

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**TRAVMATİK DENEYİMİ OLAN BİREYLER İÇİN BİR TRAVMA
SONRASI BÜYÜME MODELİ**

Fatma ALTINSOY

Doktora Tezi

Danışman: Prof. Dr. Ayşe AYPAY

Eskişehir, 2020

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Fatma ALTINSOY tarafından hazırlanan **Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli** başlıklı bu tez, 04/08/2020 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği*'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliği Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı Adı SOYADI</u>	<u>İmza</u>
Jüri Başkanı :	Doç. Dr. Emine DURMUŞ
Danışman :	Prof. Dr. Ayşe AYPAY
Üye :	Doç. Dr. Fatma SAPMAZ
Üye :	Dr. Öğr. Üyesi Eren Can AYBEK
Üye :	Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU-ÇAYKUŞ

Prof. Dr. Mustafa Zafer BALBAĞ
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli başlıklı tezin bizzat tarafımda hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.



04/08/200

Fatma ALTINSOY

Teşekkür

Binbir emekle ve titizlikle yürütülen bu tez çalışmasında sona gelmenin mutluluğunu yaşıyorum. Uzun ve yorucu olduğu kadar keyif verici yanları da bulunan bu süreç bir bakıma büyüme yolculuğum oldu. Doktora tez süreci boyunca gerek anlayışlı ve ılımlı yaklaşımıyla gerek bilgi ve deneyimleriyle yoluma ışık tutan ve düşüncelerime değer verdiğini daima hissettiren ayrıca eğitim hayatımda pekçok öğrencisi gibi benim de üzerimde kaydadeğer tesirler bırakan, her bakımdan örnek aldığım çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Ayşe Aypay başta olmak üzere;

Bu süreçte tezimin gelişmesine katkı sağlayarak bilgi ve desteklerini esirgemeyen mümtaz tez izleme jüri üyelerim Doç. Dr. Fatma Sapmaz, Dr. Öğr. Üyesi Eren Can Aybek ve tez savunma jürisinde yer alan çok değerli hocalarım Doç. Dr. Emine Durmuş ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu Mutlu-Çaykuş'a

Doktora sürecinde üzerimde emekleri olan ve değerli bilgiler öğrendiğim sayın Prof. Dr. Ali Eryılmaz ve ismini sayamadığım hocalarıma,

Zorlukların üstesinden gelmemde desteklerini esirgemeyen ve bu serüvende onlarla güzel anılar biriktirdiğim sevgili arkadaşlarım Nurseven Kılıç, Safiye Yılmaz-Dinç, Ümran Erkorkmaz-Çoban, Çiğdem Keven-Aklıman, Kübra Karakaya, Bilge Tarım ve adı buraya sığmayan dönem arkadaşlarıma,

Tez sürecinde bilgi ve destekleriyle yanımda yer alarak katkılarını esirgemeyen Ahmet Altınok ve Hasan Yurtoğlu'na,

Özellikle ders dönemimde desteklerini esirgemeyen Bozüyük İMKB Anadolu Lisesi ailesine,

Maddi ve manevi bakımdan üzerimde büyük emekleri olan ve yüreğimde kocaman yerleriyle sevgili aileme, canım anneme ve canım babama, benimle birlikte hergün çalışarak motivasyonumu artıran ciğerparem kardeşim Merve'ye,

Ayrıca bu tez sürecinde katkı ve finansal desteklerinden dolayı Eskişehir Osman-gazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimine,

Bu tezde ele alınan değişkenleri alan yazına kazandıran çok değerli araştırmacılara ve bu olgulara ait ölçme araçlarını geliştiren veya uyarlayarak alana kazandıran, bu çalışmada da kullanım izni veren değerli akademisyenlere,

İnsanı derinden etkileyen acı dolu deneyimlerini içtenlikle paylaşan tüm katılımcılara ve son olarak adını yazamadığım gizli kahramanlar olan daha nice aile üyelerim, arkadaşlarım ve hocalarıma teşekkürlerimi sunarım...

*Bu tezi, tüm zorluklara rağmen yanımda olan ve desteğini
esirgemeyen cantanem aileme, üzerimde büyük emekleri olan çok
kıymetli hocalarıma, dostlarıma, bilime ve öğrenmeye
gönül verenlere ithaf ediyorum.*

*“Ağrı, sızı ve hastalık hazinedir. Rahmetler ondadır. Deri yırtıldı mı iç tazelenir.
Kardeş, karanlık yere, soğuğa, gama, kırıklığa ve hastalığa sabretmek,
Âb-ı hayat kaynağı ve sarhoşluk kadehidir. Çünkü yücelikler, hep aşağılıktadır.
Baharlar güz mevsiminde gizlidir, güz mevsimi de baharda. Kaçma ondan!” (Mevlâna,
t.y, d. 2261–2264)*

İçindekiler

Teşekkür.....	i
İçindekiler	iii
Tablolar Listesi.....	vii
Şekiller Listesi.....	viii
Özet	1
Abstract	3
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1. Giriş.....	5
1.1. Problem Durumu	5
1.2. Araştırmanın Amacı	20
1.3. Araştırmanın Önemi	22
1.4. Varsayımlar	25
1.5. Sınırlılıklar.....	25
1.6. Tanımlar	26
1.7. Kısaltmalar	26
İKİNCİ BÖLÜM.....	27
2. Kavramsal Çerçeve	27
2.1. Travma ve Travma Sonrası Büyüme	27
2.1.1. Travma kavramının tarihsel yeri ve kavramsal çerçevesi.....	27
2.1.2. Travma ve travma sonrası tepkiler.....	29
2.1.3. Travmaya nörobiyolojik bakış	31
2.1.4. Travma sonrası büyüme kavramı ve tarihsel yeri.....	32
2.1.4.1. Travma sonrası büyümenin boyutları.....	37
2.1.5. Travma sonrası büyümeyi açıklayan modeller	41
2.1.5.1. Travma sonrası büyümenin işlevsel betimsel modeli	41
2.1.5.2. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli	45
2.1.5.3. Travma sonrası büyümenin organizmik değerlendirme kuramı.....	46
2.2. Psikolojik Dayanıklılık	49
2.2.1. Psikolojik dayanıklılık ve tarihsel bakış	49
2.2.2. Psikolojik dayanıklılığın gelişimi	57
2.2.3. Dayanıklılığın sağlıkta önemi	57
2.3. Stres ve Başa Çıkma	60
2.3.1. Stres ve stres kavramına tarihsel bakış	60

2.3.2. Başa çıkma stratejileri.....	61
2.3.3. Dönüşümsel (transaksiyonel) stres ve stresle baş etme modeli	63
2.3.3.1. Problem odaklı başa çıkma	67
2.3.3.2. Duygu odaklı başa çıkma	68
2.4. Mutluluğu Arttırma Stratejileri.....	70
2.4.1. Olumlu duyguların işlevi	70
2.4.2. Mutluluk.....	77
2.4.3. Mutluluk kuramları	79
2.4.3.1. Erek kuramı	79
2.4.3.2. Etkinlik kuramı.....	80
2.4.4. Mutluluğun yaşamdaki rolü	82
2.4.5. Mutluluğun belirleyicileri olan etmenler	83
2.4.6. Mutluluğu arttırma stratejileri.....	84
2.5. Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Mutluluğu Arttırma Stratejileri Arasındaki İlişkiler	89
2.5.1. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler	89
2.5.2. Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiler.....	91
2.5.3. Psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu arttırma stratejileri arasındaki ilişkiler	94
2.5.4. Başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler	96
2.5.5. Mutluluğu arttırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler	100
2.5.6. Mutluluğu arttırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkiler	103
2.5.7. Psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma, mutluluğu arttırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasında ilişkiler.....	106
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	116
3. Yöntem	116
3.1. Araştırma Deseni	116
3.2. Çalışma Grubu.....	117
3.3. Veri Toplama Araçları.....	122
3.3.1. Kişisel bilgi formu	122
3.3.2. Travmatik yaşantıları tarama formu (Büyük T).....	123
3.3.3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği	124
3.3.4. Problem odaklı başa çıkma stratejileri ölçeği	125
3.3.5. Yetişkinler için mutluluğu arttırma stratejileri ölçeği.....	127
3.3.6. Travma sonrası büyüme envanteri	129

3.4. Verilerin Toplanması.....	130
3. 5. Verilerin Çözümlemesi.....	131
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	133
4. Bulgular.....	133
4.1. Hipotetik Model Testi.....	133
4.1.1. Ölçme modeli bilgisi.....	133
4.1.2. Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler	135
4.1.3. Ölçme modelinin test edilmesi	138
4.1.4. Yapısal model testi.....	140
4.1.5. Yapısal modeller için aracılık testi	141
4.1.6. Yapısal modeller için dolaylı etkilerin anlamlılığı	144
BEŞİNCİ BÖLÜM	146
5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler	146
5.1 Sonuç	146
5.2. Tartışma.....	149
5.2.1. Psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkilere dair tartışma	151
5.2.2. Psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilere dair tartışma	153
5.2.3. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilere dair tartışma.....	155
5.2.4. Mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkilere dair tartışma	156
5.2.5. Problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilere dair tartışma	159
5.2.6. Mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilere dair tartışma	162
5.2.7. Psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisine ilişkin tartışma.....	164
5.2.7.1. Psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisine ilişkin tartışma	164
5.2.7.2. Psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın aracılık etkisine dair tartışma	166
5.2.8. Mutluluğu artırma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisine ilişkin tartışma	169
5.2.9. Psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı yaklaşım arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisine ilişkin tartışma.....	171

5.3. Öneriler.....	173
5.3.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler	173
5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	174
KAYNAKÇA.....	176
EKLER.....	204
ÖZGEÇMİŞ	237

Tablolar Listesi

Tablo Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
3.1	Çalışma Grubunun Travmatik Deneyimlerinin Yaşantı Türüne Göre Dağılım Matrisi	120
3.2	Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilirlik Sınırları	122
3.3	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Faktörler Arası Yükler	125
3.4.	Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Faktörler Arası Yükler	127
3.5	Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği Faktörler Arası Yükler	128
3.6	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Faktörler Arası Yük- ler	130
4.1	Yapısal Modelde Yer Alan Örtük ve Gözlenen Değiş- kenler	134
4.2	Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler	135
4.3	Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	137
4.4	Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar	140
4.5	Bootstrap Test Sonuçları	145

Şekiller Listesi

Şekil Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
1.1	Araştırma Modeli: Psikolojik Dayanıklılığın, Mutluluğu Artırma Stratejilerinin ve Problem Odaklı Başa Çıkmanın Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisi	21
2.1	İşlevsel Betimsel Model	44
2.2	Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli	46
2.3	Organizmik Değerlenme Modeli	48
2.4	Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Modeli	69
2.5	Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Kuramı	76
2.6	Psikolojik Dayanıklılık Mutluluğu Artırma Stratejileri, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiler	115
3.1	Test Edilen Model	117
4.1	Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	139
4.2	Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	141
4.3	Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları	143
5.1	Analiz Sonuçlarına Göre Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli	148

Özet

Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli

Fatma ALTINSOY

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Ayşe AYPAY

2020

Amaç: Bu tezin temel amacı; travma olgusunu deneyimlemiş bireylerde psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişki bağlamında, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık rolünü incelemektir.

Yöntem: Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desende yürütülmüştür. Tezde, ilgili değişkenlerin travma sonrası büyümeye olan etkilerinin gösterildiği yapısal eşitlik modeli geliştirilmiş ve test edilmiştir. Buna göre araştırmanın içsel gizil değişkenleri travma sonrası büyüme, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri; dışsal gizil değişkeni ise psikolojik dayanıklılık olmuştur. Çalışmaya, belirlenen ölçütler kapsamında lisans eğitimine devam eden 1069 birey katılmıştır. Bu tezde veriler Kişisel Bilgi Formu, Travmatik Yaşantıları Tarama Formu (büyük T), Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Tezde, aracılık etkilerinin analizinde Ki-kare farklılık testlerine dayanan iç-içe geçmiş modeller stratejisi kullanılmıştır. Ayrıca aracı etkilerin anlamlılığının değerlendirilmesi için Bootstrapping tekniğinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Test edilen model sonuçlarına göre; travmatik deneyimi olan bireylerde, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkmanın pozitif yönde kısmi aracılık ettiği tespit edilmiş, mutluluğu artırma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin kısmi aracılık etkisi olduğu gözlenmiştir. Travma sonrası büyümenin en önemli belirleyicilerinden birinin psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği olduğu bulunmuştur. Buna göre, travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de artacağı ifade edilebilir.

Sonuç ve Öneriler: Bu tezde, travmatik deneyimi olan bireylerde travma sonrası büyüme katkı sağlayan önemli bir değişkenin psikolojik dayanıklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ilişkide mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkmanın aracılık etkisi görülmektedir. Test edilen model, dayanaklarından biri olan Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Kuramı çerçevesi etrafında değerlendirildiğinde psikolojik dayanıklılık, mutluluğu artırma stratejileri, problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyümenin etkileşim temelli bir sürecin ögeleri olduğu; bu süreçte mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkmanın aracılık rolü üstlendikleri gözlenmiştir. Buna göre çalışmadan elde edilen bulgunun Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Kuramı'nda ele alınan yapıyı desteklediği söylenebilir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda uygulayıcı ve araştırmacılar için bazı öneriler getirilebilir. Travmatik deneyimler karşısında bireyleri güçlendirmek ve sancılı durumlardan daha güçlü çıkabilmeleleri amacıyla bireylerde psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerini içeren beceri kümelerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim verilebilir. Psikolojik dayanıklılığı oluşturan ve bireyi dayanıklı yapan değişkenleri ele alan çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda bu çalışmada ele alınan bireysel faktörlerin yanında diğer bireysel faktörler ve sosyal destek, mikro ve makro çevrenin bu süreçte etkilerini incelemeye yönelik araştırmalar değerlendirilerek travma sonrası büyüme kavramı detaylandırılabilir.

