal destek ve çatışma çözme değişkenlerinin utangaçlık düzeylerini ne derece yordadıkları ele alınmıştır. Araştırmaya 450 kadın, 409 erkek öğrenci olmak üzere 859 öğrenci katılmıştır. Toplam örneklem, kadın ve erkek örneklemelerin hepsinde benlik saygısı ile utangaçlık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki çıkmıştır. Kadın örneklem ve toplam örneklemde benlik saygısının utangaçlığı ilişki başlatma değişkenleri ile birlikte yordadığı görülmüştür. Erkeklerde ise ilişki başlatma ve benlik saygısının da utangaçlık düzeyini yordadığı görülmüştür (Şahin ve Gizir, 2014, s. 79).

Öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ve öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 367'si erkek, 878'i kadın olmak üzere 1245 üzerinde ilişkisel tarama modelinde gerçekleşmiştir. Elde edilen bulgularda değerler ölçeğinin alt boyutlarından güç, başarı, hazcılık, özdenetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik düzeyleri artarken benlik saygısı düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Değerler ölçeğinin uyarılma ve geleneksellik alt boyutları ile benlik saygısı alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Değerler ölçeği alt boyutları olan uyarılma ve geleneksellik alt boyutları ile benlik saygısı arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Yıldız, Dilmaç ve Deniz, 2013, s. 745).

Sosyal kaygı, benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya üniversite birinci ve ikinci sınıf olmak üzere 339 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarında benlik saygısının sosyal kaygı ile orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu ve sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Sosyal kaygı alt ölçeklerinin sosyal kaygı üzerindeki önem sırası; kişilerarası ilişkilerde tehdit algılama, tartışmalara katılabilme derecesi, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, ana-baba ilgisi, psikosomatik belirtiler, psişik izolasyon, hayalperestlik, kendilik kavramının sürekliliği, depresif duygulanım, benlik saygısı ve babayla ilişki olarak gözlenmiştir (Gümüş, 2006, s.69).

İlişkisel tarama yöntemiyle gerçekleşen çalışmada öznel iyi oluş ve benlik saygısı incelenmiştir. Araştırmaya 71 erkek, 120 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler eğitim fakültesi öğrencileri olup yaşları 18 ile 26 arasında değişmektedir. Öğrencilerin yaş ortalaması da 21 olarak belirtilmiştir. Çalışmada benlik saygısı değişkeni öz yeterlilik ve kendini sevme olmak üzere iki boyutlu olarak değerlendirilmiştir. Bulgulara göre öz yeterlilik ve kendini sevmenin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir (Doğan ve Eryılmaz, 2013, s. 112).

Benlik saygı ile empatik beceriler arasındaki ilişki üçüncü ve dördüncü sınıf okul öncesi öğretmen adayları üzerinde gerçekleşmiştir. Araştırma bulgularında benlik saygısı ile empatik beceriler arasında düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik saygısının empatik becerileri anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Buna göre, benlik saygısı ile empatik beceriler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; öğrencilerin benlik saygısı arttıkça empatik beceri eğilimlerinin de arttığı, benlik saygısı azaldıkça empatik beceri eğilimlerinin de azaldığı sonucu elde edilmiştir (Körükçü, Gündoğan ve Ogelman, 2015, s.1672).

Sağlık yüksekokuluna devam eden 322 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ile boyun eğici davranış durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada boyun eğici davranışları yükselen öğrencilerin benlik saygısının düştüğü gözlenmiştir. Benlik saygısı düşük öğrencilerin boyun eğici davranışlar puanının benlik saygısı puanı orta ve yüksek olan öğrencilere göre oldukça yüksek olduğu gözlenmiştir (Özkan ve Özen, 2008, s. 55).

Yurt içindeki çalışmalar değerlendirildiğinde, araştırmalarda benlik saygısının psikolojik değişkenlerle ilişkisinin yanı sıra, demografik değişkenlerle de ilişkisine

bakıldığı görülmektedir. Buna ek olarak, çalışmaların betimsel çalışmalar olduğu da göze çarpmaktadır.

3. YÖNTEM

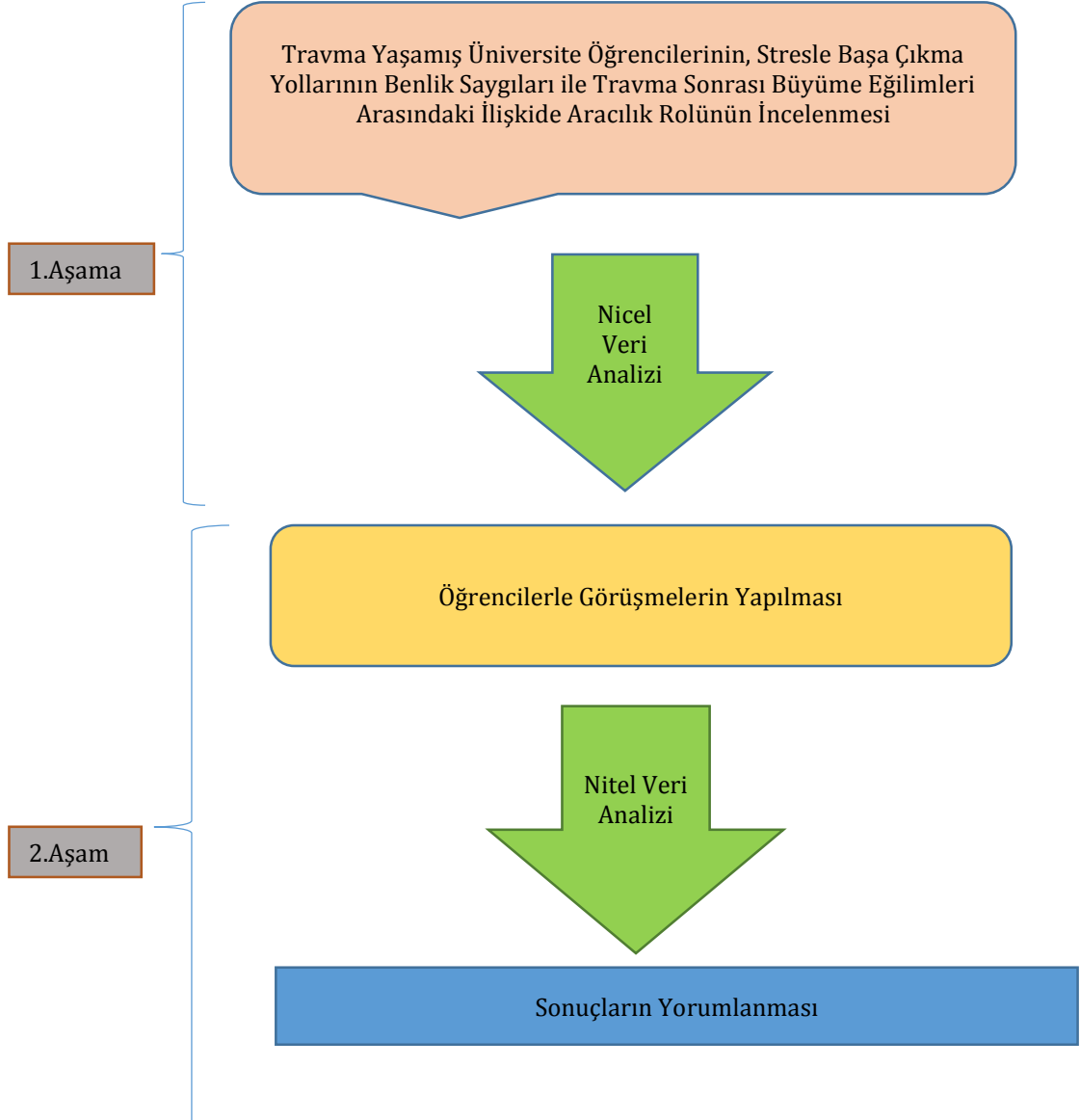
Bu çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Araştırmanın nicel yaklaşımla incelenen ilk amacı; travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkma yollarının aracılık rollerinin test edilmesidir. Nitel yaklaşımla ele alınan ikinci amacı ise; travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yollarının belirlenmesi ve travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerinin ortaya çıkarılmasıdır.

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

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma karma yöntemle desenlenmiştir. Karma yöntem, tek bir araştırmada hem nicel hem de nitel yaklaşımların verilerin toplanması ve analizi gibi süreçlerde kullanılmasını içermektedir (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004, s. 14). Karma yöntem ile yapılan araştırmalarda daha çok bir konu hakkında bilgi toplamak, deneyim paylaşmak, nicel yolla toplanmış verilerin bulgularını daha detaylı açıklamak, bu verilerin farklı özelliklerini keşfetmek amacıyla hem nicel, hem de nitel yollar kullanılarak gerçekleştirilmektedir (Kıral ve Kıral, 2011, s.297). Nitel yöntemlerde kullanılan açık uçlu sorular sayesinde elde edilen bilgilerin açıklanması, keşfedilmesi ve doğrulanması gerçekleştirilmektedir. Diğer yandan nicel yöntemlerle ise değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Bu araştırmada karma yöntem desenlerinden açıklayıcı (açımlayıcı) sıralı desen (Creswell ve Clark, 2015, s. 79) kullanılmıştır. Açıklayıcı sıralı desende öncelikli olarak nicel veriler toplanır ve analiz edilir. Daha sonra nicel veriler kullanılarak daha derinlemesine bilgi toplayabilmek amacıyla nitel veriler toplanıp analiz edilir. Araştırmada bulgular bölümünde önce nicel bulgulara, daha sonra nitel bulgulara yer verilir.

Bu çalışmada benimsenen açıklayıcı sıralı desenin araştırmaya nasıl uyarlandığı Şekil 3.1’de verilmiştir.



Şekil 3.1. Açıklayıcı Sıralı Desenin Araştırmaya Uyarlanması

Şekilde 3.1’de görüldüğü gibi araştırmada öncelikle travma yaşamış üniversite öğrencilerinin, stresle başa çıkma yollarının benlik saygıları ile travma sonrası büyüme eğilimleri arasındaki aracılık rolü incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre travmanın ardından en yüksek büyüme düzeyine sahip öğrenciler belirlenmiştir. Bu doğrultuda belirlenen öğrencilerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra görüşme verileri analiz edilerek nitel ve nicel sonuçlar yorumlanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın ilk aşamasındaki çalışma grubunu oluşturmak için 2015-2016 Öğretim Yılı Bahar Döneminde Anadolu Üniversitesinin Eğitim, Eczacılık, Edebiyat, Fen, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim Bilimleri, Turizm, Sağlık Bilimleri, Havacılık ve Uzay Bilimleri, Spor Bilimleri, Mühendislik, Mimarlık ve Tasarım, Güzel Sanatlar, Devlet Konservatuvarı, Yunus Emre Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Eskişehir Meslek Yüksekokulu, Ulaştırma Meslek Yüksekokulu ve Porsuk Meslek Yüksekokulu'na devam eden toplam 2076 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın ilk aşaması olan nicel verileri toplama aşamasında tabakalı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Öğrencilerin fakülte, yüksekokul ve konservatuvara dağılımına ait listeye göre tabakalar oluşturulmuştur. Veri toplama aracının uygulanacağı tüm fakülte, konservatuvar ve yüksekokullar sınıf düzeyine göre listelenerek, her sınıf düzeyinden öğrenciden veri toplanmaya çalışılmıştır. Her tabakadan örneklem alınırken basit olasılıklı örnekleme yöntemine (Ekiz, 2009) başvurulmuştur. Nicel veri toplama sürecinin tamamlanmasından sonra, eksik ve hatalı doldurulmuş olduğu belirlenen 209 veri seti ve uç değer olduğu tespit edilen beş veri seti değerlendirilmeye alınmamıştır, geriye 1862 öğrenci kalmıştır. Bu öğrenciler aşağıda belirtilen ölçütlere göre ek bir eleme işlemine tabi tutulmuşlardır. Araştırmada benimsenen eleme ölçütleri aşağıda açıklanmıştır.

3.2.1. Nicel çalışma grubunu oluşturma ölçütleri

Araştırmanın nicel çalışma grubunu oluşturmak üzere travma yaşantılarını tarama formunda yer alan 16 olaydan DSM V'te (APA, 2013, s.146) belirtilen travmatik olay kriterini karşılayan olaylar ve travma konusunda çalışma deneyimine sahip ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda akademisyen bir uzmandan görüş alınarak çalışma grubu oluşturma ölçütleri belirlenmiştir. Bu travmatik olay türleri doğal afet (deprem, sel, çığ vb.), patlama ya da yangın, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.), istenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak, kaçırılma, zorla alıkonulma, yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma, intihar girişimi veya cinayeti içermektedir. Bu olaylar travma yaşantılarını tarama formunda, madde 1,2,5,8,9,10,11 ve 16'da yer almaktadır. Seçilen bu sekiz travmatik olaydan en az birini doğrudan deneyimlemiş olan öğrenciler nicel çalışma grubunda yer almışlardır. Bu ölçütü karşılayan öğrencilere ilişkin betimsel bilgiler tablo 3.1. de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Çalışma Grubunu Oluşturan Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerine İlişkin Betimsel Bilgiler

Olay türü	Kadın		Erkek		Toplam	
	Bizzat yaşayan	Tanık olan	Bizzat yaşayan	Tanık olan	Bizzat yaşayan	Tanık olan
Doğal afet (deprem, sel, çığ vb.)	371 (%68.1) ^a	129 (%59.2) ^b	174 (%31.9) ^a	89 (%40.8) ^b	545 (%71.4)	218 (%28.6)
İş/ ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza	126 (%55.5)	374 (%69.8)	101 (%44.5)	162 (%30.2)	227 (%29.8)	536 (%70.2)
İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak	141 (%83.4)	359 (%60.4)	28 (%16.6)	235 (%39.6)	169 (%22.1)	594 (%77.9)
Patlama ya da yangın	71 (%59.7)	429 (%66.6)	48 (%40.3)	215 (%33.4)	119 (%15.6)	644 (%84.4)
Yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma	64 (%58.2)	436 (%66.8)	46 (%41.8)	217 (%33.2)	110 (%14.4)	653 (%85.6)
Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.)	23 (%25.3)	477 (%71.0)	68 (%74.7)	195 (%29.0)	91 (%11.9)	672 (%88.1)
İntihar girişimi veya cinayet	48 (%72.7)	452 (%64.8)	18 (%27.3)	245 (%35.2)	66 (%8.7)	697 (%91.3)
Kaçırılma, zorla alıkonulma	8 (%50.0)	492 (%65.9)	8 (%50.0)	255 (%34.1)	16 (%2.1)	747 (%97.9)

Not. ^{a, b} yüzdeler cinsiyete göre verilmiştir.

3.2.2. Nitel çalışma grubunu oluşturma ölçütleri

Araştırmanın nicel amacı için oluşturulan çalışma grubundaki 763 öğrenci arasından, araştırmanın bir sonraki aşamasında görüşmeye katılmaya gönüllü olan 627 öğrenci telefon numarasını yazmıştır. Bu öğrenciler aşağıda belirtilen ölçütlere göre ek bir eleme işlemine tabi tutulmuşlardır. Araştırmada benimsenen eleme ölçütleri aşağıda açıklanmıştır.

- Araştırmada kullanılan travma sonrası büyüme ölçeğinden yüksek puan almış olmak,
- Travmatik yaşantıları tarama formunda yer alan ciddi travmatik olay özelliği gösteren sekiz olaydan birini doğrudan yaşamış olmak,
- Travmatik yaşantıları tarama formunda çalışmanın bir sonraki aşamasında görüşmeye istekli olduğunu belirtmiş olma,
- Travmatik yaşantıları tarama formunda çalışmanın bir sonraki aşaması için telefon numarası veya e-posta adresini yazmış olmak

Araştırmanın nitel kısmına katılmaya istekli olan 627 öğrenci travma sonrası büyüme puanlarına göre en yüksekten en düşüğe göre sıralanmıştır. Yukarıda belirtilen ölçütleri karşılayan öğrenciler telefonla aranmıştır. Telefon edilen dört öğrencinin telefon numarası değiştiği için bu öğrencilere ulaşılamamıştır. Öğrencilerden 11'i görüşme yapmayı kabul etmemiştir. Listede sıralanmış olan ve telefonla ulaşılan, görüşme yapmayı kabul eden 12 öğrenci ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Görüşmeye katılan öğrenciler travma yaşantıları formunda (EK-1'de) yer alan maddelerden en az üçünü doğrudan kendilerinin yaşadıklarını ifade etmişlerdir ve “biraz etkilendim”, “orta düzeyde etkilendim”, “çok etkilendim” ve “çok ağır düzeyde etkilendim” olmak üzere her olaydan farklı düzeylerde etkilendiklerini belirtmişlerdir. Görüşme yapılan öğrencilerin Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinden aldıkları puanlar ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 3.2.'de verilmiş

Tablo 3.2. Görüşme Yapılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Puanlara Göre Dağılımı

Numara	Cinsiyet	Puan
408	Kadın	100
103	Erkek	99
474	Erkek	98
106	Erkek	96
94	Kadın	96
97	Erkek	95
37	Kadın	95
432	Kadın	95
418	Kadın	94
461	Erkek	94
130	Kadın	94
987	Kadın	94

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi Travma Sonrası Büyüme Ölçeği’nden yüksek puan alan öğrenciler 7’si kadın 5’i erkek öğrenciden oluşmakta ve ölçekten aldıkları puanlar 100 ile 94 arasında değişmektedir.

Tablo 3.3. Görüşme Yapılan Öğrencilere Ait Bilgiler

Rumuz	Cinsiyet	Yaş	Anne Eğitim Düzeyi	Baba Eğitim Düzeyi	Prof. Psk. Destek Alma
Bahar	Kadın	20	Üniversite	Üniversite	Almış
Can	Erkek	25	Lise	Lise	Almamış
Ahmet	Erkek	21	İlkokul	İlkokul	Almamış
Fatih	Erkek	22	Lise	Lise	Almamış
Arjin	Kadın	20	İlkokul	İlkokul	Almamış
Mehmet	Erkek	25	İlkokul	İlkokul	Almamış
Esmâ	Kadın	23	Lise	İlkokul	Almamış
Ayça	Kadın	26	İlkokul	İlkokul	Almamış
Yağmur	Kadın	24	İlkokul	İlkokul	Almış
İsyankar	Erkek	23	Okula Gitmemiş	Okula Gitmemiş	Almamış
Ayşe	Kadın	22	Lise	Lise	Almış
Emel	Kadın	24	Lise	Lise	Almamış

Tablo 3.3’te görüldüğü gibi görüşme yapılan öğrencilerin 9’unun travmanın ardından profesyonel anlamda psikolojik destek almadığı, sadece üç öğrencinin psikolojik destek aldığı görülmektedir. Psikolojik destek alan bu öğrencilerden bir tanesi aynı zamanda yaşadığı travmadan önce psikiyatrik ilaç tedavisi gördüğünü belirtmiştir. Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim düzeyi değişkenlik göstermektedir. Görüşmecilerin yaşları 20 ile 26 arasında değişmektedir.

Katılımcılara Ait Bilgiler

Bahar: Anne ve babası üniversite mezunu. İki kardeşten en büyüğü ve 20 yaşında. Başından geçen travmatik olayları ortaokulda arkadaşının kaybı ve iki sene önce lisede ise dayısının aniden kalp krizinden kaybı olarak ifade etti. Her iki kayıp yaşantısında da çok etkilendiğini belirtti. Ortaokuldayken arkadaşının kaybıyla profesyonel anlamda psikolojik destek almaya başlamış ve ilaç kullanmış. Daha sonra dayısının kaybı ile tekrar psikiyatrist desteği almaya başlamış. İlaç kullanmaya karşı tutumunun olumlu olduğunu ifade etti. Eğer baş etmekte zorlandığı bir durum söz konusu olursa ve ilaç tedavisi alması gerekirse ilaç kullanmanın faydalı olacağına inanıyor. Genetik olarak depresyon eğilimi olduğunu anne ve babasının da depresyona eğilimi olduğunu belirtti. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, patlama ya da yangın, istenmeyen cinsel içerikle karşılaşmak, yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma, yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı olmak üzere toplam beş maddeyi işaretlemiş. Bu olayları doğrudan kendisinin yaşadığını belirtmiştir. Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybından çok ağır düzeyde etkilendiğini belirtmiş. İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak ve yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma maddelerini de çok etkilendim olarak işaretlemiş. Doğal afet, patlama ya da yangın maddelerini ise orta düzeyde etkilendim olarak işaretlemiş.

Can: 25 yaşında, anne ve babası lise mezunu. İki kardeşten küçüğü. İlerde yüksek lisans yapmayı ve akademisyen olmayı istiyor. Kendisini kafasına koyduğunu yapan biri olarak tanımlıyor. Başından geçen travmatik olayı babasına fiziksel olarak çok benzeyen ve kendisini duygusal olarak çok yakın hissettiği amcasının iki yıl önceki ani kaybı olarak belirtti. Kayıp yaşantısının ardından profesyonel anlamda herhangi bir destek almamış. Psikolojik destek almayı düşünmüş ve çok zorlanıldığı takdirde psikolojik destek almanın faydalı olacağına inanıyor. Travma ile baş ederken kız arkadaşı ve arkadaşlarından aldığı desteğin çok önemli olduğunu ifade etti. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, patlama ya da yangın, yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı olmak üzere toplam üç maddeyi işaretlemiştir. Bu olayları doğrudan kendisi yaşadığını ifade etti. Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybından ve patlama ya da yangından çok ağır düzeyde etkilendiğini doğal afetten ise orta düzeyde etkilendiğini belirtti.

Ahmet: 21 yaşında, anne ve babası ilkokul mezunu. Üç kardeşten, ortanca kardeş. Kendisini duygusal biri olarak tanımlıyor. Yaşadığı travmatik olayı altı yıl önce yaşadığı deprem olarak belirtti. Depremin ardından birkaç ay çadırda, bir yıla yakın da konteynırda yaşamak zorunda kaldıklarını ifade etti. Okullar açıldıktan sonra ailesinden çok uzakta başka bir kentte okula devam ettiğini, bu kentte uyum sorunları yaşadığını söyledi. Okumak için gittiği kentte etnik kökeninden dolayı zaman zaman ayrımcılık ve tartışmalar yaşadığını paylaştı. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, hakaret, dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, zehirlenme, fiziksel bir saldırı (tekmelenme yumruk yeme vb.), sevgiliden ayrılma olmak üzere yedi maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtti. Doğal afet, hakaret, dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kazadan ise çok ağır düzeyde etkilendiğini ifade etti. Zehirlenme, fiziksel saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.), sevgiliden ayrılmadan orta düzeyde etkilendiğini belirtti.

Fatih: : 22 yaşında, anne ve babası lise mezunu. Üç kardeşten en büyüğü. Yaşadığı travmatik olayı dokuz ay önce sevgilisinden ayrılma olarak belirtti. Sevgilisinden ayrıldıktan sonra profesyonel anlamda herhangi bir psikolojik destek almamış. Profesyonel psikolojik destek almayı düşünmesine rağmen almamayı tercih etmiş. Bunun nedenini yaşadığı ayrılığı kendi kendine aşmaya çalışmanın benzer bir olayı tekrar yaşadığında olayın üstesinden gelebilmek adına daha iyi olacağını düşünmesi olarak açıkladı. Daha önce 18 yaşında manik bozukluk teşhisi almış ve ilaç kullanmış. Sevgilisinden ayrılınca kısa bir süre içinde 10 kilo kaybettiğini ve yaklaşık bir ay evi sadece uyumak için kullandığını, uzun süreler boyunca dışarıda vakit geçirdiğini söyledi. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, fiziksel bir saldırı (tekmelenme yumruk yeme vb.), herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba bıçak), yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma, sevgiliden ayrılma ve yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı olmak üzere yedi maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtmiştir. Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba bıçak), sevgiliden ayrılma, yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybından çok ağır düzeyde etkilendiğini ifade etti. Yaşamı tehdit

eden kronik bir hastalık ya da yaralanmadan orta düzeyde, doğal afet, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmeden ise biraz etkilendiğini belirtti.

Duygu: 20 yaşında, anne ve babası ilkokul mezunu. Üç kız kardeşten ortancası. Yaşadığı travmatik olayı 8, 9 yaşlarında babasının annesini aldattığına şahit olması olarak ifade etti. Bu olaydan sonra profesyonel anlamda herhangi bir psikolojik destek almamış. Şu an ise grup yaşantısı geçirdiğini, ayrıca bu konuyla bağlantılı olarak bireysel psikolojik danışma yardımı almayı düşündüğünü belirtti. Babasının annesini aldattığına şahit olduktan sonra liseye kadar bunu hiç kimse ile paylaşmadığını, lisede ise ablası ile paylaştığını ifade etti. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, patlama ya da yangın, hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelinme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, zehirlenme, yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı olmak üzere yedi maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtti. Zehirlenme ve yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybindan çok ağır düzeyde etkilendiğini paylaştı. Hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kazadan çok etkilendiğini ifade etmiştir. Doğal afet, patlama ya da yangından ise biraz etkilendiğini belirtti.

Mehmet: 25 yaşında, anne ve babası ilkokul mezunu. İki kardeşten en büyüğü. Travmatik yaşantısını üç yıl önce romantik anlamda ilk ilişkisinden ayrılması olarak ifade etti ve bu olaydan çok etkilendiğini belirtti. Kız arkadaşından ayrıldıktan sonra profesyonel psikolojik destek almayı düşünmesine rağmen almamış. Yaşadığı ayrılıktan sonra uzun bir süre kendisini toparlamakta güçlük çektiğini ve çok üzüldüğünü paylaştı. Ayrıca ilişkisiyle birlikte hazırlık sınıfına devam etmekte zorlandığını ve bir yıl hazırlığı tekrarlamak zorunda kaldığı için yaşadığı ayrılığın etkisini üzerinde atmakta güçlük çektiğini söyledi. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, fiziksel saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.), herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.), sevgiliden ayrılma ve yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı olmak üzere sekiz maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtti. Doğal afet, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.) ve sevgiliden ayrılmadan çok ağır düzeyde

etkilendiğini belirtti. Hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözle saldırganlık, etiketlenme, fiziksel saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.) dan biraz etkilendiğini ifade etti.

Esmâ: Üç kız kardeşten ortanca olanı ve 23 yaşında. Annesi lise, babası ilkokul mezunu. 10 yaşındayken uzak bir akrabası tarafından tacize uğramasını travma yaşantısı olarak belirtti. Fiziksel tacizi bir kez yaşadığını fakat sözlü tacizi ve imayı birçok kez yaşadığını söyledi. Yaşadıklarından sonra uzun yıllar kat kat giyindiğini, uzun süre olayın sorumlusu olarak kendisini gördüğünü ifade etti. Tacizin ardından yaşıtı olan erkeklere karşı mesafe koymadığını fakat tacizcinin yaşındaki erkeklerden uzak durduğunu belirtti. Yaşadığı bu travmatik olayı ailesi ve akrabalarından kimse ile paylaşmamış şu an ise sadece birkaç arkadaşının bildiğini söyledi. Yaşadığı travmaya yönelik profesyonel psikolojik destek almamış fakat psikolojik destek almaya sıcak bakıyor. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, istenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak, sevgiliden ayrılma dört maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını paylaştı. İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşma ve hakaret, dedikodu, dışlanmadan çok ağır düzeyde etkilendiğini belirtti. Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmeden ve sevgiliden ayrılmadan da biraz etkilendiğini ifade etti.

Ayça: 26 yaşında. Anne ve babası ilkokul mezunu. Yedi kardeşten ikincisi. Dokuz ay önce kardeşi intihar girişiminde bulunmuş ve sonrasında kardeşini başka bir şehirden alıp yanına getirmiş. Devlet yurdunda kalırken maddi zorluklar yaşamasına rağmen kardeşini hastaneden çıkartıp ev tuttuğunu ve bir süre birlikte yaşadıktan sonra kardeşinin onun yanından ayrılarak eşinin yanına döndüğünü anlattı. Aynı dönemde erkek arkadaşından da ayrılmış. Tüm bu yaşadıklarından dolayı hem psikolojik, hem de maddi olarak çok zorlandığını, ailesi ile de arasının çok iyi olmadığını belirtti. Yaşadığı zorluklarla ilgili profesyonel psikolojik destek almamış. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, fiziksel saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.), anne ya da babanın boşanması veya ölümü ve sevgiliden ayrılmak olmak üzere beş maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını ve yaşadığı tüm olaylardan çok etkilendiğini ifade etti.

Yağmur: Anne ve babası ilkokul mezunu. İki kardeşten en büyüğü ve 24 yaşında. Babası alkol bağımlısı olduğu için çocukluğundan bu yana babasından annesi, kardeşi ve kendisinin şiddet gördüğünü ve maddi zorluklar içerisinde büyüdüğünü belirtti. Ayrıca

12, 13 yaşındayken babasından gördüğü şiddet yüzünden 10, 15 gün yataktan kalkamadığını ve bu olayı hiç unutamadığını söyledi. Babasından gördüğü şiddetten dolayı mutsuz ve hüzünlü bir çocukluk geçirdiğini, bu süreçte okulu sığınacak bir liman olarak gördüğünü belirtti. Üniversite hayatı boyunca uzaktan da olsa babasının sözlü hakaretlerine maruz kaldığını paylaştı. Yaşadıklarına yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma desteği almış ve aldığı destekler sayesinde kendisini suçlamaktan vazgeçtiğini ifade etti. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, patlama ya da yangın, hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, fiziksel saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.), herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.), sevgiliden ayrılma ve yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı olmak üzere dokuz maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtmiştir. Fiziksel saldırıdan (tekmelenme, yumruk yeme vb.) çok ağır düzeyde, hakaret, dedikodu, dışlama ve herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğramadan da çok etkilendiğini ifade etti. Patlama ya da yangın, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenme, sevgiliden ayrılma ve yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybindan da orta düzeyde etkilendiğini paylaştı.

İsyankâr: 23 yaşında, anne ve babası okula gitmemiş. Dokuz kardeşin en küçüğü ve ailede üniversiteye devam eden iki kişiden birisi. Yaşadığı travmatik olayı okul ve sosyal hayatı boyunca yapılan ayrımcılık ve hakaret olarak ifade etti. Yaşamı boyunca maruz kaldığı hakaret, ayrımcılık ve sözlü tacizlerle başa çıkabilmek için tarih kitapları ve siyasi kitaplar okuma ve okuduklarını insanların önyargılarını yıkmak için paylaşma yolunu seçtiğini belirtti. Profesyonel psikolojik destek bugüne kadar almadığını, profesyonel desteğin faydalı olacağına çok inanmadığını da ekledi. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda doğal afet, hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, fiziksel saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.), herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.), yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma olmak üzere altı maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtmiştir. Hakaret dedikodu, dışlanma, görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek, fiziksel saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.), fiziksel saldırıdan (tekmelenme, yumruk yeme vb.), herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğramadan (silah, bomba, bıçak vb.), yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanmadan çok etkilendiğini belirtti. Doğal afetten ise biraz etkilendiğini ifade etti.

Ayşe: İki kardeşten en büyüğü ve 22 yaşında. Anne ve babası lise mezunu. Yaşadığı travmatik olayı üç yıl önce üniversiteye hazırlanırken anneannesinin kanser teşhisi almasının hemen ardından evlerinde sınavdan bir ay önce vefat etmesi ve eniştesinin de sınavdan üç gün önce vefat etmesi olarak ifade etti. Yaşadığı kayıpların ardından sınava odaklanmakta çok zorlandığını ve bir yıl öncesinde de şeker ilaçlarının sınava alınmadığı için sınavda istediği başarıyı yakalayamadığından dolayı daha çok stres yaşadığını belirtti. Bu süreçte psikolojik destek aldığını ve yaşadıklarının üstesinden gelebilmesinde aldığı destekten önemli ölçüde faydalandığını vurguladı. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma, yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya hayvan kaybı olmak üzere üç maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtti. Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya hayvan kaybından çok ağır düzeyde, iş/ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza, yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanmadan da çok etkilendiğini belirtti.

Emel: İki kardeşten küçüğü ve 24 yaşında. Anne ve babası lise mezunu. Travmatik yaşantısını lise son sınıftayken erkek arkadaşından şiddet görmesi ve ayrılması olarak ifade etti. Lise son sınıfta sınavlara hazırlanırken yaşadığı bu ilişkinin etkisini uzun süre üzerinden atmakta zorlandığını belirtti. Yaşadıklarından sonra profesyonel psikolojik destek almamış fakat bundan sonra benzer bir durum yaşadığında alabileceğini söyledi. Bu ilişkisinin ardından yaşadığı ilişkilerinde güven problemi yaşadığını paylaştı. Travma yaşantılarını belirlemeye yönelik formda patlama ya da yangın, fiziksel bir saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.), herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.) olmak üzere üç maddeyi işaretleyerek bu olayları doğrudan yaşadığını belirtti. Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğramadan (silah, bomba, bıçak vb.) ağır düzeyde, patlama ya da yangın, fiziksel bir saldırıdan (tekmelenme, yumruk yeme vb.) çok etkilendiğini ifade etti.

3.3. Veri Toplama Araçları

Karma yöntemle desenlenen bu araştırmada araştırma sorularına göre farklı veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırma kapsamında travma sonrası büyüme düzeyini ölçmek için “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği”, benlik saygısı düzeyini ölçmek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek için “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler dışında katılımcıların bazı demografik

bilgilerinin yer aldığı bir kişisel bilgi formu ve travma yaşantılarına ilişkin bilgilerin yer aldığı travma yaşantılarını tarama formu kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak bu araçlardan bir optik form (EK-3) oluşturulmuştur. Araştırmanın nitel verilerini toplamak için ise yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan araçlara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Travma sonrası büyüme ölçeği

Tedeschi ve Calhoun (1996, s. 455) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory), 6'lı (0=hiç uygun değil; 6=tamamen uygun) likert tipi ve 21 maddeden oluşan bir ölçektir (EK-4). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105'tir. Ölçeğin ranjı 0-105 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puan, travmatik yaşantının ardından kişinin yüksek düzeyde büyüme yaşadığını göstermektedir. Ölçeğin ilk geliştirildiği çalışmada iç tutarlılık $\alpha=.90$ olarak belirtilmiştir. Alt boyutlarının iç tutarlılığı da $\alpha=.67$ ve $\alpha=.85$ arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için yapılan çalışmada korelasyon katsayısı .71 olarak bildirilmiştir. Yapılan faktör analizinde, beş alt boyut saptanmıştır. Bu alt boyutlar; insan ilişkilerinde olumlu değişim, kendilik algısında değişiklikler, yeni seçeneklerin fark edilmesi, yaşamın değerini anlama ve inanç sistemindeki değişimdir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin güvenilirliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmıştır. İç tutarlılık katsayısı $\alpha=.93$ olarak hesaplanmıştır. Uyarlama çalışmasında orijinal ölçek ile benzer şekilde ölçek beş faktörü içermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.90$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Rosenberg benlik saygısı ölçeği

Rosenberg tarafından geliştirilmiş olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self- Esteem Scale, 1963) 63 sorudan ve on iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, kendilik kavramının sürekliliği, depresif duygulanım, insanlara güvenme, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, psişik yalıtma, tartışmalara katılabilme, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, anne-baba ilgisi ve babayla ilişki şeklinde adlandırılmıştır. Ölçeğin alt boyutları birbirinden bağımsız olarak da kullanılabilir. Orijinal ölçeğin test tekrar test güvenilirliği 15-18 yaş arasındaki

lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş ve geçerlik katsayısı .71 çıkmıştır (Öner, 2006, 840). Daha sonra Kaplan ve Pokorny (1969'dan aktaran Korkmaz, 1996, s.50) tarafından 500 kişilik yetişkin örnekleme üzerinde yapı geçerliğinin faktör analizleri yapılmıştır. Benlik saygısı alt boyutu beşi olumlu, beşi olumsuz olmak üzere on maddeden oluşmaktadır. Kernis, Cornell, Sun ve diğerlerinin (1993'den aktaran Korkmaz, 1996, s.49) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ölçek beşi olumlu, beşi olumsuz olmak üzere 10 maddeden oluşan likert tipi bir ölçek olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Çuhadaroğlu (1986'dan aktaran Korkmaz, 1996, s. 47-51) tarafından 205 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek üç ayrı öğretim üyesi tarafından gözden geçirilerek 10 ergene uygulanarak maddelerin anlaşılabilirliği incelenip ölçeğe son hali verilmiştir. Benlik saygısı alt ölçeği için test tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 çıkmıştır. Bu çalışmada ölçeğin benlik saygısını ölçen maddeleri (EK-5) kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi ve Türk kültürüne uyarlanması ergenler üzerinde yapılmış olmasına rağmen, ölçek üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009, s.97; Gümüş, 2006, s. 66; Kararımak ve Çetinkaya Siviş, 2011, s. 34) da kullanılmıştır. Kararımak ve Çetinkaya Siviş üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada (2011, s.34) ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .86 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.86$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Stresle başa çıkma ölçeği

Araştırmada stresle başa çıkma yollarını ölçmek amacıyla Türküm (2002) tarafından Folkman ve Lazarus'un Psikolojik Stres Modeline dayalı olarak geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği (EK-6) kullanılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır. Tamamen uygun (5), oldukça uygun (4), kararsızım (3), biraz uygun (2), hiç uygun değil (1) olmak üzere 5'li likert yapıya sahiptir. Yapı geçerliği çalışması ölçeğin problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkma olmak üzere üç boyutlu olduğunu ve toplam varyansın % 41.7'sini açıkladığını göstermiştir. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .78, alt ölçeklerden Problem Odaklı Başa Çıkma .80, Sosyal Destek Odaklı Başa Çıkma .85 ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkma için .65 olduğu sonucu elde edilmiştir. Ölçeğin 10 hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirliği .85 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerliği Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, ölçüt geçerliği İç-Dış Kontrol

Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.81$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Kişisel bilgi formu ve travma yaşantılarını tarama formu

Araştırmanın nicel ve nitel veri toplama kısmında kullanılmak üzere kişisel bilgi formu ve travma yaşantılarını tarama formu (EK-1) oluşturulmuştur. Travma yaşantılarını yaşama formunda öğrencilerin travmayı doğrudan ya da dolaylı yaşayıp yaşamadıkları ve etkilenme düzeylerine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Bu bilgilere araştırmanın nitel ve nicel kısmına öğrenci seçiminde kullanılmak amacıyla yer verilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilere ilişkin (cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyine ilişkin) demografik bilgiler yer almaktadır. Travma yaşantılarını tarama formu Turner ve Lloyd (1995, s. 367) tarafından travmatik yaşam olaylarını belirlemeye yönelik oluşturulan listeden yararlanılarak hazırlanmıştır. Form Anadolu Üniversitesi Etik kurul görüşleri doğrultusunda tekrar düzenlenmiştir. Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 9. maddede yer alan “cinsel taciz veya tecavüze uğrama” ifadesi sakıncalı bulunmuştur. Daha sonra bu madde “istenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak” olarak değiştirilmiştir. Form çeşitli travma yaşantılarını içeren 16 maddeden oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada öncelikle nicel veriler, daha sonra ise nitel veriler toplanmıştır.

