

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**TRAVMA SONRASI BÜYÜME, TEMEL İNANÇLARDA SARSILMA VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
DERYA SEBUKTEKİN

GAZİANTEP – 2018

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**TRAVMA SONRASI BÜYÜME, TEMEL İNANÇLARDA SARSILMA VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
DERYA SEBUKTEKİN

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. LEVENT SÜTÇİGİL

GAZİANTEP - 2018

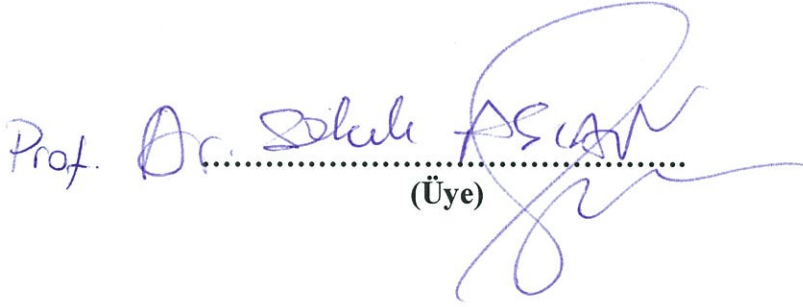
KABUL VE ONAY

Derya SEBUKTEKİN tarafından hazırlanan “Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlarda Sarsılma ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 27/07/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.



(Başkan)

Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR



(Üye)



(Üye)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım./...../.....

.....
Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlarda Sarsılma ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 27/07/2018


Derya SEBUKTEKİN

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez çalışmamda nezaketleri ve kıymetli geribildirimleri için başta tez danışmanım Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL'e ve hocam Ferhat Jak İÇÖZ'e desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Araştırmamın özellikle analiz sürecinde akademik bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, sabırla beni motive eden eniştem Dr. M. Fatih GÜLOĞLU'na ve lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim değerli arkadaşlarım Zeynep ÖZTOP ve Esra ARCAN'a teşekkür ederim. Yüksek lisansımın özellikle ders sürecindeki yorucu yolculuk seferlerinde uğrak noktam olan ve sıcak yuvalarını bana açan sevgili arkadaşım M. Kübra DEVECİ ve annesi Nadire ÖZBEK'e ayrıca teşekkür ederim.

Sevgi, emek ve güvenlerini bu süreçte de benden esirgemeyen değerli aileme bana sundukları her şey için minnettirim. Özellikle yorucu ve stresli zamanlarda yüzlerindeki gülümseme ve şirinlikle bana büyük motivasyon kaynağı olan, yaşamı güzelleştiren yeğenlerim, iyi ki varsınız...

Bu tezi yazmaya karar vermemde ve tamamlamamda ihtiyaç duyduğum motivasyona en büyük katkıyı, yaşadıkları hikayeleri ve derin duyguları paylaşarak büyüme süreçlerine beni de ortak eden katılımcılar sağlamıştır. Bu tezi onlara ithaf ediyorum...

Gaziantep, 2018

Derya SEBUKTEKİN

ÖZET

Travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkan büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık kavramları literatürde tartışılan güncel kavramlardır. Bu kavramların kuramsal çerçevelerinin daha iyi anlaşılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın temel amaçlarından biridir. Bunun yanısıra söz konusu araştırma kapsamında travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış ve cinsiyetin etkisi her bir değişken (travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık) için ayrıca analiz edilmiştir. Çalışmanın amaçları doğrultusunda Diyarbakır ili sınırları içerisinde yaşayan 334 kişiye (185 kadın ve 149 erkek) ulaşılmış ve bu katılımcılara demografik bir formla beraber Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlarda Sarsılma ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda travma sonrası büyüme değişkeni ile temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca temel inançlarda sarsılmanın iki alt boyutu (kendine ve diğerlerine yönelik temel inançlar), psikolojik dayanıklılığın kişisel güç ve yapısal stil alt boyutları ile yaş değişkeninin travma sonrası büyümeyi yordadığı; sosyal yetkinlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve olay sayısının ise herhangi bir yordayıcı etkisi olmadığı belirlenmiştir. Travma Sonrası Büyüme düzeyi kadınların lehine anlamlı bir farklılık gösterirken psikolojik dayanıklılığın yalnızca yapısal stil ve sosyal kaynaklar boyutlarında kadınların lehine zayıf fakat istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Temel inançlarda sarsılma düzeyi ise hem kendine yönelik hem de diğerlerine yönelik inançlar boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir.

Anahtar kelimeler: travma sonrası büyüme, temel inançlar, psikolojik dayanıklılık.

ABSTRACT

Growth after traumatic experiences, disruption in the assumptive world in the aftermath of trauma and psychological resilience concepts are contemporary concepts discussed in the literature. Beside a better understanding of the theoretical frameworks of these concepts, the main purpose of this study was to examine the relationship between posttraumatic growth, disruption of core beliefs and psychological resilience. In addition to this, it is aimed to investigate the multiple predictors of posttraumatic growth and gender differences in posttraumatic growth, disruption of core beliefs and psychological resilience. Participants of the study consisted of 334 persons (185 women and 149 men) from various districts in Diyarbakır. In line with the aims of the study, Posttraumatic Growth Inventory, Core Belief Inventory and Resilience Scale for Adults were applied with a demographic form. The results showed that high levels of posttraumatic growth were associated with the highest core belief disruption and psychological resilience scores. The results of the regression analysis revealed that the two factors of core beliefs (about the self and about the others), structured style, personal competence and age have the power to predict posttraumatic growth in the aftermath of traumatic experiences, but social competence, family cohesion, social sources and traumatic events persons faced seem to have no significant relationship with posttraumatic growth. Also the findings of this study indicate significant differences between males and females in terms of posttraumatic growth. Psychological resilience level was found to have difference in favour of females only in structured style and social resources. Findings also indicate no gender differences in core belief disruption level.

Keywords: posttraumatic growth, core beliefs, psychological resilience.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLOLAR LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1.3. Araştırma Soruları.....	4
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
1.6.1. Travmatik Yaşantılar.....	5
1.6.2. Travma Sonrası Büyüme.....	5
1.6.3. Psikolojik Dayanıklılık	6
1.6.4. Temel İnançlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	7
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	7
2.1.1. Travmatik Yaşantılar.....	7
2.1.1.1. Travmatik Yaşantılara Verilen Tepkiler ve Pozitif Psikoloji.....	9
2.1.2. Travma Sonrası Büyüme.....	12
2.1.2.1. Kendilik Algısında Değişim: Güç ve Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	14
2.1.2.2. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim.....	15
2.1.2.3. Yaşam Felsefesinde Meydana Gelen Değişim: Öncelikler, Şükran Duyma, Maneviyat.....	15
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık	18

2.1.4. Temel İnançlarda Sarsılma.....	22
2.2. İlgili Araştırmalar.....	26
2.2.1. Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Yapılan Çalışmalar	26
2.2.2. Travma Sonrası Büyüme ve Temel İnançlarda Sarsılma Üzerine Yapılan Çalışmalar	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM	31
3.1. Katılımcılar	31
3.2. Veri Toplama Araçları	35
3.2.1. Bilgilendirme ve Onam Formu	35
3.2.2. Kişisel Bilgi Formu	35
3.2.3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	36
3.2.4. Temel İnançlar Envanteri.....	36
3.2.5. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	37
3.3. İşlem.....	39
3.4. Verilerin Analizi	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	42
4.1. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişki.....	42
4.2. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücü	44
4.3. Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık ve Temel İnançlarda Sarsılma Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	47

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA	50
5.1. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	50
5.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Temel İnançlarda Sarsılma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	50
5.1.2. Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	52
5.2. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücünün Değerlendirilmesi	55

5.2.1. Temel İnançlarda Sarsılma Değişkeninin Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücünün Değerlendirilmesi	56
5.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Değişkeninin Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücünün Değerlendirilmesi	57
5.2.2. Yaş ve Travmatik Olay Sayısının Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücünün Değerlendirilmesi	59
5.3. Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık ve Temel İnançlarda Sarsılma Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi.....	60
5.3.1. Travma Sonrası Büyüme ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	60
5.3.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	62
5.3.3. Temel İnançlarda Sarsılma ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	64
ALTINCI BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
6.1. Sonuçlar	65
6.2. Öneriler	67
KAYNAKÇA.....	69
EKLER	84
EK 1 - Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	84
EK 2 - Demografik Bilgi Formu	85
EK 3 - Temel İnançlar Envanteri (TİE)	88
EK 4 - Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)	89
EK 5 - Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	91

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Medeni Durum ve Çalışma Durumuna İlişkin Bilgiler	32
Tablo 2: Çalışma Grubunun Yaş Dağılımına İlişkin Bilgiler	33
Tablo 3: Katılımcıların Yaşadığı Olay Sayısı	33
Tablo 4: Katılımcıların En Fazla Etkilendiklerini İfade Ettikleri Olay Türü.....	34
Tablo 5: Çalışma Kapsamında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin İç Tutarlık Katsayıları.....	39
Tablo 6: Çalışma Kapsamındaki Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	41
Tablo 7: Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlar, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 8: Temel İnançlar, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyüme Düzeyini Yordama Gücü.....	45
Tablo 9: Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlar ve Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyet Değişkeninin Göre Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1: Başlıca Travmatik Olaylar ve Stres Faktörleri.....	8
Şekil 2: Travma Sonrası Büyüme Modeli	17



KISALTMALAR LİSTESİ

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

ASB : Akut Stres Bozukluğu



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Savaşlar, kazalar, doğal afetler, tecavüz, zorunlu göç, yakının kaybı gibi travmatik yaşantılar dünya genelinde yaşanan yaygın hadiselerdir. Kimi zaman insan eliyle gerçekleştirilen kimi zaman da doğal yollarla meydana gelen bu travmatik yaşantılar, kişiyi fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda etkilemektedir (Roberts, 2011, s. 23). Özellikle son yıllarda dünya üzerindeki birçok coğrafyada savaş, çatışma, terör ve doğal kaynakların yetersizliğine bağlı olarak meydana gelen travmatik yaşantılar, bireyi etkilemenin ötesinde toplumların da dinamiklerini sarsmaktadır (Audergon, 2004; Kinzie, 2007; Landau, Mittal ve Wieling, 2008; Rimê, Pâez, Basabe, ve Martínez, 2009; Somasundaram, 2007; Volkan, 2000; Veerman ve Ganzevoort, 2011).

Travmatik olaylar deneyimlendiğinde, özellikle olayı bizzat yaşayan kişiler için kavranması ve baş edilmesi oldukça zor deneyimler halini almaktadır. Doğası gereği çaresizlik, korku, dehşet gibi pek çok olumsuz duygu yaratan travmatik yaşantılar (APA, 2014) kişiyi derinden sarsarak aynı zamanda varoluşsal bir sorgulamaya yöneltmektedir. Travmatik yaşantıyla birlikte sabit, düzenli, alışılmış yerlerin ve olayların olduğu standart yaşam sekteye uğramakta ve geleceğe dair planlar ve umutlar belli oranda ortadan kaybolmaktadır. Bu süreçte zihnin travmayı yeniden yaşantıladığı, acıya ve ızdıraba yoğunlaştığı veya olan biteni anlamlandırmak için çaba sarf ettiği söylenebilir (Roberts, 2011).

Travmatik yaşantılar ve bireyin bu yaşantılara maruz kaldıktan sonraki süreçlerinin incelenmesi çok sayıda araştırmaya konu edilmiştir. Bilimsel literatürde bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında travmatik yaşantıların psikolojik sağlıkta kötüleşmeye yol açtığı ve bağımlılık, depresyon, anksiyete, intihar riski ile arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (ör. Eskin, Akoğlu ve Uygur, 2006; Eşsizoglu, Yaşan, Bülbül, Önal, Yıldırım ve Aker, 2009; Roberts, 2011; Rosendal, Şalcioğlu, Andersen ve Mortensen, 2011; Schiraldi, 2009; Sclarew ve Blum, 2006; Özgen ve Aydın, 1999).

Bu olumsuz etkileri inceleyen araştırmaların yanında kişilerin stresli ve travmatik yaşantılardan sonra olumlu ruhsal değişimler yaşadığına dair görüşü destekleyen çalışmalar da psikoloji literatüründe yer almaya başlamıştır. Travma sonrası büyüme olarak adlandırılan bu değişim, öznel bir iyi oluş ifadesinden ziyade psikolojik bir iyi oluşu içermekte ve travma sonrasında kişide belirli alanlarda meydana gelen olumlu bir işlevsellik artışını ifade etmektedir (Joseph ve Linley, 2008; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Burada sözü edilen kavramlardan öznel iyi oluş kişinin kendi yaşam doyumuna ve olumlu-olumsuz duygulanımı arasındaki dengeye dair bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermekte (Diener, Lucas ve Oishi, 2002; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) iken psikolojik iyi oluş ise yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal mücadeleleri (kişisel gelişim, anlamlı amaçları sürdürme gibi) yönetme olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Eski ağlardan beri edebiyat, felsefe, dinsel öğretiler gibi alanlarda içerik olarak bir karşılık bulmasına rağmen, bilimsel literatür için görece yeni bir kavram olması nedeniyle travma sonrası büyümeyle dair araştırmaların çoğunlukla yakın geçmişte yapıldığını söylemek mümkündür (ör. Calhoun ve Tedeschi, 2004; Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000; Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks, 2010; Joseph ve Linley, 2008; Prati ve Piatrontoni, 2009; Tedeschi ve Calhoun, 1996; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve 2011; Vishnevsky, Cann, Calhoun, Tedeschi ve Demakis, 2010). Yabancı kaynaklar ve Türkiye’de yapılan araştırmalar (Dürü, 2006; Haselden, 2014; Karancı ve ark., 2012; Kılıç, 2010) incelendiğinde travma sonrası büyümeyle dair yeterince çalışmaya ulaşılamamıştır ve bu çalışmanın özellikle ülkemizdeki literatüre katkı sağlayacağı düşünölmüştür.

Travma sonrası büyümeyle ilişkin araştırmalardan bazıları (Horowitz, 1986; Janoff-Bulman; 1989) travmatik yaşantıların kişilerin dünya görüşüne hasar vermek yoluyla işlevselliiklerini bozabildiğini rapor etmektedir. Son yıllarda yapılan çeşitli araştırmalar ise travmatik ve zorlayıcı yaşantılardan sonra kişinin temel inançlarında meydana gelen belirli düzeyde sarsılmanın olumlu değişim için bir öncöl olduğunu göstermektedir (Cann ve ark., 2014; Haselden, 2014). Temel inançlarda yaşanan değişimin büyümedeki rolü bu anlamda dikkat çekici bulunmuş ve konuyla ilgili çok az sayıda araştırma olması nedeniyle bu çalışmanın incelediği alanlardan biri temel inançlarda sarsılma olarak belirlenmiştir.

Alana ilişkin literatür incelendiğinde zorlayıcı yaşam olaylarının artışıyla beraber son yıllarda önem kazanan bir diğer kavramın psikolojik dayanıklılık (resilience) olduğu görülmektedir. Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek ve uyum sağlamak olarak tanımlanabilecek psikolojik dayanıklılık kavramı, son yıllarda psikolojik yardım hizmeti veren meslek grupları için güncel hale gelmiştir. Konuya ilişkin çalışmalarda araştırmacılar genellikle “Benzer sıkıntılara maruz kalan kişilerin uyum sağlamasında fark yaratan şey nedir?” sorusuna yanıt aramaktadırlar (Wright ve Masten, 2015). Zorlayıcı yaşam olaylarını ele alan bu çalışmada üzerinde durulacak kavramlardan biri psikolojik dayanıklılık olacaktır.

Türkiye'nin yer aldığı jeopolitik konum, toplumsal dinamikleri ve coğrafik özelliklerinden dolayı geçmişten günümüze kadar çok sayıda toplumsal travmaya maruz kalmış bir ülke olduğu söylenebilir (Kılıç, 2010). Dolayısıyla bireylerin maruz kaldığı travmatik ve zorlayıcı yaşantılar arttıkça toplumdaki genel stres düzeyi de artış gösterebilmektedir. Bu açıdan bireylerin sağlıklı başa çıkma konusunda desteklenmesi, bilinçlendirilmesi ve güçlendirilerek dayanıklı hale getirilmesi ruh sağlığı çalışanları açısından önemli görülmektedir. Bilimsel literatür incelendiğinde yukarıda belirtilen kavramlara ilişkin yeterince araştırmaya rastlanmaması, bu üç değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya ulaşılamaması gibi nedenlerle söz konusu çalışmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmüştür.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yukarıdaki bölümlerde aktarıldığı gibi pek çok kişinin hayatı boyunca travmatik ve zorlayıcı yaşantılarla karşılaştığı ve bu yaşantılardan etkilendiği düşünülmektedir. Bu yaşantılar bireyi çeşitli düzeylerde etkilemekte ve etkileme düzeyine göre stres, sıkıntı ve umutsuzluk gibi olumsuz duygulara yol açmaktadırlar. Türkiye'nin bulunduğu coğrafi konum ve kendine özgü sosyal yapısı göz önünde bulundurulduğunda ne yazık ki geçmişten günümüze bireysel travmaların yanı sıra çok sayıda paylaşılmış travmanın da yaşandığı bilinmektedir. Doğal afetler, kazalar, savaş, çatışma, şiddet gibi travmalar bunların başlıcaları olarak ifade edilebilir. Bu yönüyle bakıldığında travmatik yaşantıların etkilerinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Travmatik ve zorlayıcı yaşam olaylarının dünya genelinde son yıllarda önemli düzeyde artış gösterdiği bilinmektedir. Nitekim birçok coğrafyada halihazırda süren savaşlar, doğal kaynakların yetersizliğine bağlı hastalıklar, kayıplar ve bunlara bağlı yaşanan büyük göçler travmaların yaşandıkları coğrafyanın ötesini de etkileyebileceğini göstermektedir. Tüm bunlar düşünüldüğünde bir yönüyle kaçınılmaz olan travmalar karşısında bireyin yaşadığı bilişsel-duygusal karmaşadan sonra iyilik halinin yeniden kurulması, zorlayıcı olaylardan sonra büyüme kapasitesinin fark edilmesi ve psikolojik açıdan dayanıklı hale gelmesini etkileyen etmenlerin incelenmesi özellikle travmatik süreçlerle ilgili yürütülecek psikolojik müdahalelerin şekillenmesi açısından önemli görülmektedir.

Aktarılan bilgiler bir arada değerlendirildiğinde bu araştırmanın genel amacı travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu değişkenler üzerinde cinsiyet değişkeninin etkisinin olup olmadığı incelenecektir. Literatürde çeşitli değişkenlerin travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak aynı zamanda temel inançlar düzeyinde yaşanan sarsılma, psikolojik dayanıklılık, yaş ve travmatik olay sayısının travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığına yönelik bir incelemenin yapılması amaçlanmıştır.

Bu tez çalışması kapsamında travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri aynı çalışmada ele alınmaktadır. Bu değişkenlerin bir arada ele alındığı herhangi bir çalışmaya ulaşılamamış olup bu anlamda söz konusu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özetlenecek olursa gerek dünya genelinde gerek Türkiye’de travmatik yaşantıların sıklığının artması ve bu yaşantılardan sonra bireylerin mevcut büyüme ve dayanıklılık kapasitelerinin farkına varmasının önemli görülmesi nedeniyle bu çalışmanın önemli olduğu ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırma Soruları

Bu tez çalışmasının amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmakta ve istatistiksel analizler bu bağlamda yürütülmektedir.

1. Temel inançlarda sarsılma, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme

arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Temel inançlarda sarsılma, psikolojik dayanıklılık, yaş ve travmatik olay sayısı değişkenleri travma sonrası büyüme düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

3. Travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve temel inançlarda sarsılma düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmada kullanılacak olan ölçekleri katılımcıların samimi ve doğru cevaplandıkları varsayılmaktadır.

2. Veri toplama araçlarının ölçülmek istenen konuyu doğru ölçebilecek nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

3. Araştırmanın örnekleminin evren grubunu yeterli ölçüde temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma evreni Diyarbakır ilinin Büyükşehir belediyesi sınırlarında yaşayan, travmatik yaşantıya maruz kalmış kişilerle sınırlıdır.

2. Zaman açısından, Ocak 2017 ile Haziran 2017 arasındaki veriler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Travmatik Yaşantılar

Bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı, kişinin kendisinin bizzat yaşadığı veya tanık olduğu olaylar olarak tanımlanan; doğası gereği çaresizlik, korku, dehşet gibi olumsuz duygular uyandıran sıkıntı verici olumsuz yaşantılardır (APA, 2014).

1.6.2. Travma Sonrası Büyüme

Bireylerin maruz kaldıkları yüksek düzeyde stres veren yaşam olaylarından sonra çeşitli boyutlarda ortaya çıkan olumlu ruhsal değişimleri içeren süreçtir (Calhoun ve Tedeschi, 1995).

1.6.3. Psikolojik Dayanıklılık

Dinamik bir sistemin sıkıntı verici bir duruma başarılı şekilde adapte olma, işlevselliğini ve gelişimini sağlıklı şekilde sürdürebilme ve toparlayabilme kapasitesini ifade eden kavramdır (Wright ve Masten, 2005).

1.6.4. Temel İnançlar

Erken çocukluktan itibaren dünyanın güvenilir bir yer olduğuna dair birtakım zihinsel temsillerle başlayan; kişinin kendisine ve dünyaya dair bir tür genellemeyi içeren ve varsayımsal dünyasını şekillendiren inançlardır (Janoff-Bulman, 1992).

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde araştırmada öncelikle travmatik yaşantılar, travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve temel inançlarda sarsılmaya ilişkin bilgiler literatür çerçevesinde sunulmuştur. Kuramsal çerçevenin devamında ise konuyla ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2.1.1. Travmatik Yaşantılar

Travmatik yaşantılar bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı, kişinin kendisinin bizzat yaşadığı veya tanık olduğu olaylar olarak tanımlanmaktadır. Doğası gereği çaresizlik, korku, dehşet gibi olumsuz duygular uyandıran travmatik yaşantılar bireyin kendisi, başkaları ve dünyaya ilişkin inanışlarını olumsuz yönde etkileyerek kişide bazı ruhsal sıkıntılara yol açabilirler (APA, 2014).

Travmatik sözcüğü genel anlamda stresli yaşam olaylarını ifade etmek için kullanılır ve travmatik yaşam olayları her yerde, her coğrafyadan insanın başına gelebilir (Allen, 2005). Bu tür yaşantılar oluş biçimleri itibari ile iki ana gruba ayrılmaktadır. Birinci grupta insan eliyle gerçekleştirilen travmatik yaşantılar yer almaktadır. Bunlara örnek olarak tecavüz, işkence, savaş gösterilebilir. İkinci grup travmatik yaşantılar ise sel, deprem, volkanik patlamalar gibi olayların örnek gösterilebileceği doğal afetleri kapsamaktadır. İnsan eliyle gerçekleştirilen travmatik yaşantılar da kendi içinde istemli şekilde yapılan ve istemsiz şekilde meydana gelen olaylar olarak ikiye ayrılmaktadır (Schiraldi, 2009).