Anahtar kelimeler: Travma, Travma sonrası büyüme, Psikolojik dayanıklılık, Mutluluğu artırma stratejileri, Problem odaklı başa çıkma

Abstract

A Posttraumatic Growth Model for Individuals with Traumatic Experiences

Fatma ALTINSOY

Eskisehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Educational Sciences

Advisor: Prof. Dr. Ayşe AYPAY

2020

Purpose: The ultimate goal of this research is to explore the mediating effect of problem-focused coping and happiness-enhancing strategies on the link between psychological hardiness and posttraumatic growth in individuals with traumatic experiences.

Method: This study was following applying following the correlational research design, as one of a quantitative method. As part of this thesis, a structural equation model was formed and tested, whereby the effects of the selected variables on posttraumatic growth were demonstrated. Accordingly, the endogenous latent variable of the study were posttraumatic growth, problem-focused coping and happiness-enhancing strategies; and the exogenous variables was psychological hardiness. 1069 undergraduate students, who were selected according to the criteria determined, participated in the study. The Personal Information Form, the Traumatic Life Events Questionnaire (big T), the Problem-Focused Coping Scale, the Posttraumatic Growth Scale, the Psychological Hardness Scale, and the Happiness Increasing Strategies for Adults Scale were used as data collection tools. In the analysis of the mediating effects, the nested models strategy based on Chi-square difference tests was employed. Further, the Bootstrapping technique was used to evaluate the significance of these mediating effects.

Results: The findings revealed that the link between psychological hardiness and posttraumatic growth was partially and positively mediated by happiness increasing strategies and problem-focused coping in individuals with traumatic experiences. Moreover, the full mediating effect of problem-focused coping existed in the association between happiness increasing strategies and posttraumatic growth. Mediation analyses further revealed that the link between psychological hardiness and problem-focused coping was partially mediated by happiness increasing strategies. One of the most significant predictors of posttraumatic growth was psychological hardiness personality trait. In this regard,

it can be stated that as the level of psychological hardiness increases, the level of post-traumatic growth also increases in individuals with traumatic experiences.

Conclusion and Suggestions: In this thesis, it was concluded that psychological hardiness is an important variable contributing to posttraumatic growth in individuals with traumatic experience. The strategies to increase happiness and problem-focused coping are observed to mediate this relationship. When the tested model is evaluated according to the principles of The Transactional Model of Stress and Coping Theory, it was observed that psychological hardiness, strategies to increase happiness, problem-focused coping and post-traumatic growth are the elements of an interaction-based process, which is mediated by the strategies to increase happiness and problem-focused coping. Thus, it can be said that this finding is supported by the structure explained in The Transactional Model of Stress and Coping Theory. Based on the findings of this study, some suggestions can be made for practitioners and researchers. In order to empower individuals in the face of challenging life events and to help them become stronger in the face of painful events, appropriate psychoeducation trainings can be provided to develop their skill sets including psychological hardiness, problem-focused coping and happiness-enhancement strategies. Future studies could focus on the variables that constitute psychological hardiness and make the individual resilient. Furthermore, in addition to the individual factors discussed in this study, future research examining the effects of social support, and the micro and macro environments involved in this process can be considered and the concept of posttraumatic growth can thus be analyzed in further detail.

Keywords: Trauma, Posttraumatic growth, Psychological hardiness, Strategies to increase happiness, Problem-focused coping

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş

Bu bölümde travma kavramının ne olduğu ve travmanın hangi türden sonuçlar doğurduğuna kısaca değinilmiştir. Bu kavramlar açıklandıktan sonra travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, problem odaklı baş etme ve mutluluğu artırma stratejileri hakkında bir takım açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma değişkenleriyle ilgili kavramsal yapılar ve ampirik araştırmalar bağlamında ilişki dinamiklerinden söz edilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Yaşam doğası gereği pek çok zorlu deneyimi içinde barındıran dinamik bir süreçtir. Yüksek düzeyde tehdit ve stres içeren sancılı deneyimler; kültürel, politik ve stratejik dengeler gibi daha geniş bir evreni tarayan (makro) bir düzeyde gerçekleşebildiği gibi salt birey ve onun yakın çevresiyle sınırlı kalan (mikro) bir düzeyde de meydana gelebilmektedir. Acı dolu yaşam olayları olarak nitelendirilen ve bireylerce deneyimlenmesi arzu edilmeyen bu olumsuz durumların ya birtakım doğal nedenlere bağlı olarak geliştikleri ya da insan eylemlerinin bir sonucu olarak gerçekleştikleri gözlenmektedir.

Uluslararası Afet Bilgi Bankası olan EM-DAT (Emergency Events Database) veri tabanının 2019'da yayınladığı Afetlerin Epidemiyolojisi Araştırma Merkezi (The Centre for Research on the Epidemiology of Disasters - CRED) raporuna göre 2018 yılında dünya genelinde yaşanan doğal afet kaynaklı 315 felakette 11.804 kişinin yaşamını yitirdiği ve 68 milyon kişinin de doğrudan yahut dolaylı olarak bu felaketlerden etkilendiği belirtilmektedir. Ayrıca bu felaketlerde 1.317 milyar dolarlık ekonomik kayıp yaşandığı ifade edilmektedir (CRED, 2019). Türkiye'de de doğal yolla veya insan eliyle gerçekleşen pek çok travmatik yaşam olaylarıyla karşılaşmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) verilerine göre, Türkiye'de 2018 yılında kayıtlara geçen intihar vaka sayısı 3.161'dir. Yine, aynı kaynaktan alınan verilerde 2018 yılında ölüm ve yaralanmalı trafik kazası vaka sayısının 186.532 ve bu kazalarda yaşamını kaybedenlerin sayısının 6.675 olduğu belirtilmektedir (TÜİK, 2020a, 2020b). Deprem başta olmak üzere salgın gibi çeşitli doğal afetlerle birlikte trafik ve iş kazaları gibi toplumsal, iktisadi, endüstriyel kaynaklı pek çok zorlu yaşam olayı tarafından sosyal ve psikolojik bütünlüğü tehdit

edilen insan topluluğu, sürekli bir biçimde çeşitli risk faktörlerince kuşatılmış bir ortamda varlığını korumak ve sürdürmek durumundadır. Maruz kalan bireyleri derinden etkileyen bu acı dolu sancılı deneyimlerin bireylerde oluşturduğu tahribat, duygusal iz ve yaralar ise “travma” kavramı etrafında ele alınıp incelenmektedir.

Travma, “bireyin gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşması veya cinsel saldırıya uğramış olma durumudur” (APA, 2014, s. 146). Ayrıca bu tanımında ifade edilen travmatik deneyimleri doğrudan yaşama, tanık olma, bir yakınının başına geldiğini öğrenme ve travmanın sevimsiz ayrıntılarına yineleyici bir biçimde maruz kalma şeklinde gerçekleşebilir. Travma, bireyin içsel potansiyellerini kısa süreli de olsa baş etmede yetersiz kaldığı ve zamana yayılan psikolojik ve duygusal belirtiler üreten zorlayıcı bir yaşantıdır (Briere ve Scott, 2016, s. 4). Erdur-Baker’e (2014, s. 5) göre psikolojik travma, sancılı olaya karşı bireyin baş etme becerilerinin yetersiz kalması, yaşam akışının sekteye uğraması ve bireyin bir takım psikolojik tepkiler göstermesidir. Bu zorlayıcı deneyim, bireyin en derindeki duygularını, biyolojik yapısını, bağışıklık sistemini ve kimliğinin özü olan bedeniyle ilişkilerini etkiler. Travmatik acılar sadece bireyin geçmişinde deneyimlenmiş olarak kalmaz aynı zamanda onun zihninde derin izler bırakır (Van der Kolk, 2018, s. 21). Travmatik olaylar insanların olayları kontrol etme, çevreyle bağ kurma ve yaşama dair anlam duygusu veren davranış sistemlerindeki işleyişi altüst eder. Travmatik olaylar olağan dışıdır, kişinin yaşama olan uyumunu bozar (Herman, 2019, s. 41-43). İstenmeyen bu acı dolu deneyimleri doğrudan yaşayanlar kadar travmaya tanık olan veya dolaylı etkilenen bireylerin de bir takım tepkiler geliştirmesi söz konusudur (Doğan, 2014, s. 290; Kaya, 2019, s. 10; Levine ve Frederick, 2013, s. 21).

Travmatik bir deneyimin ardından bireyler bazı tepkiler gösterebilir ve ilerleyen süreçte bazı bozukluklar geliştirebilir (Kararımak ve Güloğlu, 2015, s. 59). Buna göre travmatik olaya verilen cevap “anormal duruma verilen normal tepkiler” olarak ifade edilir. Travmatik yaşantı sonrası gözlenebilen geçici tepkiler dizisi genel anlamda dört alanda toplanır. Travma sonrasında bireylerde bir dizi duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel tepkiler ortaya çıkar. Bu tepkilere örnek; duygusal boyutta ümitsizlik, şok, karamsarlık, boşlukta hissetme, suçluluk, utanç, korku hali, öfke; bilişsel boyutta konsantrasyon kaybı, kendine olan inancı kaybetme, agresif düşünceler, yanlış inançlar geliştirme, hafıza ile ilgili sorunlar, kendini suçlama davranışsal boyutta sosyal geri çekilme, yargılayıcı olma, ani irkilmeler, güvensizlik ve şüphecilik; fiziksel boyutta yorgunluk,

bağışıklık sisteminde bozulmalar, aşırı uyuma, yüksek kalp çarpıntısı, iştahsızlık ve uykuyu sürdürememedir. Ancak bu belirtilerin travmadan hemen sonra gözlenmesi normal olup çoğunlukla bir zaman sonra kaybolurlar (Erdur-Baker, 2014, s. 8; Tedeschi ve Moore, 2016, s. 17-18). Travmatik deneyimler sonrasında geçici tepkilerin yanısıra bireylerde travma sonrası görülmesi muhtemel uzun süreli bozukluklarda görülebilmektedir. Bunlar majör depresyon, panik ve fobik kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu görülebilir. Ayrıca bilişsel çözüme, somatik belirtiler, madde kullanımı (Briere ve Scott, 2016, s. 23-44), fiziksel ve ruhsal çöküş, dürtüsel ve saldırgan davranışlar da bu kapsamdadır (Van der Kolk, 2018, s. 3-4).

İnsanların % 75'i yaşamlarının bir noktasında travmatik olaya maruz kalmakla birlikte bunların yaklaşık % 8'i travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) geliştirmektedir. Buna göre, travmatik deneyim yaşayan insanların çoğunun sancılı yaşam olaylarından olumsuz etkilenmediği söylenebilir (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 40-43). Aksine, bireyler en yıpratıcı travmatik deneyimlerde bile kendini iyileştirebilecek içsel potansiyele sahiptir (Levine ve Frederick, 2013, s. 29). Buna göre acı veren zorlu deneyimler bireylerin içsel tecrübelerini bütünleştirip onları olumlu psikolojik değişimler yönünde sevk edebilmektedir. Sawyer ve Ayers (2009, s. 470) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşanan acı dolu bir deneyim sonrası bireylerin yaklaşık % 50'sinin travma sonrası olumlu psikolojik kazanımlar elde ettikleri kaydedilmiştir. Çocuklukta cinsel istismar öyküsü olan kadınlarla yapılan bir çalışmada, katılımcıların % 60'ının travma sonrası psikolojik büyüme deneyimledikleri saptanmıştır (Walker-Williams, Van Eeden ve Van der Merwe, 2012, s. 617). Yine, istismara uğrayan kadınlarla yapılan bir başka çalışmada da benzer şekilde; katılımcıların % 74'ünün travma sonrası olumlu psikolojik kazanımlar deneyimledikleri bildirilmiştir. Ayrıca, katılımcıların % 18'inin bu olumlu değişiklikleri yüksek derecede deneyimledikleri belirtilmiştir (Cole ve Lynn, 2010, s. 121-122). Beyin yaralanması geçirmiş bireylerle boylamsal olarak yürütülen (10 yıl sonra takip edilip sürecin denetlendiği) bir başka çalışmada ise katılımcıların yaklaşık % 50'sinin olumlu psikolojik değişimler gösterdiği izlenmiştir (Hawley ve Joseph, 2008, s. 427). Travma sonrası olumlu değişimleri ele alan raporlarda, insanların % 30-70'inin olumsuz deneyimi takiben olumlu değişimleri deneyimledikleri belirtilir (Joseph ve Hefferon, 2013, s. 930). Buna göre travmatik yaşantılar sadece olumsuzluklarla sonuçlanmamakta aynı zamanda olumlu değişimler için bir başlangıç olabilmektedir.