3.4.1. Nicel verilerin toplanması

Nicel veri toplama araçları ve kişisel bilgi formu ve travma yaşantılarını tarama formu optik form haline getirilmiştir. Ek-3’te sunulan bu optik form 2015-2016 Eğitim-Öğretim Yılıının Bahar Döneminde öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama gerçekleştirilmeden Anadolu Üniversitesi Rektörlüğünden uygulama izni ve Etik Kurul İzni (EK-7) alınmıştır. Nicel verileri toplamak için gerekli izinler alındıktan sonra uygulama yapılacak fakülte ve yüksekokulların ilgili yönetici ve öğretim elemanları ile görüşmeler yapılarak uygulama yapılacak gün ve saatler belirlenmiştir. Veriler bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmacı sınıfta bulunan öğrencilere öncelikle kendisini tanıtır, araştırmanın amacı, önemi ve veri toplama aracının nasıl doldurulacağı

hakkında bilgi vermiştir. Katılımcılara optik formu doldurmaları için Anadolu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi kapsamınca temin edilen kurşun kalem hediye edilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerin optik formu 25-35 dakika arasında doldurdukları gözlenmiştir.

3.4.2. Nitel verilerin toplanması

Araştırmanın ikinci ana amacına yönelik olarak gerçekleştirilen nitel çalışmada veriler görüşme yoluyla toplanmıştır. Görüşme formu, araştırma problemi ile ilgili tüm boyutların ve soruların kapsamını güvenceye almak için geliştirilen bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s.127). Bu çalışmada öğrencilerle yapılan görüşmede yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında öğrencilerle yapılacak görüşmeler için hazırlanan sorular toplamda beş uzmanın görüşüne sunulmuştur. Üç uzman Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programındandır. Uzmanlardan ikisi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda profesör, biri ise yardımcı doçent doktor olarak çalışmaktadır. Profesörlerden birisinin nitel yaklaşıma dayalı çalışmaları vardır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı dışından olan iki uzmandan biri nitel araştırma dersi vermekte ve diğeri nitel araştırma dersi almış, yüksek lisans tez çalışmasında nitel yaklaşımı kullanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanırken alanyazında travma sonrası büyümeyi açıklayan ve en çok kabul gören modellerden biri olan Calhoun ve Tedeschi'nin (2013, s.17) İşlevsel-Betimsel Modelinde yer alan büyüme alanları temel alınarak hazırlanmıştır. Soruların hazırlanmasında ayrıca stresle başa çıkma alanyazınından yararlanılmıştır. Soruların hazırlanmasının ardından bir öğrenci ile pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Pilot görüşme gerçekleştirilen öğrenciye sorular yöneltilmiş ve anlaşılmayan noktalar olup olmadığı sorulmuştur. Uzmanlar ve öğrenci görüşlerinden alınan öneriler doğrultusunda görüşme sorularına son biçimi verilmiştir. Sonuç olarak görüşme formu yedi temel soru ve alt sorulardan oluşmuştur. Görüşmede kullanılan sorular şunlardır;

1. Karşılaştığın zorlayıcı yaşam olayından sonra neler yaşadın?
2. Bu olaya nasıl tepki verdin?
 - 2.1 Neler düşündün?
 - 2.2. Neler hissettin?

3. Bu olayın ardından yaşadıklarının üstesinden gelmek için neler yaptın? / Nasıl yaptın örnek verir misin?
 - 3.1. Yaptıklarınla ilgili olarak, bunları tercih etmenin sana göre gerekçeleri neler?
 - 3.2. Yaptıklarınla ilgili neler hissettin?
4. Bu süreci kolaylaştıran başka şeylerden söz edebilir misin?
 - 4.1. Bu olayın etkilerini üzerinden atmana en çok katkı sağlayan şeyler nelerdi?
 - 4.2. Bu olayın etkilerini üzerinden atmanı zorlaştıran şeyler nelerdi?
5. Şimdi durup baktığında travmanın üstesinden gelmek için kullandığın yollar ile ilgili kendine neler söylersin?
6. Benzer bir olay ile karşılaştın öncekinden farklı olarak neler yaparsın?/ Nasıl baş etmeye çalışırsın?
7. Bu olayın ardından yaşamında olumlu anlamda neler oldu?
 - 7.1. Bu olayın ardından insanlarla olan ilişkilerinle ilgili olumlu anlamda neler yaşadın?
 - 7.2. Bu olayın ardından hayata bakış açınla ilgili olumlu anlamda neler değişti?
 - 7.3. Bu olayın ardından kişilik özelliklerinle ilgili olumlu anlamda keşfettiklerin neler?
 - 7.4. Bu olayın ardından manevi anlamda yaşamında olumlu anlamda neler değişti?

Görüşme formu hazırlandıktan sonra veriler 2016-2017 Eğitim-Öğretim Yılı'nın Bahar Döneminde toplanmıştır. Telefonla ulaşılan ve görüşme yapmayı kabul eden 12 öğrenci görüşmenin içeriğiyle ilgili kısaca telefonda bilgilendirilmiştir. Daha sonra bu kişilere randevu verilmiş ve görüşmelerin tümü Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama Birimi'nde araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Görüşmede araştırma hakkında tekrar bilgi verilmiş sonrasında ses kaydı için hem yazılı (onam formu EK-8), hem de sözlü izin alınmıştır. Görüşmede ilk olarak öğrencilere kendilerini tanımaya yönelik kişisel bilgi soruları (yaş, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyi) ve travmaya yönelik sorular (olayın ardından geçen süre, olaydan etkilenme düzeyi, olaydan sonra psikolojik destek alıp almadığı) sorulmuştur. Daha sonra travmatik olayın ardından neler yaşadığı, bu olayın üstesinden gelebilmek için neler yaptığı ve travmatik olayın ardından yaşamında olumlu anlamda neler olduğu hakkında veri toplanmıştır. Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler 15- 65 dakika arası sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle nicel verilerin, daha sonra da nitel verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

3.5.1. Nicel verilerin analizi

Araştırmanın ilk aşaması olan nicel kısmında travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılık rollerinin olup olmadığı yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. YEM'den önce değişkenler arası ilişkileri görmek adına korelasyon katsayısı ve değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemediğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir.

YEM birden fazla parametreyi inceleyerek karar verildiği için oldukça güçlü bir nicel analiz olarak belirtilmektedir (Kline, 2015). Bu çalışmada YEM, Kline (2015) ile Anderson ve Gerbing'in (1988) önerileri göz önüne alınarak ölçme modeli ve yapısal model olmak üzere iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Ölçme modelinin test edilmesi aşamasında çalışmadaki değişkenler yön belirtmeksizin birlikte ele alınmakta ve bu şekilde doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmektedir. Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından hipotetik olarak kurulan yapısal modelin incelenmesine geçilmektedir. Yapısal modellerde hipotetik olarak kurulan yollardan neden-sonuç ilişkileri ve aracı değişkenler incelenebilmektedir (Kline, 2015). Çalışmada benlik saygısı, problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme gizil değişkenlerini oluşturmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme yöntemi tek boyutlu ölçme araçlarında ölçme hatalarını azaltmak için kullanılmaktadır (Little, Cunningham, Shahar ve Widaman, 2002). Bunun dışında parselleme yapısal modelde bireysel maddelerden kaynaklı sistematik hataları azaltmak ve model veri uyumunu koruyabilmek amacıyla da kullanılmaktadır (Yang, Nay ve Hoyle, 2010).

Çalışmada, çok değişkenli normalliğe sahip modellerde standardizasyonun bir biçimi olarak sık kullanılan bir yöntem olan En Yüksek Olabilirlik (Maximum Likelihood, ML test) yöntemi kullanılmıştır. Ek olarak, önerilen modelin veriye uygunluğunu incelemek için bir dizi uyum ölçütünden yararlanılmıştır. Kullanılan uyum ölçütleri, Tabachnick ve Fidell (2013, s.720-725) tarafından önerildiği şekilde Yaklaşık

Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI), İyilik Uyum İndeksi (GFI) ve Artan Uyum İndeksidir (IFI). Yapısal eşitlik modellemesi için kullanılan uyum indekslerinden biri de Ki-Kare (χ^2) değerlerinin serbestlik derecesine (sd) oranıdır. Ki-Kare (χ^2) değeri ve Ki-Kare (χ^2) değerlerinin serbestlik derecesi oranı örneklem sayısına duyarlıdır. Örneklem büyüklüğü arttıkça Ki-Kare (χ^2) değeri de artmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012, s. 268). Örneklem sayısı arttıkça Ki-Kare (χ^2) değerlerinin serbestlik derecesine oranı da arttığından dolayı bu çalışmada bu uyum indeksi dışındaki uyum indekslerine de bakılmıştır. RMSEA değerinin ise görece örneklem büyüklüğünden bağımsız bir uyum indeksi olduğu ifade edilmektedir (Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller 2003, s. 36-43). CFI, GFI ve IFI .90'nın üzerinde olması; SRMR ve RMSEA'nın ise .08'nin altında olması uyum iyiliği açısından kabul edilebilir olarak değerlendirilmiştir (Hu ve Bentler, 1999; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kline, 2015).

Benlik saygısı ile travma sonrası büyüme arasında stresle başa çıkma yolları olan; problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracı bir rolünün olup olmadığını saptamak amacıyla da Baron ve Kenny'nin (1986) önerileri izlenmiştir. Bu öneriler şu şekildedir; (1) bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (2) bağımsız değişkenler ile aracı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (3) aracı değişken ile bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (4) aracı değişken modele dahil olduğunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki ilişkisi azalmaktadır. Dördüncü öneri doğrultusunda aracı değişkenler modele dahil edildiğinde bağımsız ile bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamsızlaşırsa tam aracılık; ilişkinin katsayısı düşer ve hala anlamlılık söz konusu ise kısmi aracılıktan söz edilmektedir. Bununla birlikte; yapısal eşitlik modellemesinde iki modelin karşılaştırılmasında kay-kare fark testi ile AIC ve ECVI değerleri incelenir ve bu değerlerin küçüklüğüne göre tercih edilecek model belirlenmektedir (Akaike, 1987; Browne ve Cudeck 1993).

Yapısal eşitlik modellemesine ek olarak bu çalışmada aracılığın anlamlı olup olmadığına yönelik ek kanıt elde etmek amacıyla bootstrapping işlemi de kullanılmıştır. Bootstrapping işlemi örneklemin temsil edebilme gücünü artırmak için yeniden örnekleme (resampling) yaparak dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını güven aralığı belirterek açıklamaktadır (MacKinnon, Lockwood, ve Williams, 2004; Preacher ve Hayes, 2008). Bu işlemde bootstrapping değeri ve güven aralıkları oluşturulmaktadır.

Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin de anlamlı olduğu sonucunu ifade etmektedir (Hayes, 2013).

Çalışmada gerçekleştirilen temel istatistikler (frekans analizi, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, korelasyon ve güvenilirlik) IBM SPSS Statistic 22 programıyla, yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemi ise AMOS Graphics programıyla analiz edilmiştir.

3.5.2. Nitel verilerin analizi

Araştırmanın nitel kısmında veriler NVIVO 11 programı aracılığıyla içerik analiziyle analiz edilmiştir. Verilerin analizi tümdengelim yaklaşımına dayalı gerçekleştirilmiştir. Tümdengelim analizinde veriler var olan çerçeveye göre çözümlenmektedir (Patton, 2002). Bu çalışmada da Calhoun ve Tedeschi'nin (2013, s.17) İşlevsel-Betimsel Modelinde yer alan travma sonrası büyüme alanları ve Türküm (2002)'ün Folkman ve Lazarus'un (1988) Stresle Başa Çıkma Modelinden yola çıkarak Türk kültürüne uygun olarak yaptığı uyarlama çalışması temel alınmıştır. Verilerin analizinin ilk aşamasında öncelikle öğrencilerle yapılan görüşmeler dökülmüştür. Görüşme veri döküm formunda görüşme yapılan yer, görüşme tarihi, görüşme saati, görüşülen kişi gibi bilgiler yer almıştır. Ardından dökümler NVIVO 11 programına yüklenmiştir. Analiz sürecinde alan uzmanlarının görüşüne başvurulmuştur. Uzmanlardan biri doktorasını yurt dışında tamamlamış ve nitel araştırmaya yönelik dersler almıştır. Diğer uzmanlardan biri doktora aşamasındadır ve nitel araştırma dersi almıştır. Bir diğer uzman ise rehberlik ve psikolojik danışma alanında profesördür. Analiz aşamasında uzmanlarından biri araştırmacıdan bağımsız olarak kodlama yapmıştır. Daha sonra bu alan uzmanı ve araştırmacı bir araya gelerek, farklılaşan kodlar üzerinde uzlaşmaya varmışlardır. Diğer iki uzman ise ortaya çıkan kodların temalar altında uygun olup olmadığına yönelik görüşlerini belirtmişlerdir. En son olarak uzmanlardan alınan dönütlerle görüş birliğine varılmış ve ardından kodlara son biçimi verilmiştir. Veriler kodlar ve temalara göre düzenlendikten sonra verilere anlam kazandırmak, ilişkileri ortaya koymak ve bulgulardan sonuç çıkarmak için açıklamalara yer verilmiştir. Kodlayıcılar arasında tutarlılık için Miles ve Huberman'ın (1994) güvenilirlik formülü kullanılmış ve uygulanan formüle göre kodlayıcılar arası %85'lik uzlaşma sağlanmıştır.

3.5.2.1. Nitel verilerin inandırıcılığı, aktarılabirliği, tutarlılığı ve teyit edilebilirliği

Karma yöntemle desenlenen bu araştırmada hem nicel, hem de nitel yaklaşım bir arada kullanılmıştır. Nicel ve nitel araştırmalarda geçerlik ve gúvenirlik farklı şekilde sağlanmaktadır. Nicel araştırmalarda geçerlik, ólme aracının ólmeđi amaçladığı olguyu doğru ólmeđiyle ilişkili iken, nitel araştırmalarda olguyu olduğu biçimde, olabildiğince yansız gözlemesi anlamına gelmektedir. Nicel araştırmalardan iç geçerlik, dış geçerlik, iç gúvenirlik ve dış gúvenirlik gibi kavramlar kullanılırken, nitel araştırmalarda iç geçerlik kavramı yerine inandırıcılık, dış geçerlik kavramı yerine aktarılabirlik, iç gúvenirlik yerine tutarlılık, dış gúvenirlik yerine de teyit edilebilirlik kavramları kullanılmaktadır (Yıldırım ve şimşek, 2008, s.255).

Araştırmada nitel veri toplama araçları ile toplanan veriler için inandırıcılık, aktarılabirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik ólçütlerinden yararlanılmıştır. Nitel araştırmalarda inandırıcılığın sağlanabilmesi için derinlemesine veri toplama, uzun süreli etkileşim, veri çeşitilmesi ve uzman incelemesi gibi yollardan yararlanılabilmektedir. Ayrıca Creswell ve Miller (2000, s.126) nitel araştırmada, inandırıcılığı artırmak için bir başka yol olarak araştırmanın yöntem kısmında, katılımcılarının sayısını, özelliklerini, nasıl seçildiklerini, araştırmada kullanılan veri toplama yöntemlerinin ve analiz tekniklerinin ayrıntılı bir biçimde sunulması olarak belirtmektedirler. Bu araştırmada inandırıcılığın artırılabilmesi amacıyla veri toplama araçlarının oluşturulmasında ve verilerin analizinde uzman görüşüne başvurulmuştur. Uzman görüşünün yanı sıra inandırıcılık için katılımcı teyidine de başvurulmuştur. Ayrıca araştırmanın yöntem bölümünde katılımcılar, veri toplama araçlarının hazırlanışı, veri toplama süreci ve verilerin analizi ayrıntılı olarak sunulmuştur. İnandırıcılığın artırılmasında kullanılan yollardan biri de birden fazla veri toplama tekniğidir. Araştırma kapsamında birden fazla veri toplama tekniğinin kullanılarak araştırmanın inandırıcılığı artırılmaya çalışılmıştır.

Gerçekleştirilen araştırmada aktarılabirliğin sağlanabilmesi için ayrıntılı bir betimleme yapılmaya çalışılmıştır. Ayrıntılı betimleme ham verinin doğasının dikkate alınarak aktarılması ve ortaya çıkan temalara yorum katmadan yeniden düzenlenip okuyucuya aktarılmasını ifade etmektedir (Yıldırım ve şimşek, 2008). Bu çalışmada da nitel veri toplama araçlarının nasıl hazırlandığı, verilerin nasıl toplandığı ve nasıl analiz edildiğine ayrıntılı bir biçimde yöntem bölümünde yer verilmeye çalışılmıştır. Ayrıca bulgular bölümünde sık sık doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

Araştırmanın nicel araştırmalardaki dış güvenilirliğin karşılığı teyit edilebilirliktir. Araştırmanın nitel kısmının teyit edilebilirliğinin sağlanması için başka araştırmacılardan yardım alınmıştır. Araştırmanın veri toplama araçlarının hazırlanması, verilerin analizi, bulguların yorumlanması ve raporlaştırılması aşamalarında uzmanlardan görüş alınmıştır. Miles ve Huberman (1994) nitel verilerin analizi için kullanılmak üzere bir güvenilirlik formülü önermektedirler. Bu formüle göre görüş birliğinin, görüş birliği ve görüş ayrılığı toplamına oranı güvenilirliği vermektedir. Nitel verilerin üçte birinin analizinde bu formül uygulanmış ve sonuç % 85 olarak belirlenmiştir. Ayrıca nitel verilerin analizinde üç alan uzmanı da analize dahil edilmiştir. Miles ve Huberman (1994) güvenilirliğin kabul edilmesinde uygulanan formülden elde edilen sonucun %70'in üzerinde olması gerektiğini belirtmektedirler. Bu değer göz önünde bulundurulduğunda çalışma için elde edilen sonucun yeterli olduğu görülmektedir. Ayrıca teyit edilebilirlik için kullanılan bir başka yöntemlerden biri olan nitel verilerin analizinde bilgisayar destekli veri analizi programları kullanılmasıdır. Bilgisayar destekli programlar şeffaflığı artıran araçlar olarak ifade edilmektedir (Tıkaç, 2015, s.361). Bu araştırmada da nitel verilerin analizinde NVIVO 11 programı kullanılmıştır. Bu da araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğine katkı sağlayan bir başka yoldur.

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel bulgularına yer verilmiştir. İlk olarak travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılık rollerinin test edilmesine ilişkin nicel bulgulara yer verilmiştir. Bunu izleyen kısımda travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin travma ile başa çıkma yollarının belirlenmesi ve bu öğrencilerin travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerinin ortaya çıkarılmasına yönelik nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Nicel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum

Öncelikle betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler, daha sonra ölçme ve aracı modelin test edilmesine ait bulgulara yer verilmiştir. Son olarak ise bootstrapping işlemine ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.1.1. Betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler

Ölçme modelinde travma sonrası büyüme boyutları olan kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, yeni seçeneklerin fark edilmesi, kendilik algısındaki değişim, inanç sistemindeki değişim ve yaşamın değerini anlama; benlik saygısı, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkmanın her biri için araştırmacı tarafından oluşturulan ikişer adet parsel gözlenen değişken olarak kullanılmıştır. Bu bağlamda ölçüm modeli ve aracı modellerin test edilmesine geçilmeden önce gözlenen değişkenlere ait betimsel istatistikler ve ilişkiler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1’den anlaşılacağı üzere; travma sonrası büyümenin kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim alt boyutu; benlik saygısı ($r = .19$ ve $r = .15$; $r_s < .001$), problem odaklı başa çıkma ($r = .21$ ve $r = .27$; $r_s < .001$), sosyal destek odaklı başa çıkma ($r = .35$ ve $r = .30$; $r_s < .001$) ve kaçınma odaklı başa çıkma ($r = .17$ ve $r = .26$; $r_s < .001$) parselleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Benzer şekilde, travma sonrası büyümenin yeni seçeneklerin fark edilmesi alt boyutu; benlik saygısı ($r = .25$ ve $r = .29$; $r_s < .001$), problem odaklı başa çıkma ($r = .34$ ve $r = .38$; $r_s < .001$), sosyal destek odaklı başa çıkma ($r = .15$ ve $r = .09$; $r_s < .05$) ve kaçınma odaklı başa çıkma ($r = .15$ ve $r = .23$; $r_s < .001$)

parselleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca, travma sonrası büyümenin kendilik algısındaki değişim alt boyutu; benlik saygısı ($r = .38$ ve $r = .40$; $r_s < .001$), problem odaklı başa çıkma ($r = .40$, ve $r = .43$; $r_s < .001$), sosyal destek odaklı başa çıkma ($r = .20$ ve $r = .12$; $r_s < .001$) ve kaçınma odaklı başa çıkma ($r = .14$ ve $r = .20$; $r_s < .001$) parselleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Travma sonrası büyümenin inanç sistemindeki değişim alt boyutu; benlik saygısı ($r = .14$ ve $r = .19$; $r_s < .001$), problem odaklı başa çıkma ($r = .16$, ve $r = .19$; $r_s < .001$), sosyal destek odaklı başa çıkma ($r = .17$ ve $r = .13$; $r_s < .001$) ve kaçınma odaklı başa çıkma ($r = .39$ ve $r = .35$; $r_s < .001$) parselleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Son olarak, travma sonrası büyümenin yaşamın değerini anlama alt boyutu; benlik saygısı ($r = .25$ ve $r = .30$; $r_s < .001$), problem odaklı başa çıkma ($r = .28$ ve $r = .29$; $r_s < .001$), sosyal destek odaklı başa çıkma ($r = .17$ ve $r = .14$; $r_s < .001$) ve kaçınma odaklı başa çıkma ($r = .15$ ve $r = .18$; $r_s < .001$) parselleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir.

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, benlik saygısının parselleri ile problem odaklı başa çıkma ($r = .31$ ile $.38$ arasında), sosyal destek odaklı başa çıkma ($r = .17$ ile $.22$ arasında) parselleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Bununla birlikte, benlik saygısı parselleri ile kaçınma odaklı başa çıkmanın ikinci parseli ($r = .13$ ile $.16$ arasında) pozitif yönde anlamlı ilişki sergilerken, ikinci parselinin anlamlı ilişki sergilemediği görülmektedir. Son olarak stresle başa çıkmanın tüm boyutlarının birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip oldukları ortaya çıkmıştır

Tablo 4.1. Betimsel İstatistikler ve İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. KİOD	–												
2. YSFE	.53**	–											
3. KAD	.43**	.72**	–										
4. İSD	.41**	.45**	.40**	–									
5. YDA	.37**	.64**	.57**	.56**	–								
6. BS Par1	.19**	.25**	.38**	.14**	.25**	–							
7. BS Par2	.15**	.29**	.40**	.19**	.30**	.77**	–						
8. PO Par1	.21**	.34**	.40**	.16**	.28**	.31**	.35**	–					
9. PO Par2	.27**	.38**	.43**	.19**	.29**	.34**	.38**	.72**	–				
10. SD Par1	.35**	.15**	.20**	.17**	.17**	.22**	.20**	.22**	.29**	–			
11. SD Par2	.30**	.09*	.12**	.13**	.14**	.19**	.17**	.16**	.24**	.77**	–		
12. Ka Par1	.17**	.15**	.14**	.39**	.15**	.03	.05	.15**	.22**	.15**	.04**	–	
13. Ka Par2	.26**	.21**	.20**	.35**	.18**	.13**	.16**	.28**	.33**	.20**	.09*	.56**	–
Ortalama	23.76	20.23	17.65	8.11	13.24	10.28	8.89	14.71	17.78	10.93	13.33	12.26	11.34
SS	7.45	5.49	4.34	2.88	3.25	2.93	2.58	3.03	3.14	3.04	3.35	3.03	2.96
Çarpıklık	-.19	-.47	-.77	-.51	-.71	.23	.34	-.68	-.54	-.51	-.34	-.06	-.05
Basıklık	-.55	-.31	-.22	-.62	.12	-.33	-.39	.42	-.02	-.44	-.24	-.23	-.18

Not. * $p < .05$, ** $p < .001$; KİOD kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim; YSFE yeni seçeneklerin fark edilmesi; KAD kendilik algısındaki değişim; İSD inanç sistemindeki değişim; YDA yaşamın değerini anlama; BS Par benlik saygısı parselleri; PO Par problem odaklı başa çıkma parselleri; SO Par sosyal destek odaklı başa çıkma parselleri; KO Par kaçınma odaklı başa çıkma parselleri

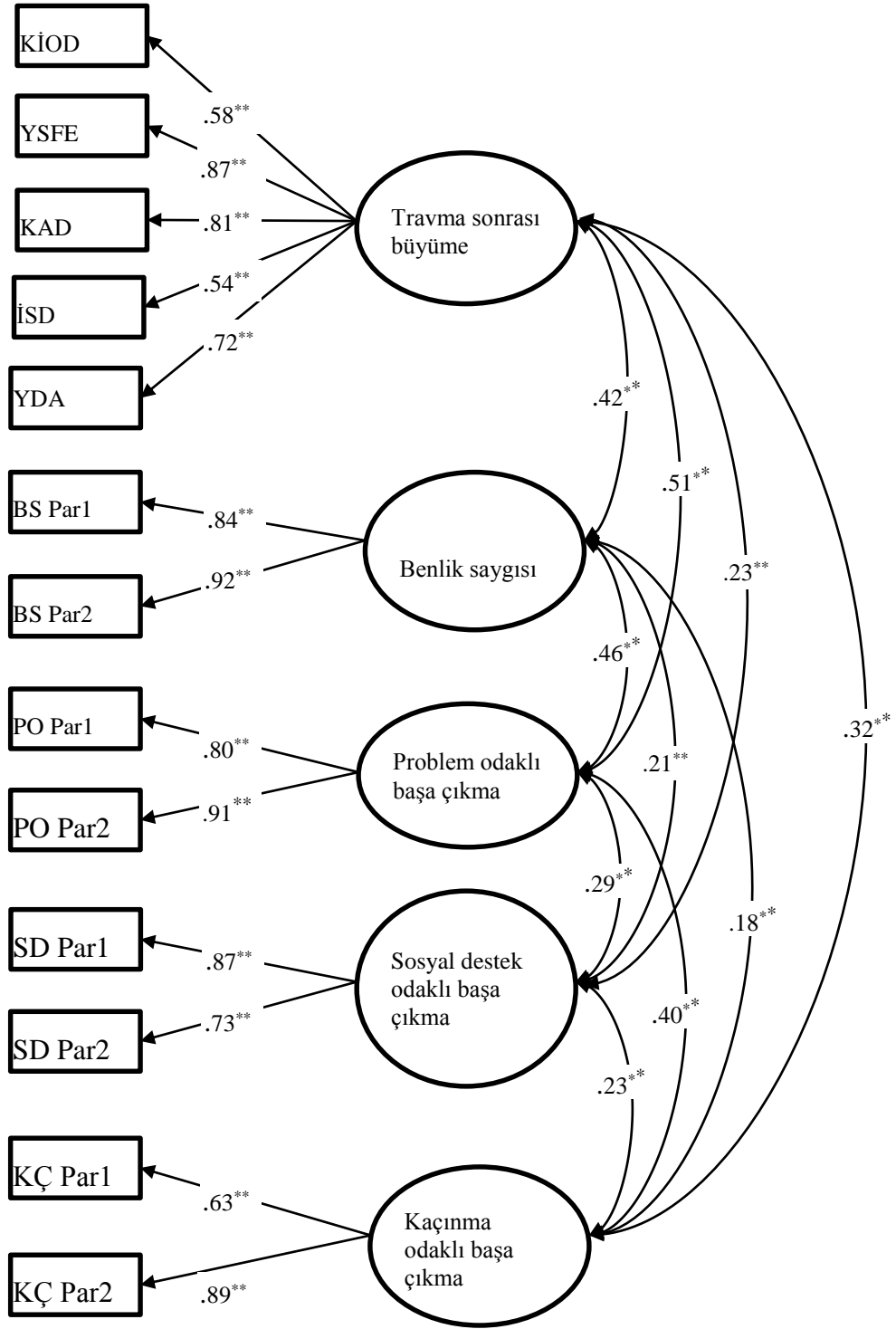
4.1.2. Ölçme modelinin test edilmesi

Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile travma sonrası büyüme arasında stresle başa çıkma yolları olan; problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılık rollerinin inceleneceği yapısal eşitlik modellemesinin ilk aşamasını oluşturacak ölçme modelinde beş adet gizil değişken (benlik saygısı, travma sonrası büyüme, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı

başa çıkma) ile bu gizil değişkenleri oluşturacak 13 gözlenen değişken bulunmaktadır. Travma sonrası büyüme gizil değişkenini; kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, yeni seçeneklerin fark edilmesi, kendilik algısındaki değişim, inanç sistemindeki değişim ve yaşamın değerini anlama oluşturmaktadır. Benlik saygısı gizil değişkenini; tek boyutlu olduğu için iki parsel temsil etmektedir. Problem odaklı başa çıkma, sosyal destek odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma gizil değişkenlerini de benzer şekilde iki adet parseller temsil etmektedir. Şekil 4.1’de ölçme modele ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları yer almaktadır.

Ölçme modelinde ilk olarak standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığı incelenmiştir. Şekil 4.1’den de anlaşılacağı üzere standardize edilmiş regresyon katsayılarının .54 ile .92 arasında değiştiği ve tüm katsayıların anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Bununla birlikte, gizil değişkenler arası ilişkilerin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığını saptamak amacıyla incelenen uyum iyiliği indeksleri ele alındığında ölçme modelinin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu görülmektedir; $\chi^2_{(55, N = 763)} = 370.56, p < .001$; GFI = 0.93; CFI = 0.93 NFI = 0.91; TLI = 0.90; SRMR = 0.059; RMSEA = 0.077.

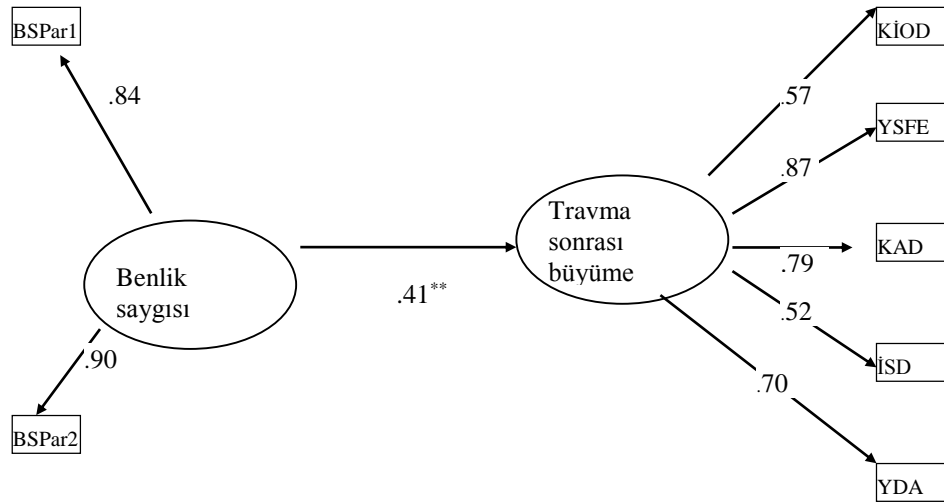
Ölçme modelinin tüm standardize edilmiş yol katsayılarının anlamlı olması, uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir değerler içerisinde olması, tekillik açısından Kline’nın (2015) .85’den küçük ilişkilerin var olması gerekliliği vurgusunun yerine getirilmesi ve normallik için Bachman’ın (2004, s. 74) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değer alması gerekliliği vurgusunun sağlanmasından dolayı ölçme modelinin daha sonra kullanılacak yapısal modellerde yeterli koşulları sağladığı görülmektedir.



Şekil 4.1. Ölçme Modeli, ** $p < .001$; KİOD kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim; YSFE yeni seçeneklerin fark edilmesi; KAD kendilik algısındaki değişim; İSD inanç sistemindeki değişim; YDA yaşamın değerini anlama; BS par benlik saygısı parselleri; PO par problem odaklı başa çıkma parselleri; SO par sosyal destek odaklı başa çıkma parselleri; KO par kaçınma odaklı başa çıkma parselleri.

4.1.3. Aracı modelin test edilmesi

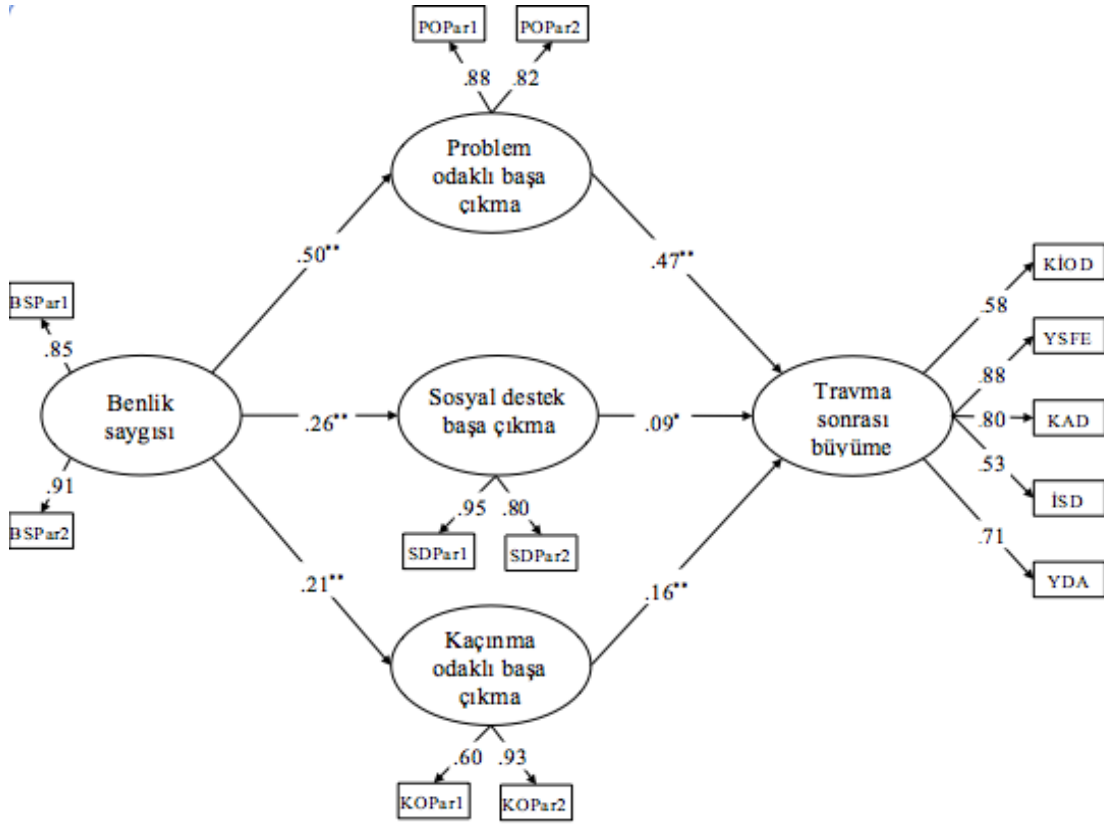
Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından stresle başa çıkma boyutlarının benlik saygısı ve travma sonrası büyüme arasındaki aracılık rollerinin incelenmesi için yapısal modeller sınanmıştır. Bu sınanmada Baron ve Kenny'nin (1986) önerileri göz önüne alınmıştır. Bu doğrultuda öncelikle aracı değişken modele dahil edilmeden, bağımsız değişken olan benlik saygısının bağımlı değişken olan travma sonrası büyümeyi doğrudan yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Ardından aracı değişkenler modele dahil edilmiş ve bu kapsamda en iyi modeli belirleyebilmek adına sırasıyla tam aracı ve kısmi aracı modeller incelenmiştir. Tüm modeller incelendikten sonra kay-kare fark testi ile birlikte AIC ve ECVI değerlerine göre hangi modelin tercih edileceğine karar verilmiştir.



Şekil 4.2. *Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Travma Sonrası Büyüme Aracı Değişkenler Olmadan Doğrudan Yordamasına İlişkin Model. Not. ** $p < .01$; KİOD kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim; YSFE yeni seçeneklerin fark edilmesi; KAD kendilik algısındaki değişim; İSD inanç sistemindeki değişim; YDA yaşamın değerini anlama; BS Par benlik saygısı parselleri*

Şekil 4.2’de sunulan travma yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının travma sonrası büyümelerini aracı değişkenler olmadan doğrudan yordaması sonucunda beta (β) katsayısının .41 olduğu ve bu değer anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ardından tam aracı modelin incelenmesine geçilmiştir. Tam aracı modelde bağımsız değişkenden bağımlı değişkene giden doğrudan yol bulunmamakta; yordama tamamen aracı değişkenler üzerinden gerçekleşmektedir. Travma yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile travma sonrası büyüme arasında problem odaklı başa çıkma, sosyal

destek odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkmanın tam aracı rollerini inceleyen modele ait sonuçlar Şekil 4.3'te sunulmaktadır.