<i>İnsan eliyle gerçekleştirilen</i>		<i>Doğa olayları ve felaketler</i>
İstemli olarak (kasıtlı, kötü niyetle) yapılan	İstemsiz olarak (kazalar, teknolojik felaketler)	Yangın, deprem, volkanik patlama, kasırga, ani ölümler (örneğin düşük yapmak) vs.
Savaş, istismar, işkence, bombalama, terörizm, şiddet, ölüm tehdidi, tecavüz, şiddet	Endüstriyel olaylar, yangın, patlama, trafik kazaları	

Şekil 1: Başlıca Travmatik Olaylar ve Stres Faktörleri

Herbert (2015) travmatik yaşantıları insan kaynaklı felaketler ve doğal afetler olarak iki kategoriye ayırmakta; bunlara ilaveten şiddet, suç ve terör olarak tanımladığı üçüncü bir travma kategorisinden söz etmektedir. Bu bağlamda insandan veya insan tarafından tasarlanan bir sistemin, makinenin hatasından kaynaklı travmalar ile şiddet, suç ve terör kaynaklı travmaların atlatılmasının doğal felaketlere göre daha zor olduğu belirtilmektedir. Genellikle insan eliyle kasıtlı olarak gerçekleştirilen travmatik yaşantıların etkileri daha uzun süreli, semptomlar daha karmaşık ve tedavileri daha zordur. Çünkü bu tür travmalar kişide utanç, aşağılanma, ötekileştirilme gibi tipik bazı duyguların ortaya çıkmasına sebep olarak insanlığa ve kendine karşı sevgi ve güvenin de zedelenmesine neden olurlar (Schiraldi, 2009).

Travmatik yaşam olaylarına maruz kalan insanların önemli bir kısmının duygusal, fiziksel, davranışsal açıdan belirli düzeylerde sıkıntı çektiği bilinmektedir. Bu belirtilerin düzeyleri ise kişiden kişiye değişiklik göstermekte ve bazen tedavi gerektirmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), akut stres bozukluğu (ASB) ve uyum bozukluğu başlıklarının travma ve stresörle ilişkili bozukluklar kategorisi altında yer aldığı görülmektedir. Kişinin kendisinin veya onun için önemli olan birinin başına örseleyici bir olay gelmesi veya tetikleyici bir etkene bağlı olarak gösterdiği tepkilerin düzeyini tam olarak kestirmek henüz mümkün değildir. Hemen herkes yüksek derece stres yaratan bir durumun ardından belli düzeyde bozulma yaşamakla birlikte tahminen travmatik bir olay yaşamış kişilerin %30'unun travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomlarını gösterdiği belirtilmektedir (Roberts, 2011).

Geçmişten günümüze DSM tanı kitapçıkları incelendiğinde travmatik olayın veya yaşantının tam anlamıyla tanımlanması amacıyla çeşitli kriterlerin eklendiği ve bulanıklığın giderilmeye çalışıldığı görülmüştür. Örneğin DSM-III'e (APA, 1980) göre travmatik olay olağan insan yaşantısının dışında olmalı ve hemen herkeste anlamlı stres belirtilerine yol açmalıdır. Yani olayın tanımlanmasında kişinin öznel algılamasından ziyade klinisyenin olağandışı tanımlaması ön plana çıkmaktaydı. Burdaki belirsizliği gidermek ve oluşacak sorunları önlemek amacıyla DSM-III-R'de (APA, 1987) travmatik olaya örnekler verilerek dolaylı olarak yaşantılanmış bir olayın da kişide travmatik etki yaratabileceği belirtilmiştir. DSM-IV (APA, 1994) incelendiğinde travmatik olayın "olağandışı" olması gerekliliğinden vazgeçildiği ve öznel yaşantının ön plana çıkarıldığı aynı zamanda dolaylı travmatizasyonun kabul edildiği görülmektedir (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010). DSM-V'te (APA, 2014) ise travma ve stresörle ilişkili bozukluklar başlığı altında travmaya uğrama yolları ayrı kriterlerle belirtilmiş, ilk defa tanımda cinsel şiddet verilmiş ve mesleki maruziyete ayrıca yer verilmiştir.

DSM'lerde aşamalı olarak değişime gidilmesinden de anlaşılacağı gibi travmatik olayın tam olarak tanımlanmasında bazı zorluklar yaşanmakla birlikte yaşamsal krizin türünden ve örüntüsünden bağımsız olarak travmatik olaylar karşısında insanların büyük çoğunluğunun benzer tepkiler vereceği aşikardır. Bu çalışmada travmatik yaşantı, hem olayın bazı özellikleri açısından hem de kişinin yaşantısal deneyimini kapsayacak biçimde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda travmatik olay boyutuyla çalışmaya dahil edilen deneyimler günlük deneyimlerin dışındaki beklenmedik ve zorlayıcı olaylar olarak belirlenmiştir. Nitekim alanyazında travma, yaşamsal krizler, majör stresörler ve bunlarla ilişkili terimler; deneyimsel boyutta oldukça sıkıntı yaratan ve etkisine göre kişinin varsayımsal dünyasını sarsan, işlevselliğini belirli düzeylerde olumsuz etkileyen benzer durumlar olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2006).

2.1.1.1. Travmatik Yaşantılara Verilen Tepkiler ve Pozitif Psikoloji

Travmatik bir yaşantıyla karşılaşan veya böyle bir olaya tanıklık eden kişilerin büyük bir kısmının, deneyimledikleri bu olay karşısında bazı davranışsal, duygusal, bilişsel ve fiziksel tepkiler verdiği bilinmektedir. Bu tepkiler biçimsel olarak, şiddeti veya içeriği itibarıyla kişiden kişiye değişmektedir ve genellikle "normal dışı bir olaya verilen normal

tepkiler” olarak adlandırılmaktadır. Fakat bazı durumlarda bu tepkiler şiddetlerini kaybetmeden uzun bir süre devam etmektedirler. Araştırmacılar dikkatlerini çoğunlukla bu uzun ve şiddetli tepkilerle ilgili tanısal kategoriler, yani psikolojik bozukluklar üzerine yoğunlaştırmaktadırlar (Dürü, 2006).

Tarihsel gelişmeler değerlendirildiğinde klinisyenlerin ve araştırmacıların dikkatlerini büyük ölçüde patolojilere ve olumsuz kişilik özelliklerinin belirlenmesine yöneltmesinin çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Özellikle II. Dünya Savaşından sonra travma sonrası stres bozukluğu yaşayanlara yardım etmek; eşlerin boşanması, sevilen kişinin kaybı, fiziksel ve cinsel istismar gibi olumsuz çevresel stresörlerin etkisini onarmak amacıyla psikoloji bilimi patolojinin tanımlanmasına odaklanmıştır. Bu nedenle bu konudaki araştırmalarda çok yoğun ve hızlı bir artış olmuştur. Sözü edilen dönemle ilgili olarak Csikszentmihalyi dünya savaşının yarattığı kaotik ortamda oldukça başarılı, özgüven sahibi yetişkinlerin desteksiz kalınca ruhsal açıdan dağıldığını; öte yandan herşeye rağmen uyumunu sürdüren ve amacını, umudunu yitirmeyen insanları gözlemlediğini aktarmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Uyum sağlayan kişilerin daha eğitilmiş, daha yetenekli veya donanımlı insanlar olması beklenirken bunu desteklemeyen bir durum gözlemlenince bu insanların güç kaynağının ne olduğuna dair soru işaretleri oluşmuş ve ileriki dönemlerde psikolojide pozitif bir bakış açısına ihtiyaç olduğu düşünülmüştür (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Tarihsel açıdan bakıldığında yaşanan olaylar itibariyle psikolojinin insanlardaki olumsuzluklara, zayıflıklarına ve bunların düzeltilmesine yönelmesinin beklendiği bir durum olduğu anlaşılabilir. Fakat yalnızca olumsuzluklara yoğunlaşıldığında bireylerin güçlü ve olumlu özellikleri bir diğer deyişle “hayatı yaşamaya değer kılan nitelikler” uzun süre ihmal edilmiştir (Luthans, 2002). Bu ihmali fark eden Seligman ve ekibi psikolojinin yönünü daha olumlu bir tarafa çekmek için pozitif psikoloji hareketini başlatmışlardır. Sistemik olarak, pozitif psikolojide yaşamı değerli kılan ve kişideki bireysel kaynakları görmeye dönük üç temel alandan söz edilmektedir. Bunlardan ilki iyi oluş, geçmiş ve şu anki yaşantılardan duyulan memnuniyet, geleceğe ilişkin iyimserlik ve umut gibi öznel deneyimleri kapsayan olumlu tecrübelerdir. İkincisi olumlu kişilik özellikleridir. Burada kast edilen kişinin sevgi, estetik, cesaret, azim, affedicilik, maneviyat, ve bilgelik gibi pozitif özelliklere sahip olmasıdır. Bireysel olmanın ötesinde insan aynı zamanda toplumsal bir varlıktır ve toplumsal düzeyde de önemsenen olumlu birtakım özellikler (sorumluluk sahibi olma, fedakarlık,

hoşgörü ve güçlü bir iş ahlakı vs.) pozitif psikoloji açısından önem taşımaktadır (Seligman ve Csikszentmihayli, 2000).

Görece yeni bir yaklaşım olmakla birlikte, pozitif psikoloji konusunda yapılan araştırmaların son yıllarda arttığı; iyimserlik, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, güçlü karakter özellikleri, umut, affedicilik, minnettarlık, psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme gibi kavramların bu bağlamda ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmanın konusu ve perspektifi açısından pozitif psikolojinin temel ilkelerinin ve travmatik süreçlere bakış açısının bilinmesinde fayda görülmüştür.

Pozitif psikoloji travmatik yaşantılarla ilgili literatürün salt travma sonrası stres belirtileri ve olumsuzluklar üzerinden incelenmesine tepki göstermektedir. Bu yönüyle pozitif psikoloji, travmatik yaşantılardan sonra yadsınamaz düzeyde acı çekildiğini kabul görmekte fakat bununla birlikte yaşanan olumlu değişimi de gözden kaçırmamak gerektiğini vurgulamaktadır. Nitekim araştırmacılar travma sonrası görülen stres belirtilerini ayrı, travma sonrası büyümeyi ayrı iki koldan incelemektedir, oysa yaşamsal krizlerden sonra ortaya çıkan süreci artı ve eksileriyle birlikte bütüncül bir şekilde ele almak daha faydalı olacaktır. Bu nedenle pozitif psikolojinin ilkelerini benimseyen araştırmacılar travmatik ve zorlayıcı yaşam olaylarından sonra ortaya çıkan stres belirtileri ile travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık gibi olguların birbirine entegre biçimde aynı psikolojik çerçevede ele alınmasının gereğine vurgu yapmışlardır (Joseph ve Linley, 2008).

Pozitif psikolojinin temel prensipleri şu şekilde özetlenebilir:

1-Pozitif klinik psikoloji patoloji olarak adlandırılan ekstrem olayların yanında gündelik stresörleri de inceleme alanı olarak görür.

2-Psikopatoloji, klinik problemler ve klinik popülasyon ile klinik olmayan problemlerden ve popülasyondan tür olarak farklılık göstermez yalnızca “derece” bakımından ayrıştır. Bunlar insanın süregelen işlevselliği içerisindeki bir noktaya denk düşer.

3-Psikolojik rahatsızlıklar biyolojik ve tıbbi hastalıklardan farklılık gösterirler. Bu rahatsızlıklar basit şekliyle sadece bireyin içinden kaynaklanmaz aynı zamanda çevresiyle olan etkileşiminden kaynaklanan problemleri de içerir.

4-Bu üç öncül göz önünde bulundurulduğunda pozitif psikolojiyle çalışan bir klinisyenin temel rolü insanın güç alanlarını tespit etmek ve zihinsel sağlığını artırmaktır (Maddux ve ark. 2004’ten aktaran Joseph ve Linley; 2008)

Travma sonrasında görülen stres belirtilerinin belirleyicileri her zaman için önemli olmakla birlikte bu çalışmada daha çok travma sonrasında görülen büyüme ile ilişkili çeşitli değişkenlerin pozitif psikoloji bakış açısıyla ele alınması hedeflenmiştir. İlerleyen bölümlerde pozitif psikoloji açısından önemli iki kavram olan travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık kavramları ile travma sonrası büyüme açısından gerekli olduğu düşünülen temel inançlarda sarsılma kavramına ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilecektir. Bu kavramları daha önce inceleyen ve araştırmamız açısından dikkat çekici bulunan bilimsel çalışmaların bulgularına da bilimsel literatür çerçevesinde yer verilecektir.

2.1.2. Travma Sonrası Büyüme

Acı çekmenin insanda olumlu bir gelişim ve olgunlaşma meydana getireceğine ilişkin anlayış oldukça eskilere dayanır ve edebiyattan felsefeye birçok kaynakta sıkça vurgulanır. Linley (2003)'in buna ilişkin Avrupa kültürüne dair yaptığı bir incelemesinde özellikle Hegel felsefesindeki tez-antitez-sentez kavramları üzerinden yaptığı benzetme oldukça ilgi çekicidir.

Bu bağlamda kişinin normatif yaşam bakışının “tez”i teşkil ettiğini varsaydığımızda, karşılaşılan travmatik yaşantı mevcut durumla çelişen argümanları içerdiğinden “antitez” olarak adlandırılabilir. Sentez ise travmanın işlenmesi ve de çözülmesi yoluyla elde edilebilir. Olumlu koşullar altında, büyüme odaklı çözümler uygulandığı takdirde “bilgelik” de ortaya çıkacak olası bir sonuçtur. Varoluşçu felsefe geleneğine sahip ünlü filozof Nietzsche'nin “Beni öldürmeyen, beni güçlü kılar” sözü (Nietzsche, 1888/Tüzel, 2005 sf. 9) de felsefi temeller açısından travma sonrası büyümeye verilebilecek örneklerdendir.

Acı olaylardan sonra ortaya çıkan olumlu ruhsal gelişime ilişkin örneklerle tüm dini öğretilerde de rastlamak mümkündür. Bazı dinlerin “acı çekme” teması üzerinde daha fazla durduğu, yaşamda karşılaşılan zorluk ve sıkıntıları ise birer olgunlaşma fırsatı olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Bu açıdan dini geleneklerin ve öğretilerin hayatın kaçınılmaz bir gerçeği olan “acı” karşısında takınılması gereken tavra dair görüş belirttiği ve insanların zorlu yaşam olaylarına karşı bakışını şekillendirdiği söylenebilir (Doğan, 2014).

Zorluklardan sonra büyümenin varoluşçu literatürde çeşitli açılardan yer aldığı görülmektedir. Hatta acıdan sonra olumlu bir kişisel değişim yaşanacağına dair görüş varoluşçu-hümanistik çalışmalarda önemle vurgulanmıştır (Yalom ve Lieberman, 1991).

Kuramsal olarak ele alınan kavramlar itibariyle varoluşçu bakış açısının travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkan değişimi anlamamıza yardımcı olacağı düşünülmektedir. Varoluşçu kuramın önde gelen isimlerinden Yalom (1999), insanın hayatında dört temel kaygı olduğunu belirtir: ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık. Yaşamın içerisinde tüm bu gerçeklerle özellikle de ölümün kaçınılmaz olduğu fikriyle yüzleşmek oldukça kaygı ve korku vericidir. Fakat bu gerçeği inkar etmek, insanın temel yapısını inkar etmek demektir, bu nedenle ölüm fikriyle bütünleşmeden kişi bu acıdan gerçekten kurtulamaz. Bu bakış açısıyla farkındalık sağlandığında ölüm bireyi karamsarlığa itmekten çok olumlu bir kişisel değişime sevk edecektir ve yaşamdan alınan zevki artıracaktır. Noyer Jr (1980) tarafından yapılmış bir çalışmanın bulgularının varoluşçu yönelimin bu görüşünü destekleyecek nitelikte olduğu düşünülmektedir. Araştırma yaşamı tehdit eden ve kişiyi ölümle burun buruna getiren bazı olayları (kaza, boğulma, yüksek bir yerden düşme, ciddi bir hastalık geçirme vs.) deneyimlemiş 215 kişi ile yapılmıştır. Bu olayı deneyimledikten sonra hayatlarında ne tür değişiklikler olduğu sorulduğunda, katılımcıların önemli bir kısmı travmatik olaydan sonra olumlu tutum değişikliği yaşadığını belirtmiştir. Bu değişikliklerden bazıları direkt olaya bağlı olarak ortaya çıkmış olmakla birlikte, ölümle ilgili farkındalığın bir getirisi olarak yaşamın değerinde artış, hayattaki önceliklerin yeniden değerlendirilmesi, yaşama karşı daha az ihtiyatlı olma ve kontrol edilemeyen olaylar karşısında daha kabullenici olmaya yönelik tutum değişiklikleri olduğu rapor edilmiştir.

İnsana acı veren ve stres yaratan yaşam olaylarından sonra meydana gelen olası büyümenin klinik ve deneysel çalışmalarda ele alınması ve teorik çerçevede incelenmesi dinsel öğretilere, felsefeye, edebiyata nazaran yakın bir geçmişte söz konusu olmaya başlamıştır. Üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda artmakla birlikte, söz konusu değişimin literatürde farklı şekillerde adlandırıldığı görülmektedir: Travma sonrası büyüme (Tedeschi ve Calhoun, 1996), yarar sağlama (McMillen, 1999), travma sonrası olumlu değişim (Linley ve Joseph, 2004). Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise genel olarak travma sonrası büyüme (ör. Dürü, 2006, Karancı ve ark., 2012; Haselden, 2014) teriminin kullanıldığı görülmektedir. Araştırmacılar her ne kadar birbirinden farklı terimler kullanıyor olsalar da içerik olarak benzer bir olgudan söz ettikleri söylenebilir.

Tedeschi ve Calhoun (1995) travma sonrası büyümeyi genel olarak kendilik algısında değişim, kişilerarası ilişkilerde meydana gelen değişim ve yaşam felsefesinde meydana gelen değişim olarak üç boyutta açıklamışlardır (akt. Tedeschi ve Calhoun, 1996). Sonradan faktör analizi kullanılarak yapılan bir araştırmada ise travma sonrası büyümenin bileşenlerinin beş farklı alanda olduğunu belirtmişlerdir. Bu alt boyutlar kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim (zor zamanlarda diğer kişilerden destek alma, karşısındakilere güven duyma ve yakınlık hissetme, duygularını ifade etmede isteklilik, ilişkileri için çaba harcama), yeni seçeneklerin fark edilmesi (yeni ilgi alanları geliştirme, yaşamına yeni bir yön verme, değişmesi gereken şeyleri değiştirme konusunda daha hevesli olma), kendini güçlü hissetme (sandığından daha güçlü olduğunu fark etme, zorluklarla başa çıkacağını bilme ve kendine güvende artış), inanç sisteminde değişim (manevi meseleleri daha iyi anlama, dini inançların yeniden şekillendirilmesi), yaşamın değerini anlama (yaşamdaki önceliklerin değiştirilmesi, yaşanan her günün değerini takdir etme) olarak ifade edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Teorik çerçevenin ve kavramsal ifadelerin daha net anlaşılması açısından genel olarak üç boyutta ele alınan büyüme alanlarının hangi bileşenleri içerdiğine kısaca değinmekte fayda olacağı düşünülmektedir.

2.1.2.1. Kendilik Algısında Değişim: Güç ve Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi

Travmatik yaşam olayları insanı herşeyden önce çaresizliği ile yüzleştirir. Travma sonrası yaşanan stres bir anlamda duygusal karmaşanın veya ruhsal dağılmanın ifadesidir. Fakat öte yandan bu durum direnişin, cesaretin ve kararlılığın da hikayesidir (Schiraldi, 2009). Zorlayıcı yaşam olaylarından sonra insan kendi kırılganlığıyla apaçık yüzleşmek durumunda kalır. Bu açıdan travma sonrasında kendilik algısında meydana gelen değişimi, “düşündüğünden daha kırılgan fakat hayal ettiğinden daha güçlü olduğunu” fark etmek şeklinde özetlemek mümkündür. Nitekim travmatik yaşantılardan sonra daha güçlü olduğunu keşfetmenin yanında yaşama yeni bir yön vermek de çoğu zaman mümkün olmaktadır. Çocuğunu kaybeden birinin onkoloji hemşiresi olarak kariyerine yön vermesi buna örnek olarak gösterilebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

2.1.2.2. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim

Hayatta karşılaşılan bazı olumsuz tecrübelerin insanın önemseydiği ilişkilerin zayıflamasına, yıpranmasına ve bitmesine neden olabileceği oldukça açıktır, ancak travmayla baş etme durumlarında kişinin ilişkilerinde olumlu bir değişim olması da kuvvetle muhtemeldir. Genel olarak sıkıntı veren durumlarla karşılaştıktan sonra kişilerarası ilişkilerde diğerlerine karşı daha yakın hissetme, etrafındakilerden destek alma, ilişkileri için çaba sarf etme gibi durumların gözlemlendiği rapor edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

2.1.2.3. Yaşam Felsefesinde Meydana Gelen Değişim: Öncelikler, Şükran Duyma, Maneviyat

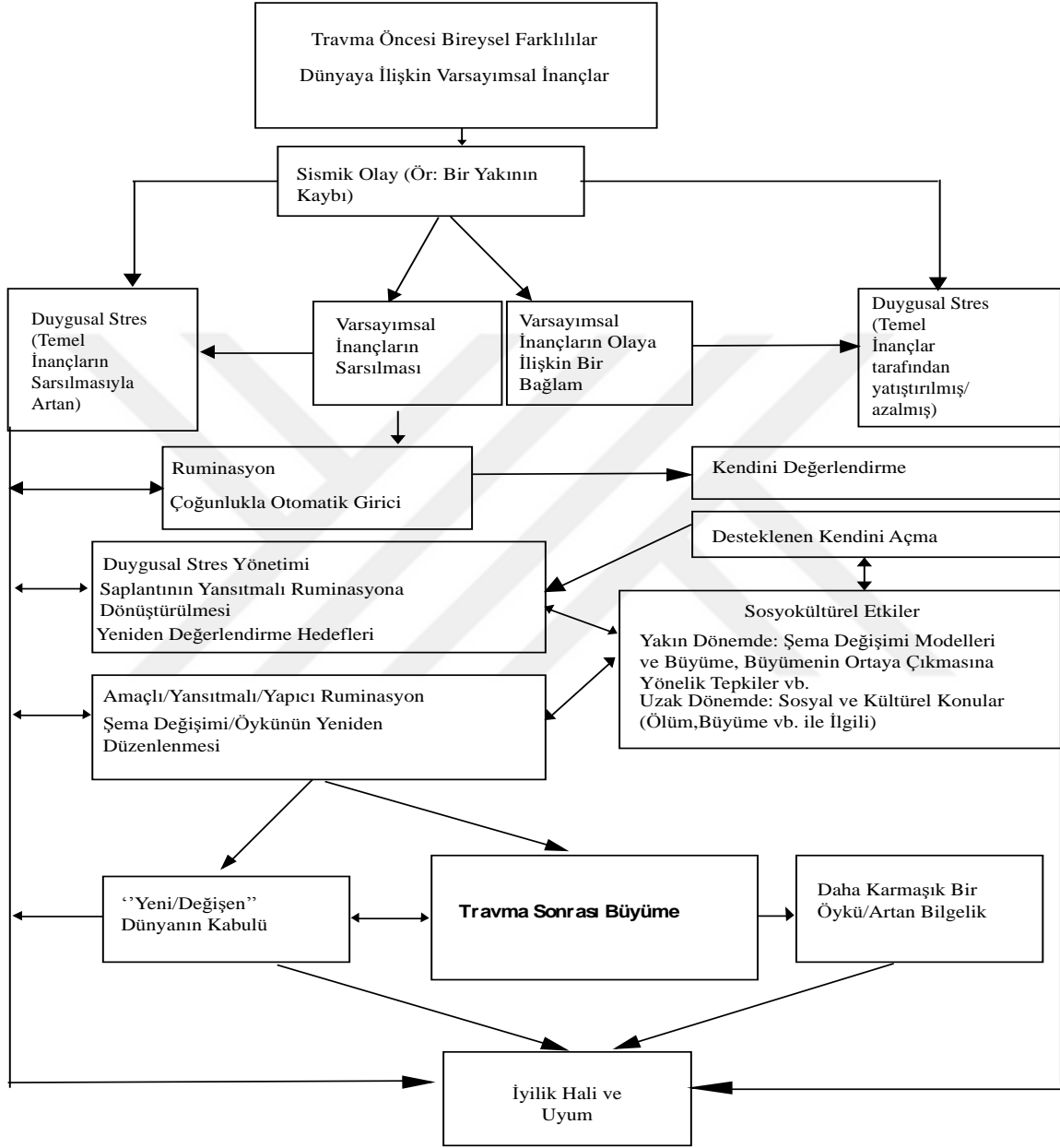
Travmatik deneyimlerden sonra yaşamdaki önceliklerin gözden geçirilmesi ve değiştirilmesi beklendiği bir durumdur. Ölümcül bazı durumlarla karşılaşan kişilerin yaşamın anlamını daha iyi anladıklarını, önceden fark edemedikleri bazı şeyleri daha net görebildiklerini, içinde buldukları anın değerini takdir etmeye başladıklarına dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Noyes Jr., 1980; Yalom, 1991).