Zorlayıcı yaşam olaylarından doğan üzüntü ve acının olumlu değişimlere evrilmesi olasılığına değinen sözlü ve yazılı edebiyat ürünleriyle dini, felsefi metinler

geçmişten günümüze var olagelmıştır. Hatta edebiyat, sanat ve felsefe etkinliklerinin doğaları gereği bu türden yönelişlerle doğrudan ilişkili oldukları savunulabilir. Bir masalın, şiir ya da hikayenin, bir müzik eserinin oluşumunda travmatik etkilerin varlığından söz edilebileceği gibi bu türden ürünlerin travmatik durumlar karşısında rehabilite edici olabildikleri de gözardı edilemez. Dini ve felsefi eserlerde, acı dolu deneyimlerin bireyde iyileşme yanında büyüme fırsatları doğuracağı savı yaygın olarak karşımıza çıkmaktadır. Sözelimi kültürümüz üzerinde belirleyici etkileri bulunan tasavvufi düşünüş ve uygulamaların bireylere bir tür rehabilitasyon, büyüme ve kişisel gelişim programı teklif ettiği aşikardır. Türk-İslam mutasavvıfı Hz. Mevlana “Mesnevi” adlı ünlü eserinde “Rahatın aslı zahmet olduğu gibi acılıklar da nimetin önüdür.” (Mevlâna, t.y, d. 1836) dizeleriyle acı olgusunda gizlenen imkânları haber verir. Hz. Mevlâna’nın yaklaşık sekiz yüzyıl önce kaleme aldığı benzersiz eserin bir başka dizesinde “ Ümitsizlikten sonra nice ümitler var... karanlığın ardında nice güneşler var!” (Mevlâna, t.y., d. 2925) söylemiyle acılardan sonra gelen aydınlığa, esenlik ve tekamül olanaklarına vurgu yapılır. Bu anlamda, acıların olumlu ve olumsuz yanlarını birlikte ele alıp olumlu yöne odaklanmanın olumsuzlukları karşılamayı kolaylaştırdığını düşünen Hz. Mevlâna, üzüntülerin insan için bir imkân olabileceğine işaret eder. Felsefe alanında da benzer bir durumun varlığı göze çarpmakla birlikte, felsefe disiplininin geniş bir entelektüel faaliyet alanını tarayan yapısı gereği büyümeyi destekleyen yaklaşımlardan radikal ve eleştirel tutumlara kadar uzanan bir çizgide seyrettiği görülür. 20. yüzyılın radikal düşünürlerinden Fransız filozof Georges Bataille (1945/1998, s. 68) bireyin en büyük şansının trajik sınanmalarla karşılaşması olduğunu savunarak büyümeyi öngörmüş görünse de o bu durumu aşma yönünde bir girişimden söz etmez. Travma Sonrası Büyüme algoritmasının felsefede daha ziyade Pragmatizmin (Dewey, James ve Peirce gibi düşünürlerle temsil edilen) problem çözme algoritmasıyla örtüştüğü görülmektedir. Öyle ki problem odaklılık ve araçsalcı akılcılık her iki yaklaşımda da ortaktır. Yine, travma sonrası büyüme ile faydacı felsefi ekolün ABD’de yaygın olarak benimsenen akademik konseptler oluşu da oldukça manidardır. Travma sonrası büyümeyle ilişkili görülen bir diğer yaklaşımsa Varoluşçu felsefedir. Kierkegaard, Frankl ve Yalom gibi yazarların eserlerinde, bireylerin kaderlerini değiştiremeseler de yaşamlarına yönelik olumsuz tutumu değiştirdikleri takdirde bunun anlamlı sonuçlar üreteceği vurgulanmıştır. Özellikle II. Dünya Savaşı yıllarında Victor Frankl’ in Auschwitz Toplama kampında, Nazi rejimi ve toplama kamplarındaki tutsaklara ilişkin gözlem ve deneyimlerini aktardığı “İnsanın Anlam Arayışı“ kitabında; bireylerin travmatik yaşantılarla nasıl başa çıktıkları, sancılı olayın yaşama dair yeni anlam üretmedeki

rolü, deneyimlenen acılardan sonra olumlu gelişimlere odaklanılması gibi hususlara ışık tutulur. Varoluşçu felsefenin önemli isimlerinden Victor Frankl acının farklı bir değerlendirme süreciyle bir zafere dönüşebileceği konusunda şunları söyler:

Umutsuz bir durumla karşılaştığımız, değiştirilemeyecek bir kaderle yüz yüze geldiğimiz zaman bile, yaşamda bir anlam bulabileceğimizi asla unutmayalım. Çünkü o zaman önemli olan şey, kişisel bir trajediyi bir zafere, kendi zor durumunu bir insan başarısına dönüştürmek ve sadece insana özgü eşsiz insan potansiyeli olabilince göğüslemektir... Her nasılsa acı, bir özverinin anlamı gibi, bir anlam bulunduğu anda acı olmaktan çıkıyor (Frankl, 1946/2018, s. 126-127).

Benzer şekilde, fikir yazılarında ve farklı edebi formlarda ortaya konmuş yapıtlarda ruhsal esenlik ve dinginliğin ancak acıdan sonra tecrübe edilen süreçlerle ilerleyeceği, acının olgun insana giden yollardan biri olduğu vurgulanır (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 3; 2013, s. 1; Werdel ve Wicks, 2012, s. 31). Varoluşçu filozoflardan Jaspers (1971, s. 37) acı ve ıstırap veren yaşantılardan ve bunlarla mücadeleden bir kaçış olmadığını belirtir. Bu anlamda insan acıdan kaçamadığı gibi acıyla mücadele etmekten de kendini alıkoyamamaktadır, çünkü insanın tinsel varoluşunda bunlar kodludur. Buna göre, acıyı karşılamak varoluşun bir gereği olduğu gibi onu yönetmek ve edinilecek davranışlara odaklanmak da yaşamın bir gereğidir. Tarih boyunca edebi, dini, felsefi çeşitli formlar altında dile getirilmiş bu yaklaşımlar özünde travmatik yaşantılardan sonra yaşanması muhtemel olumlu değişimleri vurgulamakta olup bu türden gelişim ve büyüme fırsatları psikoloji literatüründe “travma sonrası büyüme” başlığı etrafında değerlendirilmektedir.

Travma sonrası büyüme, stres verici zorlu yaşam krizlerine (travmatik yaşantılar) karşı verilen mücadele sonunda bireyin işlevselliğinde meydana gelen olumlu değişimler bütünüdür (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 11; 2006, s. 3-4). Bu bütünlüğün sağlanma sürecinde bir ikilem oluşabilir. Ökseleyici yaşam olayları çoğu kişi için olumsuz sonuçlar üretme eğilimindedir. Örneğin bireyler travma sonrası stres bozukluğu yaşayabilir (Shalev, Liberzon ve Marmar, 2017, s. 2459). Yapılan çalışmalar, hem travma sonrası büyüme hem de travma sonrası stresin eş zamanlı deneyimlenebileceğini göstermiştir (Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck 2013, s. 223; Ülbe ve Kartal, 2019, s. 47). Ancak, paradoksal gibi görünse de pekçok kişi için travmatik olaylarla karşılaşma pozitif yönde psikolojik değişim yaratabilmektedir. Bu noktada, travma sonrası büyüme olumsuz (stres ve acı) ve olumlu (duygu, düşünce, davranış ve inançlarda olumlu değişimler) içsel tecrübelerin bir

sonucudur (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 4; Werdel ve Wicks, 2012, s. 31). Bu paradoksal tecrübelerin sonucunda birey potansiyellerini daha olumlu bir düzeye taşıyabilir. Örneğin, yapılan bir çalışmada üç farklı millete mensup katılımcılarla göç ve göç sonrası yaşamda kalma ve uyum süreci derinlemesine incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların; diğer insanlarla olan ilişkilerinde, kişisel yapılarında, yaşam felsefelerinde olumlu değişimler yaşadıkları; ayrıca merhametli olma, pozitif odaklanma, dayanıklı yapıya sahip olma, iyi zamanları öne çıkarma ve yeni yaşam fırsatları deneyimledikleri belirtilmiştir (Copping, 2010, s. 250).

Travma sonrası büyüme; bireyin acıyı deneyimleyerek yeniden yorumlaması ve kendi gücü, diğer bireylerle ilişkilerin ve yaşama ilişkin yeni anlamlar üretmesidir (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 22). Travmatik deneyim şoku atlatıldığında kişiden kişiye değişen alanlarda ve ortak temalarda olumlu değişiklikler yaşanabilir. İnsan yeni bir günün kıymetini daha fazla anlar, kendini daha güçlü hisseder, sevdiklerinin kıymetini daha derinden kavrar, diğer bireylerle ilişkilerini daha çok önemser, yeni fırsat kapıları keşfeder manevi ve varoluşsal değişiklikler deneyimler (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 5-10). Ayrıca travmatik olay deneyimleyen bazı bireyler travma sonrasında, yaşamı kendilerine ikinci kez sunulmuş bir hediye olarak gördüklerini ve küçük şeylere daha çok değer vermeye başladıklarını aktarmışlardır (Walker-Williams, Van Eeden ve Van der Merwe, 2013, s. 259).

Travma sonrası büyüme olgusunu açıklamaya yönelik farklı modeller geliştirilmiştir. Olguyu çeşitli yönleriyle açıklamada başarılı olmuş kuramların başında Tedeschi ve Calhoun'un travma sonrası büyüme "İşlevsel Betimsel Model" eksenli yaklaşımı gelmektedir. Calhoun ve Tedeschi'nin travma sonrası büyüme modeli ilk olarak 1995 yılında literatüre kazandırılmış ve daha sonra 2004 yılında yeniden gözden geçirilerek psikoloji literatüründe en geniş çapta tanınan ve araştırılan büyüme modeli olmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455; Werdel ve Wicks, 2012, s. 12-13). Tedeschi ve Calhoun'un ileri sürdükleri travma sonrası büyüme modelinde, stres verici zorlu yaşam olaylarından sonra bireylerin büyüme deneyimlemeleri beklenmekte olup, büyüme kendilik algısı, insan ilişkileri ve yaşam felsefesi olmak üzere üç temel boyutta gerçekleşir (Calhoun ve Tedeschi 1998, s. 358; 1999, s.11; 2006, s. 5).

Travma sonrası büyüme literatürü, kavramın ruh sağlığı açısından birçok psikolojik yapıyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Travma sonrası büyüme kavramının birlikte ele alındığı değişkenlerle ilgili çalışma örnekleri: Sosyal destek, maneviyat ve stres (Cadell, Regehr ve Hemsworth, 2003, s. 279), şiddette maruz kalmış bireylerde

yılmazlık ve travma sonrası stres bozukluğu (Anderson, Renner ve Danis, 2012, s. 1279), başa çıkma ve sosyal destek (Ayaltı ve Bayraktar, 2015; Scignaro, Barni ve Magrin, 2011, s. 823), işe yüklenen anlam ve psikolojik dayanıklılık (Britt, Adler ve Bartone, 2001, s. 53), bağlanma stilleri, bilişsel değerlendirme gibi kişisel kaynaklar (Gallagher-Ross, 2011, s. 76-86), psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu (Aflakseir, Nowroozi, Mollazadeh ve Goodarzi, 2016, s. 2-3), psikolojik iyi oluş (Ruini ve Vescovelli, 2013, s. 383), duygusal etki ve başa çıkma (Pollard ve Kennedy, 2007, s. 347), duygusal zeka, psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejileri (Song ve Lee, 2011, s. 1231), travma sonrası stres bozukluğu (Ai, Tice, Whitsett, Ishisaka ve Chim, 2007, s. 55; Sherr vd., 2011, s. 612), karakter güçleri (Peterson, Park, Pole, D'Andrea ve Seligman, 2008, s. 214), travma sonrası stres bozukluğu ve umutsuzluk (Kardaş ve Tanhan, 2013, s. 1), bağlanma stilleri, başa çıkma becerileri, ruminasyon ve temel inançlar (Haselden, 2014), temel inançlar, sosyokültürel faktörler, ruminasyon ve kendini açma (Lindstrom, Cann, Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 50), temel inançlar, ruminasyon ve farkındalık (Haspolat, 2019, s. 78-9), yaşamın anlamı ve yaşam doyumu (Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2011, s. 1), benlik saygısı ve baş etme becerileri (Tel, 2017), maneviyat, sosyal destek ve stres faktörleri (Cadell vd., 2003, s. 279), sosyal problem çözme ve iyimserlik (Karaman ve Tarım, 2018, s. 1), kişilik faktörleri ve sosyal destek (Panjikidze, Beelmann, Martskvishvili ve Chitashvili, 2019) olarak gösterilebilir.

Travmatik yaşantıların etki ve belirtileri bireyden bireye farklılık gösterir. Travmatik stres bozuklukları, bazı değişmez özellikleri taşımakla beraber her bireyde aynı şekilde gerçekleşmez (Herman, 2019, s. 76). Buna göre travmatik olaylar sıklıkla gerçekleşmesine karşın, travmatik olaya maruz kalan her birey patolojik reaksiyon göstermemektedir. Travmatik deneyim sonrasında kimlerin nasıl tepki geliştireceği bireysel ve toplumsal açıdan büyük önem arz etmekte olup, bireylerin travma sonrası stres bozukluğu geliştirmek yerine olumlu değişimler deneyimlemesi arzu edilen bir durumdur. Ancak travma sonrası büyümeye giden yol dik ve yokuşludur (Lyubomirsky, 2008, s. 150; Wild ve Paivio, 2004, s. 113). Bu zorlu yolda duygusal gerilimden kaçınma eğilimi bireyi büyümeye sevk etmek yerine olumsuz bir yöne yöneltebilir (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 115-125). Öte yandan, çeşitli zorlukların yanında travma sonrası büyümeyi kolaylaştıran, acı dolu sarsıntılarda bireyi ayakta tutan ve onun sorunu daha iyi yönetmesine imkân veren bazı psikolojik yapıların bulunduğu da bilinmektedir. Bu durumda, travma sonrası uyum sürecinde kişilik özelliklerinin önemli bir rolü olduğu görülmektedir (Briere ve Scott, 2016, s. 18-23; Tennen ve Affleck, 1998, s. 67). Travmatik yaşantılardan

sonra bireyi ayakta tutan ve onun travma sonrası büyüme yönelmesini mümkün kılan belirleyici kişilik özelliği olarak “psikolojik dayanıklılığa” işaret edilmektedir (Linley ve Joseph 2004, s. 15; O’Leary, Alday ve Ickovics, 1998, s. 138-139; O’Leary ve Ickovics, 1995, s. 121-142; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 44; 2004, s. 4; Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998, s. 9).

Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda sarsıcı ve tehdit edici yaşam olaylarının getirdiği gerilime karşı direnç kaynağı oluşturan ve gerilimi bir büyüme fırsatına dönüştürmeyi sağlayan stratejiler için de motivasyon kaynağıdır (Kobasa, 1979, s. 1; Maddi, 2007, s. 61; 2015, s. 4). Buna göre zorlu yaşam olaylarında psikolojik dayanıklılık bireyin ruh sağlığını korumak adına bir tampon etkisi (buffer effect) gösterir. Dayanıklı birey zorlu olayı daha az stresli olarak yorumlar. Bu yönüyle dayanıklılık, ruh ve beden sağlığını koruması yanında, gelecekte karşılaşılabilecek muhtemel hastalıklara karşı da önemli bir koruyucu faktördür (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982, s. 175; Kobasa, Maddi, Puccetti ve Zola, 1985, s. 531-532; Schaefer ve Moos, 1998, s. 113; Stoppelbein, McRae ve Greening, 2017, s. 156; Tennen ve Affleck, 1998, s. 74).