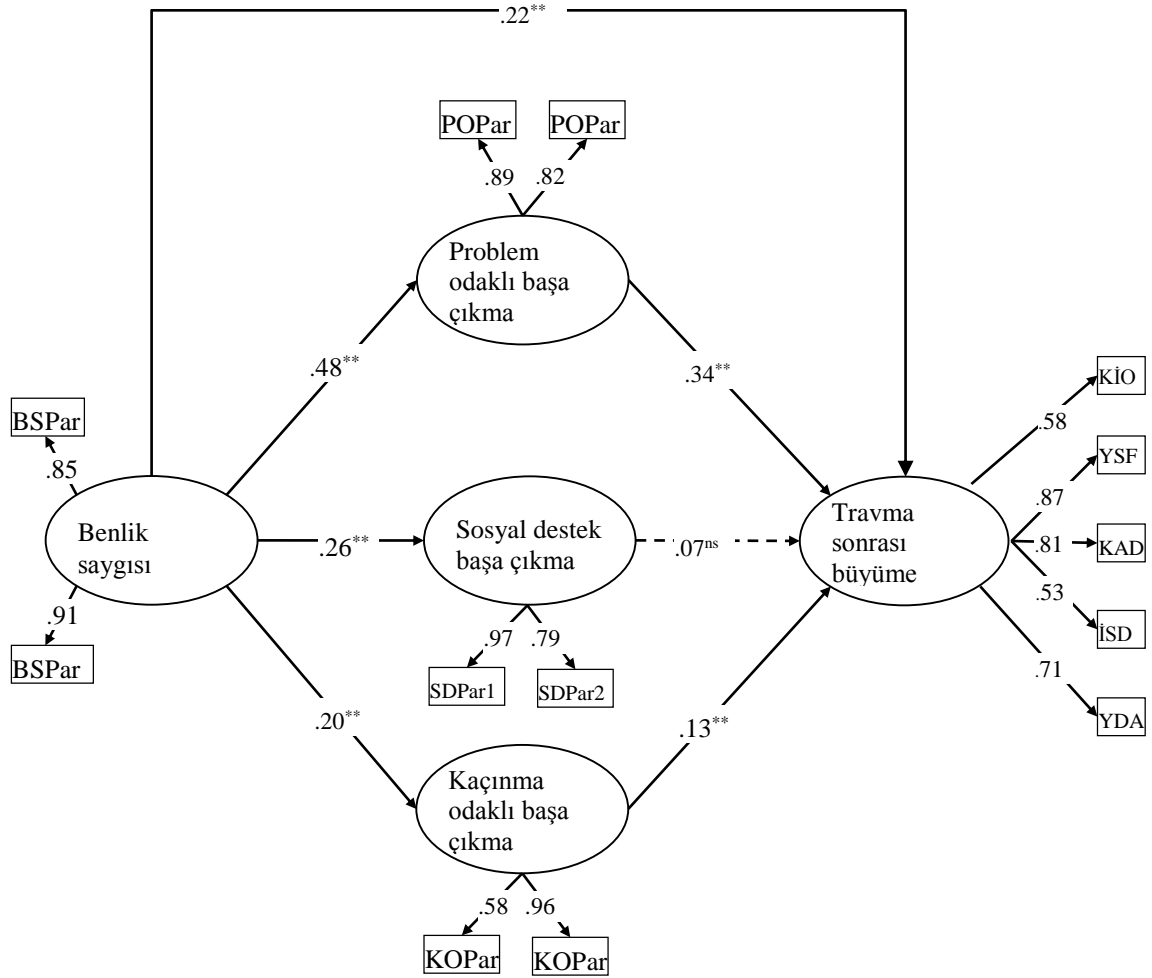
Şekil 4.3. Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem, Sosyal Destek ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkmalarının Tam Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Aracı Model. Not. * $p < .05$, ** $p < .01$; KİOD kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim; YSFE yeni seçeneklerin fark edilmesi; KAD kendilik algısındaki değişim; İSD inanç sistemindeki değişim; YDA yaşamın değerini anlama; BS par benlik saygısı parselleri; PO par problem odaklı başa çıkma parselleri; SO par sosyal destek odaklı başa çıkma parselleri; KO par kaçınma odaklı başa çıkma parselleri.

Şekil 4.3.'te sunulan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarından problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmalarının tam aracılığıyla travma sonrası büyüme etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; benlik saygısı problem odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .50$, $p < .01$), sosyal destek odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .26$, $p < .01$) ve kaçınma odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .21$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca problem odaklı başa çıkmanın ($\beta = .47$, $p < .01$), sosyal destek odaklı başa çıkmanın ($\beta = .09$, $p < .05$) ve kaçınma odaklı başa çıkmanın ($\beta = .16$, $p < .01$) travma sonrası büyüme doğrudan pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etki incelendiğinde de benlik saygısının travma sonrası büyüme için problem,

sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .28 olduğu anlaşılmaktadır. Benlik saygısı ve travma sonrası büyüme arasındaki doğrudan etkinin dahil edilmediği modelin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında SRMR ve RMSEA değerleri kabul edilebilir değerlerin üzerinde çıktığından dolayı bu model kabul edilmemiştir. Modele ait uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(59, N = 763)} = 509.64, p < .001$; GFI = 0.91; CFI = 0.90; IFI = 0.90; SRMR = 0.092; RMSEA = 0.087; AIC = 573.64; ECVI = 0.753.

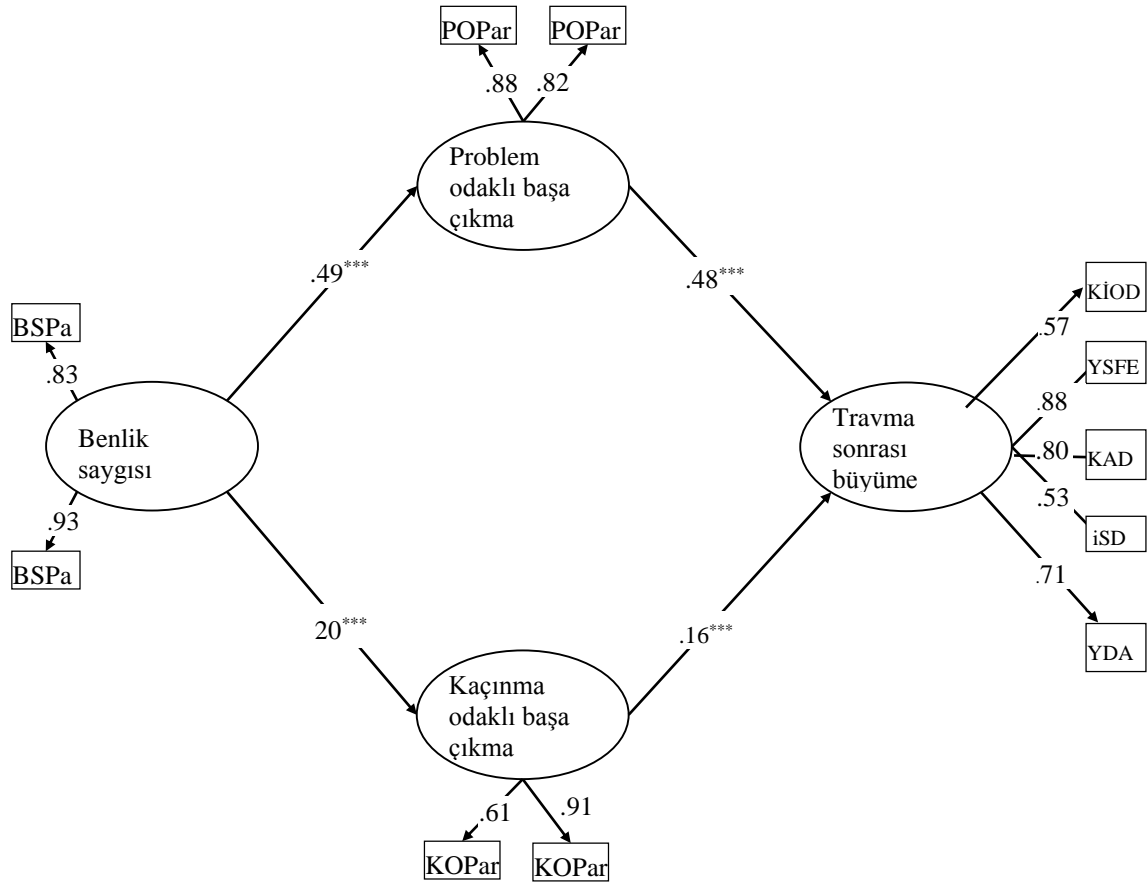
Bu model sınıandıktan sonra travma yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın kısmi aracılığıyla travma sonrası büyümeyi etkilemesine yönelik kurulan yapısal modelinin test edilmesine geçilmiştir. Kısmi aracı modele ilişkin yapısal modelin sonucu Şekil 4.4'de yer almaktadır.

Şekil 4.4'de üniversite öğrencilerinin benlik saygılarından problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmalarının kısmi aracılığıyla travma sonrası büyümeyi etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan yol katsayısı görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; benlik saygısı problem odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .48, p < .01$), sosyal destek odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .26, p < .01$) ve kaçınma odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .20, p < .01$) pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ($\beta = .34, p < .01$) ve kaçınma odaklı başa çıkmanın ($\beta = .13, p < .01$) travma sonrası büyümeyi doğrudan pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. Diğer taraftan sosyal destek odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi doğrudan anlamlı yordamadığı görülmektedir ($\beta = .07, p > .05$). Dolaylı etki incelendiğinde de benlik saygısının travma sonrası büyümeyi problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .21 olduğu anlaşılmaktadır. Kısmi aracı modelin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında SRMR ve RMSEA değerleri kabul edilebilir değerlerin üzerinde çıktığından dolayı tam aracı model kabul edilmemiştir. Kısmi aracı modelin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(58, N = 763)} = 484.42, p < .001$; GFI = 0.91; CFI = 0.91; IFI = 0.91; SRMR = 0.076; RMSEA = 0.078; AIC = 550.42; ECVI = 0.722.



Şekil 4.4. Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem, Sosyal Destek ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkmalarının Kısmi Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Yapısal Model. Not. $p > .05$, * $p < .05$, ** $p < .01$; KİOD kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim; YSFE yeni seçeneklerin fark edilmesi; KAD kendilik algısındaki değişim; İSD inanç sistemindeki değişim; YDA yaşamın değerini anlama; BS par benlik saygısı parselleri; PO par problem odaklı başa çıkma parselleri; SO par sosyal destek odaklı başa çıkma parselleri; KO par kaçınma odaklı başa çıkma parselleri.

Bunlara ek olarak, travma yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide anlamsız olan sosyal destek odaklı başa çıkma değişkeni çıkartılarak problem ve kaçınma odaklı başa çıkmalarının aracılığı test edilmiştir. Tam aracı modele ilişkin yapısal modelin sonucu Şekil 4.5’de yer almaktadır.

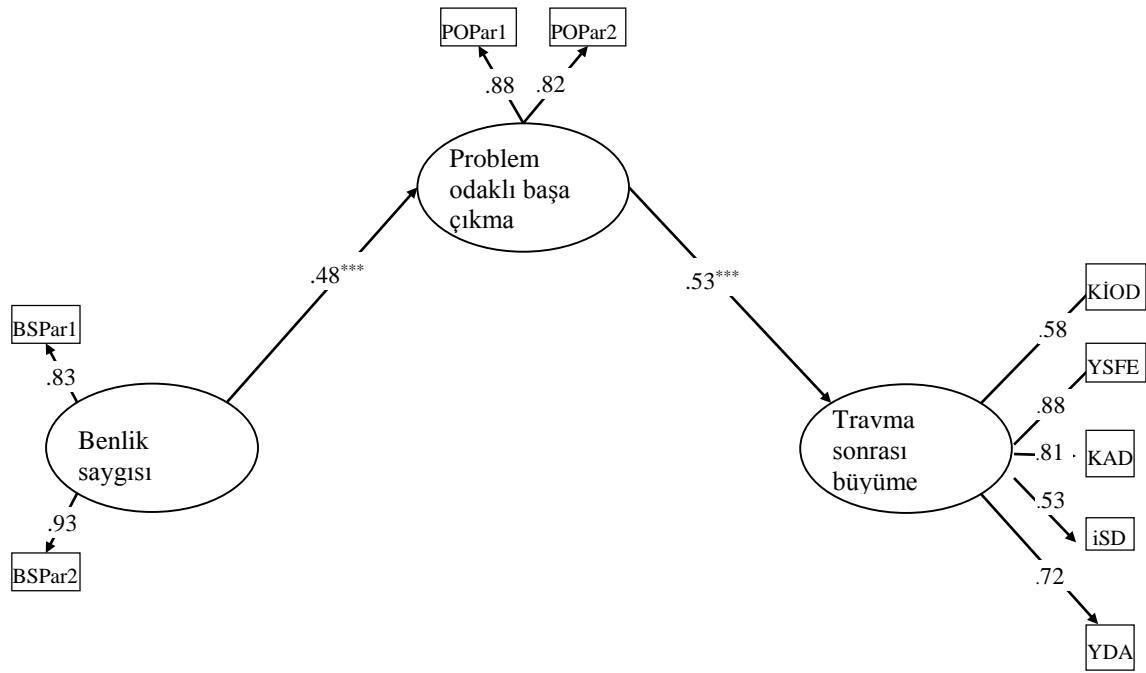


Şekil 4.5. Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem Ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkmalarının Tam Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Yapısal Model. Not. *** $p < .001$; KIOD kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim; YSFE yeni seçeneklerin fark edilmesi; KAD kendilik algısındaki değişim; İSD inanç sistemindeki değişim; YDA yaşamın değerini anlama; BS Par benlik saygısı parselleri; PO Par problem odaklı başa çıkma parselleri; KO Par kaçınma odaklı başa çıkma parselleri

Şekil 4.5’de sunulan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarından problem odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkmalarının tam aracılığıyla travma sonrası büyüme etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; benlik saygısı problem odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .49, p < .001$) ve kaçınma odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .20, p < .001$) pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ($\beta = .48, p < .001$) ve kaçınma odaklı başa çıkma ($\beta = .16, p < .001$) travma sonrası büyüme doğrudan pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etki incelendiğinde de benlik saygısının travma sonrası büyüme için problem ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .26 olduğu anlaşılmaktadır. Tam aracı modelin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(40, N = 763)} = 358.062, p < .001$; GFI = 0.93; CFI = 0.91; IFI = 0.91; SRMR = 0.0809; RMSEA = 0.102;

AIC = 410.062; ECVI = 0.538. Tam aracı modelin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında SRMR ve RMSEA değerleri kabul edilebilir değerlerin üzerinde çıktığından dolayı bu model de kabul edilmemiştir.

Son olarak travma yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal destek odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma değişkenleri çıkartılarak yalnızca problem odaklı başa çıkmalarının aracılığı test edilmiştir. Tam aracı modele ilişkin yapısal modelin sonucu Şekil 4.6’da yer almaktadır.



Şekil 4.6. *Travma Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Problem Odaklı Başa Çıkmalarının Tam Aracılığıyla Travma Sonrası Büyüme Etkilemesine İlişkin Yapısal Model. Not. *** $p < .001$; KİOD kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim; YSFE yeni seçeneklerin fark edilmesi; KAD kendilik algısındaki değişim; İSD inanç sistemindeki değişim; YDA yaşamın değerini anlama; BS Par benlik saygısı parselleri; PO Par problem odaklı başa çıkma parselleri*

Şekil 4.6’da sunulan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının problem odaklı başa çıkmalarının tam aracılığıyla travma sonrası büyüme etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; benlik saygısı problem odaklı başa çıkmayı ($\lambda = .48, p < .001$) pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Ayrıca problem odaklı başa çıkma ($\beta = .53, p < .001$) travma sonrası büyüme doğrudan pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etki incelendiğinde de benlik saygısının travma sonrası büyüme problem odaklı başa çıkmanın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .25 olduğu anlaşılmaktadır. Modelin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; χ^2

(25, N = 763) = 152.225, $p < .001$; GFI = 0.96; CFI = 0.95; IFI = 0.96; SRMR = 0.0630; RMSEA = 0.082; AIC = 192.225; ECVI = 0.252. Tam aracı modelin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında RMSEA değeri kabul edilebilir değerlerin üzerinde çıktığından dolayı bu model kabul edilmemiştir.

Yukarıda benlik saygısının stresle başa çıkmanın alt boyutları aracılığı ile travma yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümeleri üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin olası modeller test edilmiştir. Bu modellere ilişkin kay-kare fark testi sonuçlarına göre kısmi aracı modelde eklenen bağımsız değişkenden bağımlı değişkene giden doğrudan yolun modele anlamlı katkı sunduğu görülmüştür ($\Delta\chi^2 = 25.22$, $sd = 1$, $p < .01$). Yukarıdaki değerler göz önüne alındığında kısmi aracı modelin tercih edilmesine karar verilmiştir. Tüm bunların yanı sıra Baron ve Kenny'nin önerileri göz önüne alındığında da aracı değişkenlerin modele dahil edildiğinde benlik saygısından travma sonrası büyümeye giden yolun .41'den .22'ye düştüğü ve halen bu yolun anlamlı olması nedeniyle de kısmi aracı modelin bu araştırma kapsamında tercih edilmesi gerektiği anlaşılmıştır.

4.1.4. Bootstrapping işlemi

Kısmi aracı modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıklarına yönelik ek kanıt sağlamak için 10.000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınırları hesaplanmış ve sonuçları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Kısmi Aracı Modele Ait Bootstrapping Sonuçları

Model yolları	Katsayı	% 95 G.A.	
		Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etki			
Benlik saygısı → Problem odaklı başa çıkma	.48	.39	.56
Benlik saygısı → Sosyal destek odaklı başa çıkma	.26	.17	.34
Benlik saygısı → Kaçınma odaklı başa çıkma	.20	.11	.29
Benlik saygısı → Travma sonrası büyüme	.22	.12	.32
Problem odaklı başa çıkma → Travma sonrası büyüme	.34	.24	.45
Sosyal destek odaklı başa çıkma → Travma sonrası büyüme	.07	-.02	.14
Kaçınma odaklı başa çıkma → Travma sonrası büyüme	.13	.02	.24
Dolaylı etki			
Benlik saygısı → POB / KOB → Travma sonrası büyüme	.21	.14	.28

Not: POB problem odaklı başa çıkma; KOB kaçınma odaklı başa çıkma

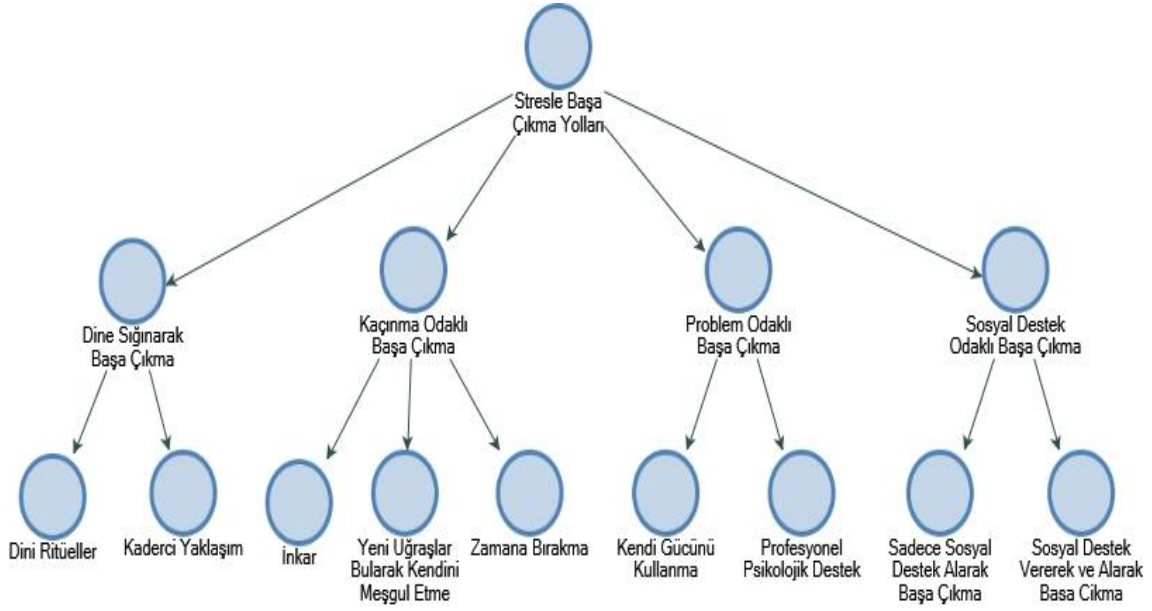
Bootstrapping işleminde güven aralığı alt ve üst sınırı sıfırı içermediğinde incelenen etkinin anlamlı olduğu ifade edilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Tablo 4.2’de görüldüğü üzere; sosyal destek odaklı başa çıkma → travma sonrası büyüme doğrudan yolu hariç diğer tüm doğrudan yolların anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Dolaylı etki incelendiğinde; benlik saygısı ile travma sonrası büyüme üzerindeki problem odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkmanın aracılığıyla dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (bootstrap katsayısı = .21, %95 G.A. = .14 – .28). Bu nedenle bootstrapping işleminin de travma yaşayan üniversite öğrencilerinin benlik saygıları problem odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkmanın kısmi aracılığıyla travma sonrası büyümeyi etkilediği sonucunu desteklediği belirtilebilir.

4.2. Nitel Verilere İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın nitel boyutunda “Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri travma ile hangi stresle başa çıkma yollarıyla baş etmektedirler?” ve “Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri travma sonrası büyüme sürecini yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlemektedirler?” sorularına yanıt aranmıştır. Bu amaçla travma yaşamış üniversite öğrencileriyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Travma yaşamış öğrencilerden derinlemesine bilgi toplamak amacıyla yapılan görüşmelerden elde edilen veriler NVIVO 11 nitel veri analiz programıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına yönelik bulgular ve travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme sürecini yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerine yönelik bulgular olmak üzere iki başlık altında aşağıda sunulmuştur.

4.2.1. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına yönelik bulgular ve yorum

Araştırmanın nitel kısmında ilk olarak “travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri travma ile hangi stresle başa çıkma yollarıyla baş etmektedirler?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaçla travma yaşamış öğrencilerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda travma düzeyi yüksek öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yolları Şekil 4.7’de gösterilmiştir.



Şekil 4.7. *Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yolları*

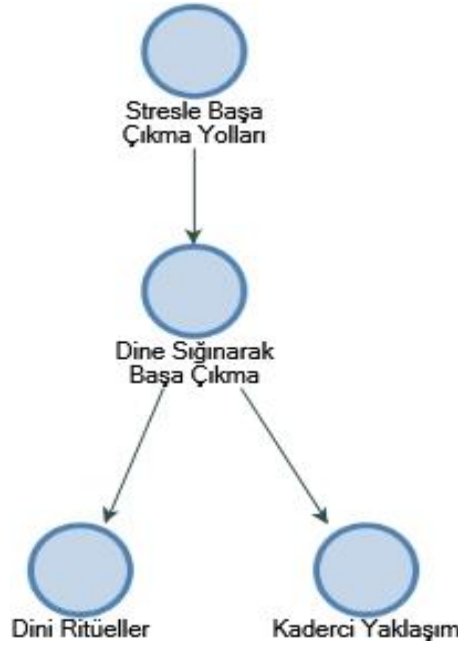
Şekil 4.7.'de görüldüğü gibi travma yaşamış üniversite öğrencileriyle yapılan görüşmeler sonucunda travma yaşamış üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yolları dine sığınarak başa çıkma, kaçınma odaklı başa çıkma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek odaklı başa çıkma temaları altında toplanmıştır. Bu temalar ışığında travma sonrası yüksek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkarken hangi başa çıkma yollarını nasıl kullandıkları ortaya konmuştur.

4.2.1.1. Dine sığınarak başa çıkma

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin dine sığınarak başa çıkma yolları Şekil 4.8.'de belirtilmiştir.

Şekil 4.8.'de görüldüğü gibi, travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin dine sığınarak kullandıkları başa çıkma yolları, dini ritüeller ve kaderci yaklaşım alt temaları içermektedir. Katılımcılardan Fatih (E, 22) *“Namaza başladım en önemli şey buydu. Daha öncesinde de kılıyordum ama o zaman çok şey yapıyordum. O olaydan sonra namaza başladım yani”* diyerek yaşadığı travmanın ardından eskiye göre dini ritüellerini daha sıkı uygulayarak başa çıkmaya çalıştığını belirtmiştir. Bahar (K, 20) *“Yani, hani dua ediyorsunuz. Biraz olsun hayata bağlanmak açısından, kendimi güvende hissetmek açısından ve inanç açısından hani ölen birine yapabileceğiniz en iyi şey*

olduğunu düşünüyorsunuz. Hani o yüzden dua etmek o süreçte baya eee ferahlatıcı oldu.” diye belirtmiştir. Bu ifadelerden yola çıkarak, yaşadıkları travmanın ardından dua etmenin huzur verdiği ve dini ritüelleri gerçekleştirmenin travmanın üstesinden gelmeye çalışmada destek alınan bir dayanak olduğu söylenebilir.



Şekil 4.8. *Dine Sığınarak Başa Çıkma Yolları*

Katılımcılardan bazıları dine sığınarak başa çıkma yolunu tercih ederken, kadere olan inançlarını da devreye sokarak başa çıkmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Ayşe (K, 22) “...Ben şuna inanmaya başladım gerçekten eee hani hakkımızda hayırlı olan bir şey var, olması gereken bir şey var ee zor da olsa bir şekilde bu oluyor...” olarak düşüncelerini dile getirmiştir. Fatih (E, 22) ise “ *Kadere olan inancın benim en çok eee bu sporun dışında, dini inancım beni en çok şey yapandı yani çünkü eee yani nasıl söylenir bilinmez ama çok fazla inanan bir insanım. Yani hayata bakış açım... Daha çok kaderci oldum yani*” diyerek görüşlerini belirtmiştir.

Paylaşımlar incelendiğinde katılımcıların dine ve dini ritüellere yaşamlarında yer vererek ve kendinden büyük bir gücün varlığına sığınarak yaşadıkları olumsuzluklardan kurtulup, yaşamlarına devam etmeye çalıştıkları söylenebilir. Dolayısıyla bu durum dine sığınarak başa çıkmanın travma sonrası büyümeye katkı sağlayabilecek bir yanının olduğu şeklinde yorumlanabilir.

4.2.1.2. Kaçınma odaklı başa çıkma

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kaçınma odaklı başa çıkma yolları Şekil 4.9.'da belirtilmiştir.



Şekil 4.9. Kaçınma Odaklı Başa Çıkma Yolları

Şekil 4.9.'da travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kaçınma odaklı başa çıkma yolları yer almaktadır. Buna göre inkar, yeni uğraşlar bularak kendini meşgul etme ve zamana bırakma alt temaları ortaya çıkmıştır. Katılımcılardan Duygu (K, 20) “*Düşünmemeye çalıştım çünkü zaten hassas bir yapım olduğumu düşünüyordum. Hani bu tarz olaylar oldukça daha da kendimi kötü hissetmeye başladım. O yüzden düşünmemenin daha mantıklı olduğuna karar verdim.*” diyerek kendini koruyabilmek adına olumsuz duygulardan uzaklaşmaya çalıştığını ve bunu da yaşadıklarını düşünmemeye çalışarak yapmaya çalıştığını belirtmiştir. Yağmur (K, 24) da “*İnkârı kullandım tamam o zaman için köklü bir çözüm olmadı ama o zaman Yükseköğretime Geçiş Sınavı ve Lisan Yerleştirme Sınavına hazırlanıyordum. O zaman için benim inkârı kullanmam kısa süreliğine de olsa işlevsel oldu çünkü sınavları kazandım...*” diye kendisini ifade ederek inkârı kullanmış olmasının kritik bir dönemden geçerken ona yardımcı olduğuna dikkat çekmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşadıkları üzerinde duracak gücü bulmak için zaman kazanma, yaşama devam edebilecek gücü bulma ve duygularını düzenleyebilmek amacıyla kaçınmayı tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir.

Yeni uğraşlar bularak kendini meşgul etme alt temasında ise Emel (K, 24) yaşadıklarını şöyle ifade etmiştir:

“Diziye başlamıştım. Ondan sonra yani kafamı oyalayacak bir şeyler buldum. İş buldum yani

kendime, çalıştım, kafamı dağıttım. Çünkü başka türlü kurtulamayacaktım yani o insandan. Bir şey yapmam gerekiyordu. Kafamın oyalanması gerekiyordu. Bitmesi için benim de kendime bir şey bulmam çünkü bütün hayatım o olmuştu. Başka hiçbir şey yoktu ondan başka hayatımda.”

Emel (K, 24)'in ifadesi incelendiğinde yaşadığı ayrılığın ardından yaşadıklarının üstesinden gelmesinin yolunun zihnini başka şeylerle meşgul etmesi olarak görüldüğü söylenebilir. Esmâ (K, 23) da yeni uğraşlar bularak kendini meşgul etme ile ilgili olarak şunları dile getirmiştir:

“Hani bir de ders çalışınca ben unuturum hani mesela sorunum olduğu zaman hemen böyle bir ders çalışmaya başlarım hemen ders çalışmaya girerim hani unutayım falan diye onlara bakarken falan unuturum sorunumu ya da üzüldüğüm şeyleri falan. O da beni biraz başarılı yaptı herhalde.”

Esmâ'nın (K, 23) ifadesi değerlendirilecek olursa, hem rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak, hem de sorumluluklarını devam ettirebilmek adına ders çalışmayı seçmesi belli bir süre ona katkı sağlayan yol olarak yorumlanabilir. Katılımcılardan Mehmet (E, 25) de spor yaparak yaşadıklarının üstesinden gelmeye çalıştığını

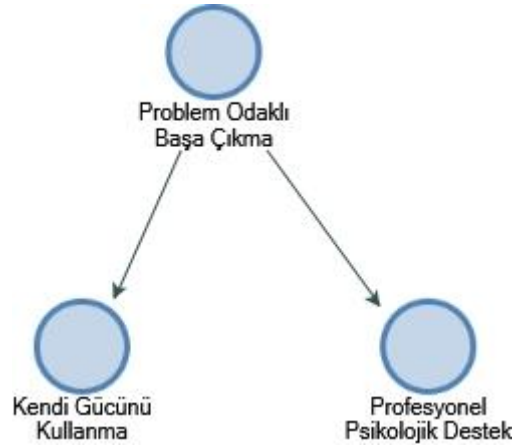
“Sporu bırakmıştım iki sene basketbolu bırakmıştım tekrar basketbola geri döndüm. Fakülte basketbol takımına girdim. Hani kötü şey de denemek istemedim hani kötü anlayacağınız şeyler alkoldür şeylere falan yönelimim olmadı yani. Hani arkadaş desteğiyle ve sporla aşabileceğimi düşündüm açıkçası. Bu yolları doğru yöntem olarak düşünüyorum değerlendirdiğimde. Hem en azından sağlık spor açısından vücudun oluyor. Daha sağlıklı hissediyorsun, daha iyi fit hissediyorsun kendini.”

şeklinde ifade etmiştir. Mehmet'in (E, 25) de yaşadıklarının etkisinden kurtulabilmek adına ona zarar vermeyecek bir yol olarak gördüğü spor yapmayı tercih ettiği söylenebilir. Emel (K, 24), Esmâ (K, 23) ve Mehmet'in (E,25) ifadeleri değerlendirildiğinde üzüntü ve kaygı gibi işlevselliğini bozan olumsuz duyguları düzenleyebilmek amacıyla belli bir süre kaçınmayı kullanmanın katkısı olduğunu söylemek mümkündür. Kaçınmayı yaşadıkları zorlayıcı süreçle mücadele edecek gücü kendilerinde bulabilme ve gündelik yaşamda yerine getirmeleri gereken sorumlulukları aksatmadan devam ettirebilme adına kullanmanın, travma sonrası büyümeye giden yolda olumlu bir adım olduğu söylenebilir. Öğrencilerin kaçınmayı kullanırken durumun varlığını görmezden gelme, gerçekliğini

inkar etme gibi kendilerine zarar veren kaçınma yolları yerine, hem fiziksel ve zihinsel sağlıklarına katkı sağlayan, hem de gündelik yaşamlarındaki sorumluluklarına odaklanmalarını kolaylaştıran yolları seçtikleri gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların kaçınmayı kullanırken bunun ayırında oldukları ve kaçınmayı kullanmaktan memnun oldukları gözlenmiştir.

4.2.1.3. Problem odaklı başa çıkma

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin problem odaklı başa çıkma yolları Şekil 4.10’da belirtilmiştir.



Şekil 4.10. Problem Odaklı Başa Çıkma Yolları

Şekil 4.10’da görüldüğü gibi travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin problem odaklı başa çıkma yolu yer almaktadır. Buna göre kendi gücünü kullanma ve profesyonel psikolojik destek alt temaları ortaya çıkmıştır. Katılımcılardan Esmâ (K, 23) “Kendime inandım. Hani şey demedim yani yapamam bu moral bozukluğuyla kendimi bırakmadım. Moral bozukluğuyla hani bir şey yapamam diye düşünmedim. Hani şeye odaklandım yine aynı diğer sene olacak sınava odaklandım, konulara odaklandım.” diyerek o dönemde yaşadığı stresin üstesinden gelebilmek için kullandığı yolu ifade etmiştir. İsyankar (E, 23) kültürel ayrımcılık ve hakarete uğramayla başa çıkabilmek için yaptıklarını şöyle ifade ederek:

“İnsanlara önce şunu anlatmaya çalıştım. İuu kimliğin yani etnik kimliğin terör sorunundan nasıl ayrıldığını, neden ayrılması gerektiğini, ya

da neden ayrı olarak düşünülmesi gerektiğini anlatmakla başladım ben işe... Tabi bunu sistematik olarak yapmaya çalıştım. Ben onlara kanıtlar götürüyordum sürekli yani. Bu şu değil şöyledir yani anlatmaya çalıştığım şu değil ben her gün oturup çalışıp anlatıyorum diye bir şey değil... Kendimi ifade etmeye çalıştım. Göstermeye çalıştım yani ne kadar şey kapalı bir dünya da yaşadıklarını onlara göstermeye çalıştım... Zamanla bunun mesela çok güzel sonuçlar getirdiğini gördüm.”

Problem odaklı başa çıkma yolunu tercih ettiğini açıklamıştır. Can (E, 25) da yaşadığı kaybın ardından uykusuzluğunun üstesinden gelebilmek için yaptıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

“Ama daha sonra baktım kitapla olacak gibi değil uyumam gerekiyor çünkü üç saat uyuyorum üç saat sonra geri kalkıyordum mesela onu aşmam gerekiyordu. Onu bir şekilde zamanla uyku seviyesini yükseltip kitap oranını azaltarak uyku arasında okudum kitabı uykumun gelmesi için o şekilde atlattım mesela bir ayda”

Can'ın (E, 25) da yaşadığı uykusuzlukla başa çıkabilmek için kendine zarar veren bir yol yerine, yaşamı için işlevsel olabilecek bir yol seçtiği ve bu yolu yaşamına geçirmek için sistematik adımlar attığı söylenebilir. Bu adımları atması sağlıklı olma yolunda ilerlediği ve uyku ve okuma süreleri ve periyotlarını düzenleme gibi kendini yönetebilme konusunda becerilerini geliştirici olduğu şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların paylaşımları dikkate alındığında karşılaştıkları zorluk karşısında pes etme, pasif bir şekilde sonuçları bekleme yolunu tercih etmek yerine, zorluğun üstesinden gelmek için çabaladıkları ve travma sonrası büyüme sürecinde daha yol kat ettikleri söylenebilir.

Yaşadığı travma sonrası başa çıkma yolu olarak Ayşe (K, 22) de profesyonel psikolojik destek almayı seçmiştir buna ilişkin şunları paylaşmıştır:

“ O dönemde psikoloğa devam ediyordum. Konuşmak iyi geldi, psikologla. Ayda bir falan gidiyordum... Hani konuşuyordum... Bana iyi geliyordu. Ben açıkçası ihtiyacı olan herkesin alması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bakınca böyle insanlara fuzuli masraf ya da gerek yok falan gibi gelebiliyor... Aslında öyle değil de. Gerçekten bana kendimi çok iyi hissettirdi. Soran herkese de söylüyorum...”

Yağmur (K, 24) da profesyonel psikolojik destek aldıktan sonra yaşadığı travmanın etkisini üzerinde atma yolunda büyük bir yol kat ettiğini ifade etmiştir. Ayrıca başa çıkma

için kullandığı yolun bugüne kadar kullandığı yollar arasında en etkilisi ve bu attığı adımın hayatında bir dönüm noktası olduğunu şu şekilde paylaşmıştır:

“Onun öncesinde eee psikolojik danışma almadan önceki algılarım sanki ben suçluymuşum yani bunlara sebep olan sanki benmişim gibi daha çok böyle kendimi yargılayıcı bir düşünce yapım vardı. Hayata küskün şeyim de ondan kaynaklanıyordu sanırım. Danışma aldıkça böyle daha değerli hissetmeye başladım. Bunların hiç birinin benim suçum olmadığını aslında benim dışında olan olaylar olduğunu kanıksadıkça daha böyle bir kendimi iyi hissetmeye başladım. Ee, çünkü zihnen ben böyle geçmişe o kadar çok saplanıp kalan bir insanımdır ki... Danışmalar en çok beni o geçmişin bataklığından kurtardı. Yani ben bugüne, biraz daha geleceğe bu güne odaklanabilmeyi öğrendim sanırım... Onun da yine benim için çok faydası oldu... İlk defa zaten böyle insanlar içinde eee yaşadıklarımı paylaştım orada öyle on iki-on üç kişilik bir grubun önünde. Sonrasında benim yaşadıklarımın eee benzerlerini yaşayan arkadaşlarımı gördüm ve ilk defa insan... Yani bu dünyada yapayalnız duygusunu yıktım yani o grupta yıktım çünkü batsın bu dünya her şey benim başıma geliyor insanlar çok mutlu bir tek ben böyleyim gibi düşünce yapısındayken... Ben gibi olan insanlar da varmış diye düşündüm. O mesela benim yaşadıklarımaya yönelik bir mihenk olmuştu yani... Sonrasında tamam ben gibi bir insan, ben gibi insanlar var yaşayan peki bundan sonra ne yapabilirim? O aşamaya geçtik grupla... Böyle yani yaptığım en olumlu şey budur... Kendimi ifade etmeye yönelik ve sorunumdan kaçmak yerine oturup eee danışma ortamlarında çözmeye yönelik yaptığım şeyler... En olumlu baş etme yöntemleri bunlar oldu bence... Diğerleri çünkü kısa süreli oldu..”