Kimi insanlar için varoluşsal kimileri için manevi ve dini alanlarda travma sonrası büyüme gerçekleşmektedir. Bu süreçte varoluşsal veya manevi bir değişimin gerçekleştiği zaman aralığı kişiden kişiye değişmektedir. Bu boyutlarda büyüme gerçekleştiğinde, kişi yaşamın anlamını daha iyi kavramakta, daha fazla şükran duymakta ve belki de varoluşsal sorulara artık daha kolay yanıt bulmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Calhoun ve arkadaşlarının (2010) büyümeyle ilişkin hazırladıkları model incelendiğinde travma sonrası büyümeyi belirleyen bazı temel etmenlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bunların başlıcaları travmatik deneyimden önce kişinin sahip olduğu kişilik özellikleri, yaşanan olayın özellikleri, duygusal stresle baş etme, bilişsel katılım veya ruminasyon gibi etmenlerdir. Söz konusu modele göre travma sonrası büyüme, kişinin travma öncesi ile başlar ve yaşamsal bir krizle mücadele edildikten sonra meydana gelen pozitif değişimlerle sonuçlanır. Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki travma sonrası büyüme sürecini başlatan olgu olayın özelliklerinden ziyade varsayımsal inançların bozulmasıdır. Örneğin aynı travmatik olayı deneyimlemiş olan iki kişiden biri olayı kendi varsayımsal inançlarına kolayca uyarlarken diğerinin inançları derinden sarsılabilir ve bu oldukça zorlayıcı bir süreci beraberinde getirebilir. Burada göz önünde bulundurulması gereken nokta, söz konusu

travmatik yaşantının kişinin kendisine ve dünyaya ilişkin inançlarını sarsacak şiddette olması gerekliliğidir. Modelde vurgulanan bir diğer özellik, varsayımların oluşmasında ve bununla bağlantılı olarak yaşamsal krizin algılanmasında kültürel özelliklerin önemli bir rol oynadığıdır. Tedeschi ve ekibinin farklı değişkenleri inceleyerek revize ettikleri modelde, ilerleyen dönemlerde yer alan diğer özellikler ise iyi oluş ve yaşam doyumunu olmuştur. Travmatik tecrübelerden sonra ortaya çıkan büyüme sürecini bir yönüyle “bilgeliğin yapılandırılması” (wisdom-building) şeklinde tanımlayarak bu yapılanmanın kişiye bir iyilik hali ve uyum sağlayacağını vurgulamışlardır.

Travma sonrası büyüme sürecine ilişkin bir model ayrıntılı şekilde aşağıdaki görselde sunulmuştur.



Şekil 2: Travma Sonrası Büyüme Modeli

Kaynak: Calhoun, Tedeschi, Cann ve Hanks; 2010.

Travma sonrası büyüme ile ilgili olarak yapılan faktör analizi çalışmalarında, zorlayıcı bir olaydan sonra beş farklı alanda değişim yaşandığı rapor edilmiştir (Morris, Shakespeare-Finch, Rieck ve Newberry, 2005; Taku, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2008). Bunlardan biri varoluşsal sorgulama ve sonrasında manevi biçimde anlam bulmaya dönük bir yönelimi ifade etmektedir. Travmatik yaşantıdan sonra manevi konuları daha iyi anlamak veya daha inanç sahibi biri olmak buna örnek olarak gösterilebilir (Calhoun ve ark., 2010).

Travma sonrası büyümenin bir diğer boyutu, diğer insanlarla olan ilişkilerde yaşanan değişimdir. Travmatik yaşantılardan sonra diğer insanlarla olan ilişkilerde olumsuzluklar görülmesi beklendik bir durum olmakla birlikte, öte yandan yas sürecinden sonra diğerleriyle olan ilişkilerde olumlu değişimlerin yaşandığı da bilinmektedir. Çoğu zaman başkalarına daha fazla yakınlık hissedilmesine ilaveten acı çeken veya kendisiyle benzer bir kayıp yaşamış kişiye karşı daha empatik olduğu da dile getirilmektedir (Calhoun ve ark., 2010).

Kişi travmatik olayı deneyimledikten sonra hayatta kendisi için yeni seçenekler olduğunu fark edebilir ve daha önce deneyimlemediği bazı seçeneklerin farkına vararak hayatına yeni bir yön verebilir. Yeni seçeneklerin fark edilmesi olarak adlandırılan bu değişim alanı travma sonrası büyümenin üçüncü boyutunu teşkil etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Değişimin yaşandığı bir diğer alan hayata karşı artan memnuniyet ve şükran duygusudur. Hayatın değerini daha iyi anlama bu boyutta meydana gelen değişimi içermektedir. Son olarak sözü edilen bir diğer büyüme alanı kendilik algısında meydana gelen değişimdir. Zorlayıcı yaşamsal krizlerden sonra bireyin kendilik algısında gerçekleşen değişim paradoksal biçimde “daha kırılgan, daha güçlü” olma şeklinde özetlenebilir. Örneğin yakınıni kaybeden bir kişinin yas sürecinde yaşadığı uyum güçlükleri ve olumsuz duygular ile savaştıktan sonra kendisinde artan bir güçlülük duygusu deneyimlemesi bu alanda yaşadığı değişimi yansıtmaktadır (Linley ve Joseph, 2004).

2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık (resilience) veya dayanıklı/sağlam (resilient) sözcüğü son yıllarda toplumsal alanda birçok kişiye aşına olmaya başlamış bir kavramdır. Bu terimler genellikle doktorlar, öğretmenler, akademisyenler, terapistler, politikacılar gibi meslek grupları tarafından stresli veya zorlayıcı bir yaşam olayından sonra tekrardan iyileşen, ayağa

kalkan insanları ifade ederken kullanılmaktadır (Wright ve Masten, 2015). Bu sözcüğün tartışılmaya, tanınmaya başlaması Emmy Werner öncülüğünde 1955 yılında yapılan boylamsal bir araştırmayla mümkün olmuştur (akt. Werner, 1992). Çalışma kapsamında zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalmış bir grup çocuğun gelişimsel süreçleri takip edilmiş ve böylece elde edilen sonuçlar psikolojik açıdan dayanıklılık kavramının incelenmeye başlamasında önemli bir etki yaratmıştır (Werner, 1992; Kaplan, 2002).

Psikolojik dayanıklılık (resilience) sözcüğü Latince de “resilire” kökünden türemiştir ve sıçramak, toparlanmak, esneklik, ilk hareket noktasına geri dönme gibi anlamlara gelmektedir (Wright ve Masten, 2015). Kavramsal olarak son dönemlerde popülerliği artmış olan ve ekoloji, coğrafya, psikoloji, psikiyatri, halk sağlığı, sosyoloji gibi birçok farklı disiplinde kullanılan psikolojik dayanıklılık terimi kullanıldığı bağlama göre farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Bu açıdan söz konusu kavramın tanımı konusunda tam anlamıyla bir uzlaşma sağlandığı söylenemez. Bu çalışmada hangi açıdan ele alındığının anlaşılması açısından birden fazla tanıma yer verilmiştir.

Rodin (2014)’e göre psikolojik dayanıklılık bireyin, toplumun, bir organizasyonun veya doğal bir sistemin herhangi bir bozulmaya karşı hazırlıklı olması, şok veya stres yaratan yıkıcı olaylardan sonra adapte olma ve büyüme kapasitesidir. Benzer şekilde Wright ve Masten (2015) de psikolojik dayanıklılığı dinamik bir sistemin sıkıntı verici bir duruma başarılı şekilde adapte olma, işlevselliğini ve gelişimini sağlıklı şekilde sürdürebilme ve toparlayabilme kapasitesi şeklinde tanımlamışlardır.

Psikolojik dayanıklılık geçmişte yaşanmış veya gelecekte yaşanacak olan sıkıntılar karşısında olumlu şekilde uyum sağlamakla ilgili kalıpları ifade eder. Psikolojik dayanıklılığa dair çıkarımda bulunmak için bireyin yaşamında şu iki durumun olması gerekmektedir: a) bireyin uyumunu ve gelişimini engelleyecek belli bir tehdit veya zorluk b) kişinin bu durum karşısında işlevselliğinin veya uyumunun iyi olması; bunun için de sıkıntı verici olay süresince yeterli uyum sağlanmış olması ve sonrasında yeterli iyileşmenin gözlemlenmesi gerekmektedir (Riley ve Masten, 2005).

Bir diğer çalışmada (Masten, Best ve Garmezy, 1990) dayanıklılık, tehdit unsuru içeren, baş edilmesi güç durumlara rağmen bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci

ve kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik olarak dayanıklı olmak ise davranışsal olarak uyum göstermekle ilgilidir ve genellikle bireyin içsel olarak iyi oluşunu veya çevresel olarak etkili bir işlevsellik göstermesini veya ikisini birden sağlamasını ifade etmektedir. Bu tanımlamada psikolojik dayanıklılık kavramı zorluklar karşısındaki “uyum kapasitesi” olarak adlandırılmasının yanında “süreç” olması yönüyle de vurgulanmaktadır. Bu çerçevede ele alındığında Masten ve arkadaşları (1990) psikolojik dayanıklılığa dair çalışmaların üç alanda yoğunlaştığını belirtmektedirler:

a) İlk olarak psikolojik dayanıklılık, zorluklarla karşılaşan bireyin mevcut risk faktörlerine rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlamasını ve iyi bir gelişim göstermesini ifade etmektedir. Bu olguya yönelik çalışmalar doğrudan stresli olaylar ve ortaya çıkan riskler üzerinden olasılıkları değerlendirmektedir. Risk faktörlerine bağlı olarak bazı problemler yaşayan bir grupta, psikolojik açıdan daha dayanıklı olan çocukların olduğu gruplar karşılaştırıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek çocukların daha olumlu sonuçlar gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu şekilde risk altındaki çocukları koruyucu faktörlerin neler olduğunu anlamaya yönelik çalışmalar bu alandaki verilerin zenginleşmesini sağlayacaktır.

b) İkinci grup çalışmalar yaşamdaki temel stres faktörlerine ve uyum sağlayabilme becerilerine odaklanmaktadır. Örneğin süregelen veya kısa süreli büyük yaşam olayları önemli risk faktörleridir. Bu durumlarda psikolojik açıdan dayanıklı olmak etkin başa çıkma becerilerine sahip olmayı ifade eder. Yani tehdit altındayken iç ve dış dengeyi, düşünce ve eylem dahil olmak üzere çeşitli aktiviteler yoluyla sağlamak ve sürdürmek anlamına gelmektedir. Bu alandaki çalışmalar farklı stres kaynaklarının çocukların davranışları üzerindeki etkisini ve çocukların olumsuz etkilenme düzeyini artıran veya azaltan özelliklere yoğunlaşmaktadır.

c) Üçüncü grup çalışmalar travmatik deneyimlerin yaratacağı olası etkilerden kurtulma ve iyileşmeye odaklanmaktadır. Zorlayıcı olaylar uzun süreli veya şiddetli olduğunda kişiler kolay incinebilir ve savunmasız bir hale gelmektedir. Bu tarz durumlar için psikolojik dayanıklılık, travmatik yaşantıdan sonra iyileşmeyi anlatmak için kullanılmaktadır. Bu alandaki çalışmalar da psikolojik travma yaşadıkdan sonra iyileşmeyi sağlayan unsurların anlaşılmasını incelemektedir.

Yukarıda belirtildiği gibi literatürde psikolojik dayanıklılığın tek bir ortak tanımından

söz etmek mümkün değildir. Kaplan (2002) psikolojik dayanıklılık (resilience) kavramının tanımlanmasında bu denli değişkenlik olmasının dört temel sebepten kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Bunlardan ilki psikolojik dayanıklılığın bir sonuç mu yoksa sonucu belirleyen bir neden mi olduğuyla ilgilidir. Bu kapsamda sorulan ve cevabı aranan soru “İnsanlar zorluklarla karşılaştıktan sonra mı daha dayanıklı hale gelirler yoksa psikolojik açıdan dayanıklı olmaları mı onların daha olumlu sonuçlar elde etmesine olanak tanır?” şeklinde ifade edilebilir. Bir diğer temel neden, dayanıklılığın bir sonuç olarak görülmesiyle birlikte bu sonucun tanımlanmasında ortaya çıkan farklılıklardır. Bu bağlamda ele alınan soru “Dayanıklılık istedik sonuçların ortaya çıkmasını sağlayan belirli birtakım özellikleri mi ifade eder yoksa arzu edilmeyen sonuçların ortaya çıkmasını mı engeller?” tartışmasını ortaya çıkarmaktadır. Üçüncü neden psikolojik dayanıklılığı risk faktörüne bağlı olarak değerlendirmektir. Bu bağlamda her türlü stres faktörünün bireyde olumlu bir değişim yaratıp daha dayanıklı hale getireceğinin bir garantisi olmadığı, olayın niteliğinin de önemli olduğu belirtilmektedir. Tanımlamada farklılıklar oluşmasına yol açan dördüncü nedenin ise koruyucu faktörlerle alakalı olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın tanımına dair birbirinden farklı bakış açılarıyla biçimlenmiş olan bilimsel literatüre rastlamak mümkündür (ör. Cicchetti ve Garmezy, 1993; Exenberger ve Juen, 2014; Luthar, 1993; Radke-Yarrow ve Brown, 1993).

Cloitre, Morin ve Linares (2004) çocuk ve ergenlerle ilgili olarak yaptıkları bir çalışmada psikolojik dayanıklılığı belirleyen etmenleri ortalamanın üzerinde sözel beceriye, problem çözme becerisine ve bilişsel becerilere sahip olma; olumlu kendilik algısı, diğerlerine değer vermek, geleceğe dair olumlu beklentiler, gerektiğinde yardım talebinde bulunma, iç denetime sahip olma ve sosyal desteğe açık olma şeklinde sıralamışlardır (akt. Steele ve Kuban, 2013).

Literatürden de anlaşıldığı gibi araştırmacılar psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde henüz tek bir tanımda uzlaşmamışlardır. Her ne kadar tanımlamalarda bazı farklılıklar olsa da genel anlamda birbirine benzeyen bir içerikten ve olumlu, istedik bir nitelikten söz edildiği söylenebilir. Ülkemizde psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalarda son yıllarda görece artış olmasına rağmen, yaşanan travmatik olayların ve risk faktörlerinin artışı göz önünde bulundurulduğunda psikolojik dayanıklılığı geliştirecek etmenleri belirlemek için

daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmüştür.

2.1.4. Temel İnançlarda Sarsılma

Travmatik ve zorlayıcı yaşam olaylarından sonra ortaya çıkan tepkileri anlayabilmenin yollarından biri, bu yaşantıların bireyin bilişsel dünyasında yarattığı değişimi incelemektir. Travma sonrası psikolojik süreçleri inceleyen çalışmalar, zorlayıcı ve stresli yaşantıların bireylerin normalde kendilerine ve dünyalarına dair sorgulamadıkları varsayımlarına etki ederek bu varsayımları sorgulattığını rapor etmektedir (Janoff-Bulman ve Frieze, 1983). Yapılan klinik araştırmalarda travmatik yaşantılardan sonra travma sonrası stres belirtilerinin gelişiminde ve sürdürülmesinde bilişlerin rolünü inceleyen çok sayıda araştırma (ör., Creamer, Burgess ve Pattison, 1992; Ehlers ve Clark, 2000; Mueller-Pfeiffer ve ark., 2010) olmakla birlikte travmatik yaşantılardan sonra temel varsayımların ve şemaların değişiminde bilişlerin rolünü inceleyen araştırmalara (ör., Janoff-Bulman, 1989; Parkes, 1971) da rastlamak mümkündür. Nitekim bilişsel süreçlerin travmatik ve zorlayıcı yaşantılardan sonraki süreci olumsuz etkilemesinin yanı sıra iyileştirici bir yönü olacağı da düşünülmektedir. Travma sonrası tepkileri bilişsel süreçler açısından ele alan modellere göre, kişi zorlayıcı bir yaşam olayına maruz kaldığında mevcut bilişsel şemalarıyla sürece dahil olmaktadır. Bu bilişsel şemalar geçmişteki tecrübeleri, inançları, varsayımları ve geleceğe dair beklentileri içermektedir (Hollon ve Kriss, 1984). Travma sonrası süreç başladığında ise birey artık savunmasızlığıyla yüzleşmekte ve kendini güvende görme şemasıyla çelişen bir durumla karşı karşıya kalmaktadır (Creamer ve ark., 1992). Bu aşamadan sonra uygulanan tedavi sürecinde iyileşmenin gerçekleşmesi için travmatik deneyime özgü yeni bilgilerin bu iç modellerle uyumlu hale getirilene kadar işlenmesi gerekmektedir. Buna ek olarak, yeni bilgileri barındıracak şekilde mevcut şemaların yeniden düzenlenmesi de gerekebilir (Horowitz, 1986).

Janoff-Bulman (1989) travmatik yaşam olaylarından sonra kapsamlı bir değişim sağlanması için öncelikle kendi temel varsayımlarımızın içeriğini keşfetmemiz gerektiğini belirtmektedir. İç dünyamızın temelinde uyumumuzu sağlayan, kendimize ve dış dünyaya dair görüşlerimiz yer almaktadır ve alanyazında bu temel varsayımları Bowlby (1969) “İçsel (çalışan) Modeller”, Epstein (1973) “Gerçeklik Teorisi”, Morris (1975) “Anlamların Yapıları”

şeklinde ifade ederken (akt. Janoff-Bulman ve Frieze, 1983); Parkes (1971) ise “Varsayımsal Dünya” şeklinde tanımlamaktadır.

Parkes (1971) yaşam alanındaki değişimlerin önemli veya önemsiz olarak nitelendirilmesinin, bu değişimlerin dünyaya dair varsayımlarımız üzerindeki etkilerine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Amaçlarımızı gerçekleştirirken edindiğimiz, geçmiş tecrübeler sonucunda oluşturduğumuz varsayımların toplamı içinden kendi “varsayımsal dünyamızı” oluşturmaktayız. Varsayımsal dünya, bildiğimiz veya bildiğimizi düşündüğümüz herşeyi içeren bize en tanıdık dünyadır denebilir. Çünkü varsayımsal dünya geçmişteki yorumlamalarımızı ve geleceğe dair beklentilerimizi, planlarımızı, önyargılarımızı içermektedir. Bu varsayımlarımızın herhangi biri veya hepsi birden yaşadığımız olaylara bağlı olarak değişmelidirler. Bu değişimlerden bazıları beklentilerimizi pekiştirmekte ve varsayımsal dünyamızda çok az veya hiç denebilecek kadar değişimler yaratmakta bazıları ise dünyamızı yeniden yapılandırmakta, bir dizi varsayımdan vazgeçmemize yol açmakta ve değişen yaşamımızda olaylarla baş etmemizi sağlayan bir dizi özellik geliştirmemizi sağlamaktadır. Ani ve beklenmedik değişimlere nazaran, değişimin aşamalı bir şekilde gerçekleştiği ve kişinin hazırlanmaya vakit bulduğu, yeniden yapılandırmanın yavaş yavaş sağlanabildiği değişimler daha tatmin edici sonuçlar getirmektedir. Dolayısıyla beklenmedik bir iş veya eş kaybı, fiziksel bir olgunlaşmaya kıyasla çok daha büyük dönüşümler sağlayabilir.

Erken çocukluktan itibaren dünyanın güvenilir bir yer olduğuna dair birtakım zihinsel temsillerle başlayan olumlu inançlar bir tür genellemeyi içermekte ve kişinin varsayımsal dünyasının temelini oluşturmaktadır. Böylece çevresinde çok sayıda travmatik yaşantı olsa da kişi bunların kendi başına geleceğine ihtimal vermeyerek kendisine “emniyetteyim”, “bana zarar gelmez” şeklinde bir atmosfer oluşturmaktadır (Janoff-Bulman, 1992). Ancak travmatik bir yaşam olayından sonra birey kırılğanlığıyla yüzleşmek durumunda kalmaktadır. Zorlayıcı bir yaşantıdan sonra kişinin temel varsayımlarında sarsılma meydana gelmesi şüphesiz olayı deneyimleyen, kurban konumundaki kişinin kendisine bağlıdır. Ancak yine de birçok insan tarafından paylaşıldığı düşünülen belli başlı üç temel varsayımdan söz etmek mümkündür. Bunlar “dünyanın iyiliği”, “dünyanın anlamlılığı” ve “kendilik değeri” olmak üzere üç grupta

toplanmaktadır (Janoff-Bulman, 1989). Bu temel varsayımlar modeli kısaca şöyle özetlenebilir:

Dünyanın iyiliği varsayımı. Bu kategorideki varsayımlar insanların dünyayı ne derecede olumlu veya olumsuz gördüğüyle ilgilidir: Dünyadaki iyi olaylar kötü olaylara kıyasla ne derecede meydana gelmektedir? İyi ve kötü sonuçlar ne derecede yaygındır? Kısacası, bu kategori iyiliğin ve kötülüğün temel oranını içermektedir ve iki boyutu kapsamaktadır: kişisel dünyanın iyiliği ve diğer insanların iyiliği. Kişi kendi dünyasının iyiliğine inandığı düzeyde dünyanın da iyi bir yer olduğuna ve talihsizliklerin kendi başına gelme olasılığının düşük olduğuna inanır. Kişi insanların iyiliğine inandığında insanların temelde iyi, nazik ve yardımsever olduğuna da inanır.

Dünyanın Anlamlılığı Varsayımı. Dünyanın anlamlılığına ilişkin varsayımlarımız yalnızca olayların neden meydana geldiğini değil, özellikle neden belirli insanların başına belirli olayların geldiğine dair çeşitli inançları kapsamaktadır. Burada temel soru, “İyi olaylara karşın kötü olaylar hangi insanların başına gelir, olayların dağılımı neye göre belirlenir?” şeklindedir (Janoff-Bulman, 1992). Bu çerçevede ele alındığında belirli olayların belirli insanların başına gelmesinde etkili olan faktörün öncelikle adalet ilkesi çerçevesinde ele alınabileceği düşünülmektedir, yani insanlar hak ettiklerini yaşarlar ve yaşadıklarını hak ederler. İkinci etken olarak kontrol edilebilirlik varsayımından söz etmek mümkündür. Buna göre insanlar başlarına gelen olayları davranışları ile kontrol edebilirler, yani duruma uygun tedbirli davranışlar sergilemek insanın başına gelebilecek bazı olayları kontrol altında tutmasını sağlayabilir. Üçüncü ve son etken ise şans veya rastlantısallık olarak ifade edilebilir. Dünyanın anlamlılığına ilişkin varsayımlarda adalet ve kontrol ilkelerinden ziyade rastlantısallığı ön planda tutan kişilere göre belirli olayları belirli insanların yaşamasının net bir açıklaması yoktur. Bu nedenle de olumsuz olayların başına gelmesini engellemek kişi için mümkün değildir. Her ne kadar birbirinden farklı etkenlerden söz edilse de esasında her üçünün de belli düzeylerde belli olayların dağılımını açıkladığını söylemek daha gerçekçi olacaktır (Janoff-Bulman, 1989).