Psikolojik dayanıklılık, üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; kendini adama, kontrol ve meydan okumadır. Kendini adama; yaşama bağlı olmayı, faaliyetlerle yakından ilgilenmeyi ve yaşamdan hoşnut olmayı içerir. Kontrol, zorlu deneyime rağmen bireyin denetimin kendisinde olduğuna dair inancını ve özgüvenini ifade eder. Meydan okuma ise zorlu yaşantıyı tehdit olarak yorumlayıp kaçınmak yerine onu bir fırsata dönüştürme yeteneğidir (Maddi, 2008, s. 563; 2014, s. 291; Stein ve Bartone, 2020, s. 10-14).

Güçlü bir dayanıklılık tutumu; bireyi kaçınmaktan ziyade problem çözmeye, kendini yalıtılmak yerine sosyal etkileşimlerde bulunmaya iter ve stres altında daha esnek düşünmesi yönünde onu motive eder (Maddi, 2013, s. 229). Öte yandan; düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin travmatik deneyimler karşısında çevreyi daha tehditkâr algıladıkları görülmüş, ayrıca bu durumun onları daha pasif olmaya zorladığı ve bu bireylerin kontrol algısının düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Kobasa vd., 1985, s. 525).

Psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme yardım eden iki önemli görev üstlenir. Bunlardan ilki, dayanıklılığın travmatik deneyimlerde benliği muhafaza edici bir işlev görmesidir. Bu işlev yerine getirilirken değişen durumlar karşısında iç dengenin yeniden düzenlenmesi veya kendi dengesini koruma çabasını ifade eden homeostasis düzeyi önemli bir rol oynar. Dayanıklı birey travmatik yaşantının oluşturduğu tehdidi daha baş edilebilir bir düzeyde algılayarak homeostasis düzeyini dengeler ve bu durum yeni

deneyimlere yol açar (Oginska-Bulik 2015, s. 233-244). Bu bağlamda, dayanıklılığın olumsuz yaşantılarda psikolojik strese karşı bir kalkan işlevi görerek travma sonrası olumlu değişimleri beslediği görülür (King, King, Fairbank, Keane ve Adams, 1998, s. 420; Maddi, 2007, s. 61; O'Leary vd., 1998, s. 138-139; Tedeschi vd., 1998, s. 9; Waysman, Schwarzwald ve Solomon, 2001, s. 542). Yapılan çalışmalarla da dayanıklılığın benliği koruyucu ve uyum sağlayıcı özelliği olduğu ve stresi daha düşük algılamayı sağladığı tespit edilmiştir (Andrew vd., 2008, s. 138; Brooks, 2003, s. 18; 2008, s. 112; Kobasa, 1979, s. 1; Maddi, 1987, s. 101-115; Waysman vd., 2001, s. 542; Zhang, 2011, s. 109).

Diğer işlevi ise, psikolojik dayanıklılığın kişisel büyümeyi kolaylaştırıcı bir rolünün olmasıdır. Psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam olayları karşısında tehditlere meydan okuyarak, tehdidi fiziksel ve ruhsal büyüme fırsatlarına dönüştüren motivasyon ve cesareti sağlar (Kobasa, 1979, s. 1; Maddi, 1987, s. 101-115; 2006, s. 165; 2007 s. 61-63). Bu da dayanıklılığın, acıyı travma sonrası büyümeye dönüştüren fonksiyonel bir kişilik yapısı olabileceğine işaret eder (Aflakseir vd., 2016, s. 2-3; Altınsoy, 2019, s. 44; Salim, Wade ve Diss, 2015, s. 11; Zoellner ve Maercker, 2006, s. 644).

Maddi (1987, s.101-115) ABD'de bulunan Illinois Bell Telephone (IBT) şirketi çalışanlarıyla 12 yıla yayılan bir süreçte yürüttüğü ve zorlu yaşam koşulları karşısında yüksek oranda dayanıklılık sergileyen kişilerin özelliklerini araştırdığı kapsamlı çalışmasında; dayanıklılık tutumu yüksek olan şirket çalışanlarının düşük olanlara oranla stresli durumlardan kaçınmak ve başkalarını suçlamak yerine başa çıkma becerilerini kullandıklarını ve potansiyel felaketleri fırsata çevirme yönünde eğilim gösterdiklerini saptamıştır. Bu yönüyle dayanıklılık, krizi tanımlamaya ve onu yönetmek için kullanılan başa çıkma kaynaklarını şekillendirmeye yardımcı olur (Maddi, 2006, s. 165; 2007, s. 66; Schaefer ve Moos, 1992, s. 161). Buna göre psikolojik dayanıklılık baş etme mekanizmaları aracılığıyla travmayı çözümlyerek fırsata dönüştürür (Maddi, 2002, s. 173; 2008, s. 563; O'Leary vd., 1998, s. 138-139).

Baş çıkma mekanizmaları, zorlayıcı olaylar karşısında psikolojik gerilim karşı bir savunmadır. Baş çıkma; uyumlu ve sağlıklı davranışları içeren olumlu veya uyumsuz ve zararlı davranışları içeren olumsuz olmak üzere iki grupta sınıflandırılabilir. Alkol veya uyuşturucu kullanımı, agresif davranma, aşırı yeme, duyguları bastırma, kasıtlı olarak kendine zarar verme gibi stratejiler olumsuz başa çıkma yollarından başlıcalarıdır. Olumlu başa çıkma yolları ise aktif etkinlikler, dua etme, bedeni rahatlatma, pasif etkin-

likler (kitap okuma, müzik dinleme gibi), uğraşı etkinlikleri, sosyal katılım, sorunla yüzleşme ve alternatiflere odaklanma gibi çeşitli eylem tiplerinden oluşur (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 140-150). Bu bağlamda olumlu başa çıkma yolları incelendiğinde, sorun çözmeye yönelik problem odaklı başa çıkma becerileri olduğu farkedilir. Olumlu başa çıkma yolları aynı zamanda mutluluğu artırma stratejilerinin bireyi olumlu bir konuma taşıma işleviyle yakından ilişkili olduğu görülür.

Mutluluk, düşük yoğunluktaki olumlu duygulardan tutun da yüksek yoğunluktaki olumlu duygulara varıncaya kadar çeşitli olumlu duygu unsurlarını nitelemede yararlanan şemsiye bir kavram olma özelliği taşır (Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 5). Mutluluk sadece haz içeren bir duygu olmayıp, pek çok önemli görevler üstlenir. Mutlu insanlar gerek sosyal (iş, eş ve arkadaşlık ilişkileri) gerekse ruh ve beden sağlığı gibi bireysel ve toplumsal açılardan diğer bireylere göre çok daha avantajlı konumdadırlar (Lyubomirsky, 2008, s. 33-34; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 830; Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 8). Bu noktada mutluluğu artırmak için onun belirleyicilerini bilmek büyük önem arz etmektedir. Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005, s. 111-131) tarafından yürütülen çalışmada, mutluluğun belirleyicilerinin % 10'nunun yaşam koşulları, % 50'sinin genetik faktörler ve % 40'ının da bilinçli etkinliklerden oluştuğu sonucuna varılmıştır. Buna göre mutluluğu artırmak için amaç yönelimli aktiviteler çok önemlidir. Çünkü genetik faktörler belirleyiciler içinde görece sabit bir yapı arzeder. Aynı şekilde yaşam koşullarını değiştirmek de oldukça zordur. Ancak % 40'lık etkiye sahip amaç yönelimli aktiviteler, bireyin istek ve iradesi doğrultusunda gerçekleşen eylemlerini kapsar. Bu yönüyle mutluluğun en temel belirleyicisi öğrenilebilir ve değiştirilebilir oluşudur (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 133).

Mutluluğu artırma stratejileri, bireyin mutluluğu sürdürmek ve mutluluk düzeyini arttırmak yönünde başvurduğu amaçlı aktivitelerdir (Lyubomirsky, 2008, s. 66). Alan yazında, mutluluğu artırma stratejilerini ele alan çalışmalarda farklı sınıflamalar yapıldığı görülmektedir. Bu alanda ilk çalışmaları gerçekleştiren Fordyce (1983, s. 483) mutluluğu artırma konusunda; dışadönük yapıya sahip olma, toplumsal yaşama katılma, iyimser düşünme, aktif katılımlı bir yaşam sürme, yeni aktivitelerle ilgilenme gibi stratejilerin önemli olduğunu belirtmiştir. Buss (2000, s. 15-23) ise mutluluğu artırma stratejilerinin; istekleri doyurma, insanlarla anlamlı ve yakın ilişkiler kurma, rekabetçi yapıları işbirliğine yöneltme, öznel stresi denetim altına alma ve azaltma gibi kimi faktörler olduğunu belirtir. Lumborsky (2008, s. 281-282) ise mutluluğu sürdürmek ve artırmak için on iki etkinlik öne sürer. Bu etkinlikler; minnettarlığı ifade etme, iyimserliği geliştirme, sosyal

karşılaştırmalardan kaçınma, özgeci davranma, sosyal ilişkiler kurma, başa çıkma becerilerini geliştirme, affetmeyi öğrenme, akış deneyimini artırma, yaşamın tadını çıkarma, hedeflere odaklanma, dine yönelme, bedenle ilgilenme/fiziksel aktivitelerde bulunma ve doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemedir. Mutluluğu artırma stratejileri bağlamında Eryılmaz (2017, s. 116) tarafından; “çevreye pozitif tepki verme”, “bedeni dinlendirme”, “mental kontrol yapma”, “doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergileme”, “dini inancın gereğini yerine getirme” ve “istekleri doyurma” başlıkları belirlenmiştir. Eryılmaz’a (2014, s. 194-237; 2017, s. 116) göre bireyler çevreye pozitif tepki vererek, bedenlerini bir sonraki aktivite için dinlendirerek, olumsuz duygulara mesafe koyup mental kontrol yaparak, dini inancın gerekliliklerini yerine getirerek, yaşam akışı içerisinde oluşan ihtiyaçları doyurarak ve doğrudan mutlu olmaya yönelik davranışlar sergileyerek mutluluklarını artırmaktadır.

Alan yazında mutluluk veya mutluluğu artırma stratejilerinin bazı kişilik özellikleriyle ilgili olumlu duyguların bir eğilimi olabileceğine işaret edilmektedir (Al Nima, Archer ve Garcia, 2012, s. 802; Eryılmaz, 2014, s. 51; Schueller, 2012, s. 1166; Tkach ve Lyubomirsky, 2006, s. 183; Yaprak, Güçlü ve Ayyıldız-Durhani, 2018, s. 90). Bu noktada, yapılan çalışmalarda yüksek dayanıklılığa sahip bireylerin daha sağlıklı ve daha mutlu olduğu görülmüştür (Abdollahi, Abu Talib, Yaacob ve Ismail, 2014, s. 789; Maddi, 1987, s. 101-115; Yaprak vd., 2018, s. 90). Yapılan çalışmalarda, yüksek dayanıklılığa sahip bireylerin olumlu baş etme becerilerini (Maddi, 1999, s. 89) düşük dayanıklılığa sahip bireylerin aksine olumsuz baş etme becerilerini (kaçınma, kumar oynamak gibi) kullandıkları saptanmıştır (Maddi, 1987, s. 101-115; 1999, s. 92; 2013, s. 9). Dayanıklılığın zorlu yaşam olayalarında bile faaliyetleri sürdürebilme işlevi göz önünde bulundurulduğunda dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejilerinin olumlu başa çıkma kavşağında bulunduğu yönünde ipucu verdiği söylenebilir.

Olumlu bir duygu olan mutluluk bireyleri olumlu değişimlere taşıyabilir. Eğer travma sonrası olumsuz duygular yoğunluktaysa, bu, bireyin iyileşme ve büyüme kapasitesini sınırlandırabilir, hatta bu durum büyüme önünde engel teşkil edebilir. Öte yandan olumlu duygular; bireye kendini iyi hissettirmesi yanında, onun acı dolu deneyimin olumsuz etkilerinden sıyrılıp uzağı görebilmesine de yardım eder (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 65-70). Bu noktada, olumlu duygular bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını (bakış açısı genişletme) genişletme, kalıcı kişisel kaynaklar edinme (kapasite inşa etme) ve geçmişin olumsuz izlerini tamir etme görevlerini üstlenirler (Fredrickson, 1998, s. 308;

Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 777). Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Kuramı'nı geliştiren Fredrickson 'a (1998, s. 300; 2001, s. 218) göre, olumlu duygular bireyin anlık düşünce eylem repertuarını genişletir. Pozitif duygu bireyde biliş ve eylem spiralleri oluşturur ve bu oluşum sarmal şekilde birbirini etkileyerek düşünme ve eyleme geçmede bireye motivasyon sağlar. Böylece olumlu duyuşsal deneyimler, kişisel büyüme ve gelişim için potansiyel oluşturarak kalıcı kişisel kaynaklara (baş etme becerileri gibi) dönüşür. Olumlu duyguları deneyimlemek bireyi bilişsel açılma ve esnekliğe yönelterek onu üretkenliğe taşır (Fredrickson, 1998, s. 300; 2001, s. 218; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313).