Kayıp yaşantısıyla baş edebilmek için Bahar (K, 20) da profesyonel destek almanın önemli olduğunu ve gerekirse ilaç tedavisine başvurulması gerektiğini şu şekilde ifade etmiştir:

“ Hani bazı insanlar o ilaç tedavisinin çok faydalı olmadığını düşünüyor ama hani bunun ben bizzat fiziksel bir şey olduğunu biliyorum artık. Hani dediğim gibi depresyonun genetik bir şey olduğunu da biliyoruz. O yüzden eee tedavileri almadığı, almasa, almasaydım eğer çok daha kötü olacağını, ileride hani kendi başıma aşmaya çalışsaydım. Daha kötü olacağını ileride

düşünüyordum ki hâlâ da öyle düşünüyorum. Yani çünkü şu anda hâlâ o ilaç tedavisi hâlâ devam ediyor ki mesela yakında da dedemi kaybettim ama artık eee nasıl diyeyim... Birazcık daha kendimi tanıyorum o konuda. Yani ilaç tedavisinin iyi geldiğini düşünüyorum.”

Öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkmayı kullanırken kullandıkları yollar değerlendirildiğinde karşılaştıkları stres veren durum karşısında kendilerinde durumun üstesinden gelecek gücü bularak çözüm bulma ya da stresi azaltma arayışına girdikleri gözlenmiştir. Bu çabaları gerçekleştirirken kendi güçlerini ve kaynaklarını kullanmanın yanı sıra profesyonellerden yardım alarak da yaşadıklarının üstesinden gelmeye çalıştıkları söylenebilir. Öğrencilerin bu çabalarının kendilerine yardım ve yaşadıkları zorluğun olumsuz etkisini azaltma anlamında oldukça katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

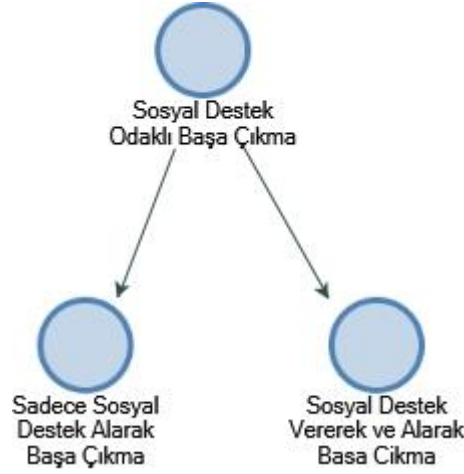
4.2.1.4. Sosyal destek odaklı başa çıkma

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin sosyal destek odaklı başa çıkma yolları Şekil 4.11’de belirtilmiştir.

Şekil 4.11’de görüldüğü gibi travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin sosyal destek odaklı başa çıkma yolu yer almaktadır. Buna göre sadece sosyal destek olarak başa çıkma ve sosyal destek vererek ve alarak başa çıkma alt temaları ortaya çıkmıştır.

Sosyal destek olarak başa çıkma yolunu tercih eden Mehmet (E, 25), duygularını arkadaşlarıyla paylaşarak önemli bir yol kat ettiğini şu şekilde açıklamıştır:

“Arkadaş desteği de hani önemli yani. Sonuçta birisine anlatmak, onların seni dinlemesi ya insanı rahatlatmış hissettiriyor. Yani insanlarla hani bir şeylerin paylaşmanın ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Yakın arkadaşlarımla. Konuştum, aştık bir şeyleri. Onların yanımda olduğunu ben hissetmek hani bir sürü şey paylaşmak beni iyi hissettirdi yani.”



Şekil 4.11. Sosyal Destek Odaklı Başa Çıkma Yolları

Yağmur (K, 24) da erkek arkadaşından aldığı destekle kendini güvende ve huzurlu hissettiğini şöyle ifade etmiştir:

“Erkek arkadaşım olduğunda hiç aklıma gelmiyordu bu olaylar mesela çünkü ona böyle bir şey güvenli liman gibi olmuştu benim için. Bir de istediğimi anlatıyordum. O varken başıma hiçbir şey gelmeyeceğini düşünüyordum. Böyle güveniyordum. Her ne kadar şu an ilişkimiz bitmiş olsa da o zaman için kendimi çok güvende, çok huzurlu hissediyordum.”

Ayşe (K, 26) ise ailesinin koşulsuz destek vermesinin o süreçte kendisi için çok önemli olduğunu ve onlardan aldığı destekle motivasyonun arttığını

“Aslında o dönemde en çok gerçekten ailem destek oldu. Eee, annemle babamın yani kardeşimin bana hep inandığını zaten biliyordum ve hissediyordum. Hani ne olursa olsun hep... Ya aile gücü başka bir şey gerçekten... O zaman hep onların böyle yanımda olduğunu hissettim ve hepsi böyle benim etrafımdaydı... Hani kardeşim benden 3 yaş küçük, o bile annem gibi böyle bana eee destek oldu, beni motive etti... Onlar da üzgündü ama herkes benim için bir tık daha kendinden ödün vererek.. Bana yardımcı olmaya çalıştı...”

şeklinde açıklamıştır.

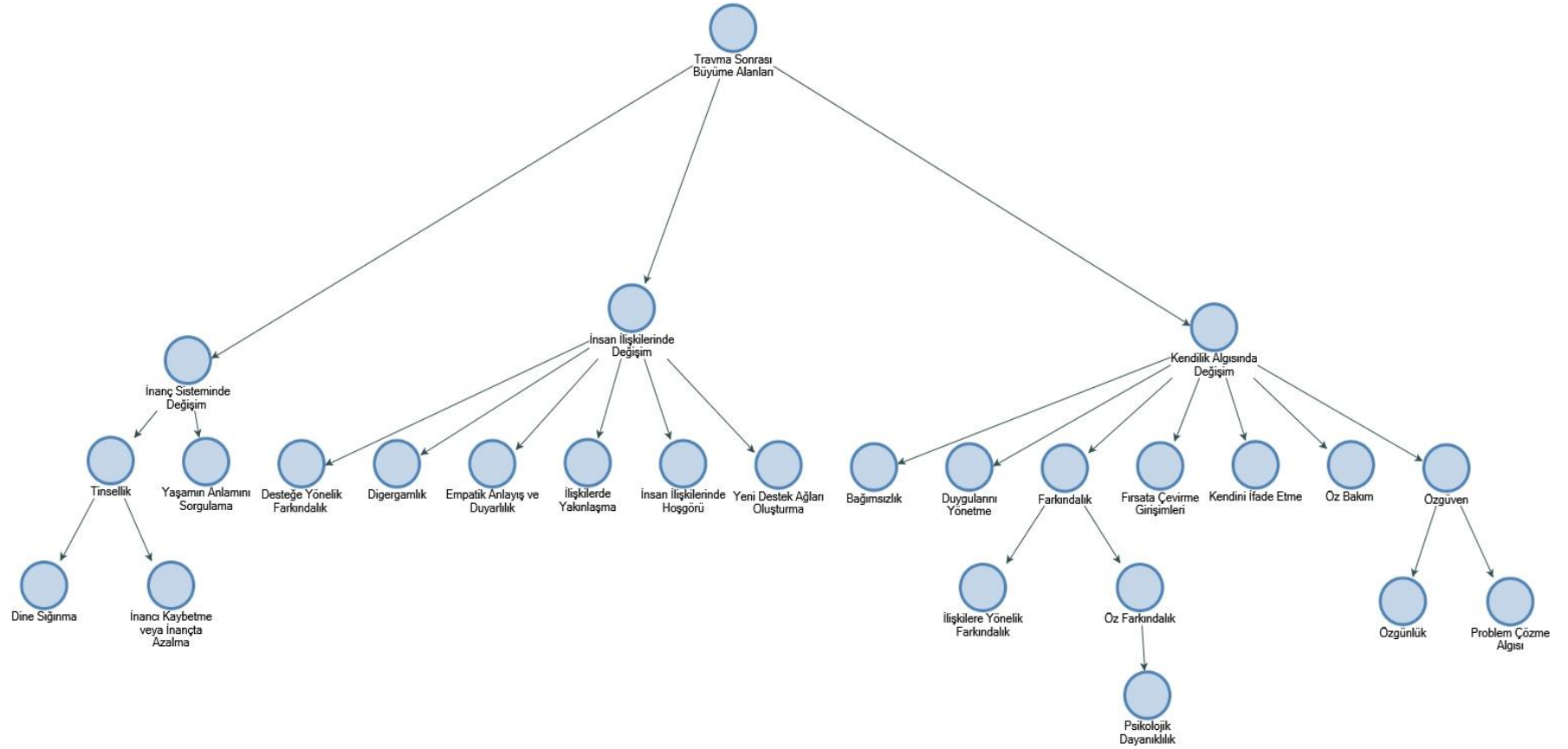
Bazı katılımcılar da sosyal destek vererek ve alarak başa çıkma yolunu tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bahar (K, 20) yaşadığı kaybın ardından *“Eee, yani sevdiğime sığındım, öyle söyleyeyim... Onların varlığı çünkü daha güçlü hissettiriyor. Onların yanında olmak daha güçlü hissettiriyor.”* diyerek aldığı desteği ifade ederken, aynı zamanda annesine duygusal destek verdiğini şu şekilde belirtmiştir:

“Dayım örneğinde anneme çok destek olmaya çalışmışım hani. Hani yük babama biniyordu biraz hani. Benim de biraz eee güçlü olmam gerekiyordu... Eee, destek olmak için zorladım kendimi... Hayatın devam ettiğine dair. Hani bir şeylerin düzeleceğine dair. Eee, hani anneme hep olumlu bir şekilde yaklaşıyorduk. Hep böyle yani işte hayatın iyi yanlarından işte böyle güzel giyinsin, şey yapsın hani böyle maddi şeylerle böyle biraz yüzünü güldürmeye çalışıyorduk. Bir şey yapamıyorsunuz yani en fazla sevginizi hissettirebiliyorsunuz ama hani sonrasında birazcık daha tekrar hayata tutulması için hani tekrar eee hayatın devam ettiğini hissetmesi için uğraştık baya yani o anlamda. Kendine biraz bakması için.”

Katılımcıların paylaşımlarından yola çıkarak öğrencilerin yaşadıkları zorlayıcı süreçte arkadaş, aile ve sevgili gibi farklı sosyal destek kaynaklarını kullandıkları görülmüştür. Bu başa çıkma yolunu kullanırken hem duygularını açtıkları hem, kendilerini değerli ve güçlü hissettikleri gözlenmiştir.

4.2.2. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme sürecini yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerine yönelik bulgular ve yorum

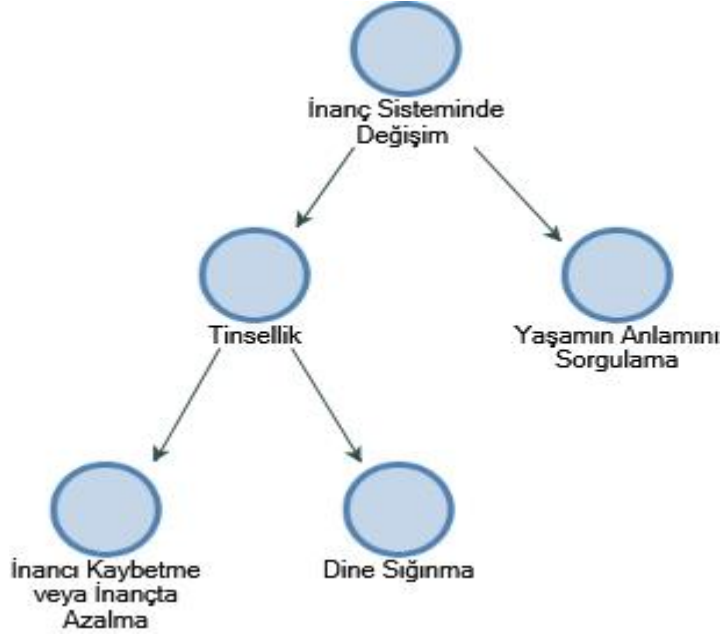
Araştırmanın nitel kısmının ikinci sorusu “Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri travma sonrası büyüme sürecini yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlemektedirler?” biçimindedir. Bu amaçla travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilerin büyüme yaşadıkları alanlar Şekil 4.12’de gösterilmiştir. Şekil 4.12.’de görüldüğü gibi travma yaşamış üniversite öğrencileriyle yapılan görüşmeler sonucunda öğrencilerin travma sonrası büyüme yaşadıkları yaşam alanları inanç sisteminde değişim, insan ilişkilerinde değişim ve kendilik algısındaki değişim olarak şekillenmiştir. Bu temalar ışığında üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında nasıl yaşadıkları ortaya konmuştur.



Şekil 4.12. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Büyüme Yaşadıkları Yaşam Alanları

4.2.2.1. İnanç sisteminde değişim

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin inanç sisteminde değişimlerine yönelik alt temalar Şekil 4.13.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.13. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin İnanç Sistemlerindeki Değişim Alanları

Şekil 4.13.'de travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin inanç sistemlerindeki değişim alanları yer almaktadır. Buna göre tinsellik ve yaşamın anlamını sorgulama alt temaları oluşmuştur. Tinsellik alt temasının altında ise dine sığınma ve inancı kaybetme veya inançta azalma yer almıştır.

Tinsellik

Travma sonrası büyüme sürecinde değişim yaşadıkları alanlardan biri de tinsellik olduğu gözlenmiştir. Tinselliğin altında dine sığınma ve inancı kaybetme veya inançta azalma alt temaları oluşmuştur.

Dine Sığınma

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerden bazıları dine yaşamında yer verme anlamında travmanın ardından namaz kılma, dua etme gibi dini ritüellere daha çok yer vermeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Buna yönelik olarak Ahmet (E, 21) şunları ifade etmiştir:

“ Hani o an o korkuyla o duaları ettiğimi düşünüyorum mesela artık mesela hani sadece korktuğum zaman değil normal bir günde de sıradan bir günde de hani elimi açıp dua ediyorum mesela... Yani bende artık ilk korktuğum zaman değil de aslında bu olayı hayatımın her anında yapmaya karar verdim. Dua etmeyi hayatımın her anında yapmaya karar verdim.”

Yine benzer bir değişimden söz eden Ayşe (K, 22) de yaşadığı değişimi şu şekilde açıklamıştır:

“Ee tabii insan zor döneminde Allah’a daha yakın oluyor. Kimse mutluysen dua etmek aklına gelmez ama herkes üzgünken dua eder. Ee, bu da böyle bir irdeleme oldu benim de... Manevi olarak yani din konusunda daha çok dua ettiğim daha çok Allah’a böyle sığındığım dönemdi ama bu bundan sonrasında çok da ay ben okulu kazandım anneannem, eniştemin durumunu atlattım, bitti dimi işte duygularım falan o da değil. Yani bir yere kadar arttırdım. Bir yerden sonra da devam ettiren bir durum oldu. Sadece işte ee üzüldüğüm zaman değil de mutlu olduğum zaman da gerçekten çok şükür dediğim... Dini olarak evet bana büyük yükselme kattığı bir dönem oldu, manevi olarak da”

Yukarıdaki ifadelerden yola çıkılarak Ahmet (E, 21) ve Ayşe’nin (K, 26) travmanın ardından yaşamlarında dine daha çok yer vermeye başlayarak bir değişim içerisine girdikleri görülmüştür. Yaşamlarında dini etkinliklere yer verme kararlarının travmanın hemen ardından gelen süreçle sınırlı kalmadığını, travmadan sonraki kısmında da yaşamlarının dini etkinliklere yer vermeyi sürdürdüklerini belirtmişlerdir.

İnancı Kaybetme veya İnançta Azalma

Bazı katılımcılar ise yaşadıkları travmanın ardından dini inançlarında bir değişim yaşamalarına rağmen bu değişim dini duyguların azalması ya da kaybedilmesi şeklinde olduğuna ilişkin paylaşımlarda bulunmuşlardır. Duygu (K, 20) ilahi bir gücün varlığına olan inancını yitirdiğine şöyle vurgu yapmıştır:

“Ee, dini inancımı kaybettim bunu söyleyebilirim net olarak. Ee, İslam inancım vardı... Gayet, hatta dinime bağlıydım. Çok kısa bir süre... Böyle heves edip namaza başlamıştım ve o beni daha çok bağlıyordu... Sadece bir tarafa bağlanıyorum yani ilahi gücün olduğuna ona bağlı olarak hayatıma devam ediyordum. Etrafımdaki insanlardan soyutlanmaya çalışıyordum....Yani sürekli namaz kılıyordum, dua ediyordum... Bir süre

kapanmayı falan düşünüşüm. O tarafına cesaret edemedim... Ya biraz daha insanlarla daha az konuşayım... Hem bir ilahi güç var ona biraz daha bağlanayım. Hani güzel bir şeyler yapayım istiyordum bu olduğu süre zarfında... İnsanlardan biraz daha soyutlanıyordum, biraz daha kendi içime kapanıyordum... Ama bu olaylar arttıkça, ailemin kavgası devam ettikçe... Olaylar büyüdükçe büyüdükçe... Yani manasız olduğunu düşündüm... Beni dinleyen, beni anlayan her hangi bir güç olmadığını düşündüm ve hâlâ da böyle düşünüyorum... Çok bağlandım... Hani kesin var... Beni dinliyor... Kimse olmasa da o var... Bunu yaşadım... Ama bence artık yok diye düşünüyorum artık...”

Duygu (K, 20) dışında Yağmur (K, 24) ve İsyankar (E, 23) da yaşadıkları travmanın ardından eskiye göre dini inançlarında azalma olduğunu belirtmişlerdir. Yağmur (K, 24) eskiden dini ritüellerini düzenli bir biçimde ve özenle gerçekleştirirken, yaşadığı travmanın ardından hem dini ritüeller gerçekleştirme, hem de dini duygular anlamında bir “zayıflama içinde” olduğunu şöyle ifade etmiştir:

“Emm, çocukluğumda açıkçası ve olay akabinde böyle manevi duygularım çok yoğundu ve o zamanlar bu yaşadıklarımı eee şöyle temellendirmesini yapıyordum... Allah dağına göre kar verir vs böyle sözler vardır ya... Allah bizi bu kadar kötü bir şeyle imtihan ettiğine göre demek ki bizi çok seviyor. Ee, böyle düşünerek biraz daha içimi rahatlatmaya çalışıyordum sanırım...Çünkü o yaşadıklarım yani o kadar ağlama üzüntünün üstesinden gelebilmek için insan biraz yüreğine biraz su serpmek istiyor kendi kendisinin.. Daha sonrasında işte böyle eee manevi anlamda sürekli Allah’a sığınma ya da işte biraz ona kırılma. Ben bunları hak edecek hiçbir şey yapmamıştım ki o zamanlar mesela ibadete çok şeydim... Sürekli ibadetler ediyordum, namaz kılma vs babam içkiyi bıraksın. Biz bu ortamdan kurtulalım diye... 20 yıl namaz kıldım. Her halde babamda değişiklik bir şey yok gibi mi düşündüm bilmiyorum... Şu an için dini, manevi duygularım eskisine göre biraz daha yüzeysel... Yani ritüel. Dini ritüelleri ibadet vs bunları Ramazan ayında iyi Müslüman oluyorum da... Diğer aylarda çok böyle bağlılığım kalmadı.”

Yağmur (K, 24) ile benzer olarak İsyankar (E, 23) da dini ritüellerini daha seyrek yerine getirdiğini şöyle açıklamıştır:

“ Ya önceden eeeee fikir hayatında da bu böyleydi ama olayın diğer yönlerini anlatmaya çalışayım eeee yani dini vecibeleri günlük, anlık olarak yerine getiren insandan eeee daha böyle seyrek yapacak eeee o vecibeleri daha da az yapacak eeeee bir hale geldim yani. Yani namaz kılan bir insandım ama şimdi kılmıyorum atlıyorum. Ne bileyim işte dindar olduğunu söyleyen bilinen tanıdık yani ünlü imamlara kulak asan bir insandım değilim şimdi mesela..”

Katılımcıların paylaşımlarından yola çıkılarak travmanın ardından bazı kişilerin dine yaşamlarında daha çok yer verirken, bazı kişilerin ise inançlarını kaybettikleri veya dine yaşamlarında daha az yer vermeye başladıkları söylenebilir. Travmanın ardından dine yaşamlarında daha çok yer veren kişilerin yaşadıklarıyla başa çıkabilme anlamında kendinden büyük bir ilahi güçten destek alarak başa çıkmaya çalıştıkları gözlenmektedir. Bazı katılımcılar da yaşamlarında olumlu bir değişiklik beklentisiyle dini ritüelleri yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bu yönelmenin ardından yaşam akışlarında bekledikleri yönde iyileşmeyi bulamadıkları zaman inanç sistemlerinin değişikliğe uğradığını; eskisi kadar dini ritüellerini yerine getirmeme veya kendinden büyük bir gücün varlığına inanamamaya başlama gibi değişimler yaşadıklarını ifade etmektedirler. Bu durum dini ritüellerin ya da kendinden büyük bir gücün varlığına inanmanın onlar için anlamlı gelmemeye başladığı şeklinde yorumlanabilir.

İnanç sisteminin altında yer alan bir diğer alt tema da yaşamın anlamını sorgulama alt temasıdır. Katılımcılardan bazıları travmanın ardından yaşamın anlamını sorgulamaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Yaşamın anlamını sorgulayan katılımcılar yaptıkları işlere, mücadele ettikleri konulara ya da yaşadıkları çatışmalara dair sorgulamalar yaptıklarını belirtmişlerdir. Yaşamın anlamını sorgulamaya ilişkin Bahar (K, 20) şunları belirtmiştir:

“ İşte hayatın çok kısa olduğunu anladım. Bir anda elimizden kayıp gidebileceğini anladım. Eee... Hani somut işler diyeyim, maddi işler, bu okulla ilgili hayat bazen hani saçma sapan şeyler için üzülebiliyoruz. Kendimize dert edebiliyoruz. Eee, ama aslında çok daha farklı hani nasıl diyeyim... Manen biraz tatmin olmak hayatta daha önemli. Hani onu anladım.”

Mehmet (E, 25) de Bahar'a (K, 20) benzer olarak yaşamında neyin önemli olduğuna dair sorgulama yapışını şu şekilde

“ Ya farklı bir bakış açısı yani farklı bir yönde bakış açısı sağladı bana. Yani

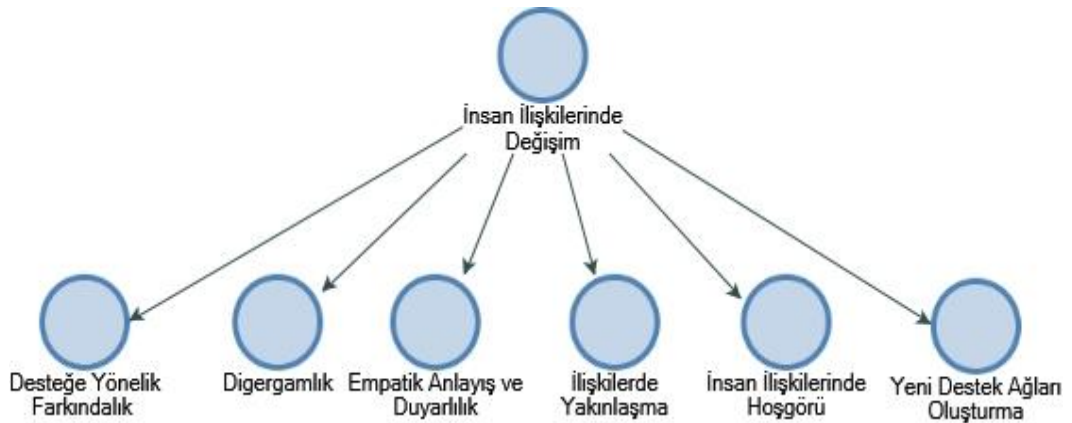
nasıl diyeyim hayata farklı açılardan bakmayı gördüm... Yani sonuçta her şeyin o olmadığını da her şeyin ayrılık acısı olmadığını da fark ettim. Daha önemli şeyler var hayatta... En önemlisi aile zaten. En önemli şeyin aile olduğunu düşünüyorum. Sağlık, ondan sonra işte ailemden falan babamın rahatsızlandığı zamanlar olmuştu. Onda mesela şey oldu daha önemli bir şey olduğunu fark ettim ailemden birinin sağlık sorunları olduğunu. Öyle.. Ayrılıktan daha önemli şeyler olduğunu da fark ettim”

dile getirmiştir.

Katılımcıların paylaşımlarında hareketle, travmatik olayın ardından bireylerin inanç sistemlerinde çeşitli açılardan değişimler gerçekleştiği görülmüştür. Bu değişimler bazı katılımcılarda dini inançlarını sorgulayıp dine yaşamlarında daha çok yer verme şeklinde olurken, bazı katılımcılar da dini inançlarını kayb ettikleri şeklinde ya da dini ritüellerinde azalma olarak gözlenmiştir. Katılımcıların bazıları da bunların yanı sıra yaşamlarında nelerin önemli olduğuna dair sorgulamalarını gerçekleştirmektedir.

4.2.2.2. İnsan ilişkilerinde değişim

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yaşadıkları değişim alanlarından biri olan insan ilişkilerindeki değişimlere yönelik kavramsal çerçeve Şekil 4.14.’de gösterilmiştir.



Şekil 4.14. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin İnsan İlişkilerindeki Değişim Alanları

Şekil 4.14.’de görüldüğü gibi travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin insan ilişkilerindeki değişim alanları yer almaktadır. Buna göre desteğe

yönelik farkındalık, diğergamlık, empatik anlayış ve duyarlılık, ilişkilerde yakınlaşma, insan ilişkilerinde hoşgörü ve yeni destek ağları olarak alt temalar oluşmuştur.

Desteğe yönelik farkındalık alt temasına yönelik olarak Ahmet (E, 21) babasının bu süreçte yanında olduğunu ifade ettiğini ve bu desteğin onun için çok kıymetli olduğunu:

“ Babam beni aramıştı. İşte ne yapıyorsun ne ediyorsun diye konuşmuştuğ baya. İsteyim dedim. Dönüp bana bu kelimeyi kullanmıştı. Sen aç bile kalsan topraktan bile taştan bile paranı kazanırsın. Aç kalmazsın kendine yetecek kadar paranı bile hatta başkalarına yetecek parayı bile toplayabilirsin demişti. Bu benim için çok çok güzel bir şeydi. Çünkü o babanın o kelimeyi sana söylemesi arkanda durması gerçekten mükemmel bir şeydi. Yani artık bir şeyleri gerçekten yapabildiğini, büyüdüğünü, babanın artık senin arkanda oğlum diyerek arkanda durduğunu hissetmek benim için çok güzel bir şeydi yani sonuç olarak.”

Şeklinde açıklamıştır. Emel (K, 24) de ailesinin desteğini koşulsuz olarak hissettiğini

“Annemle babamın değerinin farkına varmış olabilirim her zaman yanımdalardı çünkü bu olayda... Desteklerini asla esirgemediler. Anladım ki her zaman, her koşulda yanımda olacaklar benim yani. Ben ne yaparsam yapayım. Ne yaşarsam yaşayayım.”

ifadelerini kullanarak dile getirmiştir. Mehmet (E, 25) de ailesinin desteğini hissedip onlara olan bağlılığının arttığını *“Aile ilişkilerinde ailemin her zaman yanımda olduğunu fark ettim. Onlara sevgim, saygım bir kat daha arttı diyebilirim yani.”* şeklinde paylaşmıştır.

Diğergamlık alt temasına yönelik olarak Yağmur (K, 24) yaşadığı travmanın ardından bakış açısında gerçekleşen değişimi şöyle paylaşmıştır:

“ İnsanlarla çalışmayı çok seven bir insan haline geldim. Ee, öğretmen de olsam, psikolojik danışman da olsam ne olursa olsun böyle insanların yüreklerine dokunabilecek bir alanda... Mesela mesleki anlamdaki düşünce yapımı çok etkiledi bu durumlar... Ben bir şekilde insanların yaralarını saracak bir şeyler olmam lazım, düşüncesi... Ee, bu bence yaşamımı... Yani son nefesimi verene kadar bence şu an tabii yolun başındayım daha ama... Etkileyen biri bence bu düşünce...”

Yağmur'un (K, 24) paylaşımı insanlara faydalı olma adına kendine mesleki bir misyon benimsediği şeklinde yorumlanabilir. Yağmur'a ile paralel olarak Ahmet (E, 21) de yaşadıklarından sonra tecrübelerini diğer insanlarla paylaşmayı kendine görev edindiğini şu şekilde açıklamıştır:

“Sen de hani Ahmet olarak artık insanlarla daha iyi diyalog kurmak zorundasın. İnsanlara daha iyi bu olayı anlatmalısın. Çünkü yarın öbür gün onların başına geldiği zaman neler yapılacağını ya da neler yapılabileceğini en azından onların da bilmesi lazım. Çünkü bu olay sadece bir yerle sınırlı değil şu an dünyada. Dünya ya da Türkiye üzerinde her an her şey olabilir. Şu an belki de bir saat belki şu an bir yer sallanıyordur. Hiçbir şekilde bilemeyiz. Dediğim gibi hani insanların olaylara karşı daha bir bilinçlenmesini ya da bu olayların bir gün başımıza gelir düşüncesini yaşamalarını sağlamaya çalıştım.”

İnsan ilişkilerinde değişimin altında yer alan bir diğer alt tema empatik anlayış ve duyarlılıktır. Ahmet (E, 21) yaşadığı depremden sonra deprem mağduru başka insanların duygularını daha iyi anlayabildiğini şöyle belirtmiştir:

“ Ya şöyle onların çektiği acıyı ya da yaşadığı o zorlukları ben çok iyi anlayabiliyorum. Çünkü hani ben yaşadığım için o olayı onların da aynı zorlukta yaşadığını ya da zorluk bile olmasa en ufak bir sarsıntı da bile olsa ben onların neler yaşadığını, hangi korkuyla bu olaylara bakıldığını anlayabiliyorum artık. Bunlar benim için hani güzel şeyler belki de çünkü insanları daha iyi anlayabiliyorsunuz.”

Yağmur (K, 24) yaşadıklarından sonra özellikle çocuklara karşı daha duyarlı olduğunu ve onlarla empati kurarak yaşamında daha kabullenici bir insan olmaya başladığı ifade etmiştir. Bu duyarlılık, empatik yakalım ve hoşgörü gibi özelliklerini de mesleki duruşuna yansıtma kararı verdiğini şöyle açıklamıştır:

“Çocukken çok kötü şeyler yaşadığım için olabildiğince şu an çocuklara mesela hiç kızmıyorum, hiç onları kırmamaya çalışıyorum elimden geldiğince çünkü o, o dönemdeki örselenmelerin, bir bağırmanın bile ne kadar çok yıllara şey olduğunu biliyorum. Yani unutturmadığını.. Ayrıca daha kabul edici bir insan olduğumu düşünüyorum yani ne bileyim ilk başlarda mesela şöyle düşünüyordum... Eee, ben bu kadar acı çekmişken işte karşıdaki ne bileyim tırnağım kırıldı diye ağlıyor, işte rujum istediğim tonda çıkmadı diye

üzülebiliyor falan bu gerçekten bana garip geliyordu insanların bu kadar küçük şeylere bu kadar üzülebiliyor olması... Ama zamanla belki danışanlarımızda olduğu için farklı farklı böyle davranışlar bir yelpaze gibi farklı şeyler görebildiğimiz için midir bilmiyorum... Daha kabullenici oldum...”

Şeklinde ifade ederek belirtmiştir. Ayşe (K, 22) de “..Hani bunu anladım aslında hep onların içinde de bir şey var biraz daha dikkatli olmak gerektiğini, öyle insanların yanında hani biraz dilin kemiği olması gerektiği, biraz da hassas davranmak gerektiğini ben fark ettim.” diyerek insanlara karşı daha özenli olunması gerektiğinin farkına vardığını ifade etmiştir.

İlişkilerde yakınlık alt teması bağlamında katılımcılardan Ayşe (K, 22) yaşadığı travmanın ardından eskiye göre ailesiyle daha çok zaman geçirdiğini şu şekilde dile getirmiştir:

“Mesela o kadar da çok ben... Genelde arkadaşlarımla zaman geçiyordum, aileden ziyade ama ondan sonra farkında olman ben ailemle daha çok zaman geçirmeye başladım. Böyle hani arkadaşlardan ziyade artık ya da dışarıda kendime zaman ayırmaktansa annemle zaman ayırmaya ya da babamla zaman ayırmayı tercih ediyorum.”

Bahar (K, 20) da yaşadıklarından sonra hem aile, hem de akrabalık bağlarının kuvvetlendiğini ve onların değerini daha iyi anladığını şöyle belirtmiştir:

“Aile bağlarımızın kuvvetlendiğini düşünüyorum. Hani, eee yengemle olsun, kuzenlerimle olsun eee daha sıkı bağlar kurduğumuzu düşünüyorum. Eee, hani onların bize, bizim onlara daha çok ihtiyacımız var artık. Hani anneannem ve dedem için de geçerli. Eee, çünkü oğullarını kaybettiler ve onlar ondan kalan bir emanet gibi... Hani torun zaten çok değerlidir ya... Hani genel olarak aile bağlarımızın çok kuvvetlendiğini ve aileye bakış açımın çok daha farklılaştığını... Hani ailenin kıymetini çok daha iyi anladığımı düşünüyorum.”

Bahar (K, 20) ve Ayşe’ye (K, 26) ek olarak Ahmet de ailesinin ona verdiği değeri fark ettikten sonra ve onları kaybedebileceğini hissettikten sonra ailesine olan hislerinin kuvvetlendiğini şunları söyleyerek ifade etmiştir:

“Bir şeylerin değerini daha çok iyi anlıyorsun. Hani babalık annelik duygularını daha çok hissediyorsun. Onların sana verdiği emeği, değeri daha

çok hissediyorsun. Ki sen de bundan sonra ona göre davranıyorsun. Bir gün belki kaybederim düşüncesiyle daha çok hissediyorsun daha çok seviyorsun. Daha çok yanında hissetmeye çalışıyorsun.”

İnsan ilişkilerinde değişim temasının altında yer alan bir diğer alt tema insan ilişkilerinde hoşgörü alt temasıdır. Bu temaya yönelik olarak Ahmet (E, 21) eskiye göre insan ilişkilerinde daha anlayışlı olduğunu şöyle ifade etmiştir:

“Aslında insanların gerçekten kötü şeyler yaptığında bunların hani o kadar da affedilmeyecek kötü şeyler olmadığını düşündüm... İnsanlara daha bir ılımlı yaklaşmayı öğrendim. Bir gün sevdiğin bir insanı kaybedersen düşüncesiyle yaklaşıyorum artık olaylara. Bir insanı kıracağım zaman ya da üzeceğim zaman bir dur bak yarın bu olay olabilir. Yarın böyle bir şey olabilir üzme sevdiğini diyebiliyorum artık.”

Ahmet (E, 21) ile benzer olarak eskiye göre insan ilişkilerinde daha hoşgörülü davrandığını Ayşe (K, 22) de şunları ifade ederek belirtmiştir:

“Böyle en ufak şeye mesela... Sinirlenip ağlayabiliyorum ama daha sonra böyle çocukça şeyleri aslında büyütmemeye başladığımı fark ettim. Bunu da hani bilinçli yapmıyordum sonradan baktığımda bunu fark ettim aslında. Hani olmadık şeyleri böyle büyütüp işte... Kardeşim pantolonumu giydi diye mesela olay çıkarmamaya başladım artık. Ee, birde insan hiç kimseyi kaybetmeyecekmiş gibi hissediyor, hiç kimse ölmeyecekmiş gibi geliyor. Ondan sonra biraz da ölümün böyle gerçekliğiyle yüzleşme... Eee, öyle bakınca da yani kimseyi böyle kırmamak istiyor insan. Ne olacak ki diyorum bazen böyle atıyorum anneme kızıyorum, sonra aklıma geliyor... Ne olursa olsun hemen gidip böyle pişman oluyor, özür diliyorum hemen annemden çünkü hani o zaman bir yüzleştim ya... Ya biraz daha işte ılımlı ve sabırlı gerçekten anlayışla davranmaya başlıyor insan çünkü çok küçük şeyler için hani kırıyormuşuz gerçekten birbirimizi. O dönem işte hayatımızda gerçekten çok şey değişirdi.”

şeklinde dile getirmiştir.