Kendilik Değeri Varsayımı. Dünyanın iyiliği ve anlamlılığı varsayımlarının dışındaki üçüncü temel varsayım kişinin kendiliğine ilişkin değerlendirmelerini kapsamaktadır. Bu varsayım çerçevesinde kişiler genelde kendilerini iyi, yetenekli ve ahlaklı şekilde algılamaktadırlar.

Nasıl ki kontrol ve adalet kavramları kişinin anlam duygusuna dair inançlarını ve olası değerlendirmelerini etkiliyorsa, kendilik değeri de kişinin kendisine dair değerlendirmelerine paralel bir şekilde etki eder. Yani adalet kişinin karakterine dair yargılarını şekillendirmekte iken kendilik değeri de iyilik ve ahlakla ilgili değerlendirmelerini içermektedir. Benzer şekilde kontrol kişinin davranışlarına dair değerlendirme yapılmasını sağlıyorsa, özsaygı da erdem ve yararlılık üzerine değerlendirmeler yapılmasına olanak tanır denebilir. Bu kendiliğe dair değerlendirmeler kişinin uygun bir davranışı gösterme konusundaki kabiliyeti ve istekliliği hakkında yorumlamaları içermektedir. İstisnai durumlar dışında genel olarak insanlar genelde kendilerini oldukça olumlu değerlendirmektedirler (Janoff-Bulman, 1992).

Geçmişte birbiri ile ilişkili olan anlamlı deneyimler sonucunda ortaya çıkan bu varsayımlarımız bir “pencere” görevi görürcesine, benzer durumlarla karşılaştığımızda belirli çıkarımlar yapmamızı sağlar. Nitekim, yaşamdaki olaylar süreğen şekilde değişim halindedir ve bu süreçte ortaya çıkan yeni uyarılar ve olaylar diğerlerinden gelen özgün ilişkiler yoluyla uyumlu hale getirilirler (Parkes, 1971). Fakat bahsi edilen durum daha çok gündelik, olağan olaylar ve davranışlar için geçerli olmaktadır. Travmatik bir deneyimle karşılaşıldığında ise durum farklı bir hal almakta, daha önce de belirtildiği gibi kişi kırılma ile yüzleşmektedir. Kişinin “bana zarar gelmez” ilkesi işlevselliğini yitirmekte ve güvende hissetme duygusu sarsılmaktadır (Janoff-Bulman ve Frieze, 1983).

Kuramsal çerçevesine dair literatür bilgisi aktarılmış olan travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve temel inançlarda sarsılma kavramlarına ilişkin yurtdışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, travmatik yaşantılardan sonra görülen temel inançlarda sarsılma kavramına ilişkin çalışmaların oldukça sınırlı olduğu ve ülkemizde yalnızca bir çalışmada (Haselden, 2014) kullanıldığı ve onda da çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmüştür. Bu yönüyle söz konusu çalışma ile temel inançlarda sarsılmaya dair Türkçe literatüre katkı sağlanacağı ve sonraki çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık kavramlarıyla ilgili yabancı literatürde dikkat çeken bir nokta ise iki değişkenin benzer veya farklı olmasına ilişkin tartışmanın halihazırda sürüyor olmasıdır. Bu tez çalışması kapsamında bu iki kavramın son dönemde kabul gören tanımlarına yukarıda yer verilerek çerçevenin belirginleştirilmesi amaçlanmış olup bir sonraki başlık içerisinde iki kavramın benzerlik ve

farklılıkları ele alınacaktır. Bunun yanında travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve temel inançlarda sarsılmaya dair ilgi çekici bulguların aktarılmasının önemli olduğu düşünülmüştür.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Yapılan Çalışmalar

Travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık kavramları son yıllarda diğer birçok ülkede olduğu gibi ülkemizdeki araştırmacıların da ilgisini çekmeye başlamış ve bu kavramların çeşitli değişkenlerle olan ilişkilerini inceleyen çalışmalar alan yazındaki yerini almaya başlamıştır. İçerik olarak birbirine benzer özellikler taşıyan psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme üzerine yapılan çalışmalara geçmeden önce iki kavram arasındaki farkların açıklanmasında fayda görülmüştür.

Tedeschi ve Calhoun (2004) pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte daha da önem kazanan psikolojik dayanıklılık ile çerçevesini ve genel tanımını kendilerinin oluşturduğu travma sonrası büyüme kavramının arasında teorik bir fark olduğunu ve birbirinden ayrı kavramlar olduklarını ifade etmişlerdir. Psikolojik açıdan dayanıklı olarak tarif edilen bireyler oldukça zor koşullara (yoksulluk, istismar vb.) rağmen ayakta kalabilen kimselerdir ve bu alandaki ilk çalışmalar yüksek düzeyde risk altında olan çocukların dayanıklılıkları incelenerek yapılmıştır (Werner, 1993). Travmatik yaşantılardan sonra iyileşme ise kişinin söz konusu olaydan sonra tekrardan travma öncesindeki haline dönmesini ifade eder (Harvey, 2007). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasında iki temel fark olduğu söylenebilir. İlk olarak psikolojik dayanıklılık, kişinin travmatik yaşantıdan sonra baştaki işlevselliğini koruyabilme yetisine sahip olmasını ifade eder. Buna karşılık travma sonrası büyüme gösteren bir birey, travma sonrası büyüme boyutlarının en az birinde travma öncesindeki fonksiyonellik düzeyini artırmıştır. İkinci önemli fark; psikolojik açıdan dayanıklı bireyler zorlayıcı bir yaşantıdan sonra çok yüksek düzeyde çaba göstermeksizin iyileşme kabiliyetine sahipken, travma sonrası büyüme için kişinin zorlayıcı yaşam olayıyla mücadele etmesi merkezi ve temel bir öneme sahiptir (Mahdi, Prihadi ve Hashim; 2014).

Yukarıda belirtildiği gibi bu iki kavram birbirinden farklı aynı zamanda da benzer bazı nitelikler taşıyan ilişkili kavramlardır. Nitekim araştırmacılar travmatik bir olayla karşılaşan bireylerin, olayın yarattığı zorluklara karşın psikolojik dayanıklılıkları aracılığıyla olumsuzlukların üstesinden gelerek bu süreçten yarar sağlayabildiklerini ve hatta fonksiyonel bir artış göstererek travma sonrası büyümeye ulaşabildiklerini belirtmişlerdir (Westphal ve Bonanno 2007). Steele ve Kuban (2013) çocuklarla ve gençlerle yaptıkları bir çalışmada uyguladıkları SITCAP (*Travmaya Uğramış Çocuklar, Ergen ve Ebeveynler için Yapılandırılmış Duyusal Müdahaleler*) programı aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenleri incelemiş ve birtakım veriler rapor etmişlerdir. Bu bağlamda yazarlar, psikolojik dayanıklılığın çeşitli öğrenme deneyimleri aracılığıyla öğretilebileceğini; bu yolla uygun başa çıkma yöntemleri geliştirildiği takdirde travmatik yaşantılardan sonra büyümenin de önünün açılabileceğini belirtmişlerdir. Benzer biçimde travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının birbirini çeşitli boyutlarda destekleyen ve birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Li, Cao, Cao ve Liu, 2015; Mahdi ve ark., 2014; Oginska-Bulik, 2015; Taku, 2014; Yu ve ark. 2014).

Türkiye’de psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterince çalışmaya ulaşılamamıştır. Alanyazında yer alan az sayıdaki araştırmanın bulguları incelendiğinde ise iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin rapor edildiği görülmektedir. Büyükaşık-Çolak ve arkadaşları (2012) kanser hastaları ile yaptıkları bir çalışmada iyimserlik düzeyi yüksek ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişilerin olumsuz yaşam olayları karşısında daha iyi uyum gösterebildiklerini ve bunun travma sonrası büyümeye zemin oluşturduğunu belirtmişlerdir. Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz (2017) da psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyümenin birbiriyle ilişkili olduğunu; bu iki faktörün travmatik yaşantılardan sonra bireylerin yaşanan süreçten en az zararla çıkabilmelerine olanak sağladığını belirtmişlerdir.

Bireyin kişilik özellikleri, kişisel gelişim, etkili baş etme stratejileri, olumlu duygulanım, tutarlılık, demografik özellikler, yaşanan zorlayıcı olayların sayısı, bireysel ve toplumsal kaynaklar, bilişsel süreçler gibi bir dizi değişkenin psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Bonanno, 2004; Bonanno ve Mancinni, 2008). Bu faktörler, bireyin travmatik süreçten daha az hasar alarak çıkması ve zorluklarla baş etmesi açısından önemlidir.

Söz konusu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık sağlamanın yanında travmatik süreçlerden sonra yaşanacak olumlu ruhsal değişim için de belirleyici bir role sahip olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından rapor edilmiştir (Calhoun ve ark., 2000; Calhoun ve Tedeschi, 2004; Calhoun ve ark., 2010; Davis ve McKeareney, 2003; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Karancı ve ark, 2012; Prati ve Pietrantonio, 2008; Vishnevsky ve ark. 2010). Travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık her ne kadar alanyazında sıklıkla ilişkili kavramlarla olarak anılsa da bunun aksini rapor eden ve iki değişken arasında negatif ilişki olduğu yönünde bulgular sunan çalışmalar (ör:Levine, Laufer, Stein, Hamama-Raz ve Solomon, 2009) da mevcuttur. Literatürde yer alan bu farklı sonuçların yeniden test edilmesine ihtiyaç duyulduğu düşünülerek bu çalışmanın cevap arayacağı sorulardan birinin travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki olması amaçlanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmaların incelenmesi, travmalarda psikopatolojiye odaklanan geleneksel psikolojinin aksine bireylerin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık sayesinde zorlukları aşabileceğini görmek açısından önemlidir. İnsanlar olumsuz olayların yıkıcı etkisine rağmen dayanıklılıkları sayesinde ayakta kalabilmekte, olayın etkisini azaltabilmekte ve uyum sağlayabilmektedir (Bonanno, 2004; Westphal ve Bonanno, 2007). Kişiye travmatik ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında güçlü kalabilme niteliği sunan psikolojik dayanıklılık, travma sonrasında olumlu istendik bir değişimi de beraberinde getirebilmektedir (Lepore ve Revenson, 2006). Bu nedenle engellenemeyen ve doğası gereği kişide sarsıcı etkiler yaratan travmatik yaşantılar karşısında bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılması, travma sonrası büyümeye giden yolda nelere ihtiyaç duyulduğunun incelenmesi ruh sağlığı alanında çalışanlar için önem taşımaktadır.

2.2.2. Travma Sonrası Büyüme ve Temel İnançlarda Sarsılma Üzerine Yapılan Çalışmalar

Janoff-Bulman (1992), travmayı anlayarak kendimizi daha iyi tanımaya başladığımızı, zayıf ve güçlü yanlarımızın farkına vardığımızı belirtmektedir. Travmatik bir olayın ardından hayatta kalanların verdiği tepkiler bize insani ihtiyaçlarımız, yanlısamalarımız ve becerilerimizin sınırları hakkında pek çok bilgi sunmaktadır. Hayatta kalanların öykülerini dinlediğimizde gündelik varoluş psikolojimizin kendimiz ve dış dünya hakkında belki de daha önce hiç sorgulamak zorunda kalmadığımız birkaç varsayıma dayandığımızı anlayarak önemli

bir farkındalık kazanmış oluruz.

Travma sonrası büyümeyi etkileyen mekanizmalar incelendiğinde bu büyümenin bilişsel süreçlerle ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Travma sonrası büyüme sürecinde, yaşanan olayın bilişsel olarak yeniden işlenmesi, olaya yüklenen anlamın daha işlevsel hale getirilmesi ve böylece bilişsel şemaların yeniden inşası gerçekleşmektedir (Tedeschi ve Calhoun 2004). Araştırmacılar bu bilişsel inşa sırasında kişinin yaşadığı travmatik deneyime bağlı olarak ortaya çıkan belirli düzeyde stresin yeni duruma uyum sağlaması için gerekli bir etken olduğunu belirtmişlerdir (Janoff-Bulman, 1992; Oginska-Bulik, 2015). Yani bir travmatik olayın travma sonrası büyümeye zemin oluşturması için öncelikle yaşanan olayın kişiyi sarsması ve olayı deneyimleyen kişinin varsayımsal dünyasını kapsayan temel inançları sorgulatacak nitelikte olması gerekmektedir. Söz konusu durum gerçekleştiğinde kişi temel inançlarını yeniden gözden geçirip mevcut şemaları için tehdit yaratan durumla baş edebilmek için bilişsel süreçlerden faydalandığında travma sonrası büyümeye de olanak sağlamış olur (Joseph ve Linley, 2004; Parkes, 1971; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Cann ve arkadaşları (2010) travmatik yaşantılardan sonra temel inançlardaki sarsılma veya yıkılma düzeyinin travma sonrası büyümeye etki ettiğini belirtmiş ve bu sarsılmayı değerlendirmek için bir ölçme aracının gerekli olduğunu vurgulamışlardır. Yazarlar bu amaçla yaptıkları bir araştırmada kişilerin travmatik bir yaşam olayından sonra temel varsayımlarını gözden geçirme sürecinde söz konusu deneyimin olumlu ve olumsuz etkilerini tanıma fırsatı bulduğunu ve bu temel varsayımlar yeniden inşa edildiğinde ise kişilerin travma sonrası büyüme yaşadıklarını rapor etmişlerdir.

Gündelik stresörlere karşılık verilen anlam verme ve algılanan olumlu değişim süreci üzerine yapılan bir araştırmada örneklem grubundaki 82 kişiden ardışık olarak 7 gün boyunca, gün içinde yaşadıkları en kötü olayı not ederek bu olaydan dolayı inançlarını ne derece sorguladıklarını, olaya ilişkin ruminasyon düzeylerini ve ayrışma hissini; aynı zamanda bunun sonucunda algıladıkları olumlu değişimi rapor etmeleri istenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre stres verici olaya ilişkin tekrarlayıcı düşünceler, temel inançlarda bozulma ve ayrışma hissi ile olay ilişkili büyüme düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Losavio ve ark., 2011).

Temel inançların sarsılma düzeyi, ruminasyon, kendini açma ve çeşitli sosyokültürel etmenlerin travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada temel inançlardaki sarsılmanın büyümeye yol açan en temel yordayıcı değişken olduğu belirtilmiştir (Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2013). Travma sonrası büyüme düzeyinin temel inançlarda sarsılma ile ilişkili olduğunu rapor eden çalışmaların bulgularını destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır (Tedeschi, 2011; Thombre, Sherman ve Simonton, 2010).

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında travma sonrası büyüme ile temel inançlarda sarsılma ilişkisini inceleyen çok az sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Haselden (2014) tarafından yapılan bir çalışmada yakın bir ilişkisi sonlanan üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenler Türk ve Amerikan örnekleminde incelenmiş ve bir model önerisi şeklinde rapor edilmiştir. Araştırmaya Amerika’da öğrenim gören 198 ve Türkiye’deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 194 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda hem Amerika hem de Türkiye örnekleminde katılımcıların kendiliğe ilişkin inançlarındaki sarsılmanın bağlanma ve travma sonrası büyüme arasında aracı değişken olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir.

Kişinin travmatik yaşantılardan sonra varsayımsal dünyasına ilişkin sarsılma yaşamasının travma sonrası büyüme için temel bir öncül olduğu görüşü (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Janoff-Bulman, 1992) yukarıda da aktarıldığı gibi bugüne kadar yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. Burdan anlaşılacağı üzere bir olay kişiyi sarsacak nitelikte değilse bilişsel açıdan bir etki yaratmayarak travma sonrası büyümenin ortaya çıkması için gerekli sürecin başlamasını engelleyebilir. Yapılan araştırma bulguları birbiriyle tutarlı şekilde ilerlese de travma sonrası büyüme sürecinin daha detaylı şekilde, sosyokültürel bağlamda incelenmesi hala gerekli ve önemli görülmektedir (Cann ve ark., 2010).

Literatürden anlaşılacağı gibi temel inançlardaki değişim, travma sonrası büyümeye giden yolu açan önemli bir etmendir. Alanda yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda özellikle ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların sayıca oldukça az olduğu düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile temel inançlarda sarsılma düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığına ilişkin yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış herhangi bir çalışmaya ulaşamamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin yöntemsel işlemlerin tanıtılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örnekleme tanıtılırken, katılımcıların çalışmaya dahil edilmelerine ilişkin işlem yolu ve demografik özellikleri aktarılmaktadır. Veri toplama araçları bölümünde çalışmada kullanılmış olan ölçüm araçlarının psikometrik özellikleri sunulmaktadır. Son bölümde ise veri toplama sürecinde izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Katılımcılar

Psikiyatrik çalışmalarda bazı tanısal kategorilerin kullanılmasının araştırmacılar arasında dil ve tanı birliği oluşturarak bir uyum sağladığı bilinmektedir (Öztürk, 2008 s.218). Ancak bu araştırmada yalnızca tanı alma düzeyindeki belirtilerin değil travmatik olaylardan sonra ortaya çıkan tüm tepkilerin travma sonrası büyüme için önemli olacağı düşünülerek kişilerin en az bir zorlayıcı yaşam olayını tecrübe etmiş olması ve bundan etkilenmiş olması temel ölçüt olarak alınmıştır. Bu bağlamda araştırmaya katılan kişiler herhangi bir klinik ortamdan seçilmemiş; psikolojik bozukluk boyutunda bir tablo gösteriyor olmaları ve büyüme göstermeleri bir önkoşul olarak kabul edilmemiştir. Ayrıca travmatik olayın türü ile ilgili herhangi bir kısıtlamaya gidilmemiştir. Bu konuda literatürde yer alan çeşitli araştırmacıların travmatik olay türlerinin etkilerini benzer kabul ediyor olması ve ortaya çıkan büyüme düzeylerini incelerken farklı travmatik olayları yaşantılamış kişileri aynı örnekleme dahil etmesi referans alınmıştır (Davis ve Mckearney, 2003; Taku, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2008).

Katılımcıların önemli bir kısmı 2015 yılında Sur ilçesinde yaşanan çatışmalardan dolayı evlerinden göç edenler ile orada iş yeri olan kişilerdir. Bu kişilere yaşadıkları veya çalıştıkları mekanlarda biri çocuk gelişimci diğeri psikolojik danışman olan iki kişi tarafından ulaşılmıştır. Bir kısım katılımcıya Bağlar ilçesinde kendi yaşadıkları mekanlarda, o civarda yaşayan üniversite mezunu bir ev hanımı aracılığıyla ulaşılmıştır. Buradaki ölçek uygulamalarını bir psikolojik danışman yürütmüştür. Son olarak, bu tez çalışması çeşitli

meslek grubu çalışanlarına (öğretmen, psikolog, psikolojik danışman) duyurulmuş ve çevrelerindeki travmatik yaşantıya maruz kalan kişilere duyuruları istenmiştir. Bu yöntemle Diyarbakır ili sınırları içerisinde yaşayan 334 kişi örnekleme dahil edilmiştir. Katılımcıların 18 yaş üzerinde olması ve travmatik olay yaşantısından araştırmaya katıldıkları zamana kadar geçen sürenin en az 6 ay olması bir önkoşul sayılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili daha detaylı bilgi, izleyen bölümlerde aktarılmaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Medeni Durum ve Çalışma Durumuna İlişkin Bilgiler

		Frekans	Yüzde (%)	Yığılmış yüzde
Cinsiyet	Kadın	185	55.4	55.4
	Erkek	149	44.6	100.0
	Toplam	334	100.0	
Eğitim	Okur -yazar	5	1.5	1.5
	İlkokul	21	6.3	7.8
	Ortaokul	12	3.6	11.4
	Lise	51	15.3	26.6
	Üniversite	220	65.9	92.5
	Lisansüstü ve doktora	25	7.5	100.0
Toplam	334	100.0		
Medeni durum	Bekar	190	56.9	56.9
	Evli	135	40.4	97.3
	Dul	4	1.2	98.5
	Boşanmış	5	1.5	100.0
	Toplam	334	100.0	
Çalışma durumu	Çalışıyor	150	44.9	44.9
	Çalışmıyor	184	55.1	100.0
	Toplam	334	100.0	

Tabloda görüldüğü gibi araştırma kriterlerine uygunluğu saptanarak araştırmaya katılan kişilerin (N=334) 185'i kadın (%55.4), 149'u erkektir (%44.6). Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında bu çalışma için örneklemin büyük çoğunluğunun üniversite mezunu

olduğu olduğu görülmektedir. Katılımcıların 5'i okur-yazar (%1.5), 21'i ilkokul mezunu (%6.3), 12'si ortaokul mezunu (%3.6), 51'i lise mezunu (15.3), 220'si üniversite mezunu (%65.9) ve 25'i yüksek lisans veya doktora derecesi (%7.5) sahibidir. Katılımcıların 190'ı bekar (%56.9), 135'i evli (%40.4), 4'ü dul (%1.2), 5'i ise boşanmış (%1.5) olduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların 150'si halihazırda bir işte çalıştığını (%44.9), 184'ü ise çalışmadığını (%55.1) belirtmiştir.

Tablo 2: Çalışma Grubunun Yaş Dağılımına İlişkin Bilgiler

	N	Minimum	Maksimum	\bar{X}	SS
Yaş	334	18.00	65.00	29.10	8.70

Tablo 2'de görüldüğü gibi çalışma grubunun yaş dağılımı 18-65 arasındadır. Katılımcıların yaş ortalaması (\bar{X}) 29.10 ve standart sapması (SS) 8.70'tir.

Tablo 3: Katılımcıların Yaşadığı Olay Sayısı

		Frekans	Yüzde (%)	Yığılmalı yüzde
Olay sayısı	1	93	27.8	27.8
	2	69	20.7	48.5
	3	59	17.7	66.2
	4	48	14.4	80.5
	5	29	8.7	89.2
	6	16	4.8	94.0
	7	10	3.0	97.0
	8	8	2.4	99.4
	9	1	0.3	99.7
	10	1	0.3	100.0
	Toplam	334	100.0	

Katılımcılardan başlarından geçen olayların tümünü var olan liste üzerinde işaretlemeleri istenmiştir. Böylece her katılımcının başından geçen travmatik olay sayısına

ulaşmıştır. Katılımcıların 93'ü sadece 1 olaya (%27.8), 69'u 2 olaya (%20.7), 59'u 3 olaya (%7.7), 48'i 4 olaya (%14.4), 29'u 5 olaya (%8.7), 16'sı 6 olaya (%4.8), 10'u 7 olaya (%3.0), 8'i 8 olaya (%2.4), 1'i 9 olaya (%0.3) ve 1'i ise 10 olaya (%0.3) olaya maruz kaldıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4: Katılımcıların En Fazla Etkilendiklerini İfade Ettikleri Olay Türü

		Frekans	Yüzde (%)	Yığılmalı yüzde
Olay türü	Patlama	44	13.2	13.2
	Yakın kaybı	135	40.4	53.6
	Yaşamı tehdit eden hastalık	26	7.8	61.4
	Muhtemel ölüm	16	4.8	66.2
	Fiziksel şiddet	7	2.1	68.3
	Çatışma	27	8.1	76.3
	Cinsel şiddet	4	1.2	77.5
	Soyulma kapkaç	7	2.1	79.6
	İşkence	3	0.9	80.5
	Ciddi yaralanma	5	1.5	82.0
	Zorunlu göç	22	6.6	86.6
	Bunlar dışında	38	11.4	100.0
	Toplam	334	100.0	

Katılımcılara eğer başlarından birden fazla olay geçtiyse en çok etkileyen olayın hangisi olduğu sorulmuştur. Tablo 4'te görüldüğü gibi katılımcıların 44'ü bir patlama veya yangın yaşadığını (%13.2), 135'i birinci dereceden bir yakınına kaybettiğini (%40.4), 26'sı yaşamı tehdit eden ciddi bir hastalık yaşadığını (%7.8), 16'sı muhtemel bir ölümcül durumla karşılaştığını (%4.8), 7'si ciddi bir fiziksel şiddete maruz kaldığını (%2.1), 27'si askeri bir çatışma veya savaş durumu yaşadığını (%8.1), 4'ü cinsel şiddete maruz kaldığını (%1.2), 7'si

soyulma veya kapkaça maruz kaldığını (%2.1), 3'ü işkence gördüğünü (%0.9), 5'i ciddi bir bedensel yaralanmaya yol açan bir durum yaşadığını (%1.5), 22'si zorunlu göç yaşadığını (%6.6), 38'i ise bunlar dışında bir travmatik olay (%11.4) yaşadığını belirtmiştir.