Travmatik bir deneyimi başarıyla yönetmede olumlu duygulara sahip olmak travma sonrası büyüme deneyimlemeye katkı sağlar. Sarsıcı yaşam olaylarının varlığına rağmen olumlu duygular geliştirebilen bireyler benzer yaşantılara maruz kalan diğer bireylere oranla daha çok olumlu kazanım elde ederler ve bu sayede olumsuz duygularını sağlıklı şekilde düzenleyebilirler (Tugade ve Fredrickson, 2004, s. 320). Buna göre mutluluğu arttırmayı amaçlayan etkinlikler olumsuz duyguların yıkıcı etkilerini bertaraf edebilecek olumlu duygular üretmekle kalmaz aynı zamanda olumlu düşünce ve olumlu deneyimler de üretirler (Lyubomirsky ve Della Porta, 2010, s. 458; Lyubomirsky, 2008, s. 241). Birey bu noktada travma sonrası büyüme deneyimleyecek bir güce ulaşır (Werdel ve Wicks, 2012, s. 95-100). Mutluluğu artırıcı etkinlikler olumlu duygular üreterek travmayla baş etmeye ve yeniden uyuma katkı sağlar (Lyubomirsky, 2008, s. 123-131; Werdel ve Wicks, 2012, s. 109). Yapılan çalışmalar da travma sonrası büyümeyle alan yazında sıklıkla ele alınan mutluluk arasındaki ilişkileri desteklemektedir (Kim, Heo, Lee ve Kim, 2015, s. 147; Kim, Kim ve Park, 2016, s. 312).

Travmatik yaşantılarla olumlu bir şekilde başa çıkmak için sıklıkla başvuru alan önemli mekanizma problem odaklı başa çıkma becerisidir. Lazarus ve Folkman'a (1984, s. 19; 1987, s. 146-147) göre başa çıkma becerileri, sürekli değişen insan-çevre ilişkilerinde bireyin kaynakları tüketici ve zorlayıcı olarak değerlendirdiği iç ve dış talepleri yönetmek için gerekli olan bilişsel, duygusal ve davranışsal çabaların bütünüdür. Bireylerin stresle nasıl baş ettiklerine ilişkin Lazarus ve Folkman (1984, s. 305) tarafından önerilen Dönüşümsel Stres ve Stresle Baş Etme Kuramı'nda iki tür baş etme stratejisinden söz edildiği görülür. Bunlardan ilki; sağlıklı ve olgunlaşmış başa çıkma olarak tanımlanan stresin neden olduğu olumsuz etkileri asgariye indirmeyi amaçlayan problem odaklı başa

çıkmadır. Diğeri ise olgunlaşmamış başa çıkma olarak karakterize edilen, duyguları kontrol altına almayı, olumsuz duyguları yönetmeyi içeren duygu odaklı başa çıkmadır (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223; Lazarus, 1993, s. 238; Lazarus, 2003, s. 95).

Problem odaklı başa çıkma strajesine yönelen birey, sancılı ve tehdit edici sorunu değiştirecek veya en azından onu olumluya dönüştürecek güce sahip olduğunu düşünür. Bu nedenle birey sonuçları kontrol edebileceğine ve bu yöndeki çabalarının etkili olacağına inanır. Problem çözme ve yönetmede; problemi tanımlama, alternatif çözümler üretme gibi mantıksal analizlere başvurur (Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 116; Lazarus, 1996, s. 291; Lazarus, 2003, s. 95; Park ve Folkman, 1997, s. 124; Smith ve Carlson, 1997, s. 237). Problem odaklı başa çıkma pozitif çıktıları destekleyici, uyumu besleyici ve kolaylaştırıcıdır (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55-56).

Dayanıklılığın bileşenleri olan kendini adama, kontrol ve mücadele tutumları bireyin yaşadığı sancılı olayda patolojiye kaymadan dönüşümsel başa çıkma becerilerini (problem odaklı başa çıkma) kullanmasına yardım eder. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık özelliği bireyi, travmatik olayların doğurduğu duygusal gerilimden kaçınmak yerine travmayı çözümlmek ve stresi yönetmek için problem odaklı başa çıkma becerilerini kullanmaya yöneltir (Kobasa, 1979, s. 1-11; Maddi, 2006, s. 165; 2007, s. 61-63; 2008, s. 563; 2015, s. 1; Omeri, Lennings ve Raymond, 2004, s. 21). Dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma vasıtasıyla gerilime neden olan stres yükünü azaltır (Maddi, 1999, s. 92; 2008, s. 563; 2014, s. 292-293; 2015, s. 1). Etkili başa çıkma becerileri sayesinde bireyin travmatik deneyimle mücadelede zorlu olay sonrası yeniden uyumu sağlanır ve bu durum büyümei kolaylaştırır (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55-56; Aldwin, Sutton ve Lachman, 1996, s. 846; Schaefer ve Moos, 1998, s. 115; Seidm Mahmoodi, Rahimi ve Mohamadi, 2011, s. 145-150; Wild ve Paivio, 2004, s. 113). Araştırmalar problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri destekler mahiyettedir (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55-56; Evers vd., 2001, s. 1026; Linley ve Joseph, 2004, s. 11-21; Ramos ve Leal, 2013, s. 48; Schaefer ve Moos, 1998, s. 115). Bulgular, problem odaklı başa çıkmanın; travmatik yaşantı sonrası ortaya çıkan stresle baş etmede, uyum sürecini kolaylaştırmada ve davranış repertuarını artırmada olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmak travma sonrası büyümei yardım eder.

Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri birlikte ele alan çalışmalara ulaşılamamıştır. Öte yandan, psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı

baş etme stratejilerini (Aydoğdu, 2013, s. 81-82; Eschleman, Bowlin ve Alarcon, 2010, s. 295; Wadey vd., 2012, s. 180); psikolojik dayanıklılık ve mutluluk (Abdollahi vd., 2014, s. 789; Maddi, 1987, s. 101-115; Erbes vd., 2011, s. 511; Nayyeri ve Aubi, 2011, s. 1573; Walker 2006, s. 164; Zhang 2011, s. 109-113; Yaprak vd., 2018, s. 90), psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme (Aflakseir vd., 2016, s. 2; Gallagher-Ross, 2011, s. 76-86; Salim vd., 2015; Omeri vd., 2004, s. 21; Waysman vd., s. 542), problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme (Evers ve ark., 2001, s. 1026; Linley ve Joseph, 2004, s. 11; Scignaro vd., 2011, s. 823) mutluluk/mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme (Kim vd., 2015, s. 147; Kim vd., 2016, s. 312) bağlamında bir arada ele alan çalışmalara rastlamak mümkündür. Bununla birlikte ifade edilen tüm değişkenleri dolaylı olarak ele alan çalışmaların da (Ai vd., 2007, s. 55; Cole ve Lynn, 2010, s. 121-122; Salim, Wadey ve Diss, 2016, s. 24; Song ve Lee, 2011, s. 1231; Abdollahi vd., 2014, s. 789) olduğu görölmektedir.

Yukarıda ifade edilen ampirik araştırmaların yanında psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin, bazı kuramsal açıklamalarla da örtüştüğu görölmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984, s. 118-142; 1987, s. 142-146) Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Modelinde; kişilik özellikleri, baş etme becerileri, iyilik hali ve işlevsellikte artışın etkili bir sürecin bileşenleri olduğu belirtilir. Araştırma süreci; nedensel öncül, aracı süreç, kısa ve uzun süreli etki bölümlerinden oluşan araştırma safhasını içerir. Modele göre; tehdit edici ve stres verici nitelikli zorlu yaşam olaylarında, temel belirleyiciler olarak kişilik özellikleri ve çevresel faktörler nedensel öncül kategorisinde ele alınır. Stres durumunda nedensel öncüller değerlendirildikten sonra aracı süreç safhasına sıra gelir. Bu safhada; stresli durum birincil, ikincil değerlendirme ve baş etme stratejilerini içeren üçüncül değerlendirme süzgecinden geçirilerek stresli duruma ilişkin baş etme kaynakları irdelenir. Son safhada ise kısa ve uzun süreli sonuçların değerlendirilmesi yer alır. Kısa süreli etkiler, bireyin fizyolojisi ve duygu durumunda meydana gelen anlık etkilerin saptanma sürecini ifade eder. Uzun süreli etki kategorisinde ise, süreç sona erdiğinde bireyin iyilik hali, sağlık, toplumsal işlevsellik ve hastalık gibi değişimleri hangi ölçülerde deneyimlediğinin ölçülmesi hedeflenir. Bu araştırmada hipotetik model tasarlanırken, Lazarus ve Folkman'nın (1984, s. 118-142; 1987, s. 142-146) kuramsal açıklamalarından yararlanılmıştır. Alan yazında, kişilik özeliği olarak kabul edilen psikolojik dayanıklılık nedensel öncül kapsamında düşünölmüş ve hipotetik modelde öncül değerşken olarak kendine yer bulmuştur. Problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerine ise

aracı süreç içerisinde yer aldıkları değerlendirilerek aracı değişken statüsü verilmiştir. Son olarak; dönüşümsel başa çıkma modelinde toplumsal işlevsellik ve iyilik halinde artışı temsil eden uzun süreli etkiler; travma sonrası büyüme ile örtüştüğü görüldüğünden hipotetik modelde sonuç değişkeni olarak konumlandırılmıştır. Burada serimlenen bilgiler kuramsal nitelikli olup, bu teorik çerçevenin ampirik çalışmalarla test edilerek desteklenmesi zorunluluğu bulunmaktadır. Bu yöndeki girişimlerin, travmatik deneyim sonrası bireyin işlevselliğindeki artışa vurgusuyla tanınan travma sonrası büyüme literatürüne ve travma psikolojik danışmanlığı alanına olumlu katkılar sağlayacağı açıktır.

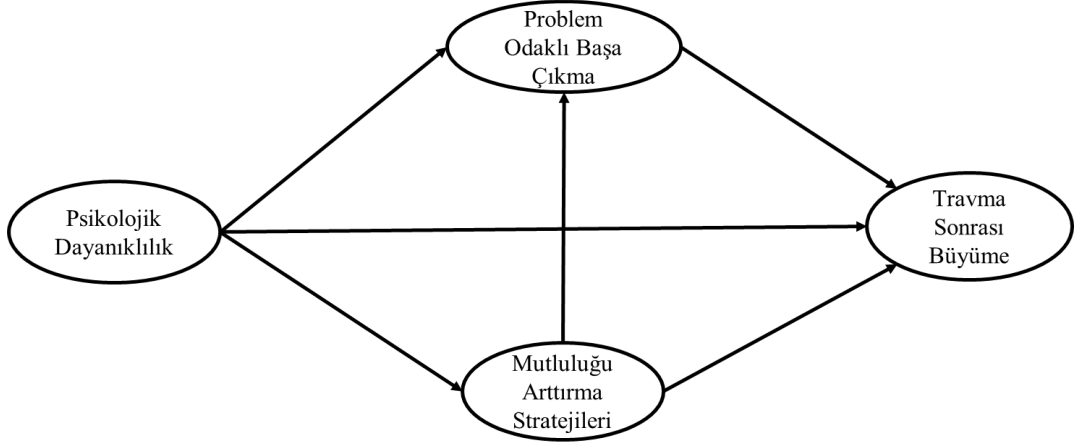
Bu araştırmanın değişkenleri olan travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkiler somutlaştırılarak, bu ilişki ağlarının metaforik bir anlatımla betimlenmesi yoluna gidilebilir. Organizmaya zararlı bakteriler veya virüs (mikrop) bulaşması durumunda hastalıklar karşısında güçlü bir kalkan niteliği taşıyan bağışıklık sistemi hemen devreye girmektedir. Böylece vücuda giren yabancı bakterilerin yayılması riskine karşı organizmanın savaşçıları durumundaki antikorlar (spesifik proteinler) hazırlanarak harekete geçmekte ve mücadele başarısına bağlı olarak sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılması bu sayede mümkün olmaktadır. Aynı işleyişin psikolojik ve ruhsal sistem açısından da geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Travmanın duygusal, zihinsel, davranışsal ve fiziksel sonuçlarıyla karşılaştığında ruhsal yapı bu durumla mücadele etmek için harekete geçer. Bu yönüyle dayanıklılık, bir bakıma insanların psikolojik bağışıklık sistemleri olup, travmanın neden olduğu duygusal, davranışsal, zihinsel ve fiziksel semptomları yönetmeye olanak sağlar. Buna göre problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri ruh ve beden sağlığını korumak gayesiyle tıpkı zararlı bakterilerle savaşan antikorlar örneğinde olduğu gibi travmanın olumsuz etkilerini savmak için uğraşan birer psikolojik bağışıklık proteini görevi görür. Bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatma ve sürecin getirdiği olumlu değişimler ise travma sonrası büyümeye benzetilebilir.

Türkiye; tarihi, coğrafyası ve kültürü bağlamında pek çok acı dolu yaşantılara şahitlik etmektedir. Ülkemizde toplumsal değişimin boyutları ve hızı, şehirleşme ve süreklilik arz eden göç hareketleriyle birlikte düşünüldüğünde, sosyal ve kültürel travmalarla bezenmiş bir manzara ile karşı karşıya kalırız. Sözü edilen makro süreçlerin bireylerin dünyasında ve günlük hayattaki izdüşümleri ise hiç şüphesiz bu durumla mutabaktır. Psikoloji, sosyoloji ve sosyal psikoloji sahasında toplumsal travmaların çeşitli etkilerini ele alan ve buraya kadar da ifade edilmeye çalışılan çok sayıda araştırma mevcuttur. Ancak toplumsal sorunların sonuçlarını doğrudan doğruya bireyler üzerinde gösterdiği

gerçeğini gözardı edilemez. Toplumsal olgular bireysel düzleme çekildikçe soyut ve metafizik görüngülerin yaşanan pratik durumlara dönüştüğü görülür. Günümüzde; travmatik deneyimler Türkiye'nin jeopolitik ve jeostratejik konumunun elverişliliği yanında bireyin mikrosistemi bağlamında da daha olağan bir hale gelmiştir. Alan yazında, kuramsal açıdan olduğu kadar araştırma bulgularına göre de travma sonrası büyüme kavramının ruh sağlığı açısından özel bir konumda olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında, kuramsal bir dayanağa sahip olan travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkinin farklı kültürler özelinde yapılan bazı çalışmalarda ele alındığı, ancak bu ilişkide baş etme becerilerinin rolü üzerinde duran az sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir (Cole ve Lynn, 2010, s. 121-122; Salim, Wadey ve Diss, 2016, s. 24). Bu ilişkilerin Türkiye'de özellikle genç yetişkin katılımcılarla çalışılmamış olduğu da belirtilmelidir. Bu bağlamda bu çalışmada önemli hususların başında, "mutluluğu artırma stratejilerinin acı dolu yaşantılardaki rolünün" incelenmiş olması gelmektedir. Literatürde, son yıllarda sürekli bir biçimde dikkat çekilen bir sorun alanı olarak belirlendiği halde bu alanla ilgili araştırmaların henüz yeterli düzeyde olmadığı anlaşılmaktadır. Yine, alan yazın incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin katkısının ele alındığı araştırmaların yapılmamış olduğu ancak bu değişkenler arasındaki ilişki ağlarının önemli olduğu vurgusunun sürekli olarak tekrarlandığı fark edilmektedir. Zira bu değişkenler arasındaki ilişkiler, yaşamda kaçınılmaz olarak karşılaşılan travmalardan güçlenerek çıkmayı kolaylaştıracak kimi ipuçları içermesiyle travma psikolojik danışmanlığı alanına yönelik amprik bilgiler sunmaktadır. Bu çalışmada; kuramsal açıklamalar ve bulgulardan yola çıkılarak, travma sonrası büyüme üzerinde psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma becerileri ve mutluluğu artırma stratejilerinin etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu tezin temel amacı; travma olgusunu deneyimlemiş bireylerde psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişki bağlamında, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık rolünü incelemektir. Bu temel hedef doğrultusunda oluşturulan ve araştırma kapsamında sınanmış yapısal model Şekil 1.1'de sunulmaktadır. Bu yapısal modele ait hipotezlerin ayrıntılı açılımı aşağıda yer almaktadır.