İnsan ilişkilerinde değişim temasının altında son olarak yeni destek ağları oluşturma alt teması yer almaktadır. Bununla ilgili olarak yaşadığı travmanın ardından Ahmet (E, 21) kendisi için yeni destek ağları kurduğunu şöyle dile getirmiştir:

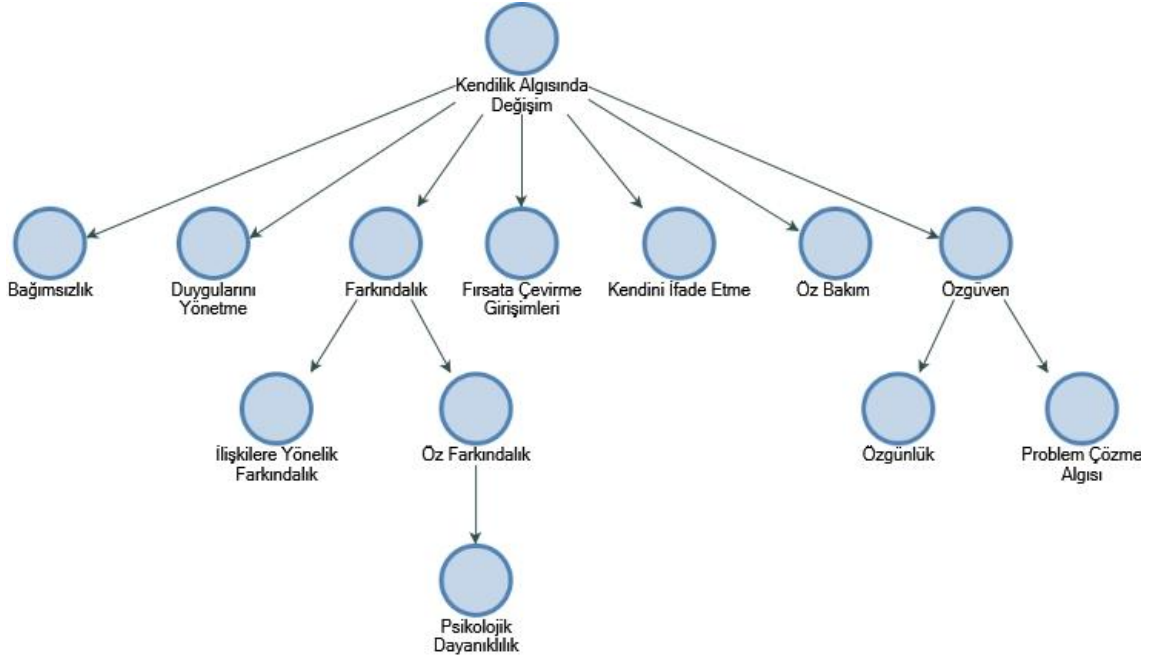
“Hocamız vardı edebiyat hocamız o benimle çok ilgilendi. Her zaman söylerim yine de ona çok çok teşekkürlerimi sunuyorum hep. Çünkü o benimle ilgilendi, derslerimi daha iyi toparlamama yardım etti, yeni arkadaşlar tanıdım yani şu an güzel arkadaşlıklarım var orada yaşayan. Onlarla konuşuyorum onlarla görüşüyorum.”

Mehmet (E, 25) de yaşadığı travmanın ardından uzun süreli dostluklar kurduğunu *“Bir sürü yeni arkadaşlarım oldu o açıdan da güzeldi. Hatta çoğu da şu an yakın arkadaşım. Yaklaşık yarısı falan çok yakın arkadaşım. Hala görüşüyoruz onların çoğu mezun olmasına rağmen.”* diyerek ifade etmiştir.

Sonuç olarak travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin yaşadıklarının ardından insan ilişkilerinde farklı açılardan değişimler yaşadıkları söylenebilir. Bu değişimlerin desteğe yönelik farkındalık, diğergamlık, empatik anlayış ve duyarlılık, ilişkilerde yakınlaşma, insan ilişkilerinde hoşgörü ve yeni destek ağları oluşturma gibi oldukça geniş bir yelpazede gerçekleştiği gözlenmiştir. Travma sonrası büyüme sergileyen öğrencilerin ifade ettikleri yaşam kararlarının içinde; empatik bir anlayış geliştirme ve duyarlılık sergileme gibi tutum değişikliklerinin yanı sıra, yeni destek ağları oluşturma, kurduğu insan ilişkilerinde hoşgörü ve yakınlaşmayı sağlama, kendisi ve etrafında olup bitenler hakkında farkında olmaya çaba gösterme gibi alanları içerdiği söylenebilir.

4.2.2.3. Kendilik algısında değişim

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin yaşadıkları değişim alanlarından biri olan kendilik algısındaki değişimler bağımsızlık, duyguları yönetme, farkındalık, fırsata çevirme girişimleri, kendini ifade etme, öz-bakım ve özgüven alt temaları şeklinde oluşmuştur. Travma büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin kendilik algısındaki değişime yönelik kavramsal çerçeve Şekil 4.15.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.15. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algısındaki Değişim Alanları

Bağımsızlık alt teması yönelik olarak görüş bildiren katılımcılardan Ahmet (E, 21) görüşlerinde buna yönelik:

“...Hayata adım atmak aileden sıyrılıp kendi hayatını kurmak mesela. Ya çünkü sen artık aileye ne kadar bağımlı kalabilirsin ki. Çünkü seni büyütmişler belirli bir yaşa getirmişler, bu olaylar oluyor görüyorsun artık senin de bir hayat kurman gerektiğini bu olayların sürekli olabileceğini ve senin de bu olaylarla ilgili artık kendi başına kendin hani baş edebilecek konuma gelmen lazım çünkü yarın öbür gün ailen olmadan da bu olayı yaşayabilirsin.”

şeklinde görüşlerini dile getirmiştir. Duygu (K, 20) da zamanla kendi düşünce tarzını ve bakış açısını oluşturdukça yaşadıklarının üstesinden gelebildiğini vurgulamıştır. Bunu da şu şekilde ifade etmiştir:

“Ben yavaş yavaş büyükçe, kendi düşünce tarzımı kendi bakış açımı değiştirmeye başladıkça üstesinden gelmeye çalıştım... Ne olursa olsun, hiçbir şeyin yıkamayacağını hep daha büyük bir sorunun çıkabileceğini... Ama yine ona karşı durabileceğimizi öğrendim ve kimseye ihtiyacımızın olmadığını öğrendim.”

Kendilik algısında değişim temasının altında yer alan bir diğer alt tema duyguları yönetmedir. Bu alt temayla ilişkili olarak eskiye göre öfkesini daha iyi yönetebildiğini

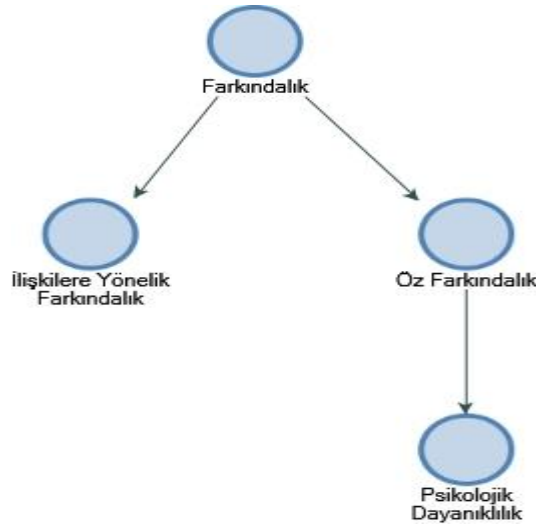
belirten Yağmur (K, 24) “Duygularımı daha iyi bir şekilde yönetebiliyorum sanırım artık. Yani o şeylerin, birden bire mesela bir ağlama şeyi gelir bana ya da bir öfke gelir birden bire... Onları kolaylıkla yönetebiliyorum artık. Böyle işlevselliğimi bozmayacak şekilde...” diyerek yaşadığı değişimi ifade etmiştir. İsyankar (E, 23) da yaşadığı olumsuz duyguları karşısındaki kişilere yansıtılmamaya çalıştığını “ İnsanlara da karşı ne kadar nefret etsem de nefretle yaklaşmadım. Iuu bunu her zaman gölgede bırakmaya, arka planda bırakmaya çalıştım. Bunu gün yüzüne çıkartmadım, gündeme getirmedi. Iuu açıkça da söylemedim hiçbir şekilde.” şeklinde ifade etmiştir. Benzer olarak Esmâ (K, 23) da kaygısını yönetmeyi becerip sınavına odaklandığını

“Kendime inandım. Hani şey demedim yani uu yapamam bu moral bozukluğuyla kendimi bırakmadım yani. Moral bozukluğuyla hani bir şey yapamam diye düşünmedim. Onu düşünmedim hani geriye ittim, o yaşadığım kötü olayı. Hani şeye odaklandım yine aynı diğer sene olacak sınava odaklandım, konulara odaklandım.”

diyerek açıklamıştır.

Farkındalık

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin farkındalık temasına yönelik alt temalar Şekil 4.16.’da gösterilmiştir. Şekil 4.16.’da görüldüğü gibi travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin farkındalık teması ilişkilere yönelik farkındalık ve özfarkındalık olarak şekillenmiştir. Özfarkındalığın altında ise psikolojik dayanıklılık alt teması yer almıştır.



Şekil 4.16. Travma Sonrası Büyüme Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerinin Farkındalık Teması İçinde Yer Alan Alt Temalar

Katılımcılar kendilerini tanıyıp, kendilerine yönelik kazandıkları farkındalıkları ifade ederken psikolojik olarak ne kadar dayanıklı ve sabırlı olduklarına dair paylaşmışlardır. Buna yönelik olarak Ayşe (K, 22)

“Ya ben duygusalmişim aynı zamanda güçlü de olduğumu hissettim. Yani duygusallığın böyle bir psikolojik olarak ya da duygusal olarak güçsüzlük olmadığını öğrendim, ben. Eee, çünkü hani çevremden de duyduğum, ben böyle biraz daha şey... Mesela filmlerde ağlayıp, mesela kimse ağlamaz ben ağlarım.. Ama aynı zamanda da demek ki kendimle ilgili olan durumlarda ben güçlüymişüm diye fark ettim. Mesela arkadaşlarım bana ben olsaydım hani üçüncü seneye kalamaz... Yapmazdım, kalmazdım ya da ben olsaydım diyorlar... Kardeşim de aynı şeyi söylüyor. İşte anneannem ve eniştemi kaybettiğim bir dönemde işte bunları yaşadığım bir dönemde hani bu başarıyı elde edemezdim falan. Mesela kardeşim hep der, ben hiç birini yaşamadım ama senin kadar başarılı olamadım ama abla der mesela ama diyorum hani demek ki aynı zamanda aslında eee bir gücüm de varmış, içten olarak... Bunu fark ettim.”

Mehmet (E, 25) de kendine yönelik farkındalıklarını şu şekilde ifade etmiştir: *“Ne kadar sabırlı olduğumu fark ettim. Çevremdeki kişiler de bunu söylüyorlardı. Ben de fark ettim... İyi dayandığımı düşündüm mesela o süreçte. Ne kadar sabırlı olduğumu fark ettim açıkçası.”* Psikolojik olarak sağlamlığını fark edenlerden bir diğer katılımcı da Fatih'tir. Fatih (E, 22) yaşadığı travmanın ardından psikolojik sağlamlığını *“Yani aslında güçlü bir insan olduğumu kendim yani... O zaman da güçlü bir insan hissediyordum ama biliyordum içeriden hani eee psikolojik olarak güçlü olmadığımı. Psikolojimin de güçlü olduğunu hani öğrendim, böyle hemen...”* diyerek belirtmiştir. Katılımcılardan bazıları da psikolojik dayanıklılık dışındaki kendilerine yönelik farkındalıklarını da paylaşmışlardır. Örneğin Emel (K, 24):

“Ben sosyal biriymişim ve insanlar tarafından seviliyormuşum demek ki dedim yani. Çünkü bana sevilmediğimi hissettirdi, değersiz olduğumu hissettirdi. Ama ben değerli biriymişim dedim bu olaydan sonra.. Değerimin farkında vardım. Kendimin farkına vardım... Kendimin farkına vardım ve...Eee, bir ilişkinin böyle olmaması gerektiği ve benim kimseye taviz vermemem gerektiğini fark ettim. Eee, ne yapmak istiyorum... Ben, ne yapmak istiyorum. Önce “ben” olması gerektiğini düşünüyorum.”

Diyerek değerli biri olduğunu ve yaşamında önceliğin kendisi olması gerektiğini fark ettiğini dile getirmiştir. İsyankar (E, 23) da önyargılarını fark edip bunlardan kurtulmaya çalıştığını şu şekilde açıklamıştır:

“Ön yargılı olmama konusunda uuu çok uğraştım ben. Yani sürekli hor görülen bir insan olduğum için eee sürekli ön yargılarla karşılaştığımız için biz de biz bir yerden sonra önyargılı bir hale gelmişiz farkında değilim yani ben onun. Eeeee ama mesela bunu fark ettikten sonra bende bununla bayağı bir savaşıp önyargılı olmayacağım falan filan deyip uuuu bayağı bayağı bir önyargılı olmamayı öğrendim”

İlişkilere Yönelik Farkındalık

Farkındalığın altında yer alan bir diğer alt tema ilişkilere yönelik farkındalık alt temasıdır. Bu tema bağlamında katılımcılar yaşamlarında insan ilişkilerine yönelik çeşitli farkındalıklar kazandıklarına vurgu yapmışlardır.

Esmâ (K, 23) yaşadığı taciz olayından hareketle “iyi” bakış ile “kötü” bakışı ayırt edebildiğini şöyle dile getirmiştir:

“Mesela öyledir hani bir insanın bakışları ben anlarım ya insanın bir kere göreyim hani anlarım derler ya hani yaşım genç ama anlıyorum yani anlarım. Mesela böyle erkeklerde böyle iyi bakan-kötü bakan diye ayırdım ikisini. Erkeklerden bahsederek ayırabiliyorum yani. Hani konuşmam yeter. Yanılma payım çok azdır yani. O açıdan o bana bir şeyler kattı şu anda anlıyorum. Hani çocuğu gözüyle değil de kızım gözüyle değil de mesela ki kızı yaşındayım ne biliyim daha başka bir obje mi desem ne desem bilemiyorum. O açıdan baktığını anlarsınız yani. Çünkü fark var. Bana öyle davranan insanlarla kızı olarak bakan insanlarla davranışı bakışları arasında fark var.”

Benzer olarak Emel’de (K, 24) yaşadığı ilişkinin ardından özellikle kadın-erkek ilişkilerinin nasıl olması gerektiğine dair farkındalıklarını şu şekilde ifade etmiştir:

“ Ee, bir ilişkinin böyle olmaması gerektiğini.. Yani, birbirini kısıtlayıcı şekilde. Bir ilişki yaşıyorsa iki insan özgür olmalı. İkisinin de kendi hayatı olmalı ee çünkü öyle olmadığı zaman paylaşacak hiçbir şey kalmıyor. Bunun farkına vardım o ilişkiyle. Ondan sonra, kıskançlık denilen şeyin aptalca bir şey olduğunu anladım. Hani bir erkeği ya da bir kadını kıskanmak bir ilişkideysen çok salakça yani bence... Kadın-erkek ilişkisi aslında hayatın

temelini oluşturuyor yani bence. Bu yüzden, doğru olanın ne olduğunu görmüş olduğumu düşünüyorum o ilişkiyi yaşamakla”

Farkındalık teması değerlendirildiğinde katılımcıların travmanın ardından mücadele etmeye devam edip kendilerine ve insan ilişkilerine yönelik insanların niyetlerini tahmin etme, kadın-erkek ilişkilerinin nasıl olması gerektiği gibi çeşitli çıkarımlarda buldukları gözlenmiştir. Yaşadıkları acı ve stres karşısındaki dayanıklılıklarının en önemli farkındalıklarından biri olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılıklarının yanı sıra diğer insanlara karşı taşıdıkları önyargıları, değerli oldukları ve insan ilişkilerinde “iyi” bakış ve “kötü” bakışı ayırt edebilme gibi çeşitli farkındalıklar da yer almaktadır. Katılımcıların kendilerine yönelik dile getirdikleri bu farkındalıkların değişime yönelik adımlar atmalarına yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Kendilik algısına yönelik değişimlerin altında yer alan bir diğer alt tema fırsata çevirme girişimleridir. Katılımcılardan bazılarının karşılaştıkları zorluklar karşısında kişisel, sosyal ve kariyer gibi alanlarda gelişimlerini destekleyecek adımlar atarak, olumsuz bir durumu olumluya çevirme yoluna girdikleri görülmüştür. Buna yönelik katılımcılardan Can (E, 25) uyumakta zorluk çektiğinde ve bu zorluğu da kitap okuyarak aşmaya çalıştığını şu şekilde ifade etmiştir:

“..İlk bir ayda baya bir uykudan uyanıyordum uykum bölünüyordu. Rüyalarıma falan giriyordu. Ben daha sonra bunu çözmek için hani kendime değişik aktiviteler falan yaptım. Hani böyle gece uykudan uyandıktan sonra genelde kitap okumaya vurdum kendimi.”

Fatih de (E, 22)

“O ayrılıktan sonra hırs oldu bende. Daha çok başarılı bir adam olmaya çalıştım yani kendimi daha fazla geliştirdim. O, bir buçuk yıllık süreçte İngilizce öğrendim sayılır yani. Spor anlamında da kendimi daha fazla geliştirdim. Derslerim de şu an iyiye gidiyor....Şu an önümde eee bir sene sonra bir yarışma var power lifting yarışması ilk başta kısa vadeli olarak onu şey yapmak istiyorum yine aynı dönemde yüksek lisansım var yani inşallah kazanırsam. Yüksek lisans yapmak istiyorum.. Bu daha önceden istediğim bir şey de değil daha önceden polis olmak istiyordum sadece yani...Kendi mesleğimle ilgili sektörümle ilgili olduğu için daha fazla bilgi toplamak istiyorum ben de akademik kariyer yapmak istiyorum.. Eskiden böyle bir şeyim yoktu, hedefim yoktu....İşte dediğim gibi yani eee daha kaba bir

insandım hani buyuran, verin falan.. Teşekkür ederim hiç demeyen bir insandım. Ver, sağ ol, eyvallah. Hani böyle konuşan bir insandım... Kıyafetlerimi değiştirdim, daha kibar bir insan oldum, daha çok böyle öfkelenme... Çok zor öfkelenen, bir insan olmaya çalıştım öyle oluyorum yani şu anda.”

şeklinde paylaşımda bulunarak hem akademik anlamda hem de kişisel özellikler anlamında olumlu değişimler yaşadığını belirtmiştir. İsyankar (E, 23) da kültürel özellikleri nedeniyle yaşadığı dışlanmanın ardından

“Yani uuu tabi ki pişman değilim yani yaptığım izlediğim yollardan dolayı hiçbir şekilde pişman değilim. İyi de yapmışım. Yanıma kar kaldı yani o dönem uğraştığım yaptığım şeyler. Iuu eğer kendimi ifade etmeye başlamasaydım o zamanlar ya da benim karşıma o sorun çıkmasaydı ben çok içime kapanık bir çocuktum. Asosyal bir çocuktum ben böyle insanlarla falan konuşamaz çekingen çok çekingendim. Eeee bu mesela kendimi ifade etme zorunluluğu doğduğunda eeeee kendimi ifade etme eeee şeyi bu sayede geliştirdi mesela. Yani uuu insanlara bir şey anlatma çabası uuu kendimi ifade etme konusunda baya baya beni şey yaptı geliştirdi yani. Okumalar yapma konusunda da yine tabi ki birikimim arttı yani en azından daha iyi gördüm bazı şeyleri daha iyi anladım. Eeeeeee bunların tabi ki faydasını gördüm. Şu anda bile görüyorum bunların faydasını. Iuu yöntemlerim gayet iyiymiş yani. O zaman nasıl akıl etmişsem bilmiyorum ama bugün sonuçlarını hep iyi olarak gördüm. Kötü bir sonuç olmadı benim için açıkçası.”

şeklinde bir açıklama yaparak çekingenliği üzerinde atıp, kendini daha iyi ifade etmeyi öğrendiğini ve kitap okuyarak birikimini artırdığını vurgulamıştır.

Kendini ifade etme de kendilik algısına yönelik değişimlerden bir diğeridir. Kendini ifade etme alt boyutuyla ilgili Duygu (K, 20) “Çok daha samimi yaklaşabiliyorum çok yakın olduğum insanlara...Çok daha gerçekçi davranabiliyorum...Gerçek halimi yansıtabiliyorum. Duygu (K, 20) durumunu çok iyi ifade edebiliyorum.” şeklinde bir açıklamada bulunarak eskiye göre kendini daha iyi ifade ettiğine vurgu yapmıştır. İsyankar (E, 23) da “Siz de açık oluyorsunuz yani kendiniz dışındaki uuu insanlara ya da farklı insanlara siz de kendinizi açmaya başlıyorsunuz. Eeee açık bir insan oluyorsunuz” diyerek yaşadığı travmanın ardından kendini daha çok ifade ettiğini dile getirmiştir. Duygu (K, 20) ve İsyankar’a (E, 23) benzer olarak Fatih (E,

22) de “Arkadaşlarımla daha çok konuşmaya başladım hani bir şeyler paylaşmaya.” ifadesini kullanarak yaşadığı travmanın ardından arkadaşlarıyla daha çok paylaşımda bulunduğunu belirtmiştir.

Görüşme yapılan öğrencilerin kendileriyle ilişkili ifade ettikleri değişimlerden bir diğerinin travma yaşadıktan sonra kendilerine özenli olma, daha sağlıklı bir yaşama geçme yönünde kararlar alıp hayata geçirme işlevi gören özbakım alt teması olduğunu ifade etmişlerdir. Özbakım alt temasına yönelik Yağmur (K, 24) düşüncelerini

“ Ama şimdi mesela çocukluğumdaki ya da ergenliğimdeki kadar bu durum benim böyle hayatımı şekillendiren, mahveden bir durum değil. Şu anda daha çok böyle kendi hayatıma, mesleki geleceğime, kariyerime vs daha çok enerjimi, zihinsel anlamdaki enerjimi daha çok yöneltiyorum. Mesela ee okuyorum alanla ilgili özellikle okumaya çalışıyorum çünkü yani bu evle ilgili olan şeyleri artık beni hiçbir yere götürmediğini çok iyi anladım.”

şeklinde ifade ederek eskiye göre kendine daha çok yatırım yapmaya çalıştığı belirtmiştir. Fatih (E, 22) kız arkadaşıyla ayrılmasının ardından yaşadığı travma sonrası büyümeyle ilgili değerlendirmesinde onunla arkadaşlığı öncesi ve sonrasını karşılaştırmış ve şöyle demiştir:

“... Kıyafet giyinişim, sonra hareketlerim, konuşma tarzım, saç şeklim yani saat takmam her şey yani baştan aşağı değişti. Ben dışarı çıkarken hiçbir şekilde saçıma, sakalıma hani kıyafetime şeyime özen göstermiyordum. Onunla ayrıldıktan eee sekiz-dokuz ay sonra tabii ki de... Böyle bir karar aldım....Özellikle kedime daha çok vakit ayırdım. Eee, insanların değil, kendimin daha önemli olduğunu öğrendim. Kendime yönelik şeyler yaptım. Kendim mutlu oldum. Yürürken de kendim için mutlu oldum veya yürürken bir köpek severken de kendim için yaptığım için...Hani bir şeyi kendim için yapa yapa başkasının için yapmadığım için böyle atlattım yani kendim için yaptım her şeyi.”

Diyerek dış görünüş anlamında daha özenli olmanın ve kendisini mutlu edecek aktiviteler yapmanın yaşadığı travmayla başa çıkmaya yardımcı olduğuna dikkat çekmiştir.

Özgüven

Kendilik algısındaki değişim temasının altında yer alan en son alt tema özgüvendir. Özgüven özgünlük ve problem çözme algısı olarak şekillenmiştir. Özgünlük temasına yönelik Duygu (K, 20) eskiye göre kendisini olduğu gibi ifade ettiğini

“Çok daha samimi yaklaşabiliyorum çok yakın olduğum insanlara... Çok daha gerçekçi davranabiliyorum... Ee, yani nasıl söyleyebilirim... Ya gerçek halimi yansıtabiliyorum. Duygu durumumu çok iyi ifade edebiliyorum. Onların da bu şekilde olduğunu düşünüyorum.. Hani aramızda sağlam bir bağ kurulduğuna inanıyorum. Yani bu şekilde bir samimiyet...”

şeklinde bir paylaşımda bulunarak ifade etmiştir. İsyankar’da (E, 23) paylaşımlarında önyargılarından kurtulduktan sonra duygu ve düşüncelerini çekinmeden olduğu gibi ifade etmeye başladığını şöyle belirtmiştir:

“Önyargılı olmamayı öğrendim ve bu o kadar iyi hissettiriyor ki yani duygularınızı içinde bulunduğunuz anda istediğiniz şekilde ifade etme hakkı ve özgürlüğü veriyor size. Yani ben eeee ön yargılı bir insanken bunu yapamazdım. Ama şu an önyargılı bir insan olmadığım için eeee rahatlıkla o an ne hissediyorsam istersem her yani nerde olursam olayım fark etmez, nasıl bir ortamın içinde olayım fark etmez olursam olayım duygularımı asla ifade etmekten çekinmem ve bundan geri kalmam. Bunu öğrendim yani ben. Duygularını istediğin şekilde ifade edebilme hakkı ve özgürlüğü uuu verdi.”

Katılımcıların travmanın ardından yaşadıkları değişimlere yönelik paylaşımlarında özgüvenin altında yer alan bir diğer değişim alanı da problem çözme algısı olarak şekillenmiştir. Katılımcılar geçmişe göre problem çözme konusunda daha becerikli oldukları ve kriz yönetimini daha iyi gerçekleştirebildikleri yönünde paylaşımlarda bulunmuşlardır. Buna yönelik olarak Esma (K, 23)

“...Hani ortam çok gergindir, yönetebilirim o durumu. Hani bir kavga vardır mesela hemen araya girerim, düzeltirim hani uuu ne bileyim yönetme anlamında yani durum kötü durum yönetme anlamında kriz yönetme anlamında kendimi hani daha iyiyim artık. Mesela görünmeyen taraflarını göstermeye çalışırım. İyi, kötünün içindeki iyiyi bulup iyi durumun içindeki uuu bunu iki taraf kavgasından bakarsak eğer hani onların görmedikleri şeyi göstermeye çalışırım yani. Iuu ya da durumu sorunu daha doğrusu şey yapmaya çalışırım görmelerini ve sorunu odaklı birbirlerine değil de soruna odaklanmalarını uu yani sorunu çözmeye efor sarf etmelerine karşı, şey

yaparak değil de sorun çözmelerine karşı uuu şey yapabilirim onları destekleyebilirim yani gösterebilirim. Hani böyle de olsun falan gibisine yönlendirebilirim insanları.”

şeklinde bir açıklama yaparak eskiye göre krizleri yönetmede daha başarılı olduğunu ve çözüm bulurken kişisel çatışmadan çok sorun odaklı çalışmalarını konusunda insanları destekleyerek yardımcı olmaya çalıştığını belirtmiştir. Ahmet (E, 21) de “Çünkü artık büyüyorsun. Gerçekten büyüyorsun. Bir olaylar yaşadıkça insanlar hani tecrübe kazanır. Artık tecrübelisin.” diyerek travmanın ardından geçmişe göre kendisini daha tecrübeli gördüğünü ifade etmiştir.

Kendilik algısında değişim alanında katılımcıların bağımsızlık, duyguları yönetme, farkındalık, fırsata çevirme girişimleri kendini ifade etme, özbakım ve özgüven olmak üzere farklı alanlarda çeşitli değişimler yaşadıkları gözlenmiştir. Ayrıca farkındalık alt teması ilişkilere yönelik farkındalık ve öz farkındalık olarak şekillenmiştir. Öz farkındalığın içinde de psikolojik sağlamlık alt teması yer almıştır. Kendilik algısında değişim teması içinde yer alan özgüven alt teması da özgünlük ve problem çözme algısı olarak şekillenmiştir.

Sonuç olarak, travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların travmanın ardından inanç sisteminde, insan ilişkilerinde ve kendilik algısında değişim olmak üzere üç temel alanda değişim yaşadıkları görülmüştür. Katılımcıların namaz kılma ve dua etme gibi dini ritüellere yaşamında daha çok yer verme, giyim kuşamına daha çok özen gösterme, insan ilişkilerinde “teşekkür ederim”, “lütfen” gibi ifadeleri daha çok kullanma gibi olumlu ve işlevsel yeni alışkanlıklar edindiklerini söylemek mümkündür. Ayrıca kendinin önemli olduğunu görüp geleceğe yönelik planlar yapma, kendi istekleri ve ihtiyaçlarını önemseme gibi kendine yönelik değişimler yaşamışlardır. Saygı, duyarlılık, empati ve hoşgörü gibi daha önce değer vermediği bazı değerleri önemsemeye başlayıp ilişkilerinde bu değerleri uygulamaya çalıştıkları söylenebilir. Ayrıca katılımcıların kendine zarar veren ya da işlevselliğini bozacak değişimler yerine, insan ilişkilerinde özenli olma ve spor yapma gibi olumlu ve işlevsel değişimleri uyguladıkları da dikkat çekmektedir. Son olarak katılımcıların bu değişimler sayesinde eskiye göre sahip oldukları özellikler açısından daha güçlü, daha donanımlı ve farkındalıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

5. SONUÇLAR, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle nicel ve nitel verilere ilişkin sonuçlar sunulacaktır. Ardından nicel ve nitel verilere ilişkin tartışmalara, en son olarak ise sonuçlara yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen sonuçlar nicel ve nitel verilere dayalı sonuçlar olmak üzere iki alt başlıkla sunulmuştur.

5.1.1 Nicel verilere ilişkin sonuçlar

Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde problem, sosyal destek ve kaçınma odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ile travma sonrası büyüme düzeyi arasında aracılık rolüne ilişkin sonuçlar şunlardır;

- Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ile travma sonrası büyüme düzeyi arasındaki ilişkide pozitif yönde kısmi aracılık rolü olduğu ortaya çıkmıştır.
- Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde sosyal destek odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ile travma sonrası büyüme düzeyi arasındaki ilişkide kısmi ya da tam aracılık rolünün olmadığı ortaya çıkmıştır.
- Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde kaçınma odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ile travma sonrası büyüme düzeyi arasındaki ilişkide pozitif yönde kısmi aracılık rolü olduğu ortaya çıkmıştır.

5.1.2. Nitel verilere ilişkin sonuçlar

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yolları ve bu öğrencilerin travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerine ilişkin sonuçlar şunlardır:

- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkmak için problem, sosyal destek, kaçınma odaklı başa çıkma ve dine sığınma yollarını kullandıkları ortaya çıkmıştır.

- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin problem odaklı başa çıkmayı, kendi gücünü kullanma ve profesyonel psikolojik destek alma üzere iki temel alanda yaşadıkları ortaya çıkmıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin sosyal destek odaklı başa çıkmayı, sadece sosyal destek olarak başa çıkma ile sosyal destek olarak ve vererek başa çıkma üzere iki temel alanda yaşadıkları ortaya çıkmıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kaçınma odaklı başa çıkmayı, inkar, yeni uğraşlar bularak kendini meşgul etme ve zamana bırakma yolları olmak üzere üç temel alanda yaşadıkları ortaya çıkmıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin inanç sistemindeki değişim, insan ilişkilerinde değişim ve kendilik algısında değişim olmak üzere üç temel alanda yaşadıkları ortaya çıkmıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin inanç sisteminde değişimi, tinsellik ve yaşamın anlamını sorgulama üzere iki temel alanda yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Tinselliğin altında ise dine sığınma ile inancını kaybetme ve inançta azalma yer almıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin insan ilişkilerinde değişimi, desteğe yönelik farkındalık, diğergamlık, empatik anlayış ve duyarlılık, ilişkilerde yakınlaşma, insan ilişkilerinde hoşgörü ve yeni destek ağları olmak üzere altı temel alanda yaşadıkları ortaya çıkmıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin kendilik algısında değişimi, bağımsızlık, duygularını yönetme, farkındalık, fırsata çevirme, kendini ifade etme, özbakım ve özgüven olmak üzere yedi temel alanda yaşadıkları ortaya çıkmıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin farkındalık alt teması, ilişkilere yönelik farkındalık, öz farkındalık olarak şekillenirken, öz farkındalığın altında da psikolojik dayanıklılık yer almıştır.
- Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin özgüven alt teması, özgünlük ve problem çözme algısı olarak şekillenmiştir.

5.2. Tartışma

Bu bölümde araştırmanın önce nicel, ardından da nitel bulgularına ilişkin tartışmalara yer verilmiştir. Nicel tartışma başlığı altında ise doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin tartışmalar iki başlık altında sunulmuştur.

5.2.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma

Gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizlerinde ortaya çıkan sonuca göre travma yaşamış üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri problem ve kaçınma odaklı başa çıkmanın kısmi aracılığıyla benlik saygısı tarafından yordanmaktadır. Sosyal destek odaklı başa çıkmanın ise travma sonrası büyüme üzerinde kısmi ya da tam aracılık etkisine rastlanmamıştır. Bu sonuçlara göre travma yaşamış üniversite öğrencilerinde benlik saygısının problem ve kaçınma odaklı başa çıkma aracılığıyla travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bir başka deyişle, benlik saygısının problem ve kaçınma odaklı başa çıkmanın artmasında önemli rol oynadığı, bunun yanı sıra travma sonrası büyümeyi de güçlendirdiği anlaşılmıştır. Ayrıca çalışmadan elde edilen bulguların benlik saygısının artmasıyla problem ve kaçınma odaklı başa çıkma düzeyinin arttığına, problem ve kaçınma odaklı başa çıkma düzeyinin artmasıyla da travma sonrası büyüme düzeyinin güçlendiğine işaret ettiği söylenebilir.

5.2.1.1. Doğrudan etkilere ilişkin tartışma

Bu çalışma sonucunda modeldeki en güçlü doğrudan etki benlik saygısı ile problem odaklı başa çıkma arasında gözlenmiştir. Benlik saygısı ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, benlik saygısının artması yüksek düzeydeki problem odaklı başa çıkmayı yordamaktadır. Benlik saygısı ile problem odaklı başa çıkma arasında bulunan pozitif yöndeki ilişki, üniversite öğrencilerinde problem odaklı başa çıkma ve benlik saygısı değişkenlerinin ilişkisini irdeleyen diğer araştırma bulgularıyla (D'zurilla, Chang ve Sanna, 2003, s.435; Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009, s. 34; Kammeyer-Mueller, Judge ve Scott, 2009, s.185) tutarlıdır. Gerçekleştirilen bu çalışmanın bulgularının, benlik saygısı ve problem odaklı başa çıkma ilişkisini farklı örneklerde inceleyen diğer araştırma bulguları (Folkman,

Lazarus, Dunkel- Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986, s.999; Kliwer ve Sandler, 1992, s. 404) ile de paralellik göstermekte olduğu gözlenmiştir.

Bireyin kendine yönelik değeri ve yeterlilik algısının toplamı olarak ifade edilen (Branden, 1969, s.110) benlik saygısıyla bireyin karşılaştığı stres veren durumu ortadan kaldırmaya yönelik problem çözme yolları üzerinde durması (Lazarus ve Lazarus, 2006, s.57) olarak nitelendirilen problem odaklı başa çıkmanın artması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009, s. 34) benlik saygısının problem odaklı başa çıkmayla hem pozitif ilişkili, hem de benlik saygısının problem odaklı başa çıkmanın önemli bir yordayıcısı olduğu sonucu elde edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada (D'zurilla, Chang ve Sanna, 2003, s.435) benlik saygısı yüksek öğrencilerin sosyal problem çözme becerilerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin olumsuz öz yeterliliklerini içeren negatif problem odaklı başa çıkma düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Hem çalışan hem de lisans düzeyinde bir eğitim programına kayıtlı olan kişiler üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Kammeyer-Mueller, Judge ve Scott, 2009, s.185) kendine yönelik olumlu değerlendirme düzeyi ile problem odaklı başa çıkma arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki çıkmıştır. Benzer şekilde, çocuklar üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da yüksek benlik saygısına sahip çocukların yaşamdaki olumsuzluklara karşı kendilerini daha iyi korudukları ve stresi iç dünyalarında tolere etmede daha başarılı oldukları sonucu elde edilmiştir (Kliwer ve Sandler, 1992, s. 404). Yukarıda bahsedilen çalışma bulgularıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın bulguları benlik saygısı yüksek bireylerin karşılaştıkları zorluklarda daha aktif başa çıkma yollarını tercih etmeleri açısından benzerlik gösterdikleri söylenebilir.