Olayın stres düzeyine ilişkin olarak tüm katılımcıların 7'li Likert tipi ölçek üzerinden 4 ve üzeri puanlar verdikleri görülmüştür (Ort =6.43, SS=0.84). Bu nedenle, bildirilmiş olayların katılımcılar için önemli ve stres düzeyi yüksek deneyimler olduğu söylenebilir. Son olarak, katılımcılar ölçeğin doldurulduğu tarihte, yaşam olayının kendileri için hala ne düzeyde stres verici olduğunu 7'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmişlerdir (Ort =2.30, SS = 0.90). Bulgulara göre olay, kişiler tarafından şu an, gerçekleştiği zamana göre daha az stresli olarak algılanmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında katılımcılardan doldurmaları beklenen kişisel bilgi formunun yanı sıra, araştırma sorularına yanıt olacak nitelikteki bilgilere ulaşmak için kullanılan bazı psikolojik ölçekleri de doldurmaları istenmiştir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, travma sonrası büyüme ve değişimlerini belirlemek amacıyla Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve travmatik olayın ardından dünyaya ilişkin varsayımlarını ne derece sorguladıklarını ölçmek amacıyla Temel İnançlar Envanteri kullanılmıştır. Bu ölçekler sırasıyla aşağıda açıklanmıştır.

3.2.1. Bilgilendirme ve Onam Formu

Araştırmanın genel amacı hakkında katılımcılara bilgi vermek için hazırlanan “Bilgilendirme ve Onam Formu” nda öncelikle araştırmanın amacı ve konusu belirtilmiş, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve sonuçların bilimsel amaçlarla kullanılacağı konusunda açıklama yapılmıştır. Rahatsızlık duyulması durumunda bilgilerini geri çekebilecekleri bilgisi iletilmiş ve araştırmacının iletişim bilgisi sunulmuştur. Bu form EK:1’de yer almaktadır.

3.2.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin sosyo-demografik özelliklerine ve travma yaşantılarına ilişkin bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan formdur. Bu form hazırlanırken bu araştırmayla ilgisi olduğu düşünülen demografik özelliklere ilişkin sorulara

yer verilmiş ve bunlara yanıt alınması amaçlanmıştır. Travmatik yaşantıların yer aldığı liste ile bireyin en çok etkilendiği travma türünün ve travmatik olay sayısının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunun bir örneği EK:2’de yer almaktadır.

3.2.3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory) Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travma sonrası kişide meydana gelen gelişimi ve olumlu tepkileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşan 6’lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 0 ile 105 arasında değişmekte olup ölçekten alınan puanın yüksek çıkması kişinin travma sonrası olumlu bir değişim veya büyüme geçirdiğine işaret eder. Geçerlik güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha yöntemi kullanılmış ve ölçeğin iç tutarlılığının .95 düzeyinde olduğu rapor edilmiştir. Faktör analizi ile 5 alt boyutu (kişilerarası ilişkilerde olumlu değişiklikler, yeni seçeneklerin fark edilmesi, yaşamın değerini anlama, kendiliğin algılanmasında değişiklikler, inanç sisteminde değişim) belirlenen ölçeğin alt testlerinin iç tutarlılığı Cronbach Alpha yöntemi kullanılarak .67 ile .85 arasında saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Işıklı ve Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiş olup ölçek güvenirliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmıştır. Buna göre özgün çalışmayla uyumlu beş faktörlü yapıya sahip ölçeğin iç tutarlık katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasından elde edilen sonuçlar, tatmin edici düzeyde psikometrik özelliklere ve ölçeğin travmatik yaşam olaylarının ardından gerçekleşebilecek olumlu değişimi değerlendirebilme gücüne sahip olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmada, travma sonrası büyüme ölçeğinden alınan toplam puanlar üzerinde işlem yapılmış ve elde edilen ölçümlere ait iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bir örneği EK:3’te yer almaktadır.

3.2.4. Temel İnançlar Envanteri

Cann ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen Temel İnançlar Envanteri (The Core Beliefs Inventory, CBI) 9 maddeden ve tek faktörden oluşan 6’lı Likert tipi (0= hiç olmadı, 5= çok büyük düzeyde) bir ölçektir. Ölçek belirli bir olayın, insanların dünyaya ilişkin temel varsayımlarını ne düzeyde sorgulamaya yönlendirdiğini değerlendirmeyi amaçlayan kısa bir

ölçüm aracıdır. Ölçekteki maddeler, dinsel ve spiritüel inançlar, insan doğası, diğer insanlarla olan ilişkiler, yaşamın anlamı ile kişisel güçlülük ve zayıflıklar üzerine odaklanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, kişinin dünyaya ilişkin varsayımlarında olası bir bozulmaya işaret etmektedir. Yapılan üç ayrı çalışmada (Cann ve ark., 2010), ölçeğin Cronbach alfa değerinin .82 ve .90 arasında olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca ölçeğin zamana göre değişmezliğini değerlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve iki ay arayla yapılan uygulama sonucu .69 güvenilirlik katsayısı saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Haselden (2014) tarafından yapılmış ve orijinal ölçek yapısından farklı olarak Türkiye örnekleminde iki faktörlü bir yapının (diğer insanlara yönelik inançlar ve kendine yönelik inançlar) tek boyutlu yapıya kıyasla daha yüksek uyum değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine dair bulgular, iç tutarlık katsayısının hesaplanması yoluyla sorgulanmıştır. Tüm ölçek için elde edilen Cronbach alfa katsayısının .87, “diğer insanlara yönelik” temel inançlar alt faktörü için .90, ve “kendiliğe yönelik” temel inançlar alt faktörü için ise .82 olduğu rapor edilmiştir. Bu tez çalışması kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda temel inançlar envanteri ile bu çalışmada elde edilen ölçümlere ilişkin iç tutarlık katsayıları diğer insanlara yönelik inançlar boyutu için 0.77 ve kendine yönelik inançlar boyutu için 0.82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bir örneği EK:4'te yer almaktadır.

3.2.5. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ölçeği (Resilience Scale for Adults) Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup psikolojik dayanıklılığı sağlayan koruyucu kaynaklara odaklanan beş boyuttan (kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar) oluşmaktadır. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal, 2005) ile ölçeğin altı boyutlu yapısının psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığı rapor edilmiştir. Söz konusu çalışmada “kişisel güç” boyutu “kendilik algısı” ve “gelecek algısı” biçiminde ikiye ayrılmış ve böylece toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır.

Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Basım ve Çetin (2010) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda, ‘Kendilik algısı’, ‘Gelecek algısı’, ‘Yapısal

stil', 'Sosyal yeterlilik', 'Aile uyumu' ve 'Sosyal kaynaklar' boyutlarını içeren altı faktörlü yapı ile benzerlik gösterdiği rapor edilmiştir. Aynı çalışma kapsamında ölçeğin "kendililik algısı" ve "gelecek algısı" boyutlarının birleştirilerek "kişisel güç" olarak isimlendirildiği beş boyutlu yapı da test edilmiştir. Alanyazında ölçeğin hem beş boyutlu (Friborg ve ark. 2003) hem altı boyutlu yapısının (Friborg ve ark. 2005) yer aldığı görülmüştür. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde ise ölçeğe ilişkin beş boyutlu yapıya ait uyum indekslerinin mükemmel yakın olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2/sd=922.01/485 =1.90$, RMSEA=.052, CFI=.94, NNFI=.93, IFI=.94 ve SRMR= .069). Dolayısıyla bu çalışmada ölçeğe ilişkin beş boyutlu yapı kullanılmıştır.

Ölçekten alınan puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Ölçekteki; 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33 numaralı sorular olumsuz maddeler olup tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .66 ile .81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise .68 ile .81 arasında değiştiği bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin toplam Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak saptanmıştır.

Araştırma kapsamında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğiyle toplanan veriler için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları her bir alt ölçek için Tablo 5'te sunulmuştur. Güvenirlik katsayısı için dikkate alınması önerilen ölçüt genel olarak 0.70 olmasına rağmen (Tezbaşaran, 1997) madde sayısı az olan ölçeklerde 0.50'nin üzerindeki değerler de ölçümlerin güvenilirliği için yeterli görülmektedir (Raines-Eudy, 2000). Buna bağlı olarak hesaplanan güvenilirlik katsayılarının yeterli olduğu ifade edilebilir. Ölçeğin örneği EK:5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Çalışma Kapsamında Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin İç Tutarlık Katsayıları

Alt Ölçekler	İç Tutarlık Katsayıları
Kişisel güç	0.80
Yapısal Stil	0.56
Sosyal Yeterlik	0.61
Aile Uyumu	0.70
Sosyal Kaynaklar	0.69

3.3. İşlem

Veri toplamaya başlanmadan önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin ve onay alınmıştır. Araştırmada kullanılmasına karar verilen ölçekler bir kitapçık haline getirilerek kitapçığın kapak sayfasına bilgilendirme ve onam formu eklenmiştir. Bu bilgilendirme formu ile katılımcılar araştırmanın kapsamı hakkında bilgilendirilmiş ve diledikleri zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri belirtilmiştir. Gönüllülük esasıyla yürütülen bir çalışma olduğu ve kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı hem bilgilendirme formunda belirtilmiş hem de uygulayıcı tarafından sözel olarak katılımcılara ifade edilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak dahil olmuş ve ilk sayfada yer alan Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formunu onayladıkları takdirde ölçekleri doldurmaya başlamışlardır. Bu araştırmaya katılmaları karşılığında katılımcılar maddi veya başka herhangi bir kazanç elde etmemişlerdir.

Araştırmaya katılım koşulu, 18 yaş üzerinde olmak ve anketleri yanıtlamaya başlamadan önce sunulacak yüksek düzeyde stresli veya travmatik yaşantıları içeren listedeki yaşantılardan herhangi birine maruz kalmış olmak ve bu yaşantının üzerinden araştırmaya katıldıkları zamana dek en az 6 ay geçmiş olması olarak belirlenmiştir. Katılımcıların birden fazla olaya maruz kalmaları durumunda, kendileri için en stres verici olayı belirleyip, ilerleyen soruları söz konusu olayı düşünerek yanıtlamaları istenmiştir. Katılımcılardan olayın hemen ardından yaşadıkları stresi ve olaya yönelik güncel stres düzeyini, 1 ile 7 arasında değerlendirmesi istenmiştir. Katılımcıların tümü, ölçekleri kendileri doldurmuştur. Ölçekleri

doldururken yardıma ihtiyaç duymaları durumunda, kendilerine uygulamacı tarafından yardım edilmiştir. Ölçek uygulamaları yaklaşık 25-30 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci, Ocak 2017-Haziran 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada, temel inançlarda sarsılma (diğer insanlara yönelik inançlar ve kendine yönelik inançlar), psikolojik dayanıklılık (kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar), travma sonrası büyüme, yaş ve travmatik olay sayısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Temel inançlarda sarsılma, psikolojik dayanıklılık, yaş ve travmatik olay sayısının travma sonrası büyüme değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için adimsal (stepwise) regresyon uygulanmıştır. Cinsiyetin temel inançlarda sarsılma (diğer insanlara yönelik inançlar ve kendine yönelik inançlar), psikolojik dayanıklılık (kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) ve travma sonrası büyüme değişkenleri üzerine anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemek için ise bağımsız gruplar *t*-testi uygulanmıştır. Bağımsız gruplar *t*-testi anlamlı farkın tespit edildiği durumlarda saptanan anlamlı farkın büyüklüğüne karar vermek için Eta Kare değeri hesaplanmıştır. Eta kare değeri bağımlı değişkendeki varyansın ne kadarının bağımsız değişkenden kaynaklandığını göstermektedir. Bu değer 0.01 ile 0.06 arasındaysa anlamlı fark küçük, 0.06 ve üstü ise anlamlı fark orta düzeyde, 0.14 ve üstü ise anlamlı fark büyük yorumu yapılmaktadır.

İstatistiksel işlemler gerçekleştirilmeden önce her bir analize ilişkin varsayımlar test edilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenip normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 6'da sunulmuştur. Çarpıklık katsayısının ± 1 aralığında bulunması normallik varsayımının karşılandığına işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2010). Buna göre verilerin normallik varsayımını karşıladığını söylemek mümkündür.

Tablo 6: Çalışma Kapsamındaki Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Travma sonrası büyüme	-.244	-.397
Diğer insanlara yönelik inançlar	-.492	-.480
Kendine yönelik inançlar	-.561	-.537
Kişisel güç	-.459	.116
Yapısal Stil	-.412	-.375
Sosyal Yeterlik	-.398	-.068
Aile Uyumu	-.629	-.012
Sosyal Kaynaklar	-.659	-.213

Normallik varsayımı sınıandıktan sonra regresyon analizine ilişkin yordanan değişkenin yordayıcı değişkenlerle doğrusal bir ilişki içerisinde olması ve yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı bulunmaması varsayımları test edilmiştir. Çalışmadaki yordanan değişken olan travma sonrası büyüme ile yordayıcı değişkenler olan diğer insanlara yönelik inançlar ve kendine yönelik inançlar, kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar, yaş ve travmatik olay sayısı arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığının kontrolü korelasyon katsayıları ve saçılma diyagramı incelenmiştir. Çalışma kapsamında toplanan verilerin çoklu regresyon analizinin varsayımlarını karşıladığının saptanmasıyla birlikte travma sonrası büyümenin yordanmasına yönelik adımsal (stepwise) regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde daha önce aktarılan kuramsal bilgiler ve yöntem çerçevesinde araştırma sorularının incelenmesine ilişkin analizler yer almaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler öncelikle SPSS programında kodlanarak yanlış girilen değerler saptanmış ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Yanlış verilerin yanı sıra araştırmaya katılım ölçütleri açısından ölçekler incelenmiş ve uygun olmadığı tespit edilen veriler geçersiz sayılarak araştırmaya dahil edilmemiştir. Sonrasında geçerli verilerin istatistiksel analizlere uygunluğu sınanmıştır. Değişkenlerin sürekli veya kategorik olması göz önünde bulundurularak uygun istatistiksel işlemler yürütülmüştür. Araştırma sorularıyla ilişkili olarak yapılan analizlerin sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

4.1. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişki

Araştırmada, ilk olarak temel inançlarda sarsılma (diğer insanlara yönelik inançlar ve kendine yönelik inançlar), psikolojik dayanıklılık (kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) ve travma sonrası büyüme ile yaş ve travmatik olay sayısı değişkenlerinin ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu sonuçları Tablo-7'de verilmiştir.

Tablo 7: Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlar, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

	TSB	DİYTİ	KYTİ	KG	YS	SY	AU	SK	YAŞ	OS
TSB	1									
DİYTİ	0.302**	1								
KYTİ	0.391**	0.556**	1							
KG	0.227**	-.107	-.024	1						
YS	0.282**	.006	.096	.594**	1					
SY	0.139*	.000	-.096	.356**	.284**	1				
AU	0.109*	-.062	-.098	.378**	.389**	.267**	1			
SK	0.184**	.044	-.047	.479**	.424**	.460**	.539**	1		
YAŞ	0.161**	-.006	-.056	.174**	.193**	.146**	.116*	.170**	1	
OS	0.056	.137*	.227**	-.090	.044	.030	-.048	-.044	.025	1

NOT:TSB=Travma Sonrası Büyüme, DİYTİ=Diğerlerine Yönelik Temel İnançlar, KİYTİ=Kendiliğe Yönelik Temel İnançlar, KG=Kişisel Güç, YS=Yapısal Stil, SY=Sosyal Yeterlik, AU=Aile Uyumu, SK=Sosyal Kaynaklar, OS=Olay Sayısı

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Tablo 7'deki bulgulara göre; travma sonrası büyüme değişkeni diğer insanlara yönelik temel inançlar [$r = 0.302$, $p < 0.01$], kendine yönelik temel inançlar [$r = 0.391$, $p < 0.01$], kişisel güç [$r = 0.227$, $p < 0.01$], yapısal stil [$r = 0.282$, $p < 0.01$], sosyal yeterlik [$r = 0.139$, $p < 0.05$], aile uyumu [$r = 0.109$, $p < 0.05$], sosyal kaynaklar [$r = 0.184$, $p < 0.01$] ve yaş değişkeni [$r = 0.161$, $p < 0.05$] ile anlamlı ilişki içerisindedir. Dolayısıyla; diğer insanlara yönelik temel inançlar, kendine yönelik temel inançlar, kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve yaş değişkenlerindeki artışa bağlı olarak travma sonrası büyüme düzeyi de artmaktadır. Travma sonrası büyüme ile travmatik olay sayısı arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [$r = 0.056$, $p > 0.05$]. Bu bulguya dayanarak travmatik olay sayısındaki artışın bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinde bir artış ya da azalışa yol açmadığı görülmektedir. Tablodaki korelasyon katsayılarına göre, travmatik olay sayısı dışındaki değişkenler çoklu regresyon analizine

ilişkin yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasında doğrusal bir ilişki bulunması varsayımını karşılamaktadır. Travmatik olay sayısı değişkeni ise söz konusu varsayımına uymadığından adımsal regresyon analizine dâhil edilmemiştir.

Diğer değişkenler arasındaki ilişkilere bakıldığında temel inançlar envanterinin diğer insanlara yönelik temel inançlar ve kendine yönelik temel inançlar boyutları arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir [$r = 0.556, p < 0.01$]. Ayrıca hem kendine yönelik temel inançların hem de diğer insanlara yönelik temel inançların travmatik olay sayısı ile pozitif yönde ve zayıf fakat istatistiksel açıdan anlamlı ilişki içerisinde olduğu anlaşılmaktadır [sırasıyla $r = 0.137, p < 0.01$ ve $r = 0.227, p < 0.01$]. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar boyutları arasında zayıf ile orta arasında değişken pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur (bkz. Tablo 7). Son olarak, yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılığın tüm boyutları arasında pozitif yönde ve zayıf ancak istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

4.2. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyümeyi Yordama Gücü

Tablo-7'deki korelasyon katsayıları gözden geçirildiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı problemi bulunmadığı anlaşılmaktadır. Hesaplanan korelasyon katsayılarının çoklu regresyon analizine ilişkin varsayımları karşıladığı tespit edildikten sonra temel inançlarda sarsılma, psikolojik dayanıklılık, travmatik olay sayısı ve yaş değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi yordama gücüne ilişkin adımsal regresyon analizi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Temel İnançlar, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyüme Düzeyini Yordama Gücüne İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Adım	Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar	t	R	R ²	Çoklu Doğrusal Bağlantı İstatistikleri	
		β	Std hata	Beta				Tolerance	VIF
1	Sabit	2.811	.133		21,122**	0.39	0.15	1.000	1.000
	KYTİ	.296	.038	,391	7,743**				
2	Sabit	1.956	.213		9,178**	0.46	0.21	.991	1.009
	KYTİ	.278	.037	,367	7,502**				
	YS	.249	.050	,246	5,029**				
3	Sabit	1.579	.249		6,334**	0.48	0.23	.985	1.015
	KYTİ	.286	.037	,378	7,775**				
	YS	.221	.050	,218	4,414**				
	Yaş	.016	.006	,140	2,832**				
4	Sabit	1.433	.256		5,600**	0.49	0.24	.677	1.477
	KYTİ	.230	.044	,304	5,208**				
	YS	.228	.050	,226	4,581**				
	Yaş	.015	.005	,135	2,750**				
	DİYTİ	.100	.044	,132	2,284*				
5	Sabit	1.112	.287		3,878**	0.51	0.25	.676	1.478
	KYTİ	.232	.044	,307	5,300**				
	YS	.143	.061	,141	2,343**				
	Yaş	.014	.005	,126	2,589*				
	DİYTİ	.111	.044	,146	2,534*				
	KG	.168	.069	,145	2,412*				

$F_{Adım1} = 59.950^{**}$, $F_{Adım2} = 44.815^{**}$, $F_{Adım3} = 33.183^{**}$, $F_{Adım4} = 26.510^{**}$ ve $F_{Adım5} = 26.683^{**}$,

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

Tablo 8'deki bulgulardan görüldüğü üzere, kendine yönelik temel inançlar, diğerlerine yönelik temel inançlar, kişisel güç, yapısal stil ve yaş değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi yordama gücünü ortaya koymak üzere oluşturulan regresyon denklemi istatistiksel olarak anlamlıdır [$F = 26.83, p < 0.01$]. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, analize beş adım dâhil olmuştur. Analizin ilk adımında yalnızca kendine yönelik temel inançlar değişkeni işlem görmüş ve travma sonrası büyümenin %15'inin kendine yönelik temel inançlar ile açıklanabildiği tespit edilmiştir [$R^2 = 0.15, F = 59.950, p < 0.01$].

Analizin ikinci adımında kendine yönelik temel inançların değişkenin yanı sıra psikolojik dayanıklılığın yapısal stil boyutu modele girmiştir. İkinci adımda travma sonrası büyüme değişkenine ilişkin varyansın %21'inin kendine yönelik temel inançlar ve yapısal stil değişkenleri ile açıklanabildiği saptanmıştır [$R^2 = 0.21, F = 44.815, p < 0.01$]. Dolayısıyla yapısal stil değişkeni modele %6'lık bir katkı sağlamıştır.

Çoklu regresyona üçüncü adımda dahil olan değişken yaş olup bu adımda travma sonrası büyümenin %23'ünün model tarafından açıklanabildiği belirlenmiştir [$R^2 = 0.23, F = 33.183, p < 0.01$]. Buna göre yaş değişkeninin modele %2'lik bir katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

Analizin dördüncü adımında kendine yönelik temel inançlar, yapısal stil ve yaş değişkenlerinin yanında diğer insanlara yönelik temel inançlar değişkeni de işlem görmüştür. Bu adımda diğer insanlara yönelik temel inançlar modele %1'lik bir katkı getirmesiyle travma sonrası büyüme değişkenine ilişkin açıklanan varyans değeri %24'e yükselmiştir [$R^2 = 0.24, F = 26.510, p < 0.01$].

Çoklu regresyon analizinin beşinci ve son adımında psikolojik dayanıklılık değişkeninin kişisel güç boyutu modele dâhil olmuştur. Bu adımda travma sonrası büyüme değişkenine ilişkin toplam varyansın %25'lik kısmının açıklanabildiği tespit edilmiştir. Yani kişisel güç değişkeninin travma sonrası büyüme değişkenini yordamak amacıyla oluşturulan regresyon denklemine %1'lik bir katkı getirmiştir. Psikolojik dayanıklılık envanterinin sosyal yetkinlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar değişkenleri kendine ve diğer insanlara yönelik temel inançlar, yapısal stil, yaş ve kişisel güç değişkenlerinin ötesinde travma sonrası büyüme değişkeninin yordanması için oluşturulan regresyon denklemine anlamlı bir katkı

getiremediğinden çoklu resyon analizinin dışında kalmıştır. Psikolojik dayanıklılığın tüm boyutları dikkate alındığında, travma sonrası büyüme düzeyine ilişkin toplam varyansın %7'sinin psikolojik dayanıklılık ile açıklanabildiği çıkarılması yapılmıştır.