Şekil 1.1 *Araştırma Modeli: Psikolojik dayanıklılığın, mutluluğu artırma stratejilerinin ve problem odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi*

Buna göre; travma deneyimi yaşayan bireylerde:

H₁: Psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkmanın pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcısıdır.

H₂: Psikolojik dayanıklılık, mutluluğu artırma stratejilerinin pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcısıdır.

H₃: Psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyümenin pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcısıdır.

H₄: Mutluluğu artırma stratejileri, problem odaklı başa çıkmanın pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcısıdır.

H₅: Problem odaklı başa çıkma, travma sonrası büyümenin pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcısıdır.

H₆: Mutluluğu artırma stratejileri, travma sonrası büyümenin pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcısıdır.

H₇: Psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisi vardır.

- Psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisi vardır.
- Psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisi vardır.

H₈: Mutluluğu artırma stratejileriyle travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisi vardır.

H9: Psikolojik dayanıklılıkla problem odaklı yaklaşım arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yaşam doğası gereği pek çok acı ve hazzı içinde barındırır. Bu deneyimler birbirini bütünleyerek yaşamın iki temel yüzünü teşkil eder. Bu nedenle haz deneyimi kadar acı deneyimi de önemli ve yaşamın olmazsa olmaz bir parçasıdır. Hatta acı, bu deneyimlerden en dikkat çekici olanıdır. Günümüz dünyasının kendine özgü gerçeklikleri dolayısıyla travmatik olayı deneyimleme adeta kaçınılmaz bir hale gelmiştir. Öyle ki travmatik deneyim yaşamamış bir bireyin günümüz dünyasının belli başlı belirleyicilerinin uzağında kalmış, modern toplumun en temel görünümüleriyle henüz temas etmemiş anokranik/ tarih dışı bir konumu temsil ettiği iddia edilebilir. Günümüz uygarlığı; tarihte görülmediği kadar kalabalıkların hükümran olduğu bir demografik yapıya sahip olması yanında yine hiç olmadığı kadar dünyanın meta bolluğu içinde yüzdüğü bir görünüm arzeder. Bir başka deyişle, "arzu ve haz" hiçbir dönemde böylesine seri üretilmediği gibi yoksunluğun bu kadar güçlü ve derinden hissedildiği bir dönem de görülmemiştir. Öte yandan dünya devletlerinin değişen jeopolitik ve jeostratejik politikaları toplumsal ve bireysel pek çok felaketleri de beraberinde getirmektedir. Bu noktada, günümüz şartlarında dayanıklılık bilhassa önem arzemektedir. Ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmaların sarsıcı yaşam olaylarının patolojik etkilerine odaklanan geleneksel anlayıştan uzaklaşarak olumsuz deneyimlerin olumlu sonuçlar doğurabilme özelliğine odaklanan bir bakış açısını benimsemeye doğru evrildiği fark edilir (Seligman, 2002a). Psikoloji literatüründe, tehdit edici yaşam olaylarından sonra bireylerde gözlenen olumlu değişimler travma sonrası büyüme adını alır. Travma sonrası büyüme, bireyin işlevselliğindeki artışı ve var olan potansiyelinin daha da ileriye taşınmasını ifade etmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 22; 2006, s. 3-4; Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 1). Ancak her travmatik deneyim travma sonrası büyüme ile sonuçlanmaz. Bu açıdan, zorlu yaşam olayları karşısında travma sonrası gelişimi deneyimlemek için acı dolu yaşantı başlı başına yeterli olmamakta, travmatik yaşantılar stres bozukluğu gibi patolojik sonuçlar da doğurabilmektedir (Briere ve Scott, 2016, s. 23-44). Benzer travmatik deneyimler yaşayan bireylerde deneyim aynı şekilde sonuçlanmaz. Kimi bireylerde travma sonrası büyüme izlenirken kimi bireylerde ise travmaya bağlı stres bozukluğu geliştiği kaydedilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasında bireylerin öznel farklılıklarının rolü olduğu düşünülmektedir (Maddi, 2002, s. 173; O'Leary vd., 1998, s. 138-139; Schaefer

ve Moos, 1998, s. 113). Bu bağlamda, zorlayıcı yaşam olaylarında direnç kaynağı olarak devreye giren en temel kişilik özelliği psikolojik dayanıklılıktır (Kobasa, 1979, s.1; Maddi, 2015, s. 4). Psikolojik dayanıklılık travma sonrası büyümeyle ilişkisi öncelikli olarak değerlendirilmesi gereken temel bir değişken niteliğindedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 44; 2004, s. 4; Tedeschi vd., 1998, s. 9).

Alan yazın bulguları, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasında; bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçlerin ortaya çıkardığı gerilimle baş etme ve sürecin sonunda olumlu çıktılarının gözlenmesi bağlamında aracı değişkenlerin varlığına işaret etmektedir (O'Leary ve Ickovics, 1995, s. 121-142; Salim vd., 2015, s. 10; Schaefer ve Moos, 1998, s. 113). Dayanıklılık özelliğinin problem çözme, zorlu yaşantıyla baş etme motivasyonu ve benlikte büyümeye olan katkısı (Kobasa vd., 1982, s. 175) dikkate alındığında; problem odaklı başa çıkmanın, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme değişkenleri arasında önemli bir aracı faktör olabileceği düşünülmektedir. Dayanıklı bireylerin diğer bireylere nispetle olumlu duyguları deneyimlemeye daha açık olması, diğer bireylerle karşılaştırıldığında daha mutlu olduklarının anlaşılması ve büyümeye yatkın olmaları (Maddi, 1987, s. 101-115) dolayısıyla, mutluluğu artırma stratejilerinin psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasında önemli bir aracı değişken olabileceğini düşündürmektedir. Bu araştırma, travma deneyimi olan bireylerde problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin bireylerin büyüme süreçlerine ne ölçüde katkı sağladığı sorusuna ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları, bireylerin zorlu yaşam krizleri karşısında güçlü durabilmeleri için sahip olmaları gereken donanımlar hakkında da bilgi verici olacağı ve bu anlamda travma psikolojik danışmanlığı alanına olumlu katkı sağlayacağı umulmaktadır. Bu anlamda bireylere psikolojik dayanıklılık, problem odaklı baş etme becerisi ve mutluluğu artırma becerilerine yönelik psikoeğitimler verilmesi durumunda, bireyde koruyucu yapıların temellerinin atılmasına dönük bir farkındalık oluşturulabilir. Ayrıca bireylerde, zorlu yaşam olayları ile karşılaşmadan önce benliği güçlendirici yapıların inşasına katkı sağlanmış olur. Bu da ruh sağlığının güçlenmesine, daha dayanıklı ve daha mutlu bir toplum oluşturulmasına katkı sağlayıcı olumlu bir girdi anlamı taşır.

Bu çalışmanın, Türkiye ve uluslararası alan yazınına birkaç açıdan katkı sağlaması beklenmektedir. Psikoloji literatüründe, travmatik deneyimlerin olumsuz sonuçlara neden olacağı önyargısından uzaklaşarak bu deneyimlerin olumlu değişimlere yol açabileceği öngörüsü yönünde bir eğilim olduğu bilinmektedir. Travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesinin ruh sağlığı alanındaki olumlu

bakış açısını destekleyecek yeni ampirik bulgularla katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca böyle bir araştırma travma sonrasında büyümenin sağlanmasında psikolojik dayanıklılığın rolünün anlaşılmasına hizmet edecektir. Bu çalışmayı özgün kılan bir diğer durum da literatürde son zamanlarda önemi fark edilerek incelenen mutluluğu artırma stratejilerinin acı ve ıstırap veren yaşantılardan sonra ne gibi işlevleri olduğu konusunda ipuçları vermesidir. Buna göre olumlu duygu düzeyini sürdürme ve yükseltmeye yönelik çabayı ifade eden mutluluğu artırma stratejilerinin travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkileri ayrıca önem arz etmektedir.

Alan yazında, psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin ele alındığı herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Yapılan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme (Britt vd., 2001, s. 53; Gallagher-Ross, 2011, s. 76-86; Omeri vd., 2004, s. 21), psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı baş etme stratejileri (Allison vd., 2019, s.1; Eschleman vd., 2010, s. 295; Wadey vd., 2012, s. 180), psikolojik dayanıklılık ve mutluluk (Erbes vd., 2011, s. 511; Maddi,1987, s. 101-115; Nayyeri ve Aubi, 2011, s. 1573; Zhang 2011, s. 109-113), problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme (Byra, 2016, s. 478; Linley ve Joseph, 2004, s. 11; Scignaro vd., 2011, s. 823) başlıkları etrafında ele alınmış ancak doğrudan doğruya mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme ilişkisini tartışan bir çalışmanın varlığı saptanamamıştır. Yine de travma sonrası büyüme olgusunu mutlulukla (Kim vd., 2015, s. 147; Kim vd., 2016) ilişkili olarak irdeleyen kimi çalışmaların varlığı bilinmektedir. Bunun yanında ifade edilen değişkenleri dolaylı olarak ele alan çalışmaların da (Ai vd., 2007, s. 55; Cole ve Lynn, 2010, s. 121-122; Munusamy ve Assim, 2019, s. 1; Song ve Lee, 2011, s. 1231) olduğunu belirtmek gerekir. Bu anlamda travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisi bu çalışma kapsamında incelenmiş olup, çalışmanın alan yazındaki boşluğun doldurulmasına ve yeni araştırmalara kaynak oluşturacak veriler sunulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; yaşamda travmatik deneyimler kaçınılmaz olup, insana has bir gerçeklik olarak hayatın belirli safhalarında deneyimlendikleri görülür. Acı dolu yaşantıların insanı derinden sarsan ve yıkıcı etkilere yol açabilen olumsuz sonuçları yanında, bireyleri mevcut potansiyellerinin üstüne çıkarma özelliği taşıyan olumlu sonuçları olduğu da bilinmektedir. Buna göre, acı yaşantılardan sonra olumlu değişimlerin yaşanması bireyler açısından olduğu kadar toplumsal açıdan da arzu edilen bir durumdur. Bu noktada, bireyleri olumlu değişimlere taşıyan faktörlerin tespit edilmesi büyük önem arz

etmektedir. Ruh sağlığı açısından, travmatik deneyimlerin doğurgularının patoloji odaklı veya pozitif odaklı yaklaşımlarla incelendiği görülmektedir. Ancak bu araştırmalar arasında, bireyin güçlü yanlarını ne çıkaran pozitif odaklı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu da gözden kaçmamaktadır. Bu çalışmada ele alınan yapıların (travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma) ilişkisi birlikte ele alınmamış olsa da, söz konusu değişkenler arasındaki korelasyon sıklıkla vurgulanıp, bireyi olumlu bir konuma taşıyan ögeler oldukları yönünde ipuçları gösterilmektedir. Bu anlamda araştırmanın odağında pozitif ögeler yer almaktadır. Çalışma, travma deneyimi olan bireylerin kişisel büyüme süreçlerini kolaylaştırması bakımından hangi özelliklerin güçlendirilmesi gerektiğine dair önemli ipuçlarının gösterilmeye çalışıldığı bir yol izlemiştir.

1.4. Varsayımlar

Bu tezin temel sayılısı aşağıda verilmiştir.

- Bu araştırmada, katılımcıların travmatik yaşantılarına ilişkin maddeleri samimi ve dürüst olarak cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu teze ilişkin sınırlılıklar aşağıda ifade edilmiştir.

- Araştırma z bildirimine dayalı bir ölçek bataryası yoluyla gerçekleştirildiği için alınan ölçüm, bireylerin ölçekten aldığı puanı ifade etmektedir. Bu nedenle bireyin içsel bileşenine dair bir ölçüm şansı bulunmaması bir sınırlılık olarak düşünülebilir.
- Araştırmanın yalnızca lisans eğitimine devam eden bireyler üzerinden yürütülmüş olması diğer bir sınırlılığıdır.
- Bu çalışmada katılımcıların travmatik yaşantılarını belirlemek için araştırmacı tarafından Travmatik Yaşantıları Tarama Formu geliştirilmiştir. Buna göre çalışmada yer alan gönüllü katılımcıların travmatik deneyimleri Travmatik Yaşantıları Tarama Formunda yer alan travmatik olaylarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Başa çıkma: Başa çıkma, sürekli değişen insan-çevre ilişkisinde, bireyin, kaynaklarını tükettiği ve zorladığı görülen iç ve dış talepleri kontrol etme gayesiyle giriştiği bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinliklerin tamamıdır (Folkman ve Lazarus, 1988b, s. 310; Lazarus, 1993, s. 237; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 19).