Benlik saygısının problem odaklı başa çıkmayı pozitif yönde yordamasına yönelik bulgular Lazarus ve Folkman'ın Psikolojik Stres Kuramı ile de açıklanabilir. Benlik saygısı ve problem odaklı başa çıkma arasındaki pozitif yöndeki ilişki Lazarus ve Folkman'ın (1984, s.143) kuramlarında belirttikleri bilişsel değerlendirme kavramını desteklemektedir. Buna göre birey stres yaratan bir durumla karşılaştığında öncelikle bu durumun ne kadar tehlike oluşturduğunu ve bu tehlikeye karşı koyabilecek, bu zararı azaltabilecek kaynaklarının neler olduğunu gözden geçirmektedir. Bu değerlendirmelerden sonra birey söz konusu durumun üstesinden gelebilmek için kullanacağı başa çıkma yoluna karar vermektedir. Bu bilişsel karar verme sürecinde

benlik saygısının önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir (Luo, Wang, Zhang, Chen ve Quan, 2016, s. 207, s.207). Buradan hareketle problem odaklı başa çıkma yolunu tercih edenlerin nasıl tepki vereceğine karar verirken bilişsel değerlendirme sürecini kullandıkları ve bu süreçte problem odaklı başa çıkmayı tercih eden bireylerin yeterlilik algısı yüksek, dolayısıyla benlik saygısı yüksek bireyler olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca benlik saygısı yüksek bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olayları karşısında pasif kalmak yerine bu olayın üstesinden gelebilecek gücü kendilerinde bularak problemi çözmeye ya da etkisini azaltmaya yönelik adımlar atmayı daha çok tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Ek olarak elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinin öğrenimleri sırasında benlik saygılarını geliştirmelerine fırsat verecek ortam oluşturmanın önemini yansıtır nitelikte olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu benlik saygısının sosyal destek odaklı başa çıkmayı pozitif yönde yordamasıdır. Buna göre, benlik saygısı yüksek olan bireylerin stresle başa çıkmada sosyal destek odaklı başa çıkmayı kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bulgular alanyazındaki araştırma bulguları (Bum ve Jeon, 2016, s.1761; Schwarzer ve Leppin, 1991, s.107) ile benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalarda sosyal desteğin benlik saygısının oluşturulmasına katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Schwarzer ve Leppin, 1991, s.108). Yaşamdaki önemli kişilerden aktif olarak sosyal destek almanın benlik saygısını yükseltip, depresyon düzeyinin düşmesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Bum ve Jeon, 2016, s.1771). Benlik saygısının sosyal destek aracılığıyla depresif semptomları etkilediğini gösteren sonuçlar da vardır (Brissette, Scheier ve Carver, 2002, s.102). Çalışmalarda benlik saygısı yüksek bireylerin daha çok sosyal destek gördükleri de belirtilmektedir (Hobfoll ve Spielberger, 1992, s.105). Swann'ın Kendini Doğrulama Teorisinde (Giesler, Josephs ve Swann, 1996, s. 358.) benlik saygısı düşük bireylerin, kendilerine yönelik öznel algılarına paralel olarak çoğunlukla çevrelerinden olumsuz dönütler almaya çalıştıkları iddia edilmektedir. Dolayısıyla bu durumun düşük düzeyde sosyal destek almaya yol açtığı belirtilmektedir. Bu bağlamda alanyazındaki bulgular ve bu çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde benlik saygısı ve sosyal destek odaklı başa çıkma arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu yorumu yapılabilir. Kendini değerli ve yeterli hisseden bireylerin üstesinden gelmekte zorlandıkları durumlarla başa çıkabilmek için sosyal desteği kullanırken, aynı zamanda sosyal desteği kullanarak kendilerini değerli ve yeterli hissetmelerine katkı sağlanmış olabilecekleri söylenebilir.

Bu araştırmada benlik saygısının etkilediği bir diğer değişken kaçınma odaklı başa çıkmadır. Araştırmada benlik saygısı ile kaçınma odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmış ve benlik saygısının kaçınma odaklı başa çıkmayı anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konulmuştur. Buna göre, benlik saygısı yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma da kaçınma odaklı başa çıkmayı kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu bulgu alanyazındaki araştırma sonuçlarından (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009, s.25; Lee, 2013, s.53; Xu, Zu, Xiang, Wang, Guo ve Kilbourne, 2013, s.342; Zou, Tian, Chen, Cheng ve Fan, 2016, s.4) farklılık göstermektedir. Üniversite ğrencileri üzerinde Hamarta ve ark. (2009, s. 25) tarafından gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ile kaçınma odaklı başa çıkma arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Diğer yandan Xu ve ark. (2013, s.342) şizofren hastalarıyla yaptıkları çalışmada benlik saygısı düşük olanların kaçınma odaklı başa çıkma yolunu tercih ettikleri sonucunu elde etmişlerdir. Benzer olarak Zou ve ark.'nın (2016, s.4) kalp hastalarıyla gerçekleştirdiği çalışmada da benlik saygısı düşük olan bireylerin kaçınma odaklı başa çıkma yolunu tercih ettikleri gözlenmiştir.

Alanyazındaki araştırmaların yanı sıra, geliştirilen bazı modellerde düşük benlik saygısı ile kaçınma odaklı başa çıkma yolları arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin beklendiğine dair görüşler de yer almaktadır. Bu bakış açısına göre karşılaştığı zorlayıcı olayın üstesinden gelemeyeceğine ya da kontrolü dışında olduğuna inanan bireylerin aktif başa çıkma yollarını daha az kullandıkları belirtilmektedir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986, s. 993; Kammeyer-Meuller, Judge ve Scott, 2009, s. 180). Benlik saygısı düşük bireylerin karşılaştığıkları zorlayıcı olaylar karşısında kendilerini yetersiz hissetmelerinin yanı sıra, reddedilme veya eleştirilme korkularından dolayı durumla aktif başa çıkma yerine pasif başa çıkma yollarından biri olan kaçınma yolunu tercih ettikleri ifade edilmektedir (Rector, Beck ve Stolar, 2005, s.253). Yukarıdaki bilgilerden hareketle, bu iki değişken arasındaki ilişkinin bulanık olduğu dikkat çekmektedir. Dolayısıyla benlik saygısı ve kaçınma odaklı başa çıkmanın travma yaşayan grubun özellikleri, travmanın türü gibi değişkenler dikkate alınarak araştırılması aralarındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu çalışmada benlik saygısı ile kaçınma odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunması yüksek benlik saygısına sahip kişilerin başlarına gelen olumlu olayları içsel ve istikrarlı nedenlere, olumsuz olayları ise geçici ve dışsal nedenlere bağlamalarıyla (Blaine ve Croker, 1993, s.65) açıklanabilir. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin kendilik

değerini korumak için çeşitli yollara başvurdukları belirtilmektedir (Brown, Dutton ve Cook, 2001, s.615). Örneğin başarısızlık oldukları bir durumu, üstesinden gelebilecek becerilere sahip olmadıkları şeklinde açıklamak yerine, çok çalışmamalarına bağlamaktadırlar (Dutton ve Brown, 1997, s.146). Buradan hareketle, benlik saygısı yüksek bireyler kendilik algılarına zarar vermemek, bir diğer ifadeyle yüksek benlik saygılarını olası başarısızlıklarla zedelememek adına kaçınma yolunu tercih edebilir.

Araştırmada gözlenen bir başka ilişki benlik saygısı ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkidir. Buna göre benlik saygısının travma sonrası büyümeyi doğrudan pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Benlik saygısı ve travma sonrası büyümeyi irdeleyen, üniversite öğrencileri (Gunty, Frazier, Tennen, Tomich, Tashiro ve Park, 2011, s.65), kronik hastalığı olan kişiler (Abraido-Lanza, Guier, Colon, 1998), batma tehlikesi geçiren gemi yolcuları (Joseph, Williams ve Yule, 1993), HIV ve AIDS hastaları (Siegel, Schrimshaw ve Pretter, 2005, s. 410) ve çocukluk çağında cinsel istimara uğramış kişiler (McMillen, Zuravin ve Rideout, 1995, s. 1039) gibi farklı profilden katılımcılar üzerinde yapılmış çalışmalara ulaşılmıştır. Söz konusu araştırma bulgularının farklı yönde olduğu göze çarpmaktadır. Bazı çalışmalarda (Abraido-Lanza, Guier, Colon, 1998, s. 406; Joseph, Williams ve Yule, 1993, s.278; McMillen, Zuravin ve Rideout, 1995, s. 1039; Siegel, Schrimshaw ve Pretter, 2005, s. 410), bu çalışmanın bulgularına benzer olarak benlik saygısı ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde ilişki çıkarken, bazı çalışmalarda (Gunty, Frazier, Tennen, Tomich, Tashiro ve Park, 2011, s.65; Schwartz, 2015, s.46) iki değişken arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuçlardan yola çıkılarak, benlik saygısı ve travma sonrası büyüme arasındaki pozitif yöndeki ilişkiyi gösteren sonuçların ağırlıklı olmasına rağmen, travmanın türü, üzerinden geçen süre ve katılımcıların özellikleri gibi değişkenler dikkate alınarak iki değişken arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordayan bir başka değişken problem odaklı başa çıkmadır. Bu çalışmanın problem odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme düzeyi arasındaki olumlu ilişki yönündeki bulgusu, üniversite öğrencileriyle benzer ilişkiyi irdeleyen az sayıdaki çalışmanın (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s.301; Haselden, 2014, s. 154; Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005, s. 68) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olan bu araştırmaların bulguları üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümelerini geliştirmede problem odaklı başa çıkma becerilerini geliştirmenin önemini yansıtır nitelikte görülmektedir.

Gerçekleştirilen bu araştırmanın problem odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme ilişkisini yansıtan bulguları, üniversite öğrencilerinin dışındaki otizm tanısı almış çocukların aileleri (Elçi, 2004, s. 74), kanser ameliyatı veya kemoterapi almış kişiler (Önder, 2012, s.6) kalp krizi geçirmiş hastalar ve eşleri (Şenol-Durak, 2007, s.199), depremzedeler (Şakiroğlu, 2011, s.115) gibi farklı örneklemlerde gerçekleştirilen araştırma bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir. Bu bulgular ışığında, olası travmalara karşı ve/veya yaşanmış travmaların ardından üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını korumaları ve var olan sorunlarını çözmelerinde problem odaklı başa çıkmayı kullanmalarının işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin daha önce farkında olmadıkları için kullanmadıkları güçlerini keşfederek güçlenmeleri, diğer bir deyişle travma sonrası büyüme düzeylerini yükseltmeleri amacıyla hazırlanabilecek programlarda problem odaklı başa çıkma yollarına yönelik becerilerin öğretilmesinin faydalı olabileceği söylenebilir.

Travma sonrası büyüme ile sosyal destek odaklı başa çıkma ilişkisine bakıldığında, sosyal destek odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Alanyazında sosyal destek odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme ilişkisini üniversite öğrencileri üzerinde inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak sosyal destek odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelendiği farklı örneklemlerde yapılmış çalışmalarda (Gül, 2014, s.88; Dirik, 2006, s. 116; Morris ve Shakespeare-Finch, 2011, s. 1181; Özlü, 2007, s. 59; Şenol- Durak, 2007, s. 129) birbiriyle uyuşmayan bulguların elde edilmiş olduğu gözlenmiştir. Özellikle Türkiye’de gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda söz konusu ilişkinin bazı araştırmalarda (Dirik, 2006, s. 116; Özlü, 2007, s. 59; Şenol-Durak 2007, s.129), dolaylı travma yaşayan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasının bazılarında (Biol, 2004, s.87; Dürü, 2006, s.123; Sarısoy, 2012, s.87) ise doğrudan travmaya maruz kalmış kişiler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle, doğrudan travma yaşamak ya da dolaylı travmaya maruz kalmanın bireylerin travma sonrası büyümeyi gerçekleştirmelerinde sosyal destek kaynaklarını farklı biçimde kullanmalarına yol açabildiği düşünülmektedir.

Doğal afet yaşamış, kaza geçirmiş, çatışmaya katılmış ve aniden yakınlarından birini kaybetmiş yetişkinler (Dürü, 2006, s.123), meme kanseri hastaları (Sarısoy, 2012, s.87) ve motorlu taşıt kazası geçiren kişiler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da (Biol, 2004, s. 87) bu çalışmanın bulgularıyla paralel olarak sosyal desteğin travma

sonrası büyüme anlamlı düzeyde yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Yukarıda söz edilen çalışmalarda sosyal desteğin travma sonrası büyüme yordamaması, kullanılan ölçeklerin sınırlılığı (Biol, 2004, s.101) ve sosyal desteğin kalitesi ve kimden geldiğinin sosyal desteğin travma sonrası büyüme yordamasının nedenleri olarak ifade edilmiştir (Dürü, 2006, s. 126). Dolayısıyla travmanın ardından bireye sunulan sosyal desteğin niceliğinden çok niteliğinin önemli olduğu söylenebilir. Söz edilen bu çalışmalara ek olarak, literatürde sosyal destek araçsal destek, bilgi desteği, eşlik etme ve duygusal destek gibi (Cohen ve Wills, 1985) çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır. Bu sosyal destek türlerinin travma sonrası büyümeye olan katkısının travmanın türü ve üstünden geçen zamana göre değişebileceği düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, içinde bulunduğumuz kültürel özellikler dikkate alındığında, stres veren bir durumu aile paylaşmanın aile bireylerini üzmemek adına saklanması tercih edilmiş olabilir. Bu yüzden travma yaşayan bireylerin özellikle, yaşamlarında özel ve önemli yeri olan kişilerden sosyal destek almaya ihtiyaç duysalar bile bu durumu paylaşmamayı tercih etmiş olabilecekleri akla gelmektedir. Dolayısıyla sosyal desteğin travma sonrası büyüme yordamamasının bir diğer nedeninin de bu durum olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, gerçekleştirilen bu araştırmada ve ulaşılan araştırmaların tümünde sosyal desteğin likert tipi ölçme aracıyla ölçüldüğü, veri gruplarının sosyal destek alma biçimlerine ve sosyal destek kaynaklarına ilişkin bilgilerin dikkate alınmadığı gözle çarpılmaktadır. Bu değişkenleri dikkate alan araştırmalar, travma sonrası büyüme sürecine ilişkin kültürümüze özgü yönleri hakkında ipuçları bilgi sağlayacaktır.

Öte yandan ramotiod hastaları (Dirik, 2006, s. 116), şizofreni hastalarına bakım verenler (Özlu, 2007, s. 59), çeşitli kanser teşhisi almış kişiler (Morris ve Shakespeare-Finch, 2011, s.1181) ve kalp krizi geçirmiş hastalar ve eşleri (Şenol-Durak 2007, s.129) üzerinde yapılan çalışmalarda sosyal desteğin travma sonrası büyüme pozitif yönde yordadığını gösteren çalışmalar da gözlenmiştir. Yukarıda sözü edilen araştırmaların ortak özelliği; bir hastalık durumuyla karşılaşma ve aile desteği ile karşılaşılan güçlüklerle başa çıkmayı içermesidir. Oysa gerçekleştirilen bu araştırmada veri grubunda yer alan üniversite öğrencileri 16 maddede toplanan gerek insan eliyle, gerek doğa yoluyla, gerekse hastalık kaza gibi nedenlerle oluşan travma türlerine göre değerlendirilmiştir. Dolayısıyla, deneyimlenen travmatik olaylardaki bu çeşitlilik kişilerin sosyal destek alma eğilimleri ve düzeylerini etkilemiş olabilir. Bu durumu dikkate alarak gerçekleştirilecek olan gelecekteki çalışmalar kişilerin travma sonrası

büyüme tepkilerini anlamada daha aydınlatıcı olacaktır. Bunun yanı sıra yukarıdaki çalışma bulgularından hareketle, sosyal destek odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin travmanın türü, üstünden geçen zaman, katılımcıların özellikleri ve sosyal desteğin türü gibi değişkenlerin göz önünde bulundurulup daha detaylı ve kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Çalışmanın bulgularından elde edilen bir diğer doğrudan etki kaçınma odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi yordamasıdır. Bir başka ifadeyle, kaçınma odaklı başa çıkma arttıkça travma sonrası büyümenin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Literatürde bazı araştırmalarda (Aldwin, Sutton ve Lachman, 1996, s. 864; Dürü, 2006, s.127) kaçınma odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasında negatif bir ilişki bulunurken, bazı araştırmalarda da (Bayraktar, 2008, s.96; Hallam ve Moris, 2014, s. 628; He, Xu ve Wu, 2013, s. 4) pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Hatta kaçınma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişki çıkmayan araştırmalar da (Ho, Chan ve Ho, 2003, s.384) vardır.

Doğal afet yaşamış, kaza geçirmiş, çatışmaya katılmış ve aniden yakınlarından birini kaybetmiş yetişkinler (Dürü, 2006, s.123) ve ölüm, yaşamı tehdit eden bir hastalık ve askerlikle ilgili travmalar yaşamış yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda (Aldwin, Sutton ve Lachman, 1996, s. 864) kaçınma odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasında negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. Öte yandan gerçekleştirilen bu çalışma sonuçları Hallam ve Moris (2014, s. 628) tarafından inme geçirmiş kişilerle yapılan çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Hallam ve Moris'in çalışmasında kaçınma odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Söz konusu sonuçlar araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllülerin daha iyimser oluşlarıyla ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. He, Xu ve Wu'un (2013, s. 4) 19 farklı ülkeden depremden sağ kurtulan yetişkinler üzerinde yaptıkları bir başka çalışmada da kaçınma odaklı başa çıkmanın yanında problem odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bu sonucu kaçınma odaklı başa çıkmanın hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olmasıyla ilişkili olarak açıklanmıştır. Nitekim bu bulgu ile paralel olarak, gerçekleştirilen bu çalışmada da hem problem odaklı başa çıkma, hem de kaçınma odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeye katkı sağladığı görülmüştür. Bu sonuçların yansıması olarak travmanın türü ve üstünden geçen zamana bağlı olarak, bireyin kaçınma odaklı başa çıkmayı bilişsel olarak tekrar eski dengesini sağlamaya yönelik bir araç olarak kullandığı söylenebilir. Bu

sonuç Joseph'in (2011, s. 118) kaçınma türü başa çıkmanın kişiler için kimi durumlarda işlevsel olabileceğine ilişkin iddialarıyla uyumlu görülmektedir.

Alanyazında bazı araştırmacılar stresle başa çıkma yollarını temel olarak işlevsel olan ve işlevsel olmayan başa çıkma yolları olarak ikiye ayırmaktadır (Ashton ve ark. 2005, s.589; Parle, Jones ve Maguire, 1996). Kaçınma odaklı başa çıkma da işlevsel olmayan ya da daha az işlevsel başa çıkma yollarından biri olarak nitelendirilmektedir (Tomaka, Moreles-Monks ve Shamaley, 2013, s. s.208). Bu bakış açısına göre, kaçınma odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordaması ilk anda şaşırtıcı görülebilir. Ancak travma ya da stres veren bir durumun ardından kaçınma odaklı başa çıkmayı belli bir süre kullanmanın bireyin kendisini toparlaması adına zaman kazandırdığı belirtilmektedir (Jones ve Bright, 2001, s.143). Bireyin özellikle karşılaştığı zorlayıcı durumla başa çıkabilecek gücü henüz kendisinde bulamadığında kaçınma odaklı başa çıkmanın işlevsel olduğu belirtilmektedir (Roth ve Cohen, 1986, s.813). Nitekim 11 Eylül terör saldırısında yapılan bir araştırmada saldırının ilk aylarında kaçınma odaklı başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki çıkmıştır (Joseph, 2011, s.118). Literatürde kaçınma odaklı başa çıkmanın travmatik olayın hemen ardından verilen yaygın bir tepki olduğu da belirtilmektedir (Kashdan ve Kane, 2011, s.85). Bunların yanı sıra, kaçınmanın bireye travmanın hemen ardından yaşadığı, onu zorlayan yoğun ve olumsuz duyguları düzenlemesi ve rahatlaması açısından zaman kazandırdığı da belirtilmektedir (Joseph, 2011, s. 120). Bu araştırmanın bulguları sözü edilen bu görüşlerle uyumlu görünmektedir.

5.2.1.2. Dolaylı etkilere ilişkin tartışma

Bu araştırmada test edilen modelde doğrudan etkilerin yanı sıra, dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının travma sonrası büyüme üzerinde dolaylı etkisinin de olduğu anlaşılmıştır. Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem ve kaçınma odaklı başa çıkmanın pozitif yönde aracılık ettiği gözlenmiştir. Bir başka ifadeyle bu öğrencilerin benlik saygısı arttıkça problem ve kaçınma odaklı başa çıkma düzeyleri de artmakta, problem ve kaçınma odaklı başa çıkma düzeylerinin artmasıyla da travma sonrası büyüme düzeyleri güçlenmektedir. Araştırmada dolaylı etkilere ilişkin elde edilen bulgular literatürde üç

değişkenin aynı anda ele alındığı bir çalışmaya rastlanmadığından dolayı kavramların birbiri ile ikili ilişkileri tartışılmıştır.

Benlik saygısı yüksek bireylerin karşılaştıkları zorluklarla mücadele ederken en sık kullandıkları yollardan birinin problem odaklı başa çıkma olduğu söylenebilir. Benlik saygısı yüksek kişiler aynı zamanda özyeterliliği yüksek bireyler olarak ifade edilmektedir (Branden, 1969, s.110). Özyeterlilik karşılaşılan zorlukların üstesinden gelebilmek, problemleri çözebilmek için akılcı kararlar alabilme olarak da belirtilmektedir (Mruk, 2006, s. 22). Buradan hareketle özyeterliliği yüksek bireylerin travmatik bir olay yaşadıklarında kendileri için stres veren durumu değiştirme ya da yok etme yönünde adımlar, atmaya çalıştıkları söylenebilir. Dolayısıyla benlik saygısı yüksek bireylerin problem odaklı başa çıkmayı kullandıkları gözlenmektedir (D'zurilla, Chang ve Sanna, 2003, s.434). Problem odaklı başa çıkmayı tercih eden bireylerin üstesinden geldikleri zorlukların ardından yaşamlarında olumlu değişimleri, bir başka ifadeyle travma sonrası büyümeyi daha yüksek düzeyde deneyimleyebilecekleri söylenebilir. Nitekim bu araştırmada da benlik saygısı, problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyümenin birbirleriyle pozitif ilişkili oldukları sonucu elde edilmiştir.

Benlik saygısı, problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki pozitif ilişkiye işaret eden sonuçlar, kalp krizi geçirmiş hastalar ve eşleri üzerinde yapılan araştırmada da (Şenol-Durak, 2007, s. 199) elde edilmiştir. Araştırmada hastaların eşlerinde sahip oldukları yaş, cinsiyet, benlik saygısı, kontrol odağı, bağlılık, depresyon, olayı yeniden yorumlama gibi bireysel kaynakların, ruminasyon, problem odaklı baş etme, duygu odaklı baş etme, tetikte olma, kaçınma, dini aktivitelere katılım ve dini inanç gibi bilişsel işleme ve baş etme türleri aracılığıyla travma sonrası büyüme katkı sağladığı gözlenmiştir. Yukarıda söz edilen çalışma ve gerçekleştirilen bu çalışma bireyin sahip olduğu kaynakların başa çıkma yolları aracılığıyla travma sonrası büyüme katkı sağladığına işaret etmesi açısından tutarlılık göstermektedir.

Literatürdeki çalışmalara ek olarak, gerçekleştirilen bu çalışmanın bulguları Schaefer ve Moos'un (1998, s.100) travma sonrası büyümeyi açıklamaya yönelik ortaya attıkları modeli de desteklemektedir. Schaefer ve Moos (1998, s.99) travma sonrası büyümeyi açıklamaya ilişkin geliştirmiş oldukları modellerinde benlik saygısı gibi bireyin daha önce sahip olduğu birtakım kaynakların yanı sıra olay sonrasında kullandığı problem odaklı veya kaçınma odaklı başa çıkma yollarının da travma sonrası büyümeyi etkilediğini vurgulamaktadırlar. Buna göre benlik saygısı yüksek kişiler, yaşadıkları stres

karşısında problem odaklı başa çıkmayı kullanarak travma ile daha iyi baş etmekte ve travmanın ardından yaşamlarında olumlu değişimler meydana gelmektedir. Bu olumlu değişim alanları ise kişisel kaynakların çoğalması, sosyal destek ağlarının güçlenmesi ve etkili stresle başa çıkma yollarının kullanılması olarak ifade edilmektedir (Mahoney, Kurumrei ve Pargament, 2008, s.107-117).

Gerçekleştirilen bu çalışmada elde edilen bir diğer dolaylı etki benlik saygısının travma sonrası büyümeyi kaçınma odaklı başa çıkma aracılığıyla etkilemesidir. Daha önce de belirtildiği gibi kaçınma odaklı başa çıkma literatürde ağırlıklı olarak daha az işlevsel ya da işlevsel olmayan başa çıkma yolu olarak nitelendirilmesine (Tomaka, Moreles-Monks ve Shamaley, 2013, s. s.208) rağmen bu başa çıkma türünün ne zaman ve ne kadar kullanıldığına göre işlevselliğinin değiştiği söylenebilir. Literatürde benlik saygısı, kaçınma odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme düzeyinin birlikte ele alındığı çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak üç değişkenin birbiriyle ilişkili olabileceğine işaret eden kuramsal açıklamaların olduğu söylenebilir.

Bilişsel Uyum Teorisine göre (Taylor, 1983, s. 1169) stresli bir yaşam olayına maruz kalan kişiler yaşadıkları krizin ardından bilişsel dengelerini tekrar kazanmaya çalışmaktadırlar. Bilişsel dengeyi kazanma sürecinde ise, bireylerin karşılaştıkları zorlukla başa çıkmaya çalışırken aynı zamanda benlik saygılarını tekrar onararak eski psikolojik dengelerine dönmeye çalıştıkları belirtilmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiye işaret eden bir diğer teori Kaynakların Korunma Teorisidir (Hobfoll, 1989). Kaynakların Korunması Teorisinde de bireysel kaynakların ve stresle başa çıkma yollarının travma sonrası büyümenin uzun süreçli etkisini yordadığı vurgulanmaktadır. Dolayısıyla stresle başa çıkma yollarından biri olan kaçınma odaklı başa çıkmanın yanı sıra, bireysel kaynaklar içerisinde yer alan benlik saygısının uzun süreçli dönemde travma sonrası büyümeye katkısının olduğu söylenebilir. Nitekim kaçınma odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeye pozitif yönde katkısı olduğunu gösteren araştırmalar da (Bayraktar, 2008, s.96; Hallam ve Moris, 2014, s. 628; He, Xu ve Wu, 2013, s. 4) vardır. Bu çalışmalardaki travmaların kontrol edilemeyen olaylar olduğu dikkat çekmektedir. Bunlara ek olarak, alanyazında travmanın ardından travmanın olumsuz etkilerinin yanı sıra kişiye kendine özgü başa çıkma becerisi kazandırdığı ve bireyin kendini güçlü hissetmesine dolayısıyla, benlik saygısının güçlenmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Fontana ve Rosenheck, 1998). Kuramsal açıklamalardan yola çıkılarak benlik saygısının stres gibi yaşamdaki olumsuz deneyimlere karşı önleyici özelliğinin yanında stres veren

olaylarla daha etkili bir şekilde başa çıkarak travma sonrası büyüme sürecine katkı sağladığını söylemek mümkündür. Bununla birlikte stresle başa çıkarken tek ve her durumda geçerli bir başa çıkma yolunun olmadığı, kaçınma odaklı başa çıkmanın özellikle travmatik olayın hemen ardından, kontrol edilemeyen olaylarda ve kişinin duygusal ve bilişsel anlamda kendini toparlama sürecinde işlevsel olduğu söylenebilir. Psikolojik dengesini tekrar elde eden kişinin ise travmanın ardından olumlu deneyimleri daha çok düzeyde yaşayabileceği yorumunu da yapmak mümkündür.

5.2.2 Nitel bulgular ilişkin tartışma

Bu bölümde sırasıyla öncelikle travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yollarına ve bu öğrencilerin travma sonrası büyümeyi yaşamlarının hangi alanlarında deneyimlediklerine ilişkin tartışmalara yer verilmiştir.

5.2.2.1. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma yollarına ilişkin tartışma

Elde edilen nitel bulgulara göre, travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkmak için problem, sosyal destek, kaçınma odaklı başa çıkma ve dine sığınma yollarını kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerde öğrencilerin stresle başa çıkma yolları arasında kullandıkları yollardan birisinin problem odaklı başa çıkma yolu olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bulgu Lazarus ve Folkman'ın (1984, s.143) ile Schaefer ve Moos'un (1998)'un ortaya attıkları modele dayalı olarak beklenen yönde çıkmıştır. Görüşmeler sonucunda elde edilen sonuçlara göre problem odaklı başa çıkma yolları profesyonel psikolojik destek ve kendi gücünü kullanma olarak şekillenmiştir. Katılımcıların özellikle kayıp yaşantısının ardından *üniversite sınavına hazırlanma, kültürel ayrımcılığa maruz kalma gibi kontrol edilebilir olaylarda profesyonel psikolojik destek alma ve ayrımcılığa karşı kendini donanımlı hale getirmek için kitap okuma, ayrımcılığın yanlış olduğuna yönelik düşüncelerini insanlarla paylaşma* gibi problemi çözmeye yönelik adımlar attıkları görülmüştür. Ayrıca katılımcılar yaşadıkları problemin üstesinden hangi adımları

atarak gelebileceklerine yönelik düşündüklerini ve planlı hareket ettiklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılar travmanın ardından yaşadıkları stresin üstesinden gelebilmek için çeşitli uzmanlardan profesyonel psikolojik destek aldıklarını ifade etmişlerdir. Alanyazında da profesyonel psikolojik destek ve başa çıkma ilişkisi ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya (Grabaugh ve Resick, 2007, s.6) ulaşılmıştır. Çalışma tecavüze uğramış ve psikolojik destek almak için kliniğe başvurmuş kadınlarla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre bu kadınların post travmatik stres bozukluğu ve depresyon kriterlerini taşıyor olmalarına rağmen orta düzeyde travma sonrası büyüme düzeyine de sahip oldukları gözlenmiştir. Bu araştırma nicel bir çalışma olmasıyla birlikte, kadınların profesyonel psikolojik desteğe devam ederken travma sonrası büyüme yaşadıklarını gösteren bir sonuçtur. Grabaugh ve Resick'in (2007, s.6) araştırmalarının bu bulgusu, gerçekleştirilen bu çalışmanın nitel bulguları ile benzerlik göstermektedir. Şöyle ki, katılımcılardan ikisi üniversite sınavına hazırladıkları stresli dönemde yaşadıkları kayıp yaşantısıyla baş edebilmek için profesyonel destek aldıklarını belirtmişlerdir. Bu durum travma sonrası büyüme düzeyi yüksek kişilerin duygusal zorlanmaların üstesinden daha hızlı bir şekilde gelebilmek ve eski psikolojik sağlıklarına kavuşabilmek için çözüm odaklı düşünüp profesyonel psikolojik destek almayı tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Duygusal sıkıntılarının üstesinden gelebilmelerinin yanında öğrencilerin bu dönemde yerine getirmeleri gereken sorumlulukları gerçekleştirebilmek için de çözüm odaklı bir adım olarak nitelendirilebilecek profesyonel psikolojik destek aldıkları gözlenmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgularda katılımcıların uğradığı kültürel ayrımcılığa yönelik duygu ve düşüncelerini insanlara ifade etmeye, bu amaçla da kitap okumaya başlaması, moral bozukluğuna rağmen sınavlara ve konulara odaklanma yolunu tercih etmesi gibi ifadeleri Schaefer ve Moos'un (1998, s.99-125) ortaya attıkları modeli de destekler niteliktedir. Nitekim Schaefer ve Mooos (1998, s.99-125) travma sonrası büyümeyi açıklamaya ilişkin modellerinde bireyin kullandığı başa çıkma yollarının da büyüme sürecinde önemli değişkenlerden biri olduğunu belirtmektedirler. Buna göre travmatik yaşantının ardından problem çözme gibi aktif başa çıkma yollarını kullanan bireylerin daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıkları belirtilmektedirler. Bu çalışmanın nitel kısmında da katılımcılar üniversite sınavına hazırlanma, profesyonel psikolojik destek alma ve ayrımcılığa karşı kendini donanımlı hale getirmek için kitap

okuma, ayrımcılığın yanlış olduğuna yönelik düşüncelerini insanlarla paylaşma gibi aktif başa çıkma yollarını kullandıklarını ifade eden paylaşımlarda bulunmuşlardır. Böylece bu kişilerin travma sonrası büyüme ve yaşadıkları travmayla başa çıkma yolunda önemli adımlar atmış oldukları söylenebilir.

Yurt dışında üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir meta analiz çalışmasında (Kammeyer-Mueller, Judge ve Scott, 2009, s.177) ise benlik saygısı ve problem odaklı başa çıkma pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Aynı çalışmada meta analiz çalışmasına ek olarak üniversite öğrencilerinden günlük aracılığıyla da veri toplanarak benlik saygısı ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu sonuçlarda ise şaşırtıcı bir şekilde benlik saygısı ile problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişki meta-analiz çalışmaya göre görece düşük çıkmıştır. Çalışmanın meta-analiz bulgusu bu çalışmanın nicel bulgusu ile paralellik gösterirken, öğrencilerden günlük tutma yoluyla elde edilen bulgularıyla kısmen örtüşmektedir. Dolayısıyla nicel çalışmaların nitel yaklaşımlarla daha detaylandırılarak ele alınmasında fayda olduğu söylenebilir. Alanyazından ve gerçekleştirilen bu çalışma sonuçlarından hareketle, zorlayıcı bir yaşam olayı ile karşılaşan bireylerin yaşadıklarının üstesinden gelmek için durumu kabullenip pasif kalmak yerine, harekete geçip durumun üstesinden gelebilmek için sahip oldukları tecrübeleri ve kaynaklarını kullandıklarında yaşamlarının farklı alanlarında olumlu değişimler yaşadıkları söylenebilir. Buna ek olarak, kişiler problem odaklı başa çıkma yollarını kullandıklarında tehdit ya da stres yaratan durumu daha akılcı bir şekilde ele alıp, stresi tetikleyen uyarıcıları ortadan kaldırma veya farklı çözüm yollarını devreye sokmaya yönelik bir adım atmış da olabilmektedirler.

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları arasında kullandıkları yollardan bir diğeri sosyal destek odaklı başa çıkma yolu olarak ortaya çıkmıştır. Nitekim çalışmadan elde edilen bu bulgular Schaefer ve Moos'un (1998, s.99) modelinde kişinin sahip olduğu kaynaklardan biri olan sosyal destek odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyümeyi arttırdığı yönündeki görüşlerini destekler niteliktedir. Görüşmeler sonucunda elde edilen sonuçlara göre sosyal destek odaklı başa çıkma yolları *sosyal destek vererek ve alarak başa çıkma* ile sadece *sosyal destek alarak başa çıkma* olarak biçimlenmiştir.

Katılımcılar yaşadıkları travmanın ardından yaşadıkları stresin üstesinden gelebilmek için sosyal destek alarak ve sosyal destek hem vererek hem de alarak başa çıktıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmanın bu bulguları alanyazındaki sosyal destek

odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye işaret eden çalışma bulgularını (Aldwin, Sutton ve Lachman, 1996, s. 839; Prati ve Pietrantomi, 2009, s.371; Siegel, Schrimshaw ve Pretter, 2005, s. 403; Tanrıverdi, Savaş ve Can, 2012, s.4311) destekler niteliktedir. Örneğin, kanser hastaları ile yapılan bir çalışmada aile, arkadaş ve diğer önemli kişilerden sosyal destek alanların travma sonrası büyüme düzeyinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Tanrıverdi, Savaş ve Can, 2012, s.4311). Sosyal destek aldıkça ve travmatik olayın olumlu yanının farkına vardıkça bireylerin benlik saygılarının yükseldiği belirtilen araştırma sonuçları da vardır (Aldwin, Sutton ve Lachman, 1996, s. 839). Sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelendiği meta analiz çalışmasında sosyal destek odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile orta düzeyde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Prati ve Pietrantomi, 2009, s.371). Ayrıca sosyal destek kaynaklarının travma sonrası büyüme sürecine katkılarının incelendiği bir başka çalışmada (Siegel, Schrimshaw ve Pretter, 2005, s. 403) sosyal destek içerisinde yer alan duygusal destek arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Duygusal desteğin önemine işaret eden bulgulara kanser hastalarıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada da (Dakof ve Taylor, 1990, s.87) rastlanmıştır. Bu çalışmada kanser hastalarına en çok katkı sağlayan destek türünün duygusal destek türü olduğu gözlenmiştir. Buradan hareketle, özellikle duygusal desteğin travmanın ardından bireyin başa çıkabilecek gücü kendinde bulabilmesi ve kendini duygusal olarak toparlayabilmesi için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Birey karşılaştığı travmatik olayın ardından akılcı adımlar atabilmek için farklı bakış açıları kazanmaya ihtiyaç duyabilmektedir. Sosyal desteği travma sonrası yaşadıkları ile başa çıkma ve farklı bakış açılarını kazanabileceği kaynaklarla bağlantı kurabilme için kullanmanın işlevsel olabildiği söylenebilir. Bunlara ek olarak, sosyal destek bireye duygularının anlaşıldığı, yalnız olmadığı ve desteği veren insanlar için değerli olduğu mesajını fark etmesi anlamında da önemli bir kaynak olarak yorumlanabilir.

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları arasında kullandıkları yollardan bir başkası da kaçınma odaklı başa çıkma yolu olarak ortaya çıkmıştır. Bu sonuç araştırmanın nicel bulgularını da destekler niteliktedir. Görüşmeler sonucunda elde edilen bulgulara göre kaçınma odaklı başa çıkma yollarının inkar, yeni uğraşlar bularak kendini meşgul etme ve zamana bırakma olarak biçimlendiği görülmüştür.

Stresle başa çıkma yollarını temel olarak işlevsel olan ve işlevsel olmayan başa çıkma yolları olarak ikiye ayıran bir görüş kaçınma ve inkar gibi başa çıkma yollarının işlevsel olmayan başa çıkma yolu olarak betimlemektedir (Tomaka, Moreles-Monks ve Shamaley, 2013, s. s.208). Kaçınma odaklı başa çıkma bireyin stresli bir durumla karşılaştığında kendini iyi hissetmek için alkol alması, yiyip-içmesi, arkadaşları ile görüşmesi, film izlemesi, stresli ortamdan veya durumdan uzaklaşmaya çalışması olarak örneklendirilmektedir (Endler ve Parker, 1990, s.850; Tomaka, Morales-Monks ve Shamaley, 2013, s. 209). Bunların dışında stres veren durumu düşünmemeye çalışmak da kaçınma odaklı başa çıkma yaklaşımı içerisinde yer almaktadır (Heppner ve Baker, 1997, s.231). Bu araştırmada görüşme yapılan katılımcıların ifadeleri değerlendirildiğinde, katılımcıların kaçınma odaklı başa çıkmayı düşünmemeye çalışma, spor yapma, ders çalışma gibi çeşitli şekillerde kullandıkları görülmektedir. Görüşme yapılan öğrenciler bu yolları kullanırken, hem kendilerini duygusal olarak rahatlatmak, hem de zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmek amacıyla yaptıklarını vurgulamışlardır.