Tablodaki tolerance ve varyans şişkinlik faktörü (VIF) değerleri, çoklu regresyon analizine ilişkin varsayımlar ile ilgili istatistiksel göstergelerdir. Tolerance değerinin 0.10'dan büyük ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olması çoklu regresyon analizinin çoklu doğrusal bağıntı varsayımı ile ilgili bir problem olmadığını yansıtır (Akbulut, 2010). Buna göre, tolerance ve VIF değerlerinin çoklu doğrusal bağıntı varsayımına ilişkin korelasyon analizi sonuçlara dayalı olarak yapılan yorumları desteklemektedir.

Travma sonrası büyüme, temel inançlar envanterinin diğer insanlara yönelik temel inançlar ve kendine yönelik temel inançlar alt ölçekleri ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt ölçeklerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak üzere uygulanan bağımsız gruplar *t*-testine ilişkin çıktılar Tablo 9'da gösterilmiştir.

4.3. Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık ve Temel İnançlarda Sarsılma Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Temel inançlarda sarsılma ölçeği alt boyutları (kendine yönelik ve diğerlerine yönelik temel inançlar), psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları (kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) ile travma sonrası büyüme toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Bağımsız Gruplar T-Testi analiz sonuçları Tablo-9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Travma Sonrası Büyüme, Temel İnançlar ve Psikolojik Dayanıklılığın Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	\bar{X}	ss	sd	t	p	η^2
TSB	Kadın ¹	3.87	0.97	332	2.15	0.032	0.013
	Erkek ²	3.64	0.97				
DIYTI	Kadın ¹	3.25	1.22	332	1.33	0.182	–
	Erkek ²	3.06	1.35				
KYTI	Kadın ¹	3.35	1.26	332	1.94	0.053	–
	Erkek ²	3.08	1.30				
KG	Kadın ¹	3.74	0.85	332	0.88	0.379	–
	Erkek ²	3.66	0.82				
YS	Kadın ¹	3.76	0.98	332	1.97	0.050	0.011
	Erkek ²	3.55	0.94				
SY	Kadın ¹	3.65	0.88	332	0.52	0.602	–
	Erkek ²	3.60	0.80				
AU	Kadın ¹	3.82	0.90	332	0.52	0.607	–
	Erkek ²	3.77	0.88				
SK	Kadın ¹	4.05	0.76	332	3.10	0.002	0.028
	Erkek ²	3.79	0.80				

$n^1 = 185, n^2 = 149$

Tablo 9’da görüldüğü üzere, katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$t_{(332)} = 2.15, p < 0.05$]. Aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında, kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Tablodaki Eta Kare değeri

incelendiğinde, kadın ve erkeklerin travma sonrası büyüme düzeyleri arasında gözlenen anlamlı farkın küçük olduğu söylenebilir. Tablo 9 incelendiğinde gerek diğer insanlara yönelik temel inançların [$t_{(332)} = 1.33, p > 0.05$] gerekse de kendine yönelik temel inançların cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmektedir [$t_{(332)} = 1.94, p > 0.05$]. Buna göre, cinsiyetin temel inançlar üzerine etkili bir değişken olmadığı görülmektedir. Cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin bulgulara bakıldığında; kişisel güç [$t_{(332)} = 0.88, p > 0.05$], sosyal yeterlik [$t_{(332)} = 0.52, p > 0.05$] ve aile uyumu [$t_{(332)} = 0.52, p > 0.05$] boyutlarında cinsiyet değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yapısal stil [$t_{(332)} = 1.97, p = 0.05$] ve sosyal kaynaklar [$t_{(332)} = 3.10, p < 0.01$] boyutlarında ise kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bununla birlikte, hesaplanan Eta Kare değerleri hem yapısal stil hem de sosyal kaynaklar boyutu için tespit edilen anlamlı farkın küçük olduğunu yansıtmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Hatırlanacağı gibi bu çalışmanın temel amacı travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak tanımlanmıştır. Travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin yordama gücü ve cinsiyetin travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık düzeyini farklılaştırıp farklılaşdırmadığı da çalışma kapsamında ele alınmıştır. İzleyen bölümlerde araştırma sorularına yanıt bulmak için gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular bilimsel literatür ışığında tartışılacaktır.

5.1. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmanın temel sorusunu içeren bu başlıkta değişkenler arasındaki ilişkilerin alt başlıklar halinde sunulmasının, daha açıklayıcı ve anlaşılır olacağı düşünülmüştür. Değişkenlerin birbiriyle ilişkisi izleyen bölümlerde tartışılmıştır.

5.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Temel İnançlarda Sarsılma Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre; travma sonrası büyüme değişkeni temel inançlar envanterinin alt boyutları olan diğer insanlara yönelik temel inançlar ve kendine yönelik temel inançlar ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisindedir. Bir diğer deyişle diğer insanlara yönelik temel inançlar ve kendine yönelik temel inançlardaki sarsılma düzeyindeki artışa bağlı olarak travma sonrası büyüme düzeyi de artmaktadır.

Bilindiği gibi bilişsel yaklaşım travma sonrasında ortaya çıkan belirti tablosunda bilişlerin başlatıcı ve sürdürücü bir rol oynadığını öne sürerek bu belirtileri bilgi işleme sistemi çerçevesinde açıklamaya çalışır. Bu kuramsal çerçeveye göre yaşanan travmatik olay, bilgi işleme sisteminde gündelik olaylardan farklı bir biçimde işlenir. Bu farklı işleme biçimi dikkat, bilişsel inançlar, bellek, biliş-duygu süreçleri ve başa çıkma stratejilerinde kendini gösterir (Yıldırım ve Tosun, 2012). Benzer biçimde araştırmacılar, yüksek düzeyde stresli ve travmatik yaşam olaylarından sonra pek çok kişinin yaşam öyküsünü gözden geçirerek bu

deneyimin kendileri için ne anlama geldiğini düşünme imkanı yakalayabileceğini belirtmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1998'den aktaran Haselden 2014). Tüm bu bilişsel sorgulama süreci bazen kişinin hayatında önemli değişiklikler yaratabilmekte ve yaşam öyküsünün yeniden yazılmasına olanak sağlamaktadır (Janoff-Bulman, 1992). Bu açıdan bakıldığında travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkan temel inançların sorgulanmasının biliş-duygu süreçlerini etkileyeceği ve travma sonrası büyümede rol oynayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada travma sonrası büyüme ve temel inançlarda sarsılma arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair elde edilen bulgu, giriş bölümünde sözü edilen araştırmaların (Cann ve ark., 2010; Haselden, 2014; Lindstrom, ve ark., 2011; Losavio ve ark., 2011) sonuçlarını destekler niteliktedir.

Daha önce belirtildiği gibi bir travmatik olayın travma sonrası büyümeye zemin oluşturması için öncelikle yaşanan olayın kişinin varsayımsal dünyasını oluşturan temel inançları sorgulatacak şiddette olması gerekmektedir. Çünkü büyümenin olması için mevcut şemalara yönelik bir tehdit algılanması, algılanan tehditle baş edilmesi ve böylece travmatik yaşantıyla bütünleşmiş yeni bir varsayımsal dünyanın yaratılması gerekmektedir (Joseph ve Linley, 2004; Parkes, 1971; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Yukarıdaki görüş, bu araştırma açısından ele alındığında söz konusu çalışmaya katılan kişilerin yaşadıklarını rapor ettikleri travmatik olayların onları sarsacak şiddette olduğu söylenebilir. Çünkü çalışmaya dahil olan katılımcıların “Olay, hemen ardından sizin için ne kadar stres vericiydi?” (1’den 7’ye kadar) sorusuna verdikleri rakamsal karşılığın 4 ve üzeri olması bir değerlendirme unsuru olarak göz önünde bulundurulmuştur. Ancak Türkiye’de yapılan bir araştırmada (Dürü, 2006) katılımcıların Olay Şiddeti Alt Ölçeği’nden aldıkları puanların yüksek oluşunun travma sonrası büyümeyi yordamadığına ilişkin bulgular rapor edilmiştir. Aynı çalışmada katılımcıların farklı olaylar yaşamış olmasının, öznel olarak yaşadıkları şiddetle etkileşmiş olabileceği, buna bağlı olarak birbirinden farklı bulguların ortaya çıkmış olabileceği vurgulanmıştır. Bu bulguya ilişkin araştırmaların artırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Haselden (2014) Türk ve Amerikan örneğinde *yalnızca* kendiliğe yönelik temel inançlardaki sarsılmanın travma sonrası büyümeyi yordadığını belirtmektedir. Bu araştırmada yapılan analizlerde ise temel inançlar envanterinin diğer insanlara yönelik temel inançlar ve

kendine yönelik temel inançlar boyutları arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunduğu aynı zamanda her iki alt boyutta meydana gelen artışa bağlı olarak travma sonrası büyümenin arttığı görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma açısından travmatik yaşantılardan sonra yaşanan süreç boyunca kişinin *yalnızca* kendi güçlü ve zayıf yanları, hayatın anlamı, geleceğe dair beklentileri, ruhani inançları ya da kendi değerliliği hakkındaki sorgulamaları değil aynı zamanda insanların başına gelen şeylerin ne düzeyde adil olduğu, olayların kontrol edilebilirliği, diğer insanların davranışlarına yönelik varsayımlar ya da başkalarıyla ilişkilerin nasıl olması gerektiği ile ilgili sorgulamaların da büyüme yaşantısıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buradan anlaşılacağı üzere diğerlerine yönelik temel inançlar konusunda iki araştırmanın bulguları birbiriyle çelişmektedir. Temel inançların büyümeyle ilişkisini inceleyen çalışmaların yetersizliği de göz önünde bulundurulduğunda bu bulgunun yeniden test edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Özetlenecek olursa, travmatik ve zorlayıcı yaşam olayları kişilerin kendilerine ve diğerlerine yönelik inançlarında sarsılma veya yıkılmaya yol açarak bir yandan da bilişsel süreçlerin yeniden inşa edilmesine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle travmatik olaylardan sonra bir yönüyle kaçınılmaz olan bilişsel sorgulamanın büyümeye giden yoldaki etkisinin anlaşılmasının önemli olduğu ve bu sürecin işlevsel şekilde kullanılarak değişime izin verilmesinin, bireyi ruhsal açıdan daha fazla büyütebileceği söylenebilir.

5.1.2. Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın boyutları olan kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklardaki artışa bağlı olarak travma sonrası büyüme düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Olumlu kendilik algısına sahip kişilerin karşılaştıkları olumsuz koşullarla sağlıklı bir şekilde başedebildikleri; bununla birlikte olumsuz kendilik algısına sahip kişilerin ise kendiliklerine yönelik geribildirimlere kısmen kapalı oldukları, kendilik değerlerini yükseltmede zorluk yaşadıkları ve değişime karşı dirençli oldukları belirtilmektedir (Josephs, Bosson ve Jacobs, 2003). Benzer şekilde gelecek algısının ve beklentilerinin olumlu veya

olumsuz olması, iyimserlik, umutsuzluk düzeyinin yüksek olması gibi özellikler kişinin yaşamsal olaylar karşısındaki tepkilerini şekillendirmektedir (Dürü, 2006; Ehlers ve Clark, 2000; Prati ve Pietrantonio, 2009). Bu yönüyle bakıldığında bireylerin kendilik ve gelecek algısına ilişkin bir boyut olan kişisel güç ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olması beklendiği bir durum olup bu çalışmadaki bulgular literatürle uyumlu görünmektedir.

Kendi hayatıyla ilgili hedeflerini, zamanını ve işlerini organize etme konusunda beceriye sahip olmak şeklinde ifade edilebilecek olan yapısal stilin (Friborg ve ark., 2003) travma sonrası büyüme ile ilişkili bir değişken olduğu belirlenmiştir. Bir diğer deyişle zor zamanlarda dahi gündelik hayatını sürdürmeye çalışan, hedefine ulaşmak için elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan, hayatındaki amaçlar doğrultusunda planlama yapabilen kişilerin travmatik yaşantılardan sonra gösterdiği büyüme düzeyinin daha yüksek olacağı söylenebilir. Bu bulguya genel itibarıyla bakıldığında yapısal stilin, Calhoun ve Tedeschi (2006)'nin travma sonrası büyümeye ilişkin bir unsur olarak ifade ettikleri “yaşamdaki hedeflerini sorgulama” ve buna göre “önceliklerini belirleme” konusunda kişiye katkı sağladığı düşünülmüştür. Fakat bu bir varsayım olup psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesinin buna ilişkin daha sağlıklı veriler sunacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

Psikolojik dayanıklılığın diğer bir faktörü olarak belirlenen sosyal yeterlik (Friborg ve ark., 2003) kavramı bireyin yeni insanlarla bir arada olmaktan keyif alma, zor zamanlarda destek alacak kişileri bilme, arkadaşlık ilişkilerini sürdürme, sosyal ortamlarda esneklik gibi konularda yeterli beceriye sahip olmasını ifade etmektedir. Bu çalışma kapsamında sosyal yeterlik faktörü ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Temel kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal yeterlik arasında anlamlı bir ilişki rapor edilmiştir (Friborg ve ark., 2005). Kişilik özellikleri ile travma sonrası büyümeyi inceleyen bir başka çalışmada ise sorumluluk, yeni deneyimlere açıklık ve uyumluluk özellikleri ile travma sonrası büyüme toplam puanı arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Karancı ve ark., 2012). Tüm bu sonuçlar beraber değerlendirildiğinde sosyal yeterlik ve travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna dair elde

edilen bulguların literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

Travmatik yaşantılardan sonra büyümeyi olumlu yönde etkileyen bir diğer değişken bu çalışma kapsamında aile uyumu olarak tespit edilmiştir. İnsanın travmatik yaşantılar karşısında çaresizlik hissetmesi, bu dönemlerde kendisiyle uyumlu bir sosyal yapı içerisinde bulunmaya ihtiyaç duyması son derece olağan bir durumdur. Dolayısıyla bireyin içerisinde bulunduğu ailede ilişkilerin uyumlu; aile üyeleri arasındaki bağların kuvvetli oluşu zor zamanlardan sonra bireyin büyümesi için olumlu ve istendik sonuçlar getirecektir (Berger ve Weiss, 2009). Diyarbakır'ın toplumsal ve kültürel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda aile üyeleri arasındaki bağların son derece kuvvetli olmasının zorlu yaşantılardan sonra bireylere avantaj sağladığı söylenebilir.

Sosyal yapının en küçük birimi olan ailenin sahip olduğu uyum özelliklerinin bireye olumlu katkısının yanında aile ve arkadaşların aynı zamanda bireye aktif biçimde destek sağlayacak birimler olduğu bilinmektedir. Yaşamsal krizler meydana geldiğinde ailenin ve arkadaşların bireyi cesaretlendirmesi, sorunlarının çözümü için ona yardım etmesi; zor zamanlarda ulaşılabilir ve destekleyici olmaları krizin atlatılması noktasında faydalı olacaktır. Ancak halihazırda yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal desteğin travma sonrası büyüme için olumlu bir etken olduğunu belirten çalışmalar (Linley ve Joseph, 2004; Prati ve Pietrantonio, 2009; Rzeszutek, Włodzimierz ve Firlag-Burkacka, 2017) olduğu gibi iki değişken arasında herhangi bir ilişki olmadığını (Dürü, 2006) belirten çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmada elde edilen verilerle yapılan analizlerde sosyal kaynaklardaki artış ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat sosyal desteğin travmatik yaşantılardan sonraki etkisinin yeterince anlaşılmasını sağlayacak yeterli araştırmaya ulaşılamaması; sosyal desteğin farklı değerlendirme araçları ve örneklemeler kullanılarak incelenmesi objektif bir karşılaştırma yapmayı sınırlamaktadır.

Genel olarak bir değerlendirme yapıldığında travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olması giriş bölümünde verilen birçok araştırmanın (Büyükaşık-Çolak ve ark., 2012; Li ve ark. 2015; Mahdi ve ark., 2014; Oginska-Bulik, 2015; Üzar-Özçetin ve Hiçdurmaz 2017; Steele ve Kuban 2011; Taku, 2013; Westphal ve Bonanno 2007; Yu ve ark. 2013) görüşlerini ve bulgularını destekler

niteliktedir. Fakat travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki rapor eden, Levine ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ve dayanakları da ilgi çekicidir. Bu negatif ilişkiyi açıklamada kullanılan varsayımlardan biri, pozitif dayanıklılığın *travmaya rağmen toparlanmayı* sağlayacak bir dizi özelliği barındırmasıdır. Halihazırda dayanıklı olan birinin travmalar karşısında kendisine ve dünyaya yönelik algıladığı tehdidin düzeyi psikolojik açıdan dayanıklı olmayan birine göre daha az olacaktır. Dolayısıyla psikolojik açıdan dayanıklı olan kişiler travmadan daha az etkilenecek; buna bağlı olarak da değişim ve dönüşümleri daha düşük düzeyde olacaktır. Literatürde bu bulguyu destekleyecek başka çalışmalara henüz rastlanmamıştır fakat bakış açısı itibariyle söz konusu çalışmanın göz önünde bulundurulmasında fayda görülmüştür.

Özetle, daha önce de belirtildiği gibi travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık son dönemde özellikle dünya genelinde artan travmatik yaşantılarla birlikte daha da önem kazanan, bazı yönleriyle benzerlik gösteren bazı yönleriyle ayrışan iki kavramdır. Son yıllarda bu konudaki araştırmaların görece artmasına ve iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesine rağmen tam olarak hangisinin bağımlı hangisinin bağımsız değişken olduğunu kestirmek güçtür. Aynı zamanda bunların bir süreç mi yoksa sonuç mu olduğuna ilişkin tartışmalar da araştırmacılar arasında halen sürmektedir. Fakat tüm çalışmalarda ortak denebilecek nokta hem travma sonrası büyümenin hem de psikolojik dayanıklılığın istendik birer unsur olduğu ve travmatik yaşam olaylarında koruyucu ve bireye olumlu katkı sağlayan rolleri olduğudur. Bu yönüyle ele alındığında ruh sağlığı alanında çalışanlar için bireylerin psikolojik açıdan dayanıklılıklarının artırılması ve travmatik yaşantılardan sonra ortaya çıkacak büyüme kapasitesinin artırılması daha da önem kazanmaktadır.

5.2. Temel İnançlarda Sarsılma, Psikolojik Dayanıklılık, Yaş ve Travmatik Olay Sayısı Değişkenlerinin Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücünün Değerlendirilmesi

Bu tez çalışması kapsamında travmatik yaşantılardan sonra temel inançlarda yaşanan sarsılma, psikolojik dayanıklılık, yaş ve travmatik olay sayısının travma sonrası büyüme yordayıp yordamadığına ilişkin soruya yanıt bulabilmek için regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular bölümünde de aktarıldığı gibi temel inançlarda sarsılma, psikolojik dayanıklılık ve yaş değişkenleri travma sonrası büyüme yordamıştır. Travmatik olay sayısı

ile travma sonrası büyüme arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığından travmatik olay sayısı adimsal regresyon analizine dahil edilmemiştir.

5.2.1. Temel İnançlarda Sarsılma Değişkeninin Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücünün Değerlendirilmesi

Birçok kuramcı ve araştırmacı travmatik olayın şiddetinin travma sonrasında ortaya çıkacak stres belirtileri ve büyüme ile ilişkili olduğunu savunmaktadır. Örneğin Janoff-Bulman (1992) kişinin travma sonrası büyüme yaşayabilmesi için travmatik olayın bilişsel varsayımları yıkacak şiddette olması gerektiğini belirtmektedir. Benzer biçimde Calhoun ve Tedeschi (2006) da travma sonrası büyüme modelini açıklarken travmatik olayı “sismik olay” olarak nitelendirmektedir. Bu çalışmada da temel inançlarda yaşanan sarsılmanın her iki boyutunun travma sonrası büyüme pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Şimdiye kadar Türkiye ve diğer ülkelerde bu konuda yapılmış çalışmaların (Cann ve ark., 2010; Haselden, 2014; Lindstrom ve ark., 2011; Losavio ve ark., 2011; Thombre ve ark., 2010) sonuçları incelendiğinde bulguların kuramsal temellerle (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Janoff-Bulman, 1992; Joseph ve Linley, 2004) tutarlılık gösterdiği ve aynı zamanda birbirini destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Bu bilgiler ışığında temel inançların bireyin travmatik yaşantılardan sonra iyileşmesinde ve büyümesinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmanın giriş bölümünde belirtildiği gibi temel inançların büyümedeki rolünü inceleyen çalışmalar birbirini destekler nitelikte olsa da henüz çok az sayıda araştırmaya rastlanmaktadır.

Bu çalışma kapsamında katılımcıların Temel İnançlar Envanterinde yer alan maddelerden “Ruhani ve dini inançlarımı ciddi şekilde sorguladım” maddesine diğerlerine kıyasla en yüksek oranda 0 (hiç sorgulamadım) cevabı verdikleri belirlenmiştir (%22.2). Diyarbakır’ın sosyokültürel ve dini özellikleri baz alındığında, İslamiyet’te başa gelen büyük olayların “kader” şeklinde yorumlanmasının bu maddeye büyük oranda sıfır verilmesine yol açtığı düşünülmüştür. Farklı inanca veya dine mensup kişilerin sorguladıkları belli başlı inançlar karşılaştırılarak farklı kültürlerden bireylerin sorguladıkları başlıca maddelerin nasıl bir eğilim gösterdiği incelenebilir ve karşılaştırmalı sosyokültürel çalışmalarla literatüre katkı

sağlanabilir.

Hatırlanacağı gibi Haselden (2014) Türkiye örneğinde yapmış olduğu bir çalışmada *yalnızca* kendiliğe yönelik temel inançların travma sonrası büyümeyi yordadığını, diğerlerine yönelik temel inançların ise yordayıcı etkisinin olmadığını rapor etmiştir. Bu çalışmada ise her iki alt boyutun pozitif yönde bir yordama gücü olduğu ancak kendiliğe yönelik temel inançların yordama gücü %15 iken, diğerlerine yönelik temel inançların yalnızca %1'lik bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu bireylerin yaşadıkları olayların nedenlerini neye atfettikleri ile de ilgili olabilir. Her ne kadar bu çalışmada incelenmemiş olsa da kişinin kendi yaşamıyla ilgili genel anlamda ne kadar sorumluluk aldığı bir göstergesi olarak tanımlanabilecek bir kavram olan kontrol odağı (Lefcourt, 1981) kişinin karşılaştığı durumları değerlendirdiği bilişsel bir strateji olarak tanımlanmaktadır. Kısaca açıklanacak olursa iç kontrol odağına sahip kişiler temelde olaylara kendilerinin yön verdiğini düşünürken, dış kontrol odağına sahip kişiler ise yaşadıklarını çoğunlukta kendileri dışındaki faktörlere (kader, şans, dünyanın adaletsizliği gibi) atfedebilirler. Maercker ve Herrle (2003) tarafından yapılan bir araştırmada travma sonrası büyümenin iç kontrol odağıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Birbirinden farklı terminolojiye sahip olsalar da kendileriyle ilgili olana ve dış dünyayla ilgili olana yönelim açısından değerlendirildiğinde, kontrol odağı ve temel inançları sorgulama kavramlarının alt boyutlarının ortak bir bilişsel zemine sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle başka çalışmalarda kontrol odağı değişkeni ile temel inançlarda sarsılmanın ilişkisi ve travma sonrası büyümeye etkisi beraber ele alınarak daha detaylı incelenebilir.

Özetle travmatik yaşantılardan sonraki tepkiler anlaşılmaya çalışılırken bireylerin genel bilişsel tarzlarının ve yaşamı anlamlandırma biçimlerinin anlaşılması önemli görülmektedir. Bunun anlaşılması aynı zamanda bireyin yaşamı sorgulama ve anlamlandırma biçimine dair ipucu verebilir ve terapötik müdahalelerin seyrini şekillendirebilir.