Mutluluğu artırma stratejileri: Bireyin mutluluğu sürdürmek ve mutluluk düzeyini arttırmak yönünde başvurduğu amaçlı aktivitelerdir (Lyubomirsky, 2008, s. 66).

Problem odaklı başa çıkma: Problem odaklı başa çıkma, stresli duyguları uyandıran yaşam koşullarına karşı insan-çevre ilişkisini yeniden düzenleme ve varolan gerilimi asgari düzeye indirmeye dönük planlı ve aktif eylemler bütünüdür (Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 116; Folkman ve Lazarus, 1988b, s. 313; Lazarus, 1996, s. 291; Lazarus, 2003, s. 95).

Psikolojik dayanıklılık: "Bireyin potansiyel felaketlerin oluşturduğu stres ve gerilimi büyüme fırsatlarına dönüştürmesini sağlayan strateji ve beceriler için cesaret ve motivasyon sağlayan tutumlarının bileşimidir" (Maddi, 2006, s. 160; 2017, s. 104). Başka bir deyişle psikolojik dayanıklılık stres verici zorlu yaşam olaylarının tazyiki karşısında günlük hayata uyum sağlama başarısı, travmatik nitelikli tehditleri sağlık durumunda herhangi bir bozulma olmadan atlatabilme becerisi, zor koşullar altında dahi görev ve sorumluluklarının gereklerini yerine getirme kudreti gibi güçlü kişilik özelliklerinin bir ifadesidir.

Travma sonrası büyüme: Travma sonrası büyüme, bireyin stres verici zorlu yaşam krizleriyle mücadele sürecinde olumlu yönde değişimler geliştirmesi ve buna bağlı olarak işlevselliğinde gözlenen bütünsel artıştır (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 3-4; Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 1; Tedeschi, Calhoun ve Groleau, 2014, s. 512).

1.7. Kısaltmalar

APA: American Psychiatric Association

CRED: The Centre for Research on the Epidemiology of Disasters

DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition

EM-DAT: Emergency Events Database

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

İKİNCİ BÖLÜM

2. Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde travma, travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve mutluluğu artırma stratejileri üzerinde durulmuştur. Ele alınan değişkenler sırayla tanımlanmış ve kuramsal dayanaklarıyla açıklanmıştır. Ayrıca söz konusu kavramlar ilişkisel olarak ele alınarak kuramsal ve ampirik çalışmalarla açıklanması yoluna gidilmiştir.

2.1. Travma ve Travma Sonrası Büyüme

2.1.1. Travma kavramının tarihsel yeri ve kavramsal çerçevesi

Yaşam, tekdüze (düz ve istikrarlı) bir yoldan ziyade inişli çıkışlı deneyimler bütünüdür. Yaşam deneyleri, acı ve hazla ilişkileri bakımından çoğunlukla nötr bir özellik gösterir. Duygu yoğun tecrübeler olarak insan hayatının tümüne egemen olmaktan çok ancak sınırlı sürelerde tesir icra ederler. Acının mutluluk deneyiminin aksine daha güçlü bir hafızasının olduğu ise bilinen bir husustur.

Acı dolu yaşantılar kriz, afet ve travma kavramaları etrafında ele alınmaktadır. Kriz olumsuz çıktıkları olan, bireysel ve daha çok küçük grupları (aile, okul vb.) etkileyen olayları kapsar ve durumun kendisinden ziyade bireyin tehdit olarak algıladığı olaya verilen öznel tepkiyi vurgular. Afet olayları ise daha çok sonucunda oluşan yıkıma vurgu yaparak bir bölgede aniden beliren, bireysel ve toplumsal bazda strese neden olan, doğal veya insan kaynaklı durumları içerir (Erdur-Baker, 2014, s. 3-5). Travma, bireyin içsel potansiyellerini kısa süreli de olsa baş etmede yetersiz kaldığı ve zamana yayılan psikolojik ve duygusal belirtiler üreten zorlayıcı bir yaşantıdır (Briere ve Scott, 2016, s. 4). Travma modern hayatın her alanını etkileyen bir olgudur. Travma hem kaynakları hem de sonuçları açısından geniş çaplıdır. Travmaya yol açan durumlar doğal afetler (örneğin deprem, sel vb.), ani kayıplar (sevilen birinin ani ölümü), şiddet içeren patlamalar, ciddi hastalıklar, kazalar ve diğer tıbbi müdahale gerektirecek ciddi sağlık problemleri gibi genel anlamda sıralanabilir (Levine ve Frederick, 2013, s. 29). Bu anlamda travmatik yaşantılar ruhsal ve bütünsel yapıya yönelik ciddi bir tehdidi içerir.

Acı dolu zorlu yaşantıları, olumsuz yaşam tecrübelerinin benlik üzerindeki yıpratıcı etkilerini ifade etmede kullanılan “travma” sözcüğü çok eski zamanlardan bu

yana pek çok dilde karşılık bulmuştur. Travmanın en erken tanımlarının yazıyı kullanan ilk medeniyet olan Sümerler'e ait olduğu düşünülmektedir. Sümerler'in beş bin yıl kadar önce kil üzerine yazılı tabletlerde hikaye ettikleri "Gılgamış Destanı"nda travma olgusuna işaret edildiği görülmüştür. Bu destanda Babil kralının ölümden kurtulma çabası anlatılır ve anlatı boyunca travmaya dair pek çok ibare yer alır (Joseph, 2011, s. 22-23).

Travma sözcüğü etimolojik olarak incelendiğinde ise Sanskritçe, Yunanca ve Persçe üzerinden M.Ö.1500'lü yıllara kadar izi sürülebilmektedir. Bu dillerde "tere" sözcüğüyle ilişkili olan travma, sözcük anlamıyla burun deliği ya da vücuttaki herhangi bir deliği ifade eden "open hole" (açık delik) anlamına gelir. Bununla birlikte, deliksiz bir durumdan delikli bir duruma geçmeyi ifade eden "passing through" gibi farklı anlamları da ifade eder. Bundan dolayı bireyin bedensel bir halden bir diğerine dönüşümü, dilsel terminolojiye metaforik bağlamda yansımıştır. Antik travma metaforlarına dayanan "tere" sözcüğü bedensel ve ruhsal bütünlükteki kırılmayı ve içinde boşluğun oluştuğu durumlardaki değişimi betimler (Wilson ve Lindy, 2013, s. 35-36). Günümüze daha yakın olan Yunanca da ki bir diğer anlamı da "yara" olan "travma" 17. yüzyılda İngilizceye de geçerek bedensel yaralar anlamında ve psikoloji alanında duygusal bağlamda yara alınan zorlu yaşam olaylarını ifade etmede kullanılmıştır (Joseph, 2011, s. 22).

Acı dolu deneyimler insanlık tarihi kadar eski olsalar da olgunun sistematik incelenmesi ancak yakın dönemlerde mümkün olmuştur. Bu bağlamda, genellikle toplumsal ilgi ve yönlendirmelerin etkisiyle yapılmış olan dikkat çekici çalışmaların üç dönemde yoğunlaştığı görülmektedir. Bunlardan ilki, 19. yüzyıl sonlarında Fransa'da Jean Charcot ile Pierre Janet ve Viyana'da Joseph Breuer ve Freud tarafından yürütülen histeri çalışmalarıdır. Travmaya ilişkin çalışmaların görünürlük kazandığı ikinci dönem ise 20.yüzyılın başlarında I-II. Dünya Savaşları ve Vietnam Savaşı sonrasında askerlerde gözlenen ruhsal ve bedensel tepkilerin anlaşılmasına yönelik çabaları kapsar. Askerlerin anlamlandırılmayan ruhsal ve bedensel tepkileri savaş şoku (Shell shock) nosyonu etrafında değerlendirilmiştir. Özellikle Amerikalı psikiyatrist Abram Kardiner askerlerde gözlenen ruhsal ve bedensel değişikliklere odaklanarak bugünkü anlamda travmatik belirtilerin klinik ana hatlarını geliştirmiştir. Travma çalışmalarının ivme kazandığı üçüncü dönem 20. yüzyılın sonlarında Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'daki feminist hareketlerin de etkisiyle kadınlara yönelik şiddet ve cinsel istismar gibi travmatik deneyimlerin belirleyici olduğu bir iklimi işaret eder. Günümüzde travma olgusu etrafında oluşan uyuşma, travma araştırmaları tarihinin yönünü çizdiği bir sentez ve inşa sürecidir (Herman, 2019, s. 13-40).

Travmanın ruhsal ve bedensel yapıdaki etkilerinin “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” (TSSB) olarak isimlendirilmesi ve travmanın ilk kez 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından DSM III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition)’de tanı olarak yer alması dönüm noktası olmuştur (Van der Kolk, 2018, s. 19). Bu anlamda, DSM III. baskısından önceki nüshalarında travma ile ilişkili bozukluklar ele alınmış olsa da tanımları henüz yapılmamıştır (Çolak, Kokurcan ve Hüseyin, 2010, s. 19). DSM IV’de TSSB, stres ve kaygı bozukluğu olarak sınıflandırılırken DSM V’de örselenme (travma) ve tetikleyici (stresörle) ilişkili bozukluklar şeklinde sınıflandırılmıştır (APA, 2014, s. 143).

2.1.2. Travma ve travma sonrası tepkiler

Travma, “bireyin gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşması veya cinsel saldırıya uğramış olması durumudur” (APA, 2014, s. 146). APA tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-V (DSM V) travmatik olayları daha ayrıntılı bir şekilde ele alarak dört bileşen etrafında açıklamaktadır. Bunlar (APA, 2014, s. 146):

1. Doğrudan travmatik olay/olaylar yaşama.
2. Başkalarının başına gelmiş olay/olayları doğrudan doğruya görme (bunlara tanık olma) durumu.
3. Bir aile yakınının veya yakın (sevilen) bir arkadaşının başına travmatik olay/olaylar geldiğini öğrenme, (Yakınlık hissedilen kişinin ölümünün kaba güç ve şiddet uygulanması veya kaza sonucu yaşanmış olması ya da bunun olasılık dahilinde olması)
4. Örseleyici olay/olayların nahos ayrıntılarıyla, tekrarlayıcı bir şekilde ya da aşırı biçimde karşı karşıya kalma (örn. bir felaket sonrası insan kalıntılarını ilk toplayanlar vb.) şeklinde ifade edilmektedir.

Bir yaşantıyı travma haline getiren ögeler çok boyutlu bir yapı gösterir. Olumsuz bir yaşantıyı travma haline getiren bu ögelerden ilki, olaya ilişkin kontrol duygusunun düşük olmasıdır. Örneğin, kronik hastalıklar, sevilen birinin kaybı, ekonomik sıkıntılar, doğal afetler gibi zorluklar doğrudan kontrol edilemez. Bu olaylara maruz kalan bireylerin yaşamı olumsuz etkilenir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 17-18). Bunlardan bir diğeri yaşantının olağandışı olarak değerlendirilmesidir. Burada olağandışılığı belirleyen sadece travmatik nitelikli olayın günlük yaşam olaylarıyla kıyaslandığında daha seyrek gerçekleşen ve sık rastlanmayan ender bir özellik göstermesi değil, aynı zamanda günlük

yaşam olaylarına uyum sağlayan başa çıkma mekanizmalarının bu olaylar söz konusu olduğunda yetersiz kalmasıdır (Demirli-Yıldız, Sevil-Gülen ve Erdur-Baker, 2018, s. 7). Bir diğer boyutu, yaşam üzerinde uzun süreli sorunlara yol açma durumudur. Kritik yaşam problemleri zorlayıcı çıktılar bağlamında, olumsuz psikolojik etkiler ve olumsuz davranışsal etkiler olarak iki başlıkta ele alınabilir. Olumsuz psikolojik etkileri ele alındığında; düşünce, imge ve anıların rahatsızlık verici oluşları yanında suçluluk, öfke, gerginlik, kaygı, korku, depresyon, kayıp yaşantısı gibi olumsuz duygulara yol açması vb. değişkenler üzerinde durulur. Davranışsal değişiklikler ise alkol, madde kullanımı, ilişkilerden geri çekilme, saldırgan davranışlar gibi durumlar travma yaşantısına bağlı olarak gözlenebilen etkilerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 19). Travmaların, aniden ve beklenmedik olmasıysa bir diğer durumdur (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 17-19). Bu yüzden ortaya çıktığında bireyin zihinsel, duygusal ve bedensel işlevlerinde oluşan tüm sistemlerinde hızlı bir biçimde uyumu sağlamak ve o anki durumla en iyi şekilde baş etmek zorunda kalınır (Herbert, 2002, s. 23).

Stres verici zorlu yaşam olayları bireyin yaşamında birtakım tepkilere neden olur. Bu travmatik tepkilerin şiddeti normal tepkilerden patolojik tepkilere kadar değişen bir yapı gösterir. Bununla birlikte, sevilen birinin kaybı veya maddi boyutta kayıp yaşantısı içeren (Erdur-Baker, 2014, s. 5) yaşam krizleri gelişim dönemlerine göre farklı etkilere sahiptir. Yetişkinlikte meydana gelen bir olayın sonuçları, çocuklukta karşılaşılan zorlu travmalardan farklı olabilir. Çünkü bireyin kimliğini oluşturması geç ergenlikte ortaya çıkmakta; oysa yetişkinlik döneminde yaşanan travmaları netleşmiş bir kimlik karşılamaktadır. Buna göre yaşam döngüsünde olayların bireyleri etkileme derecesini, ilk olarak olayın anlaşılma düzeyi, tepki verme biçimi, bireyin kimliğine yönelik algıladığı tehdidin derecesi, olayın sonuçları ve olayın bir anlamla bütünleştirilme derecesi etkilemektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 17-18).