Bu araştırmanın nitel bulgularına paralel olarak, kaçınma odaklı başa çıkma düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığını içeren sonuçlar (Bayraktar, 2008, s.8 4; Baillie, Sellwood, Wisely, 2014, s. 1089; Widows, Jacobsen, Booth- Jones ve Fields, 2005, s.266) alanyazında yer almaktadır. Örneğin, Bayraktar'ın kanser hastalarıyla gerçekleştirilen çalışmasında travma sonrası büyüme puanından yüksek puan alanlar düşük puan alanlara göre stresle başa çıkmada kaçma yolunu daha çok kullandıkları sonucunu elde etmiştir (2008, s.71). Baillie ve ark. nın (2014, s.1089) vücudunun herhangi bir yeri yanmış kişilerle yaptığı çalışmada ise kaçınma odaklı başa çıkma travma sonrası büyüme ile en yüksek düzeyde ilişkili çıkan değişken olmuştur. İlik kanserinden dolayı kemik iliği yapılmış kişiler üzerinde Widows ve ark. (2005, s. 266) tarafından yapılan çalışmada kaçınma odaklı baş etme (bilişsel kaçınma, kabul etme ya da vazgeçme, alternatif ödülleri arama, duygusal boşalma) toplam puan olarak travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili çıkmıştır. Bu çalışma kapsamında travma sonrası büyüme düzeyi yüksek katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerde de kaçınmayı özellikle kayıp, sevgiliden ayrılma, ebeveynlerden şiddet görme gibi kendi kontrolleri dışında gerçekleşen olaylarda kullandıkları göze çarpmaktadır. Dolayısıyla bireylerin kontrolleri dışındaki uyarıcılarla-durumlarla bağlantılı olarak yaşadıkları üzüntü ve kaygı gibi baş etmesi güç olumsuz duyguları düzenleyebilmek amacıyla belli bir süre kaçınmayı kullanmalarının faydalı olabileceği düşünülebilir. Bireylerin kaçınmayı duygularını

yeniden düzenleyerek yaşamlarındaki sorumluluklarını yerine getirmek amacıyla kullandıkları da söylenebilir. Öğrencilerin kaçınmayı kullanırken duygularını düzenlemek için zaman kazanmanın yanı sıra spor yapma, ders çalışma gibi kendilerine zihinsel, fiziksel ve akademik anlamda faydalı olacak yolları tercih ettikleri de göze çarpmaktadır. Katılımcılar bu yolları kullanırken inkarı kullanarak akademik yaşamlarında ve kritik sınavlarda başarılı olduklarını da vurgulamışlardır. Dolayısıyla katılımcıların kaçınmayı kullanırken alkol, madde kullanımı gibi kendilerine zarar verebilecek yollar kullanmak yerine, kendilerine katkı sağlayacak bilinçli tercihler yaptıkları dikkat çekmektedir. Bu sonuçtan yola çıkılarak, kaçınmayı kullanmada travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerle kaçınmayı kullanan diğer kişiler arasında bir fark olduğu söylenebilir. Bu farkın, travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin kaçınma odaklı başa çıkmayı diğerler insanlara göre bilinçli bir şekilde kullanması olarak yorumlanabilir.

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarının sonuncusu dine sığınarak başa çıkma olarak ortaya çıkmıştır. Görüşmeler sonucunda elde edilen sonuçlara göre dine sığınarak başa çıkma yolunun dini ritüeller ve kaderci yaklaşım olarak biçimlendiği görülmüştür.

Araştırmalar problem (Widows, Jacobsen, Booth- Jones ve Fields, 2005, s.266), sosyal destek (Şenol Durak, 2007, s.193) ve kaçınma (Bayraktar, 2008, s.96) odaklı başa çıkmanın yanında yurt dışı (Linley ve Joseph, 2004, s.11; Taheri-Kharameh, Zamanian, Montazeri, Asgarian ve Esbiri, 2016, s. 24; Koenig, Pargament ve Nielsen, 1998, s.514; Prati ve Pietrantonio, 2009, s. 364;) ve yurt içi literatüründe (Cebeci, Yangın ve Tekeli, 2012; Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s.301; Karancı ve Acartürk, 2005, s. 307; Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005, s.68) dine sığınarak başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğuna işaret etmektedir. Ancak ramotoid hastaları (Dirik, 2006, s.140), depremzedeler (Şakiroğlu, 2011, s.111) gibi örneklem gruplarında dini başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmayan araştırma sonuçları da vardır. Dolayısıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçlarının travma sonrası büyüme düzeyi yüksek öğrencilerin dine sığınarak başa çıkmayı kullanmaları açısından literatürdeki çalışmaların büyük bir kısmı ile paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s. 297) duygu odaklı başa çıkmanın özellikle kontrol edilemeyen stres veren

olaylarda kullanılmasının travma sonrası büyüme katkı sağladığı sonucu elde edilmiştir. Dine sığınmanın da duygu odaklı başa çıkma yolları arasında yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda bu bulgunun gerçekleştirilen çalışmanın nitel bulguları ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Benzer olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada (Kesimci, ve ark. 2005, s. 68) da problem odaklı başa çıkmanın yanı sıra kaderci başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Kaderci başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkili çıktığı bir diğer çalışma da 1999 Marmara depreminde gönüllü olarak çalışan kişilerle yapılmış bir araştırmadır (Karancı ve Acartürk, 2005, s. 307). Bu çalışmanın nitel bulgularında da katılımcılardan yaşadıkları travmanın üstesinden gelebilmek için kadere olan inançlarına sığınarak üstesinden gelmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Yurt içinde meme kanseri hastaları üzerinde nitel yaklaşımla gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Cebeci, Yangın, Tekeli, 2012, s.408) da ameliyatın ardından ihtiyaçlar temasının altında ibadet etme alt teması yer almıştır. Gerçekleştirilen bu çalışmada da bazı katılımcılar yaşadıkları travmanın ardından namaz kılma ve dua etme gibi dini ritüellerini daha sık gerçekleştirmeye başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar ayrıca dini ritüellerini gerçekleştirdikleri süreçte huzur ve ferahlama gibi duygular hissettiklerini de belirtmişlerdir. Bu bulgular travma sonrası büyüme aşamasında bireylerin dua etmek, namaz kılmak gibi dini ritüelleri gerçekleştirerek kendinden büyük bir varlıktan güç alarak kendini güvende hissetme ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıkları şeklinde yorumlanabilir. Özellikle kontrol edilemeyen olaylar karşısında kaderci yaklaşımı kullanmanın nedeni, İslam inancında yer alan kötü olayların yaşanmasının aynı zamanda olumlu bir getirisi olduğu ve her şeyin Allah'ın izniyle gerçekleştiği dolayısıyla yaşanan her şeyin bir anlamı olduğu düşünceleriyle de açıklanabilir.

Dine sığınarak başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyle ilgili yurt dışı literatür incelendiğinde bu iki değişken arasındaki pozitif ilişkiyi gösteren araştırmaların (Linley ve Joseph, 2004, s.16) Taheri- Kharameh, Zamanian, Montazeri, Asgarian ve Esbiri, 2016, s. 24; Koenig, Pargament ve Nielsen, 1998, s.513; Prati ve Pietrantonio, 2009, s. 364) sayıca fazla olduğu söylenebilir. Özellikle kanser hastalarıyla yapılan çalışmalarda dine sığınarak başa çıkmanın travma sonrası büyüme giden yolda önemli bir değişken olduğu vurgulanmaktadır (Lechner, Carver, Antoni, Weaver ve Philips, 2006, s.833). Meta analiz çalışmalarında dini başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile sosyal destek ve iyimserlikten daha yüksek düzeyde ilişkili çıktığı sonucu da

elde edilmiştir (Prati ve Petrantoni, 2009, s. 364). Dine sığınarak başa çıkmanın kişinin anlamlı bir yaşam sürmesi, karşılaştığı zorlukları kabul ederek yoluna devam etmesi, kendisine daha sağlam bir inanç sistemi oluşturması ve sosyal destek ağlarının güçlenmesine yardımcı olması açılarından travma sonrası büyümeye katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca dini başa çıkmayı kullanan kişilerin kendinden büyük bir varlığın gücünden destek alarak yaşadıkları zorlukların bir anlamı olduğu ve zorlukların ardından kolaylık geleceği düşüncesini taşıması kişinin geleceğe dair umudunu yitirmemesi ve zorluklara rağmen yaşama devam etmesine katkı sağlayabilir.

Diğer yandan yurt içinde ramotoid hastalarıyla gerçekleştirilen bir çalışmada (Dirik, 2006, s. 124) dine sığınarak başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer olarak depremzedeler ile yapılan bir başka çalışmada da (Şakiroğlu, 2011, s.111) dinsel inanç puanları yüksek çıkmasına rağmen, dinsel inanç ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmaların sonuçları gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Literatürde dine sığınarak başa çıkmanın travma sonrası büyümeye katkıları olduğuna dair çalışmalar çoğunlukta olmasına rağmen, bu iki değişken arasında ilişkiye rastlanılmayan sonuçlardan dolayı söz konusu ilişkinin hala bulanık olduğunu söylemek de mümkündür. Dini başa çıkmaya ilişkin ölçümlerde dini duygular, dini ritüelleri yerine getirme ve inanç sistemi boyutlarının travma sonrası büyüme ile ayrı olarak ele alınması bu değişkenler arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

5.2.2.2. Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme gösterdikleri yaşam alanlarına ilişkin tartışma

Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerde öğrencilerin travmanın ardından travma sonrası büyüme yaşadıkları alanlar; inanç sisteminde değişim, insan ilişkilerinde değişim ve kendilik algısında değişim olmak üzere üç tema olarak şekillenmiştir.

İnanç sisteminde değişim teması, tinsellik ve yaşamın anlamını sorgulama olarak şekillenmiştir. Tinsellik alt temasının altında da dine sığınma ve inancını kaybetme veya inançta azalma yer almıştır. Bu bulguların Calhoun ve Tedeschi, (2013, s.17) travma sonrası büyüme kavramını açıklamak için geliştirdikleri model ile uyumluluk gösterdiği

söylenbilir. Calhoun ve Tedeschi geliştirdikleri modelde inanç siteminde değişimi travmanın ardından gerçekleşen temel değişim alanlarından biri olarak nitelendirmektedirler. Travmanın ardından bireylerin yaşamın anlamını sorgulamaya başladıkları, yaşamın anlamına, yaşamlarında neyin daha önemli ve öncelikli olduğuna dair sorgulamalar yaptıkları belirtilmektedir. Calhoun, Cann Tedeschi ve McMillan (2000, s.521) nicel yaklaşım ile yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada travma sonrası büyüme sürecinde ruminasyonun ardından dini anlamda bir değişimin travma sonrası büyümeye katkı sağladığı sonucunu elde etmişlerdir. Araştırma yetişkinler üzerinde yapılması ve dini alandaki değişimin travma sonrası büyümeye katkı sağlaması yönleriyle gerçekleştirilen bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Diğer yandan insanların büyük bir kısmı travmanın ardından dini ritüellerine daha çok yer verdiklerini, kader inancının ve Tanrının varlığına olan inancının artmasını belirtmelerine rağmen travmanın ardından Tanrının varlığının sorgulanmaya başladığını gösteren çalışmalar (Lynn Gall ve Cornblat, 2002, s. 528) da vardır. Nitekim bu araştırmaya katılan öğrencilerden bazıları travmatik yaşantının ardından önce namaz kılmaya başladıklarını, daha çok dua ettiklerini ve kadere olan inançlarının arttığını ifade ederken bazı katılımcılar daha önce namaz kılmaya ya da dua ederken, artık daha seyrek dini ritüelleri gerçekleştirdiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan biri ise daha önce namaz kılan ve dua eden biriyken, *“bunların hiç bir şeyi değiştirmedini”* düşünmeye başladığı için şu an Yaratıcı’ya olan inancını yitirdiğini belirtmiştir. Literatürde travmanın ardından dini hassasiyetlerinde azalma yaşadığını ya da Yaratıcı’ya olan inancın azaldığını gösteren başka çalışma bulgularına (Pargament, Magyar, Benore ve Mahoney, 2005, s.59) da rastlanmaktadır. Bu bulgular, travmanın bazı insanlarda dini ritüellerini yerine getirme, Yaratıcı’ya olan inancın artması ve kendinden büyük bir güce sığınarak yaşamına devam etme gibi etkilerinin olabildiği şeklinde yorumlanabilir. Diğer yandan travmanın ardından dini ritüelleri yerine getirme ya da inancını kaybetmenin yaptığı dini ritüellerin bir karşılığının olmadığını düşünmeye başlayarak, yaşadığı sıkıntıların geçeceğine dair umudunu kaybetmesiyle de ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

İnsan ilişkilerinde değişim teması altında desteğe yönelik farkındalık, diğergamlık, empatik anlayış ve duyarlılık, ilişkilerde yakınlaşma, insan ilişkilerinde hoşgörü ve yeni destek ağları oluşturma alt temaları oluşmuştur. Calhoun ve Tedeschi’in (2013, s.17) geliştirmiş oldukları modelde yer alan temel değişim alanlarından bir diğeri insan ilişkilerindeki değişimdir. İnsan ilişkilerindeki değişim hem nitel, hem de nicel

çalışmalarda elde edilmiş bir temadır (Michael ve Cooper, 2013, s.26). Kayıp yaşantısı olmuş bireylerle yapılan çalışmalarda travmadan sonra bireyler daha duyarlı, daha sabırlı, daha hoşgörülü, empatik ve daha cesaretli olduklarını ifade etmişlerdir (Oltjenbruns, 1991, s.43). Nitekim gerçekleştirilen bu çalışmada da katılımcılar travmanın ardından insanlara karşı daha hoşgörülü, daha duyarlı, empatik ve özgüvenli olduklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla çalışmanın bulgularına bakıldığında travmanın ardından insanlara karşı daha hoşgörülü olma, daha empatik yaklaşma gibi insan ilişkilerinde özenli olma anlamında benzerlik gösterdiği söylenebilir. Katrina kasırgasını yaşayanlarla gerçekleştirilen nitel bir çalışmada (Tuason, Güss ve Carroll, 2012, s.288) katılımcılar kasırganın ardından ailelerine ve diğer insanlara kendilerini daha yakın hissetmeye başladıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada da travmanın ardından aileleriyle, akrabalarıyla daha çok vakit geçirmeye başladıklarını ve onlarla duygularını daha çok paylaştıklarını ifade eden katılımcılar olmuştur. Bunlara ek olarak, Japonya'nın kuzeyinde 2011 yılında meydana gelen deprem, tsunami ve nükleer kazanın (Üçlü Felaketin) ardından gönüllü çalışan tıp öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada (Anderson, Prioleau, Taku, Naruse, Sekine, Maeda, Yabe, Katz ve Yanagisawa, 2016, s.241) felaketten sonra bu öğrencilerin, gönüllü olarak çalışmayan öğrencilere göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu da gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda elde edilen diğergamlık alt teması ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Bu sonuçlar ışığında, travmanın ardından bireylerin daha çok sosyal destek alma eğilimi içine girdikleri söylenebilir. Aynı zamanda bu kişilerin insan ilişkilerinde daha özenli ve daha destekleyici olmaya başladıkları, dolayısıyla diğer insanlara karşı özellikle duygusal destek verme eğilimlerinin arttığı söylenebilir.

Kendilik algısında değişim teması altında bağımsızlık, duyguları yönetme, farkındalık, fırsata çevirme girişimleri, kendini ifade etme, öz bakım ve özgüven alt temaları oluşmuştur. Farkındalık alt teması ilişkilere yönelik farkındalık ve öz farkındalık olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Öz farkındalığın içindeyse psikolojik dayanıklılık yer almıştır. Ayrıca özgüven alt teması özgünlük ve problem çözme algısı olarak şekillenmiştir. Nitel yaklaşımla gerçekleştirilen bir çalışmada (Oltjenbruns, 1991, s.43) olumlu anlamda gerçekleşen değişimlerden biri iletişim becerilerinde gelişim olarak ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada da kendini ifade etme, özgünlük ve duyguları yönetme alt temalarının ortaya çıkmasından dolayı iki çalışmanın temalarının benzerlik gösterdiği

söylenbilir. Eşini kaybetmiş kadınlarla görüşme yaparak gerçekleştirilen araştırmada katılımcıların büyük bir kısmının kayıp yaşantısından sonra daha kararlı, bağımsız ve düşünceli oldukları sonucu elde edilmiştir (Matthews, 1991'den aktaran Michael ve Cooper, 2013, s.26). Kayıp yaşantısı olan kadınlarla yapılan başka çalışmalara (Calhoun ve Tedeschi, 1998,s. 357; Parapully, Rosenbaum, van den Deale ve Nzewi, 2002, s. 38) bakıldığında da katılımcılar duygusal olarak büyüdüklerini belirterek eskiye göre daha bağımsız, özgüvenli ve psikolojik olarak daha dayanıklı olduklarını vurgulamışlardır. Yukarıdaki bulgulardan elde edilen temalara bakıldığında, gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen problem çözme algısı, özgüven, psikolojik dayanıklılık ve bağımsızlık alt temalarının paralellik gösterdiği söylenebilir. Katılımcılar travmanın ardından karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme anlamında kendilerine daha çok güvenmeye başladıklarını, çatışma çözme ve kriz yönetme gibi becerilerinin daha çok geliştiğini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla kendilerini bu alanlarda daha yeterli gören katılımcıların kendilerine daha çok güvenmeye başladıkları da söylenebilir. Olumlu değişim olarak ortaya çıkan alanlardan bir diğeri de yaşadıklarının ardından psikolojik olarak ne kadar sağlam olduklarını fark etme olarak ifade edilebilir. Katılımcılar hem psikolojik olarak sağlamlıklarını hem de insan ilişkilerinde duyguları okuma, olup biteni kavrama anlamında farkındalıklarının arttığını vurgulamışlardır. Buna yönelik olarak, görüşülen öğrencilerden biri eskiye göre “iyi” bakış ve “kötü” bakışı ayırt edebildiğini belirtmiştir. Bu yönleriyle travma sonrası büyüme yaşayan kişilerin yaşadıkları zorlayıcı olaylardan bir ders çıkartarak edindikleri becerileri ve tecrübeleri yaşamlarına aktarabilmiş kişiler olarak kendilerini gördükleri söylenebilir. Bunlara ek olarak, katılımcıların yaşamlarında diğer insanlarla olan ilişkilerinin yanı sıra kendileriyle olan ilişkilerinde de özenli olmaya başlamaları dikkat çekicidir. Geçmişe göre hem dış görünüş hem gelecek planları hem de duygusal olarak kendi ihtiyaç ve iyi oluşlarını önemsemeye başladıkları gözlenmiştir. Bir başka ifadeyle travma sonrası büyüme yaşayan bireylerin önemli ve değerli olduklarının farkına vararak öz bakımlarına daha çok önem vermeye başladıklarını söylemek mümkündür.

Bu araştırmanın travma sonrası büyüme kavramına ilişkin bulgularından yola çıkılarak travmanın ardından bireylerin pek çok olumlu değişimler yaşadıkları söylenebilir. Bu değişimler, inanç sistemleri, insan ilişkilerine ilişkin yaklaşımları ve tutumları, bağımsızlık, özgüven, kendini ifade etme becerileri gibi kişisel özellikleriyle ilişkili geniş bir yelpazede yer almaktadır. Bu değişimlerle birlikte bireylerin

kendilerinden emin kişiler olmaya başladıkları ve ilişkilerinde daha özenli olma noktasında kayda değer adımlar attıkları görülmektedir. Tüm bu değişimler oldukça çeşitli alanlarda gerçekleşmesine rağmen, travma yaşayan her bireyde yansımalarının farklı olduğu göze çarpmaktadır. Bir başka ifadeyle travmanın ardından meydana gelen değişim alanları bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu noktada travmanın türü, kişilerin kullandıkları başa çıkma mekanizmaları, sosyal destek ağları, sosyal destek türü ve kimden aldığı, daha önce sahip olduğu beceri ve tecrübelerin büyüme sürecinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca kişilerin travma ile başa çıkmada kullandıkları becerileri bilinçli kullanıp kullanmadıklarına ilişkin farkındalıklarının travma sonrası büyüme sürecinde kritik bir değişken olduğu söylenebilir.

5.3 Öneriler

Araştırmanın bulguları çerçevesinde uygulamaya yönelik yapılabilecek çalışmalara ilişkin öneriler iki alt başlık altında aşağıda sunulmuştur.

5.3.1. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerine yönelik öneriler

- 1) Üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma becerileri geliştirme eğitimlerinin düzenlenmesi ve bu çalışmaların etkililiğinin boylamsal çalışmalarla irdelenmesi işlevsel olacaktır.
- 2) Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin travma ile daha etkili başa çıkabilmeleri için grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği çalışmalarına benlik saygısı, problem ve kaçınma odaklı başa çıkma değişkenleri dahil edilebilir.
- 3) Ruh sağlığını koruma ve olası uyum problemlerinin oluşumunu önleme çalışmaları kapsamında üniversite öğrencilerine yönelik olarak stresle başa çıkma yolları ve travma türü arasındaki ilişkiler konusunda farkındalık kazandırmaya yönelik seminerler verilebilir.
- 4) Üniversitelerde öğrencilere yönelik kişisel gelişim seminerlerinin içinde travmanın ne olduğu, nasıl başa çıkılabildiği ve sosyal destek vermenin sağlıklı olduğu gibi bilgi verici ve beceri kazandırıcı programların olması önemli görünmektedir. Böylece bilgi ve becerileri gelişen üniversite öğrencileri travma yaşamış ama profesyonel destek

almaya hazır olmayan ya da profesyonel desteğe ulaşamayan akranları için de sağlıklı bir kaynak olarak işlev görebilirler.

- 5) Bilgi ve beceri kazandırılan seminerlerde öğrencilere profesyonel olmayan psikolojik desteğin profesyonel desteğin yerini tutamayacağına da belirtilmesinde yarar vardır.
- 6) Psikolojik danışma merkezlerinde yapılan çalışmaların etkililiğine yönelik izleme çalışmaları yapılabilir.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

- 1) Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek ve düşük öğrencilerin kullandıkları başa çıkma yolları yapısal eşitlik modeli ve nitel yöntemler aracılığıyla karşılaştırılabilir.
- 2) Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi için farklı gruplarda aynı modellerin test edilmesi daha geniş bilgiler edinilmesini sağlayabilir.
- 3) Araştırmada test edilen modelde cinsiyet, travmanın üstünden geçen süre, travmadan etkilenme düzeyi açısından farklılıkların olup olmadığı test edilmemiştir. Aynı konuda yapılacak araştırmalarda bu değişkenler bağlamında gruplar arasındaki farkların araştırılması travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma yolları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.
- 4) Araştırmada test edilen modelde cinsiyet, travmanın üstünden geçen süre, travmadan etkilenme düzeyi ile ilgili değişkenler de modele dâhil edilip çoklu aracılık modellerinin test edilmesi bu ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayıcı olabilir.
- 5) Sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi irdelerken sosyal destek türünü, kaynağını ve nasıl alındığını dikkate alan ve sosyal desteğe ilişkin bilgiyi likert tipi ölçme aracı dışında farklı bir yöntem ile toplayan yeni çalışmalar yapılabilir.
- 6) Sosyo-kültürel özellikleri içerisinde yer alan çocuk yetiştirme tarzı, ebeveyn tutumu özellikleri, ebeveynlerin ve bireyin eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey gibi özelliklerin dikkate alınarak kaçınma odaklı başa çıkma ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi daha detaylı inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- 7) Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek ve düşük öğrenciler arasında kaçınma odaklı başa çıkmayı kullanmadaki farklılıkları ortaya koyan çalışmalar yapılabilir.
- 8) Travma sonrası büyüme düzeyi yüksek ve düşük öğrenciler arasında sosyal destek odaklı başa çıkmayı kullanmadaki farklılıkları ortaya koyan çalışmalar yapılabilir.

- 9) İzleyen çalışmalarda veri toplama aracında tanık olunan olayları betimlerken gerçek hayatla medya aracılığıyla tanık olma deneyiminin ayrı ayrı irdelenmesi kişilerin travmatik yaşantı deneyimleri hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlayacaktır.

- Arslan, C., Dilmaç, B., and Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 791-800.
- Ashton, E., Vosvick, M., Chesney, M., Gore-Felton, C., Koopman, C., O'shea, K., Maldonado, J., Bachmann, M. H., Isreli, D., Flamm, J., and Spiegel, D. (2005). Social support and maladaptive coping as predictors of the change in physical health symptoms among persons living with HIV/AIDS. *AIDS. Patient Care & STDS*, 19 (9), 587-598.
- Avşaroğlu, S., and Üre, Ö. (2007). Self-esteem of university students in decision making. decision making and coping styles self-esteem and respect to some variables. *Selçuk University Institute of Social Sciences Journal*, 18, 85-100.
- Aydın, K. B. (2006). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayın
- Bacharach, S. B., and Bamberger, P. A. (2007). 9/11 and New York City firefighters' post hoc unit support and control climates: A context theory of the consequences of involvement in traumatic work-related events. *Academy of Management Journal*, 50(4), 849-868.
- Bachman, L. F. (2004). *Statistical analyses for language assessment*. California: Cambridge University Press
- Baillie, S. E., Sellwood, W., and Wisely, J. A. (2014). Post-traumatic growth in adults following a burn. *Journal of the Society for Burn Injuries*, 40 (6), 1089-1096.
- Bajaj, B., Gupta, R., and Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100.
- Baron, R. M., and Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bartoskova, L. (2015). Research into post-traumatic growth in therapists: A critical literature review. *Counselling Psychology Review*, 30 (3), 57-68.
- Basco, L. M., and Han, S. H. (2016). Self-esteem, motivation, and anxiety of Korean university students. *Journal of Language Teaching and Research*, 7(6), 1069-1078.
- Bassuk, E. L., Dawson, R., Perloff, J. N., and Weinreb, L. F. (2001). Post-traumatic stress disorder in extremely poor women: Implications for health care clinicians. *Journal of the American Medical Women's Association*, 56, 79-85.

- Baumeister, R. F., Dale, K., and Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*, 66(6), 1081-1124.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., and Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547-579.
- Bayraktar (2008). *Kanser hastalarında travma sonrası gelişim olgusunun ve etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Beck, A. T., Kovacs, M., and Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for suicide ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343-352.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., and Erbaugh J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Biçer Kanat, B. ve Özpolat, A. G. Y. (2016). Kanser hastalarında travma sonrası büyüme kavramı. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 106-110.
- Biol, A. S. (2004). *Motorlu taşıt kazalarından sonraki stres düzeyi ve strese bağlı gelişme olgusunun yordayıcı değişkenleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bjork, J. P., and Byron, K. J. (2014). Does stress-related growth involve constructive changes in coping intentions? *The Journal of Positive Psychology*, 9 (2), 97-107.
- Blaine, B. Crocker, J. (1993). Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review. R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* içinde (ss. 55– 85). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-Esteem*. New York: Bantam Book.
- Branden, N. (1995). *The six pillar of self-esteem*. New York: Bantam Book.
- Briere, J. N., and Scott, C. (2015). What is trauma. J. N. Briere and C. Scott (Eds.), *Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment* içinde (9-23). California: Sage Publication.
- Briere, J. N., Scott, C., and Jones, J. (2015). The effects of trauma. J. N. Briere and C. Scott (Eds.), *Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment* içinde (25-61). California: Sage Publication.

- Briere, J., Scott, C., and Weathers, F. (2005). Peritraumatic and persistent dissociation in the presumed etiology of PTSD. *American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2295-2301.
- Brissette, I., Scheier, M. F., and Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 102-111.
- Brown, J. D., and Dutton, K. A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 712-722.
- Brown, J.D., Dutton, K. A., and Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self -evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615-631.
- Brown, J., and Marshall, A. (2002). *Self- esteem: It is not what you think*. USA: University of Washington Press.
- Browne, M. W., and Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Bum, C. H., and Jeon, I. K. (2016). Structural relationships between students' social support and self-esteem, depression, and happiness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(11), 1761-1774.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., and McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521-527.
- Calhoun, L. G., and Tedeschi, R. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Calhoun, L. G., and Tedeschi, R., G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 93-102.
- Calhoun, L., G., and Tedeschi, R. G., (2008). The Paradox of Struggling with Trauma: Guidelines for Practice and Directions for Research. S. Joseph, and P. A. Linley (Eds.) *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, içinde (s.21-39). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Calhoun, L., G., and Tedeschi, R., G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. New York: Routledge.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cebeci, F., Balcı Yangın, H. B., and Tekeli, A. (2012). Life experiences of women with breast cancer in South Western Turkey: A qualitative study. *European Journal of Oncology Nursing*, 16(4), 406-412.
- Chan, I. W., Lai, J. C., and Wong, K. W. (2006). Resilience is associated with better recovery in Chinese people diagnosed with coronary heart disease. *Psychology and Health*, 21(3), 335-349.
- Chen, C. (2016). The role of resilience and coping styles in subjective well-being among Chinese university students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3), 377-387.
- Classen, C. C., Nevo, R., Koopman, C., Nevill-Manning, K., Gore-Felton, C., Rose, D.S., and Spiegel, D. (2002). Recent stressful life events, sexual re-victimization, and their relationship with traumatic stress symptoms among women sexually abused in childhood. *Journal of Interpersonal Violence*, 17, 1274-1290.
- Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Collins, N. L., and Read, S. J. (1994). Cognitive representations of adult attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew and D. Perlman (Ed.) *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* içinde (s. 53-90). London: Jessica Kingsley.
- Collison, C., Banbury, S., and Lusher, F. (2016). Relationships between age, sex, self-esteem and attitudes towards alcohol use amongst university students. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 60(2), 16-32.
- Costa Jr, P. T., Somerfield, M. R., and McCrae, R. R. (1996). Personality and coping: A reconceptualization. Personality and coping: A reconceptualization. Zeidner, M. and Endler, N. S. (Ed), *Handbook of coping: Theory, research, applications* içinde (s. 44-61). Oxford: John Wiley & Sons.
- Cousins, C., Servaty-Seib, H. L., and Lockman, J. (2015). College student adjustment and coping bereaved and non-bereaved students. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 70 (1) 1-24.
- Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of*

- Personality*, 66(6), 919-946.
- Creamer, M., McFarlane, A. C., and Burgess, P. (2005). Psychopathology following trauma: The role of subjective experience. *Journal of Affective Disorders*, 86(2), 175-182.
- Creswell, J. W. ve Clark, P. (2015). *Karma Yöntem araştırmaları tasarım ve yürütülmesi*. (Çev. Y. Dede ve S. B. Demir). Ankara: Anı Yayınevi.
- Creswell, J. W., and Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*, 39 (3), 124-130.
- Çakırer Özservet, Y. (2015). Göçmen çocukların şehre uyumu ve eğitim politikası. Y. Bulut (Eds.) *Uluslararası göç ve mülteci sorununda kamu yönetiminin rolü* içinde (s.93-113). İstanbul: Umuttepe Yayınları.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- D'zurilla, T. J., Chang, E. C., and Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22 (4), 424-440.
- Dakof, G. A., and Taylor, S. E. (1990). Victims' perceptions of social support: What is helpful to whom? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 80-89.
- Dardas, L. A., and Ahmad, M. M. (2014). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, 31(1), 5-12.
- Dekel, S., Ein-Dor, T., and Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (1), 94-104.
- DeLongis, A., Folkman, S., and Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 486-495.
- Deniz Yöndem, Z. (2006). *Kişilik dinamikleri ve stresle başa etme*. İstanbul: Morpa Yayınları
- Dietrich, A. (2007). Childhood maltreatment and re-victimization: The role of affect dysregulation, interpersonal relatedness difficulties and posttraumatic stress disorder. *Journal of Trauma & Dissociation*, 8(4), 25-51.
- Dinçer, U. H. F. ve Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı

- ve atılganlık düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 22-33.
- Dirik, G. (2006). *Posttraumatic growth and psychological distress among rheumatoid arthritis patients: An evaluation within the conservation of resources theory*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Doğan, T. Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Domingo, P. S., Cañal, M. V., Labine, A. G., and Capoquian, T. V. (2016). Bereavement, emotional stress and coping mechanism among teacher education students of Samar State University: College bereavement study. *International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies*, 3(6). 127-135.
- Duru, E., and Balkıs, M. (2014). The roles of academic procrastination tendency on the relationships among self-doubt, self-esteem and academic achievement. *Eğitim ve Bilim*, 39 (173) 274-287.
- Dutton, K.A., and Brown, J.D. (1997). Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 139-148.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Düşmez, İ. ve Yayıcı, L. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 5(9) 61-84.
- Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- 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*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Elliot, G. C. (2001). The self as a social product and social force: Morris Rosenberg and Elaboration of a deceptively simple effect. T. J. Owens, S. Stryker ve N. Goodman (Eds.) *Extending self-esteem theory and research* içinde (s.10-29). New York: Cambridge University Press.

- Endler, N. S., and Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Erdur- Baker, Ö. (2014). Afetler, travmalar, krizler ve travmatik stres tepkileri. Ö. Erdur- Baker ve T. Doğan (Eds.). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde* (s. 3-24). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Erşan, E., Doğan, E. ve O. Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 12(1), 35-42.
- Folkman, S., and Lazarus, R., S. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., and Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Fontana, A., and Rosenheck, R. (1998). Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress*, 11(3), 485-503.
- Frankl, V. (2000). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev: S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Frazier, P., Conlon, A., and Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1048-1055.
- Gaher, R. M., O'Brien, C., Smiley, P., and Hahn, A. M. (2014). Alexithymia, coping styles and traumatic stress symptoms in a sample of veterans who experienced military sexual trauma. *Stress and Health*, 32(1), 55-62.
- Gerrish, N., Dyck, M. J., and Marsh, A. (2009). Post-traumatic growth and bereavement. *Mortality*, 14 (3), 226-244.
- Gesselman, A. N., Bigatti, S. M., Garcia, J. R., Coe, K., Cella, D. and Champion, V. L. (2016). Spirituality, emotional distress, and post- traumatic growth in breast cancer survivors and their partners: an actor-partner interdependence modeling approach. *Psycho- Oncology*. doi: [10.1002/pon.4192](https://doi.org/10.1002/pon.4192).
- Giesler, R. B., Josephs, R. A., and Swann Jr, W. B. (1996). Self-verification in clinical depression: the desire for negative evaluation. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(3), 358-368.
- Goodman, L. A., Corcoran, C., Turner, K., Yuan, N., and Green, B. L. (1998). Assessing traumatic event exposure: General issues and preliminary findings for the

- Stressful Life Events Screening Questionnaire. *Journal of Traumatic Stress*, 11(3), 521-542.
- Göcek, E. (2012). *An investigation of psychological distress and post traumatic growth among patients with diabetes mellitus in the scope of conservation of resources theory*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Göral, F. S., Kesimci, A., and Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event and coping strategies on stress- related growth in a Turkish sample. *Stress and Health*, 22 (5), 297-303.
- Grubaugh, A. L., and Resick, P. A. (2007). Posttraumatic growth in treatment-seeking female assault victims. *Psychiatric Quarterly*, 78(2), 145-155.
- Gunty, A. L., Frazier, P. A., Tennen, H., Tomich, P., Tashiro, T., and Park, C. (2011). Moderators of the relation between perceived and actual posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(1), 61-66.
- Gül, E. (2014). *Prevalence rates of traumatic events, probable post traumatic disorder and predictors of posttraumatic stress and growth in a community sample from İzmir*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Haas, D. C., and Sovner, R. D. (1969). Migraine attacks triggered by mild head trauma, and their relation to certain post-traumatic disorders of childhood. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 32(6), 548-554.
- Hafstad, G. S., Kilmer, R. P., and Gil-Rivas, V. (2011). Posttraumatic growth among Norwegian children and adolescents exposed to the 2004 tsunami. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 130-138.
- Haksal, P. (2007). *Acil servis personelinde görülen ikincil travmatik stres düzeyinin disosiyasyon düzeyi, sosyal destek algısı ve başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Hallam, W. Morris, R. (2014). Post- traumatic growth in stroke carers: A comparison of theories. *British Journal of Health Psychology*, 19 (3), 619-635.
- Hamarta, E. Arslan, C., Saygın, 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.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. R. F. Baumeister (Eds.) *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard* içinde (s.87-116). New York: Plenum Press.
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- He, L., Xu, J., and Wu, Z. (2013). Coping strategies as a mediator of posttraumatic growth among adult survivors of the Wenchuan earthquake. *Plos One*, 8(12), 84164.
- Heatherton, T. F., and Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895-910.
- Heatherton, T.F., Krendi, A. C., Macrae, N. C., and Kelly, W. M. (2007). A social brain approach to understanding self. C. Sedikides ve S. J. Spencer (Eds.) *The self* içinde (s. 3-20). New York: Psychology Press.
- Hefferon, K., and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, research and applications*. New York: McGraw-Hill Education.
- Heppner, P., and Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 29 (4) 229-241.
- Ho, S., Chan, C., and Ho, R. (2003). Posttraumatic growth in Chinese cancer survivors. *Psycho- Oncology*, 13, 377–389.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E., and Spielberger, C. D. (1992). Family stress: Integrating theory and measurement. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 99-112.
- Hooberman, J., Rosenfeld, B., Rasmussen, A., and Keller, A. (2010). Resilience in trauma- exposed refugees: The moderating effect of coping style on resilience variables. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 557-563.
- Hooper, D., Coughlan, J., and Mullen, M. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.