5.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Değişkeninin Travma Sonrası Büyümeyi Yordama Gücünün Değerlendirilmesi

Bu tez çalışması kapsamında, psikolojik dayanıklılığın tüm boyutlarının ve dolayısıyla toplam puanının travma sonrası büyüme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği ve

bunun literatürdeki çok sayıda araştırmanın bulgularıyla uyumlu olduğu daha önce belirtilmişti. Yapılan regresyon analizinde ise psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan yapısal stil ve kişisel güç değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi yordadığı ancak sosyal yetkinlik, aile uyumu ve sosyal kaynakların ise söz konusu modelde regresyon denkleminde anlamlı bir katkı sağlamadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın bireyin kendisiyle ilgili olan boyutlarının büyümeye katkı getirip diğer insanlarla ve sosyal bağlarla ilgili boyutların anlamlı bir katkı getirmiyor olması bu çalışma kapsamında ilgi çekici bulunmuştur. Bireyin zor zamanlarda sosyal desteğe ihtiyaç duyması, duygularını diğerleriyle paylaşması her ne kadar büyümeye pozitif yönde ilişkili bulunsu da en nihayetinde büyümeye etki eden faktörler *kendisine dair* içsel dinamiklerin sağlam ve yeri geldiğinde bireyin çevreden bağımsız olmasına dayanmaktadır denebilir. Hümanistik kuramın en önemli temsilcilerinden Maslow'un Motivation and Personality (1954) adlı kitabında belirttiği gibi kendini gerçekleştirmiş insanların önemli özelliklerinden biri özerk bir yapıya sahip olmalarıdır. Yazara göre özerk olmalarının bir katkısı da psikolojik büyümelerine yönelik güdülerine uygun davranmaları ve kendi ayakları üzerinde durmalarıdır. Bu açıdan bakıldığında bireyin sosyal ilişkilerini dengeli ve sağlıklı bir şekilde sürdürmesi her zaman önemli bir etken olmakla birlikte travmatik yaşantılardan sonra da bireye destekleyici bir atmosfer sağlayacaktır. Fakat travma sonrası büyümeye giden yolda bireyin herşeyden önce kendisine ve geleceğe ilişkin algısının güçlü olması; aynı zamanda kişisel hayatını ve planlarını organize etme becerisine sahip olması ayrı bir önem taşımaktadır.

Alanyazında psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme ile ilişkisini inceleyen araştırmalar olsa da yordamasına ilişkin yeterince çalışmaya ulaşılamamıştır. Mevcut çalışmalardan birinde 2003 Irak Savaşı sonrasında bir grup üniversite öğrencisinin psikolojik dayanıklılıklarının travma sonrası büyüme düzeylerine etkisi olup olmadığı incelenmiş ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarının büyümeye anlamlı bir katkı sağladığı rapor edilmiştir (Mahdi ve ark., 2014). Bulguları bu tez çalışmasıyla uyumlu olmakla birlikte Irak'ta yapılan söz konusu araştırmada psikolojik dayanıklılığı belirlemek amacıyla farklı bir ölçek (Connor–Davidson Resilience Scale) kullanıldığından tam anlamıyla bir karşılaştırma

yapmak mümkün görünmemektedir. Bu nedenle alanyazında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Özetle bu çalışma kapsamında psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyümeyle pozitif yönde ilişkili ve aynı zamanda büyümeyi belirleyici role sahip bir değişken olmuştur. Kılıç, Magruder ve Koryürek (2015) psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşam olaylarından sonra bireyin önceki işlevselliğine dönmesi, travma sonrası büyümenin ise benzer olaylardan sonra daha yüksek bir işlevselliğe sahip olması şeklinde tanımlanabileceğini belirtmektedir. Harvey (2007) de travmatik yaşantılardan önce bireyin belirli bir düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmasının travma sonrası büyüme için gerekli olduğunu; aynı zamanda büyümenin bizzat kendisinin psikolojik dayanıklılığın bir göstergesi olduğunu savunmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde sonuçlar psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümede bir öncül olduğu görüşünü destekler niteliktedir.

Travmatik yaşantılardan sonra bireyin hem iyileşebilmesi hem de ruhsal olarak büyüebilmesi için herşeyden önce *hayatta kalan kişinin (survivor)* belirli düzeyde dayanıklılık kapasitesine erişebilmesi gerekmektedir (Harvey, 2007). Bu erişimin sağlanması için özellikle çocukluk çağından itibaren bireylerin dayanıklılıklarının artırılması, bunu belirleyen etmenlere ilişkin ruh sağlığı çalışanlarının toplumdaki fertleri bilgilendirmesi ve ülkemizde sayıca daha fazla akademik çalışma yapılması önemli görülmektedir.

5.2.2. Yaş ve Travmatik Olay Sayısının Travma Sonrası Büyüme Yordama Gücünün Değerlendirilmesi

Bu çalışmada kişilerin yaşları ve yaşadıkları olay sayısının ruhsal olarak büyümelerinin birer göstergesi olacağı düşünülmüştür. Kişilerin yaşlarının büyük olmasının geçmişteki olaylardan elde ettikleri tecrübelerle ilgili olarak onları daha dayanıklı hale getirebileceği, problem çözme becerilerinin ve başlarına gelen olayları anlamlandırma biçimlerinin süreci daha sağlıklı atlatmalarına olanak sağlayabileceği varsayılmıştır. Yapılan analizlerde elde edilen bulgular bu varsayımı desteklemiş ve yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılığın tüm boyutları (kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar) ve travma sonrası büyüme toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde yaşın aynı zamanda travma sonrası büyümeyi

yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Olay sayısı ile travma sonrası büyüme arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamış dolayısıyla yordayıcılığı sınanmamıştır.

Morris ve arkadaşları (2005) tarafından Avusturalya’da yapılan bir çalışmada yaşın travma sonrası büyümeyi yordadığı tespit edilmiştir. Yaşça büyük olan yetişkinlerin Diyarbakır genelinde daha yetkin görülmesi, olayların çözümünde fikir danışılan kişiler olması, sosyal katılımlarının bu gibi nedenlerle daha fazla olması, olayları yönetebilme becerilerinin ve dayanıklılık düzeylerinin fazla olmasının travma sonrası büyümelerini de etkilediği düşünülmektedir.

Türkiye’de Dürü (2006) tarafından yapılan bir çalışma da olay sayısının travma sonrası büyümeyi yordamadığına ilişkin bir bulgu ortaya koymuştur. Bu sonuç, travma sonrası büyümenin salt travmatik olay yaşamaya bağlı olmadığını kişinin bir dizi özelliğe sahip olmasına, olaya ilişkin algısına ve olayı anlamlandırma biçimine bağlı olarak değişim sağlayacağını bir göstergesi olabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada yaşa ilişkin varsayım bulgularla desteklenmiş ancak olay sayısına ilişkin anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Fakat hem dayanıklılığın hem de travma sonrası büyümenin yaş ile ilişkili ve de birbirleriyle ilişkili olması çalışmanın sonuçlarının tutarlı olduğunu göstermektedir.

5.3. Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık ve Temel İnançlarda Sarsılma Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Araştırmada yanıtı aranan sorulardan biri travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve temel inançlarda sarsılma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığıydı. Bu soru irdelenirken cinsiyet bağımsız değişken; travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık ve temel inançlar ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmış ve Bağımsız Gruplar t-Testi analizi yapılmıştır. Analizlerin bulguları her bir bağımlı değişken için aşağıda sunulmuştur.

5.3.1. Travma Sonrası Büyüme ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Alanyazında travma sonrası büyümeyle ilgili çalışmalara (ör: Boehm-Tabib, 2016; Dürü, 2006; Morris ve ark., 2005; Park, Cohen ve Murch, 1996; Prati ve Pietrantonio, 2009;

Tedeschi ve Calhoun, 1996; Vishnevsky ve ark., 2010; Weiss, 2002) bakıldığında cinsiyet değişkenine ilişkin bulguların çelişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Aritmetik ortalama değerlerine bakıldığında, kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu literatürde kadınların lehine büyüme rapor eden çalışmalarla uyumlu görünmektedir (Boehm-Tabib, 2016; Pool, Nijdam ve Oostingh, 2010; Vishnevsky ve ark., 2010).

Vishnevsky ve arkadaşlarının (2010) yaptığı araştırmada farklı travmatik olayların yaşantılandığı 70 ayrı çalışmanın bulguları incelenmiş ve oldukça geniş bir örneklemden (N=16,076) metaanaliz yöntemiyle cinsiyete ilişkin detaylı bulgular elde edilmiştir. Travma sonrası büyüme düzeyinde cinsiyete ilişkin bir fark bulunmasını etkileyebilecek çeşitli faktörler (kullanılan ölçeğin türü ve dili, örneklemin yaş ortalaması, travmatik olay türü ve örneklem türü) de ayrıca ele alınmıştır. Kadın ve erkek örnekleminde yaş ortalaması dışındaki faktörlerin bu anlamlı farkın oluşmasında belirleyici olmadığı rapor edilmiştir. Yani kadın örnekleminde yaş ortalaması arttıkça daha fazla büyüme söz konusu olmuştur. Her ne kadar büyük bir örnekleme incelenmiş olsa da araştırmacılar bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu vurgulamışlardır.

Yukarıda belirtildiği gibi travma sonrası büyümenin cinsiyet değişkeniyle ilişkisini inceleyen çalışmaların bulguları birbiriyle uyumlu görünmemektedir. Çünkü kadınların lehine fark belirleyen çalışmaların yanı sıra travma sonrası büyümede cinsiyete ilişkin fark olmadığını rapor eden çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Çin'de çocuğunu kaybeden ebeveynlerle yapılan bir çalışmada (Polatinsky ve Esprey, 2004) anne ve babaların travma sonrası büyümelerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Çin'de kanser hastaları ile yapılan bir araştırmada ve Türkiye'de farklı travmatik olayları yaşamış kişilerin oluşturduğu bir örnekleme travma sonrası büyümede cinsiyetler arası anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Dürü, 2006; Ho, Chan ve Ho, 2004).

Bu çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha az büyüme rapor etmelerinin nedenlerinden birinin toplumsal cinsiyet rolü ve bu role ilişkin etmenler olabileceği düşünülmüştür. Diyarbakır'ın sosyokültürel yapısı göz önünde bulundurulduğunda erkeklerin

duygusal paylaşımının ve dışavurumunun kadınlara nazaran daha düşük düzeyde olmasının; Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin ise bireyin ruhsal dünyasına ilişkin çok sayıda madde içeriyor olmasının bir sonucu olarak erkeklerin daha az büyüme rapor etmesinin beklendik bir durum olduğu söylenebilir.

Bu çalışma kapsamında her ne kadar kadınların lehine bir büyüme söz konusu olsa da bulgularda belirtildiği gibi kadın ve erkeklerin travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki anlamlı farkın küçük olduğu tespit edilmiştir. Yukarıda bahsi geçen araştırmalara bakıldığında birbirinden farklı örneklemeler veya ölçekler kullanıldığı görülmektedir. Bu durum bulguların farklılaşmasına yol açan etkenlerden biri olabilir. Örneğin meme kanseri olan kadınlarda ve eşlerinde travma sonrası büyüme düzeyini karşılaştırmak için Weiss (2002) tarafından yapılan bir araştırmada kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde büyüme gösterdikleri, öte yandan eşlerinin kanser deneyimine ilişkin stres düzeyi ile meme kanseri yaşayan kadınların stres düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmadan anlaşıldığı üzere olayı bizzat yaşamak veya olaya şahit olmak arasında bir farktan da söz edilebilir. Bu tez çalışmasında ise katılımcıların hepsi olayı bizzat kendileri deneyimlemiştir. Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde travma sonrası büyümede cinsiyetin farklı örneklemelerde ve farklı ölçeklerle tutarlı sonuçlar veremeyeceği düşünülmektedir.

5.3.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmanın bulguları kadınların ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kişisel güç, sosyal yeterlik ve aile uyumu boyutlarında farklılaşmadığını göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığın yapısal stil ve sosyal kaynaklar boyutlarında ise kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bununla birlikte daha önce bulgularda belirtildiği gibi hem yapısal stil hem de sosyal kaynaklar boyutu için tespit edilen anlamlı farkın küçük olduğu görülmektedir. Bu sonuç genel itibarıyla psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını rapor eden çalışmalarla (Crowly, Hayslip ve Hobdy, 2003; Maddi ve ark., 2006; Sezgin, 2012; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Bektaş ve Özben, 2016) uyumlu görünmektedir.

Yukarıda belirtilen çalışmalardan da görüldüğü üzere literatürdeki araştırmaların büyük kısmı psikolojik dayanıklılığın kadın veya erkek olmakla ilgili olmadığını rapor

etmektedir. Genel durum böyle iken Hannah ve Morrissey (1987) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetlerinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmış ve kızların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kumpfer (2002) tarafından risk altındaki çocukların psikolojik dayanıklılıkları cinsiyetle ilişkili bulunmuş ve kızların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Başka bir çalışmada ise erken dönem yaşantılarında sosyal zorluklar çekmiş olan ve sosyal desteğe ve toplumsal katılıma sahip kadınların ileriki dönemlerde buna bağlı olarak daha fazla dayanıklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Phillips, Auais, Belanger, Alvarado ve Zunzunegui; 2016). Bahsi geçen bu çalışmalarda katılımcıların yaş gurubunun farklı olduğu göz önünde bulundurulursa farklı yaş gruplarında ve farklı travmatik deneyimlerden sonra ölçülen psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birden fazla faktöre bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği anlaşılmaktadır.

Bu tez kapsamında her ne kadar fark küçük olsa da kadınların yapısal stil ve sosyal kaynaklar açısından erkeklere nazaran daha fazla puan almış olması dikkat çekicidir. Daha önce değinildiği gibi yapısal stil, bireyin kendi hayatıyla alakalı hedefleri, zamanı ve işleri organize etme konusundaki becerisini ifade eden bir kavramdır. Genelde Türkiye toplumunda ve özelde Diyarbakır'daki sosyokültürel yapı düşünüldüğünde hane içerisindeki işlerin, sorumlulukların büyük oranda gelenekselleşmiş bir bakış açısıyla sürdürülmesi (Vatandaş, 2007) ve bu rolün kadına atfedilmesinin bir sonucu olarak kadınların yapısal stil düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olması beklendik bir sonuçtur.

Erkeklerin yaşadıkları zorluklar karşısında duygularını kadınlara kıyasla daha az dışavurabildikleri bir toplumda (Zakowski ve ark. 2003) kadınların yaşadıkları zorlukları ve olumsuz duyguları erkeklerden daha çok paylaşabilmesi olağan bir durumdur. Sosyal kaynakları kullanmak suretiyle zorluklar karşısında kadınlar duygularını daha fazla dışavurmaktayken, erkeklerin ise çoğunlukla kişisel yeterliklerini kullandıkları görülmüştür (Friborg ve ark., 2003). Bir diğer deyişle kadınlar duygularını paylaşmak suretiyle sosyalleşirken öte yandan problemler karşısında pes etmemek, güçlü görünmek üzerine sosyalleşen erkekler zorluklarla mücadele ederek başka bir açıdan dayanıklılık sergileyebilmektedirler. Burdan hareketle Bektaş ve Özben (2016) hem kadınların hem de erkeklerin dayanıklılıklarını farklı kişisel ve toplumsal özellikler üzerinden ortaya

koymalarının bir sonucu olarak cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamasının olağan bir durum olduğunu belirtmişlerdir.

5.3.3. Temel İnançlarda Sarsılma ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin

Değerlendirilmesi

Bu çalışmada travmatik yaşantılardan sonra gerek diğer insanlara yönelik temel inançların gerekse de kendine yönelik temel inançların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Temel inançlarda sarsılmanın kendisi henüz literatürde yeni bir kavram olduğundan ve az sayıda araştırmada ele alındığından bu kavramla ilgili özellikle cinsiyet değişkenini ele alan bilimsel bir incelemeye ulaşılamamıştır. Yalnızca Cann ve arkadaşlarının (2010) temel inançlara ilişkin bir ölçek (Core Belief Inventory) geliştirdikleri çalışmada cinsiyet değişkeni de ele alınmış ve kadınların lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu rapor edilmiştir. Fakat bu farkın zayıf olduğu yazarlar tarafından da vurgulanmıştır. Temel inançlarda sarsılmanın bilişsel bir süreç olması, kişinin kendisine, diğerlerine ve dünyaya yönelik inançlarının cinsiyetten bağımsız; kişiye özgü deneyimlerle alakalı olduğu düşünüldüğünde bu bağlamda cinsiyet farkının olmaması olağan gelmektedir.

Sayıda az çalışma olması ve kavramın literatür için yeni olması itibarıyla bu çalışmada elde ettiğimiz, cinsiyetin temel inançlarda sarsılmaya etkisi olmadığına ilişkin bulgunun tartışılması zorlaşmaktadır. Tüm bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda bilimsel açıdan travma sonrası büyümeyi belirleyen önemli etmenlerden biri olan temel inançların daha fazla çalışmada ele alınması gerekli görülmüştür.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma, yaşamda kaçınılmaz olan bazı kötü olayların ardından bazen insanların daha güçlü, yaşamdan daha çok doyum alabilen ve ruhsal olgunluk içeren bir bilgelige sahip bireyler haline gelebileceği önermesini temel almış ve Diyarbakır örneğinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları aşağıda sunulmuştur:

1. Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki modelde elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve bu tez çalışması Türkiye’de halihazırda üç değişkenin beraber incelendiği ilk akademik çalışma olmuştur. Özellikle travmatik süreçlerde bilişsel ve varoluşsal yaklaşımın birbirine entegre biçimde ele alınmasının önemli olduğu düşünülmüştür.
2. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme çeşitli yönlerden benzerlik gösteren aynı zamanda bazı yönleriyle birbirinden ayrılan iki kavramdır. Araştırmada psikolojik dayanıklılığın tüm boyutları travma sonrası büyüme toplam puanıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ancak bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın için tüm alt boyutları göz önünde bulundurulurken travma sonrası büyümenin toplam puanı üzerinden analizler yapılmıştır. Bu bağlamda her iki değişkenin alt boyutları arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.
3. Psikolojik dayanıklılığın bireyin kendisiyle ilgili olan boyutlarının travma sonrası büyümeye katkı getirip diğer insanlarla ve sosyal bağlamlarla ilgili boyutların anlamlı bir katkı getirmiyor olması bu çalışma kapsamında dikkat çekici bulunmuştur. Bireylerin travma sonrası büyümeleri sosyal kaynaklarla ilişkili iken ruhsal değişimde esas rol alan etkenlerin bireyin kendi içsel süreçleri olduğu görülmüştür.
4. Travmatik deneyimden sonra temel inançların iki alt boyutunda (kendine yönelik ve diğerlerine yönelik) da sarsılma düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme toplam puanı artmıştır. Fakat alt boyutlar yordama bakımından kıyaslandığında kendiliğe yönelik temel inançların büyümeye daha fazla katkı sunduğu görülmüştür.

5. Yaş ve travmatik olay sayısının bu çalışmada travma sonrası büyümenin birer yordayıcısı olacağı düşünülmüştür. Ancak analizlerde yaşın bu beklentiyi karşıladığı görülmüşken olay sayısının büyümeyle bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir.
6. Travma sonrası büyüme bu çalışma kapsamında cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermiş ve kadınların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bulguları kadınların ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kişisel güç, sosyal yeterlik ve aile uyumu boyutlarında farklılaşmadığını göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığın yapısal stil ve sosyal kaynaklar boyutlarında ise kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bununla birlikte daha önce bulgularda belirtildiği gibi hem yapısal stil hem de sosyal kaynaklar boyutu için tespit edilen anlamlı farkın küçük olduğu görülmektedir. Temel inançlarda sarsılma düzeyleri ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
7. Özetlenecek olursa felaketlerin birçoğu önlenemeyen, kaçınılmaz deneyimlerdir. Her ne kadar aksini istiyor olsak da yakınlarımızı kaybedebilir, doğal afetlere maruz kalabiliriz; bedenimize zarar gelebilir; halihazırda dünyanın birçok yerinde sürmekte olduğu gibi savaşlar, göçler, salgınlar yaşanabilir ve bunlardan çok sayıda insan etkilenebilir. Fakat bazı felaketler önlenemese de bunların ruhsal etkilerine hazırlıklı bireyler yetiştirilebilir. Travmaların olumsuz ruhsal etkilerine karşı dayanıklı bireyler yetiştirilmesi için mevcut risklerin belirlenmesi, bu risklerin gelecekte özellikle çocuklar üzerindeki etkisinin azaltılmasına yönelik önleyici programlar geliştirilmeli ve travmadan sonra büyümei sağlayan bilişsel ve varoluşsal süreçler incelenmelidir. Bunu sağlamak amacıyla da Kararımak (2006)'ın belirttiği gibi, Türkiye genelinde okullarda PDR hizmeti veren psikolojik danışmanlar için üniversitelerin akademik personelleri tarafından desteklenen çeşitli kurslar düzenlenebilir ve dayanıklılığın öğrencilerle yapılan psikolojik danışma çalışmalarında nasıl kullanılabileceğine ilişkin beceriler kazandırılabilir. Aynı zamanda travmatik yaşantıya maruz kalan kişilere yönelik terapötik müdahalelerin şekillenmesinde dayanıklılık ve genelde bilişsel süreçlerin özelde temel inançların önemini göz önünde bulunduran entegre çalışmalar desteklenebilir.

6.2. Öneriler

1. Son yıllarda psikoloji literatüründe önem kazanan psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin niteliklerin henüz tek bir tanım etrafında toplandığı söylenemez. Aynı zamanda hem psikolojik dayanıklılığın hem de travma sonrası büyümenin bir süreç mi sonuç mu; kişilik özelliği veya baş etme stratejisi mi olduğuna ilişkin tartışmalar halihazırda sürmektedir ve iki kavramın birbirinden tam anlamıyla ayrışıp ayrışmadığı tartışılmaktadır. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık travma sonrası büyüme için bir öncül ve yordayıcı değişken olarak ele alınmıştır. Bu modelin temellendirilmesine ilişkin daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.
2. Bu araştırmanın deseni geriye dönük ve kesitsel bir çalışma olarak planlanmıştır. Oysa travmatik olaylardan sonra ortaya çıkan tepkiler hem süreç hem de sonuç olma özelliği taşımaktadır. Bu nedenle geriye dönük bir çalışmada tüm faktörlerin ilişkisini incelemenin zor olduğu düşünülmektedir. Boylamsal çalışmaların bu faktörler arasındaki ağı inceleme aşamasında daha açıklayıcı olacağı düşünülmektedir.
3. Bu tez çalışmasında, temel inançlarda sarsılmadan söz edilebilmesi için olayın bireyi sarsacak şiddeti olması kriteri göz önünde bulundurulmuştur. Fakat travmatik olayın şiddetini belirlemek amacıyla herhangi bir ölçek kullanılmamış olup, katılımcılardan öznel bir derecelendirme yapmaları istenmiştir. Ardından araştırmaya dahil edilen veriler 4 ve üzeri olacak şekilde seçilmiştir. Ancak travmatik olay şiddetinin travma sonrası büyümeyi etkilemesi gerektiğine dair tek bir ortak görüşten söz etmek mümkün görünmemektedir. Bu çalışmada olayın şiddeti bir değişken olarak alınmamış yalnızca katılım için bir alt ölçüt olarak araştırmacının kendisi tarafından belirlenmiştir. Başka bir çalışmada “Olay, hemen ardından sizin için ne kadar stres vericiydi?” sorusuna yönelik rakamsal değerlerin bir değişken olarak ele alınıp bu şekliyle travma sonrası büyüme ile ilişkisine bakılabilir.
4. Bu çalışmada bireylerin dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Fakat literatürdeki bilimsel araştırmalar incelendiğinde ölçme aracı geliştirme ve uyarlama çalışmalarına rağmen, hangi ölçme aracının psikolojik dayanıklılığı ölçmede en uygun olduğu konusunda herhangi bir uzlaşma bulunmadığı görülmüştür. Bu nedenle elde edilen verilerin psikolojik

dayanıklılıkla ilgili diğerk araştırmaların verileriyle karşılaştırılmasının bir sınırlılık oluşturabildiği dūřünülmüřtür.