- Horowitz, M. J., Wilner, N., Kaltreider, N., and Alvarez, W. (1980). Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 37(1), 85-92.
- Hu, L. T., and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huang, X., Zhu, X. L., Zheng, J., Zhang, L., and Shiomi, K. (2012). Relationships among androgyny, self-esteem, and trait coping style of Chinese university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(6), 1005-1014.
- Janoff-Bulman, R. (1985). The aftermath of victimization: Rebuilding shattered assumptions. C.R. Figley (Eds.). *Trauma and its wake*, içinde, (s.15-35). Bristol: Taylor and Francis
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Jin Y., Xu J., and Liu D. (2014). The relationship between post-traumatic stress disorder and post traumatic growth: gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 49 (12), 1903-1910.
- Johnson, R. B., and Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26.
- Jones, F., and Bright, J. (2001). *Stress: Myth, theory, and research*. London: Pearson Prentice Hall.
- Joseph, S. (2011). *What does not kill us: The new psychology of post traumatic growth*. New York: Basic Books.
- Joseph, S., and Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041–1053.
- Joseph, S., Maltby, J., Wood, A. M., Stockton, H., Hunt, N., and Regel, S. (2012). The Psychological Well-Being—Post-Traumatic Changes Questionnaire (PWB-PTCQ): Reliability and validity. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (4), 420-428.
- Joseph, S., Murphy, D., and Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 316–325.
- Joseph, S., Williams, R., and Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster:

- The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 271–279.
- Joseph, S., Williams, R., and Yule, W. (1997). *Understanding post-traumatic stress. A psychological perspective on PTSD and treatment*. New York: John Wiley & Sons.
- Jurisová, E. (2016). coping strategies and post-traumatic growth in paramedics: moderating effect of specific self-efficacy and positive/negative affectivity. *Studia Psychologica*, 58(4), 259-275.
- Kalpakistan, C. Z., McCullumsmith, C. B., Fann, J. R., Richards, J. S., Stoelb, B. L., Heinemann, A. W., and Bombardier, C. H. (2014). Post-traumatic growth following spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 37(2), 218-225.
- Kamen, C., Vorasarun, C., Canning, T., Kienitz, E., Weiss, C., Flores, S., Etter, D., Lee, S., and Gore-Felton, C. (2016). The impact of stigma and social support on development of post-traumatic growth among persons living with HIV. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 23(2), 126-134.
- Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A., and Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94 (1) 177-195.
- Karadağ, G. Güner, İ. Çuhadar ve Uçan, D. Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Kararmak, Ö. ve Çetinkaya Siviş, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35) 30-43.
- Karancı, A., N., and Acartürk, C. (2005) Post-traumatic growth among Marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology*, 11, 307-323.
- Kashdan, T. B., and Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84-89.
- Kaya, M. Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2), 137-146.

- Kesimci, A., Göral, F.S., and Gençöz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, 24(1), 68-75.
- Kıral, B. ve Kıral, E. (2011). Karma araştırma yöntemi. 2nd. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications* toplantısında sunulan bildiri. Antalya: Ankara Üniversitesi.
- Kliwer, W., and Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford publications.
- Koenig, H. G., Pargament, K. I., and Nielsen, J. (1998). Religious coping and health status in medically ill hospitalized older adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(9), 513-521.
- Koole, S. L., and DeHart, T. (2007), Self-affection without self-reflection: Origins, models, and consequences of implicit self-esteem. C. Sedikides and S., J. Spencer (Eds.) *The self* içinde (s. 21-51) New York: Psychology Press.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Korn, D. L. (2009). EMDR and the treatment of complex PTSD: A review. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(4), 264-278.
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A. ve Ogelman, H. G. (2015). Okul öncesi eğitimi öğretmenliği lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4) 1665-1678.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Kubany, E. S., Leisen, M. B., Kaplan, A. S., and Kelly, M. P. (2000). Validation of a brief measure of posttraumatic stress disorder: The Distressing Event Questionnaire (DEQ). *Psychological assessment*, 12(2), 197-209.
- Kuenemund, A., Zwick, S., Rief, W., and Exner, C. (2014). (Re-) defining the self-Enhanced posttraumatic growth and event centrality in stroke survivors: A mixed-method approach and control comparison study. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 679-689.

- Lancaster, S. L., Kloep, M., Rodriguez, B. F., and Weston, R. (2013). Event centrality, posttraumatic cognitions, and the experience of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(4), 379-393.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. London: Oxford University Press on Demand.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., and Lazarus, N. B. (2006). *Coping with aging*. New York: Oxford University Press
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., and Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The socio-meter hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. H., Weaver, K. E., and Phillips, K. M. (2006). Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 828-840.
- Lee, C. (2013). *The Role of self-esteem, perceived social support, and coping strategy in the escalation of depressive symptomatology during the first year of college*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Chicago: Loyola University.
- Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S. and Holmbeck, G. N. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: a prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(6), 560-585.
- Leskin, G. A., and Sheikh, J. I. (2002). Lifetime trauma history and panic disorder: Findings from the National Comorbidity Survey. *Journal of Anxiety Disorders*, 16, 599-603.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., and Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 492-496.
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., and Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(5), 326-332.

- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., and Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50-55.
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601-610.
- Linley, P. A., and Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., and Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: a meta- analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 977-988.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., and Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173.
- Lohan, A., and King, F. (2016). Self-esteem: defining, measuring and promoting an elusive concept. *Journal of Special Needs Education in Ireland*, 29(2), 116-127.
- Longmore, M. A., and DeMaris, A. 1997. Perceived Inequity and Depression in Intimate Relationships: The Moderating Effect of Self-Esteem. *Social Psychology Quarterly*, 60, 172-184.
- Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A., and Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202-208.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706.
- Lynn Gall, T., and Cornblat, M. W. (2002). Breast cancer survivors give voice: A qualitative analysis of spiritual factors in long- term adjustment. *Psycho-Oncology*, 11(6), 524-535.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., and Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128.
- Mahoney, A., Krumrei, E. J., and Pargament, K. I. (2008). Broken vows: Divorce as a spiritual trauma and its implications for growth and decline. S. Joseph, and P. A. Linley (Eds.) *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives*

- on posttraumatic stress*, içinde (s.105-124). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Măirean, C. (2015). Secondary traumatic stress and posttraumatic growth: Social support as a moderator. *The Social Science Journal*, 53 (1), 14-21.
- Malhotra, M., and Chebiyan, S. (2016). Posttraumatic growth: Positive changes following adversity-an overview. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6 (3), 109-118.
- Manning-Jones, S., de Terte, I., and Stephens, C. (2016). Secondary traumatic stress, vicarious posttraumatic growth, and coping among health professionals; A comparison study. *New Zealand Journal of Psychology*, 45(1), 20-29.
- Marks, I. M., and Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123 (2), 218-221.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., and Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- McCutcheon, V. V., Sartor, C. E., Pommer, N. E., Bucholz, K. K., Nelson, E. C., Madden, P. A. F., and Heath, A.C. (2010). Age at trauma exposure and PTSD risk in young adult women. *Journal of Traumatic Stress*, 23, 811-814.
- McElheran, M., Briscoe-Smith, A., Khaylis, A., Westrup, D., Hayward, C., and Gore-Felton, C. (2012). A conceptual model of post-traumatic growth among children and adolescents in the aftermath of sexual abuse. *Counseling Psychology Quarterly*, 25(1), 73-82.
- McLughlin, K. A., Fairbank, J. A., Gruber, M. J., Jones, R. T., Lakoma, M. D., Pfefferbaum, B., and Kessler, R. C. (2009). Serious emotional disturbance among youth exposed to Hurricane Katrina 2-year post-disaster. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48, 1069-1078.
- McMillen, C., Zuravin, S., and Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 1037-1043.
- McMillen, J., C., and Fisher, R. H. (1998). The perceived benefits scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22 (3), 173 –187.
- Michael, C., and Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counseling Psychology Review*, 28(4), 18-33.

- Milam, J. E. (2004). Posttraumatic growth among HIV/AIDS patients. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2353-2376.
- Miles, M. B., and Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: A sourcebook*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Mol, S. S., Arntz, A., Metsemakers, J. F., Dinant, G. J., Vilters-Van Montfort, P. A., and Knottnerus, J. A. (2005). Symptoms of post-traumatic stress disorder after non-traumatic events: evidence from an open population study. *The British Journal of Psychiatry*, 186(6), 494-499.
- Møller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27 (1), 16-26.
- Mols, F., Vingerhoets, Ad J.J.M., Coebergh Jan Willem W. and van de Poll-Franse Loncke, V. (2009). Well-being, posttraumatic growth and benefit finding in long-term breast cancer survivors, *Psychology & Health*, 24 (5) 583-595.
- Moore, S. A., Varra, A. A., Michael, S. T., and Simpson, T. L. (2010). Stress-related growth, positive reframing, and emotional processing in the prediction of post-trauma functioning among veterans in mental health treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(2), 93-96.
- Moos, R. H., and Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. L. Goldberger, and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.) içinde (s. 234–257). New York: Free Press.
- Morland, L. A., Butler, L. D., and Leskin, G. A. (2008). Resilience and thriving in a time of terrorism. S. Joseph, P. A. Linley (Eds.) *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*, içinde (s.37-61). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Morris, B. A., and Shakespeare- Finch, J. (2011). Rumination, post- traumatic growth, and distress: structural equation modeling with cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 20(11), 1176-1183.
- Mruk, C. J. (2006). *Self- Esteem research, theory, and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., and Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.

- Norris, F. H. (1990). Screening for traumatic stress: A scale for use in the general population. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(20), 1704-1715.
- Nuttman-Shwartz, O., Dekel, R., and Tuval-Mashiach, R. (2011). Post-traumatic stress and growth following forced relocation. *British Journal of Social Work*, 41(3) 486-501.
- Ogińska-Bulik, N., and Kobylarczyk, M. (2015). Relation between resiliency and post-traumatic growth in a group of paramedics: The mediating role of coping strategies. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(4), 707-719.
- Oltjenbruns, K. A. (1991). Positive outcomes of adolescents' experience with grief. *Journal of Adolescent Research*, 6(1), 43-53.
- Owens, T. J., and King, A. B. (2001). Measuring self-esteem: Race, ethnicity, and gender considered. Owens, T. J and Stryker and N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents*, içinde (s.56-84). New York: Cambridge University Press.
- Owens, T. J., and Stryker, S. (2001). The Future of Self Esteem: An introduction. Owens, T. J and Stryker and N. Goodman (Eds.), *Extending Self Esteem Theory and Research Sociological and psychological currents*, içinde (s.1-9). New York: Cambridge University Press.
- Ozer, E. J., Best S. R., Lisley, T. L., and Weiss, D. S. (2003). Predictors of post-traumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129, 52-73.
- Önder, E. ve Tural, Ü. (2004). *Travma sonrası stres bozukluğu tedavi klavuzu. Anksiyete bozuklukları tedavi klavuzu*. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği.
- Önder, N. (2012). *The mediating role of coping strategies in the basic personality traits-PTG and Locus of Control- PTG Relationships in breast cancer patients*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Öner, N. (2006). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özbay, Y. Palancı, Kandemir M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-

41.

- Özkan, İ. A. ve Özen, A. (2008). Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(1), 53-58.
- Özkan, S. ve Army Z. (2007). Psiko-Onkoloji. S. Özkan (Eds.) *Kanser ve Kadın içinde* (s.135-152). İstanbul: Novartis Oncology.
- Özlü, A. (2007) *Şizofreni hastalarına bakım verenlerde yük ve travma sonrası gelişim ile ilgili özellikler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.
- Palgi, Y. (2015). Subjective age and perceived distance to death moderate the association between posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth among older adults. *Aging & Mental Health*, 20 (9), 948-954.
- Parappully, J., Rosenbaum, R., van den Daele, L., and Nzewi, E. (2002). Thriving after trauma: The experience of parents of murdered children. *Journal of Humanistic Psychology*, 42 (1), 33-70.
- Pargament, K. I., Magyar, G. M., Benore, E., and Mahoney, A. (2005). Sacrilege: A study of sacred loss and desecration and their implications for health and well- being in a community sample. *Journal for The Scientific Study of Religion*, 44(1), 59-78.
- Park, C. L., Aldwin, C. M., Fenster, J. R., and Snyder, L. B. (2008). Pathways to posttraumatic growth versus posttraumatic stress: Coping and emotional reactions following the September 11, 2001, terrorist attacks. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(3), 300-312.
- Park, C. L., Chmielewski, J., and Blank, T. O. (2010). Post- traumatic growth: finding positive meaning in cancer survivorship moderates the impact of intrusive thoughts on adjustment in younger adults. *Psycho- Oncology*, 19 (11), 1139-1147.
- Parle, M., Jones, B., and Maguire, P. (1996). Maladaptive coping and affective disorders among cancer patients. *Psychological Medicine*, 26(4), 735-744.
- Patrick, J. H., and Henrie, J. (2016). Up from the ashes: Age and gender effects on post-traumatic growth in bereavement. *Women & Therapy*, 39 (3-4), 296-314.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. California: Sage Publications.
- Pelham, B. W., and Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: on the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 57(4), 672-680.
- Petrakis, I. L., Rosenheck, R., and Desai, R. (2011). Substance use comorbidity among veterans with posttraumatic stress disorder and other psychiatric illness. *The American Journal on Addictions*, 20 (3), 185-189.
- Powell, T., Ekin-Wood, A. and Collin, C. (2007). Post-traumatic growth after head injury: A long-term follow-up. *Brain Injury*. 21(1), 31-38.
- Preacher, K. J., and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Prati, G., and 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.
- Rahat, E., and İlhan, T. (2017). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(1), 187-208.
- Rector, N. A., Beck, A. T., and Stolar, N. (2005). The negative symptoms of schizophrenia: A cognitive perspective. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50 (5), 247-257.
- Rees, S., Silove, D., Chey, T., Ivancic, L., Steel, Z., Creamer, M., Teesson, M. Bryant, R., McFarlane, A. C., Mills, K. L., Slade, T., Carragher, N. O'Donnell, and Forbes, D. (2011). Lifetime prevalence of gender-based violence in women and the relationship with mental disorders and psychosocial function. *Journal of American Medical Association*, 306(5), 513-521.
- Riley, G. A., Dennis, R. K., and Powell, T. (2010). Evaluation of coping resources and self-esteem as moderators of the relationship between threat appraisals and avoidance of activities after traumatic brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*, 20 (6), 869-882.
- Rogan, C., Fortune, D. G., and Prentice, G. (2013). Post-traumatic growth, illness perceptions and coping in people with acquired brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*, 23(5), 639-657.
- Rosenberg, M. (1963). Parental interest and children's self-conceptions. *Sociometry*, 35-49.
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence.

- Psychological Perspectives on the Self*, 3(1), 107-136.
- Roth, S., and Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 323-356.
- Rzeszutek, M., Oniszczenko, W., and Kwiatkowska, B. (2017). Stress coping strategies, spirituality, social support and posttraumatic growth in a Polish sample of rheumatoid arthritis patients. *Psychology, Health & Medicine*, 22(9) 1-7.
- Saliminia, A., Azimaraghi, O., Ebadi, Z., and Movafegh, A. (2017). Evaluating the relationship between stress coping styles and clinical practice of anesthesiology residents with type D and Non-D personality. *Archives of Anesthesiology and Critical Care*, 3(1), 291-296.
- Sarısoy, G.(2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Sawyer, A., and Ayers, S. (2009). Post-traumatic growth in women after childbirth. *Psychology and Health*, 24(4), 457-471.
- Schaefer, J. A., and Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application* içinde (s. 149–170). Westport, CT: Praeger.
- Schaefer, J. A. and Moos, R. H. (1998). The context for post-traumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G. Calhoun (Eds.), *Post-traumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s. 99–125). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., and Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schwartzberg, S. S., and Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 270-288.
- Schwarzer, R., and Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(1), 99-127.
- Senter, K. E., and Caldwell, K. (2002). Spirituality and the maintenance of change: A

- phenomenological study of women who leave abusive relationships. *Contemporary Family Therapy*, 24 (4), 543-564.
- Sesliokuyucu, C., Şahpolat, M. ve Arı, M. (2017). Psöriazisli hastaların depresyon, anksiyete, çocukluk çağı ruhsal travması ve yaşam kalitesi ile sosyodemografik özelliklerinin araştırılması. *Journal of Mood Disorders*, 7(1)28-40.
- Shapiro, F. (2007). EMDR, adaptive information processing, and case conceptualization. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), 68-87.
- Sherr, L., Nagra, N., Kulubya, G., Catalan, J., Clucas, C., and Harding, R. (2011). HIV infection associated post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth—a systematic review. *Psychology, Health & Medicine*, 16 (5), 612-629.
- Siegel, K., Schrimshaw, E. W., and Pretter, S. (2005). Stress-related growth among women living with HIV/AIDS: Examination of an explanatory model. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(5), 403-414.
- Smith, C., and Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256.
- Smith, M. E. and Kelly, L. M. (2001). The journey of recovery after a rape experience. *Issues in Mental Health Nursing*, 22(4), 337-352.
- Solomon, Z., and Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex- pows. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 303-312.
- Spiers, T., and Harrington, G. (2001). A brief history of trauma. T. Spiers, (Eds.) *Trauma: A practitioner's guide to counseling* içinde, (s. 213-221). New York: Taylor and Francis Inc.
- Stephen, J. (2011). *What doesn't kill us: the new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., and Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Şahin, E. E. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 78-88.
- Şakiroğlu, M. (2011). *Positive outcomes among the 1999 Düzce earthquake survivors: Earthquake preparedness behavior and posttraumatic growth*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Şenkal, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçiminin depresyon ve kaygı belirtileri ile ilişkisinde aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- 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 the Myocardial Infarction Patients and Their Spouses*. Yayınlanmamış Doktora Tezi., Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L.S., (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon.
- Taheri-Kharameh, Z., Zamanian, H., Montazeri, A., Asgarian, A., and Esbiri, R. (2016). Negative religious coping, positive religious coping, and quality of life among hemodialysis patients. *Nephro-urology Monthly*, 8(6). e38009.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N., and Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(8), 1297-1304.
- Tang, F., Xue, F., and Qin, P. (2015). The interplay of stressful life events and coping skills on risk for suicidal behavior among youth students in contemporary China: a large scale cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 15(1), 182-191.
- Tanhan, F. ve Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 102-115.
- Tanriverdi, D., Savas, E., and Can, G. (2012). Posttraumatic growth and social support in Turkish patients with cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 13(9), 4311-4314.
- Taubman-Ben-Ari, O., and Weintroub, A. (2008). Meaning in life and personal growth among pediatric physicians and nurses. *Death Studies*, 32(7), 621-645.
- Taycan, O. ve Aker, T. (2014). Biber gazının birey ve toplum ruh sağlığına etkileri: gezi olayları örneği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(2) 83-89.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38 (11), 1161-1173.
- Teddlie, C., and Yu, F. (2007). Mixed methods sampling: A typology with examples. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1) 77-100.

- Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G., and Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth : conceptual foundations and empirical evidence of north carolina charlotte circumstances, *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (2013). Working as an Expert Companion to Facilitate Posttraumatic Growth. D. Murphy and S. Joseph (Eds.) *Trauma and the therapeutic relationship: approaches to process and practice* içinde (s.96- 109). London: Macmillan Publishers.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., and Calhoun, L.G. (1998). Posttraumatic Growth: Conceptual Issues. R.G. Tedeschi, C.L. Park, and L.G. Calhoun (Ed.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* içinde (s.1-23) London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Tennen, H., and Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. R. G. Tedeschi, C. L. Park, and L. G. Calhoun. (Ed.) *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* içinde London: Lawrence Erlbaum Associate Publishers.
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thoits, P. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*,(Extra Issue) 53-79.
- Tıkaç, S. (2015). Nitel veri analiz programlarının veri analizinde kullanımı: NVivo'ya bir bakış. F. N. Seggeie ve Y. Bayyurt (Ed.) *Nitel araştırma yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımlar* içinde (360-370). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tomaka, J., Morales - Monks, S., and Shamaley, A. G. (2013). Stress and coping mediate relationships between contingent and global self - esteem and alcohol-related problems among college drinkers. *Stress and Health*, 29 (3), 205-213.
- Tuason, M. T. G., Güss, C. D., and Carroll, L. (2012). The disaster continues: A qualitative study on the experiences of displaced hurricane Katrina survivors. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43, 288-297.

- Turner, R. J., and Lloyd, D. A. (1995). Lifetime traumas and mental health: The significance of cumulative adversity. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 360-376.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2)1-16.
- Türküm, S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18) 25-34.
- Updegraff, J.A., and Taylor, S.E. (2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. J. Harvey & E. Miller (Eds.) *Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives* içinde (s.3-28). Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.
- Victor Frankl, (2000). *İnsanın anlam arayışı* (Çev: S. Budak) Ankara: Öteki Yayınevi
- Walker-Williams, H. J., Van Eeden, C., and Van der Merwe, K. (2013). Coping behaviour, posttraumatic growth and psychological well-being in women with childhood sexual abuse. *Journal of Psychology in Africa*, 23(2), 259-268.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 733-746.
- Werdel, M. B., and Wicks, R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. Somerset, NJ: John Wiley & Sons.
- Widows, M. R., Jacobsen, P. B., Booth-Jones, M., and Fields, K. K. (2005). Predictors of posttraumatic growth following bone marrow transplantation for cancer. *Health Psychology*, 24(3), 266-273.
- Wilson, J.P., and Thomas R.B. (2004). *Empaty in the treatment of trauma and PTSD*. New York: Brunner Routledge.
- Wortman, C.B. (2004). Posttraumatic growth: Progress and problems. *Psychological Inquiry*, 15(1), 81-90.
- Xu, Z. Y., Zu, S., Xiang, Y. T., Wang, N., Guo, Z. H., Kilbourne, A. M., Brabban, A., Kingdon, D., and Li, Z. J. (2013). Associations of self-esteem, dysfunctional beliefs and coping style with depression in patients with schizophrenia: A

- preliminary survey. *Psychiatry Research*, 209 (3), 340-345.
- Yang, C., Nay, S., and Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 43, 122-142.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları
- Yıldırım, N., Karaca, A., Cangur, S., Acıkgoz, F., and Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*, 48, 33-39.
- Yıldız, M., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2013). Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(3) 740-748.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*.Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2007). Yardım çalışanlarında travmatik stres. *Klinik Psikiyatri*, 10 (3), 137-147.
- Yola, İ. (2011). *The mediating roles of coping styles and perceived social support between dispositional hope and posttraumatic growth/PTSD relationships among postoperative breast cancer patients: A longitudinal study*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Yu, Y., Peng, L., Tang, T., Chen, L., Li, M., and Wang, T. (2014). Effects of emotion regulation and general self- efficacy on posttraumatic growth in Chinese cancer survivors: Assessing the mediating effect of positive affect. *Psycho- Oncology*, 23(4), 473-478.
- Zerach, G., Solomon, Z, Cohen, A., and Ein-Dor, T. (2013). PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50 (2), 91-116.
- Zoellner, T. and 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., Rabe, S., Karl, A., and Maercker, A. (2011). Post- traumatic growth as

outcome of a cognitive- behavioural therapy trial for motor vehicle accident survivors with PTSD. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(2), 201-213.

Zou, H., Tian, Q., Chen, Y., Cheng, C., and Fan, X. (2014). Coping styles mediate the relationship between self-esteem, health locus of control, and health-promoting behavior in Chinese patients with coronary heart disease. *Journal of Cardiovascular Nursing*.

Zvaunya, R., Oyebode, F., Day, E. J., Thomas, C. P., and Jones, L. A. (2017). A comparison of stress levels, coping styles and psychological morbidity between graduate-entry and traditional undergraduate medical students during the first 2 years at a UK medical school. *Bio Med Central Research Notes*, 10 (1), 93 1-10.

EKLER

EK-1. Travma Yaşantılarını Tarama Formu

EK-2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakülte ve Yüksek Okullara Göre Dağılımı

EK-3. Veri Toplama Aracı

EK-4. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

EK-5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

EK-6. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

EK-7. Etik Kurul İzni

EK-8. Onam Formu

EK-1

TRAVMA YAŞANTILARINI TARAMA FORMU

BÖLÜM IV										
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, olayları/ durumları etkilenme derecenizle birlikte lütfen belirtiniz.	Ben doğrudan yaşadım				Hiç etkilenmedim					
	1. dereceden bir yakınımın başına geldi	Tanık olduğum bir olaydı	Ne doğrudan yaşadım ne de tanık oldum		Biraz etkilendim	Orta düzeyde etkilendim	Çok etkilendim	Çok ağır düzeyde etkilendim		
Örnek Kodlama : Örneğin bir patlama ya da yangına tanık olmuş ve bundan çok etkilenmişseniz yandaki örnekte olduğu gibi kodlayabilirsiniz.	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
Olay Türü	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
1. Doğal Afet (deprem, sel, çığ vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
2. Patlama ya da yangın	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
3. Hakaret, dedikodu, dışlanma	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
4. Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
5. İş/ ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
6. Zehirlenme	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
7. Fiziksel bir saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
8. Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.)	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
9. İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
10. Kaçırılma, zorla alıkonulma	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
11. Yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
12. Anne ya da babanın boşanması veya ölümü	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
13. Sevgiliden ayrılma	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
14. Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
15. Aile ya da yakınlarından birinin fiziksel ya da zihinsel engellilik durumu	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
16. İntihar girişimi veya cinayet	1	2	3	4	1	2	3	4	5	

Sayfa 3
Sonraki sayfaya geçiniz

EK-2

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakülte ve Yüksekokullara Göre Dağılımı

Fakülte Adı	1. Sınıf	2. Sınıf	3. Sınıf	4. Sınıf
Eğitim Fakültesi	18	24	20	13
Eczacılık Fakültesi	12	25	22	8
Edebiyat Fakültesi	15	23	20	7
Fen Fakültesi	14	21	23	10
Hukuk Fakültesi	15	10	16	12
İkt. ve İdari Bil. Fakültesi	14	15	17	10
İletişim Bil. Fak.	17	21	16	9
Turizm Fakültesi	16	10	15	8
Sağlık Bilimleri Fakültesi	8	4	14	7
H. ve Uzay Bil. Fakültesi	12	7	13	6
Spor Bilimleri Fakültesi	11	8	14	7
Mühendislik Fakültesi	10	6	12	5
Mimarlık ve Tas. Fakültesi	8	5	15	8
Güzel Sanatlar Fakültesi	7	4	11	4
Devlet Konservatuvarı	3	2	12	4
Yunus Emre Sağ. Hiz. Mslk. Yük. Ok.	6	5	-	-
Esk. Mslk Yüksk. Ok.	4	6	-	-
Ulaştırma Meslek Yüksekokulu	7	8	-	-
Porsuk Meslek Yüksekokulu		4	-	-
Genel Toplam	197	208	240	118

EK-3 VERİ TOPLAMA ARACI

Sevgili öğrenciler,
Yaşamda karşılaştığımız zorluklar ve bu zorluklar karşısında verdiğimiz tepkiler ile ilgili bir araştırma gerçekleştirmekteyim. Bu araştırma altı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde bazı bilgilerinizin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu mevcuttur. Diğer bölümlerde çeşitli maddelerin yer aldığı birer anket yer almaktadır. Maddelerin doğru ve yanlış cevapları yoktur. Sizden beklentim anket maddelerinde içten cevaplar vermenizdir. Bilgileriniz bu araştırmanın dışında başka bir yerde kullanılmayacaktır. Formu doldurma yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Fatma Dilek TEL
Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri ABD
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
fdt@anadolu.edu.tr

* Anketi kurşun kalem ile doldurmanız gerekmektedir.

BÖLÜM I

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz : Kadın Erkek

Sınıf Düzeyi : I II III IV

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum Evet

Yaşınız :

0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

Dikkat! Silme işlemini optiğe zarar vermeden yapınız ve işaretli alanı tam olarak temizleyiniz.

Örnek Kodlama

Doğru : ●

Yanlış : × ø ¢

BÖLÜM II

Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyup, sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
3. Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
4. Ben de diğer insanların birçokunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
7. Genel olarak kendimden memnunum.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
10. Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığımı düşünüyorum.	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

Sayfa 1
Sonraki sayfaya geçiniz

BÖLÜM III

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 sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.	1	2	3	4	5
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.	1	2	3	4	5
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.	1	2	3	4	5
7. Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım	1	2	3	4	5
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.	1	2	3	4	5
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.	1	2	3	4	5
14. Dini inançlarımdan güç alırım.	1	2	3	4	5
15. Sorunun çözümünüyle bağlantılı adaklar adarım.	1	2	3	4	5
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.	1	2	3	4	5
18. Dostlarımla dertleşirim.	1	2	3	4	5
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda "beterin beteri var" deyip teselli bulurum.	1	2	3	4	5
20. Yalnız kalmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.	1	2	3	4	5
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.	1	2	3	4	5

Sayfa 2
Sonraki sayfaya geçiniz

BÖLÜM IV

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, olayları/ durumları etkilenme derecenizle birlikte lütfen belirtiniz.

Örnek Kodlama : Örneğin bir patlama ya da yangına **tanık olmuş** ve bundan **çok etkilenmişseniz** yandaki örnekte olduğu gibi kodlayabilirsiniz.

	Ben doğrudan yaşadım	1. dereceden bir yakınımın başına geldi	Tanık olduğum bir olaydı	Ne doğrudan yaşadım ne de tanık oldum		Hiç etkilenmedim	Biraz etkilendim	Orta düzeyde etkilendim	Çok etkilendim	Çok ağır düzeyde etkilendim
Olay Türü	1	2	3	4		1	2	3	4	5
1. Doğal Afet (deprem, sel, çığ vb.)	1	2	3	4		1	2	3	4	5
2. Patlama ya da yangın	1	2	3	4		1	2	3	4	5
3. Hakaret, dedikodu, dışlanma	1	2	3	4		1	2	3	4	5
4. Görmezden gelme, sözel saldırganlık, etiketlenmek	1	2	3	4		1	2	3	4	5
5. İş/ ev ya da açık alanda meydana gelen ciddi bir kaza	1	2	3	4		1	2	3	4	5
6. Zehirlenme	1	2	3	4		1	2	3	4	5
7. Fiziksel bir saldırı (tekmelenme, yumruk yeme vb.)	1	2	3	4		1	2	3	4	5
8. Herhangi bir araçla ya da aletle saldırıya uğrama (silah, bomba, bıçak vb.)	1	2	3	4		1	2	3	4	5
9. İstenmeyen cinsel içerikli girişimlerle karşılaşmak	1	2	3	4		1	2	3	4	5
10. Kaçırılma, zorla alıkonulma	1	2	3	4		1	2	3	4	5
11. Yaşamı tehdit eden kronik bir hastalık ya da yaralanma	1	2	3	4		1	2	3	4	5
12. Anne ya da babanın boşanması veya ölümü	1	2	3	4		1	2	3	4	5
13. Sevgiliden ayrılma	1	2	3	4		1	2	3	4	5
14. Yakın bir arkadaş, yakın hissedilen birinin veya sevilen bir hayvanın kaybı	1	2	3	4		1	2	3	4	5
15. Aile ya da yakınlarından birinin fiziksel ya da zihinsel engellilik durumu	1	2	3	4		1	2	3	4	5
16. İntihar girişimi veya cinayet	1	2	3	4		1	2	3	4	5

Sayfa 3
Sonraki sayfaya geçiniz

EK-4 TRAVMA SONRASI BÜYÜME ÖLÇEĞİ

BÖLÜM V	
Bölüm IV'de belirttiğiniz zorlayıcı yaşam olayı/ olaylarından sonra geliştirmiş olabileceğiniz tepkiler yer almaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyup, sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.	
	Hiç uygun değil Çok az uygun Biraz yaşadım Biraz uygun Uygun Tamamen uygun
1. Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim.	1 2 3 4 5 6
2. Yaşamın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum.	1 2 3 4 5 6
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.	1 2 3 4 5 6
4. Kendime olan güvenim arttı.	1 2 3 4 5 6
5. Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum.	1 2 3 4 5 6
6. Zor anlarda insanlara güvенеbileceğimi artık daha iyi biliyorum.	1 2 3 4 5 6
7. Yaşamıma yeni bir yön verdim.	1 2 3 4 5 6
8. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum.	1 2 3 4 5 6
9. Duygularımı ifade etmekte artık daha istekliyim.	1 2 3 4 5 6
10. Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum.	1 2 3 4 5 6
11. Yaşamımla ilgili artık daha iyi şeyler yapabiliyim	1 2 3 4 5 6
12. Olayları olduğu şekliyle daha kolay kabul edebiliyorum.	1 2 3 4 5 6
13. Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum.	1 2 3 4 5 6
14. Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu.	1 2 3 4 5 6
15. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim.	1 2 3 4 5 6
16. İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum.	1 2 3 4 5 6
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için artık daha fazla çaba harcıyorum.	1 2 3 4 5 6
18. Daha inanç sahibi biri oldum.	1 2 3 4 5 6
19. Zannettiğimden daha güçlü biri olduğumu keşfettim.	1 2 3 4 5 6
20. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim.	1 2 3 4 5 6
21. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi artık daha iyi kabulleniyorum.	1 2 3 4 5 6
BÖLÜM VI	
Değerli katılımcı, Katkınız için teşekkürler. Araştırmanın bir sonraki aşaması sizlerden daha zengin bilgi almak amacıyla, yaklaşık olarak 15 dakika sürecek bir görüşme yapılarak gerçekleştirilecektir. Bu aşamada gönüllü olarak yer almak isterseniz e-posta adresinizi ve telefon numaranızı lütfen yazınız.	Cep Telefonu : 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
E-Posta :@.....	

EK-5 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenciler,
Yaşamda karşılaştığımız zorluklar ve bu zorluklar karşısında verdiğimiz tepkiler ile ilgili bir araştırma gerçekleştirmektedir. Bu araştırma altı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde bazı bilgilerinizin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu mevcuttur. Diğer bölümlerde çeşitli maddelerin yer aldığı birer anket yer almaktadır. Maddelerin doğru ve yanlış cevapları yoktur. Sizden beklentim anket maddelerinde içten cevaplar vermenizdir. Bilgileriniz bu araştırmanın dışında başka bir yerde kullanılmayacaktır. Formu doldurma yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Fatma Dilek TEL
Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri ABD
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
fdt@anadolu.edu.tr

* Anketi kurşun kalem ile doldurmanız gerekmektedir.

BÖLÜM I

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz : Kadın Erkek

Yaşınız :

0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

Sınıf Düzeyi : I II III IV

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum Evet

Dikkat! Silme işlemi optiğe zarar vermeden yapınız ve işaretli alanı tam olarak temizleyiniz.

Örnek Kodlama

Doğru : ●

Yanlış : × ø ç

BÖLÜM II

Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyup, sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.

	Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
3. Genelde kendimi başarısız biri olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içerisindeyim.	1	2	3	4
7. Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4
10. Bazen kendimin hiç de yeterli olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4

Sayfa 1
Sonraki sayfaya geçiniz

EK-6 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

BÖLÜM III

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 sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.	1	2	3	4	5
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.	1	2	3	4	5
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.	1	2	3	4	5
7. Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım	1	2	3	4	5
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.	1	2	3	4	5
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.	1	2	3	4	5
14. Dini inançlarımdan güç alırım.	1	2	3	4	5
15. Sorunun çözümünüyle bağlantılı adaklar adarım.	1	2	3	4	5
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.	1	2	3	4	5
18. Dostlarımla dertleşirim.	1	2	3	4	5
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda "beterin beteri var" deyip teselli bulurum.	1	2	3	4	5
20. Yalnız kalmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.	1	2	3	4	5
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.	1	2	3	4	5

Sayfa 2
Sonraki sayfaya geçiniz

EK-7

ETİK KURUL İZİNİ

Kayıt Tarihi: 21.07.2015

Protokol No: 16816



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin, Stresle Başa Çıkma Yollarının Benlik Saygıları ile Travma Sonrası Büyüme Eğilimleri Arasındaki Aracılık Rolü
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM
TEZ YAZARI:	Fatma Dilek TEL
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

ETİK KURUL ÜYELERİ

İMZA/ TARİH

09.10.2015

Prof. Dr. Aydın AYBAR
Rektör Yardımcısı / Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Hayrettin TÜRK
Fen Bil.(Fen Fak.)

Prof. Dr. Yusuf ÖZTÜRK
Sağlık Bil.(Ecz. Fak.)

Prof. Dr. Coşkun BAYRAK (Yedek Üye)
Eğitim Bil. (Eğitim Bil. Ens.)

Prof. Dr. Kemal YILDIRIM
Sos. Bil.(İkt. ve İd. Bil. Fak.)

Doç. Dr. Münevver ÇAKI
Güz. San. (Güz. San. Fak.)

EK-8

ONAM FORMU

Değerli katılımcı;

Öncelikle görüşmeye zaman ayırdığınız için size çok teşekkür ediyorum. Bu form araştırmanın amacını ve sizin bir katılımcı olarak haklarınızı bildirmek üzere kaleme alınmıştır.

Bu form Anadolu Üniversitesi Etik Kurul izni dahilinde gerçekleştirilen **“Travma Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Travma Sonrası Büyüme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Problem, Sosyal Destek ve Kaçınma Odaklı Başa Çıkmanın Aracılık Rolü”** başlıklı doktora tez araştırmasına katılımınız için hazırlanmış bilgilendirilmiş onam formudur.

Görüşmelerde söyleyeceğiniz her şeyin araştırmaya ışık tutacağına inanıyorum. Görüşme sırasında konuşma akışını, not almadaki güçlükler nedeniyle kesintiye uğratmamak ve talep ettiğim zaman süresini aşmamak için ses kaydı yapacağımı sizlere bildirmek istiyorum.

Bu çalışma sizlerin gönüllü katılımları sayesinde gerçekleştirilecektir. Görüşmeler sırasında yapılan ses kayıtlarında belirttiğiniz fikir ve yorumlarınız bilimsel çalışmalar dışında hiçbir şekilde kullanılmayacak, verilerin analizlerinde sizlere kod adı verilecek ve kimlik bilgileriniz çalışmada yer almayacaktır. Yapacağım ses kayıtlarında söyledikleriniz veriye dönüştürülmek dışında hiçbir şekilde kullanılmayacaktır.

Görüşme oturumları yaklaşık olarak 30-35 dakika sürecektir. Araştırmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Bu durumda tüm kayıtlar sizin yanınızda silinecektir. Araştırma sonlandıktan sonra eğer isterseniz, araştırmada elde edilen sonuçlar size ulaştırılacaktır. Eğer anlayamadığımız veya sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi almak isterseniz sorular sorabilirsiniz.

Bu açıklamalar doğrultusunda, çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki bilgileri lütfen doldurunuz. Şimdiden değerli katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Arş. Gör. Fatma Dilek TEL

Adı-Soyadı:

Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi

İmzası:

fdt@anadolu.edu.tr Tel:02223350580/3453