5. Arařtırmada kullanılan temel inançlarda sarsılma deđiřkeni biliřsel sūreçlerin travma sonrası büyümedeki rolünü belirlemek amacıyla önemli görülmüřtür. Travmatik yařantılardan sonra büyümeyi sađlayan bireysel faktörlerde biliřsel sūreçlerin daha fazla önemsenmesi gerektiđi dūřünülmektedir.
6. Bu araştırmada ele alınan travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri görece son dönem önem kazanan kavramlardır. Her üçü için de kültürel bağlamda yapılacak çalışmalar literatüre anlamlı katkı sağlayabilir. Travma sonrası büyümeye ilişkin kültürel çalışmaların derlendiği bir kaynak olan *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice* (Weiss ve Berger, 2010) adlı kitap travma sonrası büyümeye dair çok sayıda araştırmayı bir arada sunmaktadır. Bu konuyla alakalı daha detaylı bilgi için kaynağa başvurulabilir.
7. Bu çalışma ölçeklerle yürütölen nicel araştırmaların tüm sınırlılıklarını taşımaktadır. Bu sınırlılıkların azaltılabilmesi için nitel çalışmalarla desteklenmesinin fayda sağlayacağı dūřünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding* (2.nd. Ed). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısasal ve sayımsal elkitabı beşinci baskı (DSM 5)*, tanı ölçütleri başvuru elkitabı (E. Koroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Audergon, A. (2004). Collective trauma: The nightmare of history. *Psychotherapy and Politics International*, 2(1), 16-31.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2010). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. doi: 10.18026/cbusos.16929
- Berger, R. and Weiss T. (2009). The posttraumatic growth model: An expansion to the family system. *Traumatology*, 15(1), 63-74. doi: 10.1177/1534765608323499
- Boehm-Tabib, E. (2016). Acute stress disorder among civilians during a war and post-traumatic growth six years later: The impact of personal and social resources. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(3), 318-333. doi: 10.1080/10615806.2015.1053806
- Bonnano, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20

- Bonnano, G. A. and Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375. doi: 10.1542/peds.2007-1648
- Büyükaşık-Çolak, C., Gündoğdu-Aktürk, E. ve Bozo, Ö. (2012). Mediating role of coping in the dispositional optimism–posttraumatic growth relation in breast cancer patients. *The Journal of Psychology*, 146(5), 471–483. doi: 10.1080/00223980.2012.654520
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102. doi:10.1207/s15327965pli1501_03
- Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 3-20). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A. and Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125-143. doi: <http://dx.doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125>
- 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. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T. and Danhauer, S.C. (2010). The core beliefs inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 23(1), 19-34. doi: 10.1080/10615800802573013

- Cicchetti, D. and Garmezy, N. (1993). Prospects and promises in the study of resilience. *Development and Psychopathology*, 5(4), 497-502. doi: <https://doi.org/10.1017/S0954579400006118>
- Creamer, M., Burgess, P. and Pattison, P. (1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 452-459. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.452>
- Crowley, B. J., Hayslip, Jr. B. and Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248. doi: <https://doi.org/10.1023/A:1026007510134>
- Çolak, B., Kokurcan, A. ve Özsan, H. H. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-25. doi: 10.1501/Kriz_0000000322
- Davis, C. G. and McKearney, J. M. (2003). How do people grow from their experience with trauma or loss?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(5), 477-492. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.22.5.477.22928>
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Doğan, M. (2014). Dinlerde ve İslam kültüründe sabır. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(5), 93-130.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ehlers, A. and Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)

- Eskin, M., Akoğlu, A. ve Uygur, B. (2006). Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında travmatik yaşam olayları ve sorun çözme becerileri: İntihar davranışıyla ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 266-275.
- Eşsizoğlu, A., Yaşan, A., Bülbül, İ., Önal, S., Yıldırım, E. A. ve Aker, T. (2009). Bir terörist saldırı sonrasında travma sonrası stres bozukluğu gelişimini etkileyen risk faktörleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 118-126.
- Exenber, S. and Juen, B. (2014). *Well-being, resilience and quality of life from children's perspectives*. New York: Springer.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. and Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. doi: <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. and Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. doi: <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Hannah, T. E. and Morrisey, C. (1987). Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 127(4), 339-344. doi: <https://doi.org/10.1080/00224545.1987.9713713>
- Harvey, M. R. (2007). Towards an ecological understanding of resilience in trauma survivors. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 14(1-2), 9-32. doi: https://doi.org/10.1300/J146v14n01_02
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Herbert, C. (2016). *Travma Sonrası Psikolojik Tepkileri Anlamak: Travmaya Uğrayanlar ve Aileleri için Rehber*. (N. Azizlerli ve R. Güneş, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Ho, S. M. Y., Chan, C. L. W. and Ho, R. T. H. (2004). Posttraumatic growth in Chinese cancer survivors. *Psycho-oncology*, 13(6), 377-389. doi: 10.1002/pon.758
- Hollon, S. D. and Kriss, M. R. (1984). Cognitive factors in clinical research and practice. *Clinical Psychology Review*, 4(1), 35-76. doi: [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(84\)90036-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(84)90036-9)
- Horowitz, M. J. (1986). Stress-Response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders. *Hospital and Community Psychiatry*, 37(3), 241-249. doi: http://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-1-4615-2820-3_4
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136. doi: <http://dx.doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R. and Frieze, I. H. (1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 1-17. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00138.x>
- Joseph, S. and Linley, P. A. (2008). Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework. In S. Joseph and P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth* (pp. 1-20). New Jersey: Wiley.
- Josephs, R. A., Bosson J. K. and Jacobs, C. G. (2003). Self-Esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 920-33. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167203029007010>

- Kaplan, H. B. (2002). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M. D. Glantz and J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 17-85). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararırmak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1-18. doi: 10.14812/cufej.2014.010
- Kararırmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, 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., Işıklı, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H. ve Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: Factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1), 1-14. doi: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17303>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kılıç, C. (2010). Posttraumatic growth in the Turkish population. In T. Weiss and R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*. (pp. 49-65). New Jersey: Wiley
- Kılıç, C., Magruder, K. M. and Koryürek, M.M. (2015). Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living

- in Turkey. *Transcultural Psychiatry*, 53(1), 110-123. doi: <https://doi.org/10.1177/1363461515612963>
- Kinzie, J. D. (2007). PTSD among traumatized refugees. In L. J. Kirmayer, R. Lemelson and M. Barad (Eds.), *Understanding Trauma Integrating Biological, Clinical, and Cultural Perspectives*. (pp. 194-207). New York: Cambridge University Press.
- Kumpfer K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz and J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development Positive Life Adaptations* (pp. 179-225). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Landau, J., Mittal, M. and Wieling, E. (2008). Linking human systems: Strengthening individuals, families, and communities in the wake of mass trauma. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(2), 193-209. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00064.x>
- Lefcourt, H. M. (1981). *Research with the locus of control construct*. New York: Academic Press.
- Lepore, S. J. and Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice* (pp. 24-46). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y. and Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 22(4), 282-286. doi: 10.1002/jts.20409
- 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. doi: 10.1111/jpm.12192.

- 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. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0022030>
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601-610. doi: <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000004086.64509.09>
- Linley, P. A. and Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. doi: <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Losavio, S. T., Cohen, L. H., Laurenceau, J. P., Dasch, K. B., Parrish, B. P. and Park, C. L. (2011). Reports of stress-related growth from daily negative events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(7), 760-785. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.7.760>
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706. doi: 10.1002/job.165.
- Luthar, S. S. (1993). Annotation: Methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 34(4), 441-453. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.1993.tb01030.x>
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. and Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, iii: relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-597. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x
- Maercker, A. and Herrle, J., (2003). Long-term effects of the dresden bombing: Relationships to control beliefs, religious belief, and personal growth. *Journal of*

Traumatic Stress, 16(6), 579-587. doi:
<https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000004083.41502.2d>

Mahdi, H. K., Prihadi, K. and Hashim, S. (2014). Posttraumatic growth and resilience after a prolonged war: A study in Baghdad, Iraq. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 3(3), 197-204.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row Publishers.

Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. doi:
<http://dx.doi.org/10.1017/S0954579400005812>

McMillen, J. C. (1999). Better for it: How people benefit from adversity. *Social Work*, 44(5), 455-468. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/sw/44.5.455>

Morris, B. A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M. and Newbery, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian population. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 575-585. doi: 10.1002/jts.20067.

Mueller-Pfeiffer, C., Martin-Soelch, C., Blair, J. R., Carnier, A., Kaiser, N., Rufer, M., Schnyder, U. and Hasler G. (2010). Impact of emotion on cognition in trauma survivors: What is the role of posttraumatic stress disorder?. *Journal of Affective Disorders*, 126(1-2), 287-292. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.006>

Nietzsche, F. (2005). *Putların batışı ya da çekiçle nasıl felsefe yapılır*. (M. Tüzel, Çev.). İstanbul: İthaki Yayınları.

Noyes Jr, R. (1980). Attitude change following near-death experiences, *Psychiatry*, 43(3), 234-242. doi: 10.1080/00332747.1980.11024070

- Oginska-Bulik, N. (2015). The relationship between resiliency and posttraumatic growth following the death of someone close. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 71(3), 233-244. doi: <https://doi.org/10.1177/0030222815575502>
- Oginska-Bulik, N. and Kobylarczyk, M. (2016). Association between resiliency and posttraumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE)*, 22(1), 40-48. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/10803548.2015.1109372>
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 2(1), 34-41.
- Öztürk, Ö. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları Cilt I*. 11. Baskı. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Park, C. L., Cohen, L. H. and Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Parkes, C. M. (1971). Psychosocial transitions: A field for study. *Social Science and Medicine (1967)*, 5(2), 101-115. doi: 10.1016/0037-7856(71)90091-6
- Phillips, S.P., Auais, M., Bélanger, E., Alvarado, B. and Zunzunegui, M. (2016). Life-course social and economic circumstances, gender, and resilience in older adults: The longitudinal International Mobility in Aging Study (IMIAS). *SSM- Population Health*, 2, 708-717. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.09.007>
- Polatinsky, S. and Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress*, 13(4), 709-718. doi: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1007870419116>
- Pool, G., Nijdam, M. J. and Oostingh, M. E. (2010). Posttraumatic growth in the Netherlands. In T. Weiss and R. Berger (Eds.), *Posttraumatic Growth and Culturally*

- Competent Practice: Lessons learned from around the globe.* (pp. 85–97). New Jersey: Wiley.
- 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. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Radke-Yarrow, M. and Brown, E. (1993). Resilience and vulnerability in children of multiple-risk families. *Development and Psychopathology*, 5(4), 581-592. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579400006179>
- Raines-Eudy, R. (2000). Using structural equation modeling to test for differential reliability and validity: An empirical demonstration. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 7(1), 124-141.
- Riley, J. R. and Masten, A. S. (2005). Resilience in context. In R. D. Peters, B. Leadbeater and R. J. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families, and communities linking context to practice and policy.* (pp. 13-27). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Rimé, B., Páez, D., Basabe, N. and Martínez, F. (2010). Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate: Follow-up of Spanish citizen's response to the collective trauma of March 11th terrorist attacks in Madrid. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 1029-1045. doi: <https://doi.org/10.1002/ejsp.700>
- Roberts, C. A. (2011). *Coping with post-traumatic stress disorder: A guide for families* (2nd. Ed). USA: McFarland.
- Rodin, J. (2014). *The resilience dividend: Being strong in a world where things go wrong.* New York: Public Affairs.
- Rosendal, S., Şalcioğlu, E., Andersen, H.S. and Mortensen, E.L. (2011). Exposure characteristics and peri-trauma emotional reactions during 2004 tsunami in

- Southeast Asia: What predicts posttraumatic stress and depressive symptoms?. *Comprehensive Psychiatry*, 52(6), 630-637. doi: 10.1016/j.comppsy.2010.12.004
- Rzeszutek, M., Oniszczenko, W. and Firląg-Burkacka, E. (2017). Social support, stress coping strategies, resilience and posttraumatic growth in a Polish sample of HIV-infected individuals: Results of a 1 year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(6), 942-954. doi: 10.1007/s10865-017-9861-z
- Schiraldi, G. R. (2009). *The post-traumatic stress disorder: A guide to healing, recovery, and growth* (2.nd Ed). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sklarew, B. H. and Blum, H. P. (2006). Trauma and depression. *The International Journal of Psychoanalysis*, 87(3), 859-861. doi: <https://doi.org/10.1516/14P5-CYAN-MPL8-6RL4>
- Somasundaram, D. (2003). Collective trauma in Sri Lanka. *Intervention Journal*, 1(1), 2-11.
- Steele, W. and Kuban, C. (2013). *Working with grieving and traumatized children and adolescents: Discovering what matters most through evidence-based, sensory interventions*. New Jersey: Wiley.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59, 120-123. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.003>

- Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G. and Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158-164. doi: <https://doi.org/10.1002/jts.20305>
- Tedeschi R.G. and Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi: [10.1207/s15327965pli1501_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Tedeschi R.G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3). 455- 471. doi: [10.1007/BF02103658](https://doi.org/10.1007/BF02103658)
- Tedeschi, R.G. (2011). Posttraumatic growth in combat veterans. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 18, 137-144. doi: <https://doi.org/10.1007/s10880-011-9255-2>
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Thombre, A., Sherman, A. C. and Simonton, S. (2010). Religious coping and posttraumatic growth among family caregivers of cancer patients in India. *Journal of Psychosocial Oncology*, 28(2), 173-188. doi: [10.1080/07347330903570537](https://doi.org/10.1080/07347330903570537)
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. and Reeve, C. L. (2011). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410. doi: [10.1037/a0024204](https://doi.org/10.1037/a0024204)
- Ülker Tümlü, G., Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. doi: [10.5961/jhes.2013.078](https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078)

- Üzar Özçetin, Y. S. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388- 397. doi: 10.18863/pgy.290285
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 0(35), 29-56.
- Veerman, A. L. and Ganzevoort, R. R. (2001). Communities coping with collective trauma. *Conference of the International Association for the Psychology of Religion*. http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/2001_Collective_trauma.pdf
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. and Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x>
- Volkan, V. D. (2000). Traumatized societies and psychological care: Expanding the concept of preventive medicine. *Mind and Human Interaction*, 11(3), 177-194.
- Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of Psychosocial Oncology*, 20(2), 65-80. doi: http://dx.doi.org/10.1300/J077v20n02_04
- Weiss, T. and Berger, R. (2010). *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice Lessons Learned from Around the Globe*. New Jersey: Wiley.
- Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 13(4), 262-268. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](http://dx.doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S095457940000612X>

- Westphal, M. and Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 417-427. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00298.x>
- Wright, M. O. and Masten, A. S. (2015). Pathways to resilience in context. In L.C. Theron, L. Liebenberg and M. Ungar (Eds.), *Youth Resilience and Culture: Commonalities and Complexities* (pp. 3-23). New York: Springer.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. and Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 54(4), 334-345. doi: 10.1080/00332747.1991.11024563
- Yıldırım, G. ve Tosun, A. (2012). Travma sonrası stres bozukluğunda bilişsel süreçler. *International Journal of Human Sciences [Online]*, 9(2), 1429-1442.
- Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M. and Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Research*, 215(2), 401-405. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.032>
- Zakowski, S. G., Haris, G., Krueger, N., Laubmeier, K. K., Garrett, S., Flanigan, R. and Johnson, P. (2003). Social barriers to emotional expression and their relations to distress in male and female cancer patients. *British Journal of Health Psychology*, 8, 271–286. doi: <https://doi.org/10.1348/135910703322370851>

EKLER

EK 1 - Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Doğal afetler, trafik kazaları, savaş, çatışma, işkence, zorunlu göç, tecavüz, bir yakının kaybı gibi travmatik yaşantılar temelde olayı bizzat yaşayan kişileri olmakla birlikte olayı yaşayan kişilerin yakınlarını veya bu olaylara şahit olanları/duyanları da etkilemektedir. Yaşamımızı derinden etkileyebilen bu yaşantılardan sonra olayı yeniden yaşıyor gibi olma, gerginlik, olayı hatırlatan ortamlardan kaçınma, sinirlilik, unutkanlık, mutsuzluk, içe kapanma, ilişkilerde bozulma, sosyal hayata uyum sağlamada zorluklar görülebilir. Bu tepkiler, travmatik/yoğun stres verici durumlarda verilen olağan tepkilerdir ve bu tür durumlara maruz kalmış kişilerin pek çoğu bu belirtileri çeşitli düzeylerde yaşamaktadırlar.

Bu araştırma, travmatik yaşantılarla ilgili bazı durumları değerlendirmeye yöneliktir ve Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji ABD bünyesinde yapılmaktadır. Araştırma kapsamında verdiğiniz bilgiler kişisel olarak değerlendirilmeyecektir ve katılımcıların isimleri istenmemektedir.

Bu araştırmaya katılmaktan dilediğiniz anda vazgeçebilirsiniz, verilerinizi geri çekebilirsiniz. Araştırmaya katılmakla, bu tür olaylardan etkilenen kişileri anlamaya yönelik bilimsel bilgi birikimine katkı sağlamış olacaksınız.

Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ()

Katkılarınız için teşekkürler.

Derya SEBUKTEKİN

e-posta: deryasebuktekin@hotmail.com

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji ABD

EK 2 - Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız

3. Eğitim düzeyiniz

<input type="checkbox"/>	Okur yazar
<input type="checkbox"/>	İlkokul
<input type="checkbox"/>	Ortaokul
<input type="checkbox"/>	Lise
<input type="checkbox"/>	Üniversite
<input type="checkbox"/>	Yüksek lisans veya doktora

4. Medeni Durumunuz

<input type="checkbox"/>	Bekar
<input type="checkbox"/>	Evli
<input type="checkbox"/>	Dul
<input type="checkbox"/>	Boşanmış

5. Halihazırda çalışıyor musunuz?

<input type="checkbox"/>	Çalışıyorum
<input type="checkbox"/>	Çalışmıyorum

Birçok kişinin başından, yaşamının herhangi bir döneminde, oldukça stresli ve travmatik bir olay geçmiş, ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde, **başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz olayların HEPSİNİ** yanındaki kutuyu işaretleyerek belirtiniz.

(1)	<input type="checkbox"/>	Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı yaşadım.
(2)	<input type="checkbox"/>	Birinci dereceden bir yakınım vefat etti.
(3)	<input type="checkbox"/>	Yaşamımı tehdit eden bir hastalık yaşadım.
(4)	<input type="checkbox"/>	Muhtemel ölüm ya da ciddi bedensel yaralanmaya yol açabilecek bir durumla karşılaştığımı hissettim.
(5)	<input type="checkbox"/>	Ciddi bir fiziksel şiddete maruz kaldım.
(6)	<input type="checkbox"/>	Askeri bir çatışma ya da savaş alanında bulundum.
(7)	<input type="checkbox"/>	Cinsel şiddete maruz kaldım.
(8)	<input type="checkbox"/>	Soyuldum ya da kapkaça maruz kaldım.
(9)	<input type="checkbox"/>	İşkenceye maruz kaldım.
(10)	<input type="checkbox"/>	Önemli düzeyde yaralanmama yol açan bir kaza yaşadım.
(11)	<input type="checkbox"/>	Yaşadığım yerden zorunlu nedenlerle göç etmek durumunda kaldım.
(12)	<input type="checkbox"/>	Bunların dışında bir travmatik olay yaşadım.
		13. Maddeyi işaretlediyseniz aşağıda bu travmatik olayı kısaca anlatınız:

Bu olaylar arasında sizi en fazla etkilediğini düşündüğünüz hangisidir? (Lütfen yukarıda işaretlediğiniz bu olayın madde numarasını belirtiniz. Örneğin, yaşamımı tehdit eden bir hastalık yaşadım seçeneğini işaretlediyseniz buraya 3 yazınız):

**BUNDAN SONRAKİ SORULARI SİZİ EN FAZLA ETKİLEYEN BU OLAYI
DÜŞÜNEREK YANITLAYINIZ**

Bu travmatik olay ne kadar süre önce meydana geldi?

Olay, hemen ardından sizin için ne kadar stres vericiydi? 1 2 3 4 5 6 7

Olay, şimdi ne kadar stres verici? 1 2 3 4 5 6 7

**BUNDAN SONRAKİ BÖLÜMLERDE SORULAN TÜM SORULARI SİZİ EN FAZLA
ETKİLEDİĞİNİ BELİRTTİĞİNİZ BU OLAYI GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURARAK
YANITLAYINIZ**

EK 3 - Temel İnançlar Envanteri (TİE)

İnsanların yaşadığı bazı olaylar öyle şiddetlidir ki, “dünyalarını sarsar” ve onları dünya, diğer insanlar, kendileri ve gelecekleri hakkındaki temel inançlarını ciddi düzeyde sorgulamaya yönlendirirler. Lütfen bilgi formunda bildirdiğiniz olayı yansıtacak şekilde düşünün ve bu olayın aşağıdaki her bir temel inancı ciddi şekilde sorgulamaya ne düzeyde yönlendirdiğini belirtin.

0	1	2	3	4	5
Hiç olmadı	Çok az düzeyde	Az düzeyde	Orta düzeyde	Büyük düzeyde	Çok büyük düzeyde

Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin adil olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, insanların başına gelen şeylerin kontrol edilebilir olduğuna ne düzeyde inandığımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, diğer insanların neden o şekilde düşündüğü ve davrandığı ile ilgili varsayımlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, diğer insanlarla olan ilişkilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, kendi yeteneklerim, güçlü ve zayıf yanlarım hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, geleceğime dair beklentilerim hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, hayatımın anlamı hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, ruhani veya dini inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5
Bu olaydan dolayı, insan olarak kendi kadrim ya da kıymetim (değerim) hakkındaki inançlarımı ciddi şekilde sorguladım.	0	1	2	3	4	5

EK 4 - Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Aşağıda, başınızdan geçen ve sizi etkileyen olayın bir sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri belirten ifadeler verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını verilen ölçek üzerinde işaretleyiniz.

		Yaşamadım	Çok az yaşadım	Biraz yaşadım	Orta düzeyde yaşadım	Oldukça fazla yaşadım	Çok fazla yaşadım
1	Yaşamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim	1	2	3	4	5	6
2	Hayatımın 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 güvenebileceğimi artık daha iyi biliyorum	1	2	3	4	5	6
7	Hayatıma 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 fazla istekliyim	1	2	3	4	5	6
10	Zorluklarla başa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum	1	2	3	4	5	6
11	Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5	6
12	Artık 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 çok çaba harcıyorum	1	2	3	4	5	6
18	Daha inanç sahibi biri oldum	1	2	3	4	5	6
19	Zannettiğimden daha güçlü 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

EK 5 - Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Aşağıda yarım kalmış cümleleri size uygun şekilde tamamlayabilmeniz için iki farklı seçenek verilmiştir. Eğer seçtiğiniz cümlenin size tamamen uyduğunu düşünüyorsanız cümlenin hemen yanındaki kutucuğu, biraz uygun olduğunu düşünüyorsanız ikinci kutucuğu, iki cümlenin de uygun olduğunu yada kararsız olduğunuzu düşünüyorsanız lütfen ortadaki kutucuğu (X) işaretleyiniz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözmem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	
Zayıftır	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	
Belirsizdir	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	
Günlük yaşamımda yoktur	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	
Benim için zordur	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	
Geleceğe pozitif bakar	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	
Bana hemen haber verilir	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	
Kolayca gülerim	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	
Birbirlerini desteklemez biçimde	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	
Her şeyi umutsuzca gören bir	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	
Zordur	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	
Başa çıkmaya çalışırım	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	
İşleri bağımsız olarak yapmayı	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...	
Yeteneklerimi beğenirler	Yeteneklerimi beğenmezler