İstenmeyen, acı dolu zorlu yaşantının etkileri ve belirtileri bireyden bireye farklılık gösterir. Travma doğası gereği bireyin kavrayış sınırlarını daraltır ve birey travmatik deneyimlerine ilişkin düşünceler üretme ve düşüncelerini aktarmakta zorluklar yaşar (Van der Kolk, 2018, s. 43). Bu bağlamda, bireylerde travmatik deneyim sonrası uzun süreli olumsuz etkilere neden olan faktörler genel olarak üç başlıkta toplanabilir. Birincisi cinsiyet, yoksunluk, psikolojik bozukluklar, aile öyküsü, genetik yatkınlık ve kişilik özellikleri gibi kurbana dair değişkenlerdir. İkincisi kasıtlı şiddet eylemleri, ölüme tanık olmak, yaşama dönük tehdit, öngörülemeyen ve kontrol edilemez olma, fiziksel yaralanma

gibi stres kaynağına ait özelliklerdir. Sonuncusu ise aile, arkadaş desteği olumsuz tepkilerin yoğunluğunu azaltma, kabul edici çevre, ilgi, destek, toplumsal kabul gibi kurbanın çevresindekilerin ona nasıl tepki verdiğiyle ilgilidir. Travmatik bir deneyimin miktarı ve derecesinin doğru tespit edilmesi bu üç alanın bütüncül bir değerlendirilmesi ile mümkün olur. Bunun yanında travmatik deneyimlerde (tecavüz gibi) diğer bazı travmatik deneyimlere (doğal afet gibi) kıyasla, travma sonrası stres bozukluğu yaşama ihtimali yukarıda ifade edilen üç alandan bağımsız olarak daha yüksek olabilir (Briere ve Scott, 2016, s. 18-23).

Travmalar, kişinin zorlu olaylarla arasında belirli bir etkileşim meydana geldiğinde ortaya çıkar. Trajik nitelikli olayların insanların düşünce ve inanç sistemlerinde de değişikliğe neden oldukları görülür. İnsanların travmatik deneyim öncesinde dünyaya ilişkin bir takım varsayımları vardır. Ancak travmatik deneyim sonrasında dünyanın güvenli olduğu, insanların güvenilir ve iyi olduğu, iyi insanların yeterli önlem aldığında acılarla karşılaşmayacağı, dünyanın adil olduğu gibi yaşama ilişkin olumlu yargı ve varsayımlar alt üst olmaktadır. Birey acı dolu deneyimlerin pek çok insanın başına geldiğini bilse de kendinin başına gelebileceğini düşünmez (Janoff-Bulman, 2006, s. 81-99). Bu noktada, travmatik deneyimler kişilerarası ilişkilerde sorun oluşturur. Diğer bireylerle ilişkileri biçimlendiren ve destekleyen kendilik yapısını paramparça ederek deneyimine anlam veren inanç sistemini sarsar. Bireyin adalet inancı da sarsılacak ve bu durum onu varoluşsal bir kriz durumuna sokacaktır (Herman, 2019, s. 63). Kişi, travma yaşamayanları güvenilmez görmeye başlar, çünkü travma yaşamayanların acıyı anlayamayacaklarını düşünür (Van der Kolk, 2018, s. 18).

2.1.3. Travmaya nörobiyolojik bakış

Birey psikolojik bir travma deneyimlediğinde bedendeki şok tepkisiyle birlikte bilişsel sistemi de olumsuz etkilenerek altüst olur (Joseph, 2011, s. 22). Bireylerin tehlikeye karşı cevabı hem beden hem de zihnen karmaşık, entegre bir tepkiler sisteminden meydana gelir. Travmatize olan bireylerde sinir sistemi, şimdiki zamandan kopmuş gibi hissederek ve bu şekilde davranır (Herman, 2019, s. 43). Bu noktada beyin tehlikeyi nasıl tanımladığını bilmek travmayı daha iyi kavramak için büyük önem taşımaktadır (Levine ve Frederick, 2013, s. 28).

Bedensel ve ruhsal bütünlüğü tehdit eden olaylar yaşamın doğal bir parçasıdır. Ancak insan beyni bu farklı deneyimleri ayırt etmek suretiyle tepki gösterir. Gerçeklik (çevresi ve bedeni) hakkında algıladığı bilgiler duyu organları aracılığıyla elde edilen

verilerin yorumlanmasıdır. Bu bilgiler beyinde aşçı görevi gören ve limbik sistemin bir parçası olan talamusta birleştirilerek adeta bir çorba haline getirilir. Bu, sürecin sonunda yaşanan olayın bütün haline getirilerek algılandığı ve talamusun bir tür ana santral işlevi üstlendiği bir dizi bilişsel işlemi ifade eder. Talamusun değerlendirmesinden sonra duyu-lar frontal kortekse (daha bilinçli yorumlar elde etmek için) ve beyinde duman detektörü işlevi gören amigdalada (o da yorumun önemini değerlendirerek hipotalamusa mesaj gönderir, stres hormonları salgılanır) yorumlanması için işleme alınır. Ancak talamusta bu değerlendirme süreci bölünebilir. Ses, koku, görme ve dokunma izole edilmiş farklı parçalar halinde kodlanır ve normal seyreden bellek işleme süreci parçalara ayrılır, beyin bu aşamada olayı her zamankinden farklı olarak anlamlandırır ve yorumlar. Zaman donar ve bunun sonucunda tehlike sonsuza kadar sürecekmış hissi oluşur (Joseph, 2011, s. 54-56; Van der Kolk, 2018, s. 60-71).

Travma çözümlenmediği sürece, bedenin kendini korumak için işler hale soktuğu stres hormonlarının salgılanması da döngüsel olarak sürer. Travmatize olan bireylerde travmayı çözümlmek için içsel olarak algıların ve duyguların üstesinden gelmek önemlidir. Bu noktada, içsel olarak yaşananları algılama, anlamlandırma, adlandırma, tanımlama iyileşmenin ilk adımıdır (Van der Kolk, 2018, s. 66-68).

2.1.4. Travma sonrası büyüme kavramı ve tarihsel yeri

Kimse trajik bir olay yaşamaya gönüllü olmasa da herkes hayatının bir noktasında travmatik olaylar yaşamak durumunda kalabilir. İnsanların yaklaşık % 75'i travmatik bir olaya maruz kalmakta, bunların yaklaşık % 8'i travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) geliştirmektedir. Bu durumda insanların pek çoğu sancılı yaşam olaylarından olumsuz etkilenmemektedir (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 40-43). Hatta travma başarılı bir şekilde yeniden yapılandırıldığında olumlu yönde dönüşüm sağlamaktadır (Levine ve Frederick, 2013, s. 204). Aslında insanların çoğunun yüksek düzeyde stres verici yaşam olayları sonrası olumlu yönde değişim gösterdiği bilinen bir durumdur ve bu tarih boyunca gerek sözlü gerek yazılı eserlerde farklı biçimlerde dile getirilmiştir.

Edebiyat, tasavvuf ve benzeri kültürel gelenek formlarında travma sonrası olumlu değişimlere dair söylemler görülmektedir. Örneğin, Türk sanatı dışında birçok farklı kültürde de karşılaşılan, Mısır mitolojisinde efsanevi kuş olarak söz edilen “anka kuşu”, gücü, erdemliliği, uyanma ve aydınlanma yolunda ilerlemeyi, olgunlaşma ve bilgelik yolunda yürürken yok olup tekrar dirilmeyi temsil eder. Anka'nın yanarak alevler içinde kül olup öldüğüne ve sonra kendi küllerinden tekrar doğduğuna inanılır. Bu yönüyle efsane

insanın yetkinlik ve bilgelik yolunda yaşarken ölüp yeniden dirilmesini resmeder (Tanpolat, 2016, s. 10-11; Tedeschi vd., 1998, s. 3-4).

Travma sonrasında bireylerin olumlu değişimler yaşayabileceği yüzyıllardır bilinmektedir. Eski Yunanlılar, İbraniler, erken Hıristiyan fikir yazıları, Budizm, Hinduizm ve İslam öğretileri ruhsal esenlik ve dinginliğin ancak acıdan sonra tecrübe edilen süreçlerle mümkün hale geleceği, çile çekmenin bilgeliğe yöneltmedeki güçlü etkisi ve zorluklarla dolu olumsuz deneyimlerin kişiyi kemal mertebesine yükselteceği gibi çeşitli manevi tekâmül olanakları üzerinde durulur (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 10; Tedeschi ve Moore, 2016, s. 5-10). Örneğin, varoluşçu psikologlar travma ve acı çekmede büyüme fırsatı olabileceğini ve travmanın insan için varoluşsal bir anlam yaratabileceğine vurgu yaparlar (Tedeschi vd., 1998, s. 4). Türk İslam Kültüründe de travma sonrası büyüme kavramına bilhassa tasavvuf ve halk edebiyatı ürünlerinde rastlamak mümkündür. Ünlü Türk-İslam düşünürü Hz. Mevlana'nın "Hamdım, piştim, yandım" sözü acıdan sonra kişilerin gelişerek olgunlaşacağına işaret eder (Güven, 2019, s. 456). Benzer şekilde, "Her kışın sonu yazdır" gibi Türk atasözleri de acıdan sonra gelen olumlu değişimlere vurgu yapmaktadır (Özden, 2001, s. 65).

Bireyde zorluk ve acı oluşturan bu yaşantılar amaçsız değildir. Frankl (1946/2018, s. 82) "Eğer yaşamda gerçekten bir anlam varsa, acıda da bir anlam olmalıdır. Acı da yaşamın kader ve ölüm kadar silinmez bir parçasıdır. Acı ve ölüm olmaksızın, insan yaşamı tamamlanmış olmaz." der. Her acının insan yaşamında önemli bir işlevi vardır. Travmatik yaşantıların bireylerde olumlu ve tekâmül ettirici değişimlere yol açacağı yönündeki değerlendirme ve yorumlar pek çok kaynakta karşımıza çıkmaktadır. Travma, varlığımızın her alanında (fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal), deneyimlerimiz üzerinde derin bir olumsuz etkide bulunabilme gücüne sahiptir (Werdel ve Wicks, 2012, s. 4). Bu düşünceden hareketle özellikle de geleneksel psikoloji yaklaşımları, insanların acılarını inkâr etmek suretiyle farkındalık alanı dışına ittiklerini ileri sürmüşler, böylece bastırılmış duyguların gelecekte birey için psikolojik sorunlara neden olacağını belirtmişlerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 27).

Alan yazın, bu geleneksel bakış açısıyla, uzun yıllar boyunca stres ve travmatik deneyimlerin insan yaşamı üzerinde olumsuz etkilerini sistematik olarak incelemiştir. Ancak bu olayların etkilerinin tekdüze ve salt olumsuz olmayacağı, aynı zamanda karakterin güçlü yanlarını ortaya çıkarabileceği de düşünülmüştür (Peterson vd., 2008, s. 214). Çünkü potansiyel olarak her travmatik durum, acı çeken insanlar için bu durumla mücadele fırsatı sunan bir meydan okumaya evrilebilir. Zorluklar, insanların kendilerinde var

olandan daha fazlasını açığa çıkarma özelliğine sahiptir ve sonuç olarak, zorluklarla yüzleştiklerinde yeni beceriler geliştirip bir dereceye kadar gizli kalmış yeteneklerini açığa çıkarabilir ya da bazı özelliklerinde daha güçlü bir konuma gelebilirler (Vázquez, Pérez-Sales ve Hervás, 2008, s. 69). Bu bakış açısı ile travmatik yaşantıların olumlu sonuçları da ortaya çıkarabileceği yakın geçmişte psikoloji literatüründe incelenen konular arasında yerini almıştır (Linley ve Joseph, 2004, s. 11; Werdel ve Wicks, 2012, s. 10-11). Bu noktada söz konusu tartışma ve yaklaşımlar acı deneyimler karşısında bireylerin uyum ve tepkilerinin mahiyeti ve benlik sisteminin hangi yönde farklılaşacağına yönelik ilgi ve merak uyandırmada başarılı olmuştur.

O'Leary ve Ickovics'e (1995, s. 121-142) göre insanlar travmatik bir deneyimle mücadeleyi takiben üç şekilde yaşama uyum sağlamaktalar. Birey ya "hayatta kalır", başlangıç noktasından aşağı inerek stabil gider yani başlangıç noktasına asla dönemez ve önceki fonksiyon seviyesinde olamaz. İkinci olasılık "iyileşir/toparlanır" kaldığı noktadan stabil gider yani homeostasis seviyesi önceki fonksiyona geri gelir, ya da "olumlu yönde psikolojik gelişim/yeniden yapılandırma" deneyimler ve var olan potansiyelini geliştirir yani başlangıç noktasından da yukarı çıkar (O'Leary ve Ickovics, 1995, s. 121-142; O'Leary vd., 1998, s. 127-149).

Büyük acılardan büyük iyilikler doğacağı eski çağlardan beri bilinse de acılardan sonra bireyde gelişen olumlu psikolojik değişimin sistematik incelenmesi 1990'lı yılların ortalarına doğru mümkün hale gelmiştir. Calhoun ve Tedeschi'ye (2013, s. 6-7) göre acıyla gelen kazançların sistematik incelenmesine katkı sağlayan üç önemli etken olmuştur. Bunlardan ilki büyüme olgusunun incelendiği araştırma (O'Leary ve Ickovics 1995, s. 121-142) ve kitapların (Tedeschi ve Calhoun, 1995) travma sonrası olumlu değişimler üzerine eğilmesidir. İkinci etken acı deneyimlerden sonra olumlu değişimler üzerine geliştirilen ölçme araçları (Joseph, Willims ve Yule, 1993; Park, Cohen ve Murch, 1996; Tedeschi ve Calhoun, 1996) olmuştur. Travma sonrası büyüme olgusuna ivme kazandıran üçüncü faktör ise pozitif psikoloji (Seligman, 2002a) hareketinin etkisi olmuştur. Bu akım, 21. yüzyılda hızla gelişmiş, travmatik deneyimler yeni bir bakışla ele alınmıştır. 1999'da Martin Seligman'ın Amerikan Psikiyatri Birliği başkanı olmasıyla travmatik olayların olumluya bakan yönünün incelenmesi de ivme kazanmıştır. Bu gelişmeler travmaların olumlu süreçlere evrilebilen yönüne yeni bir bakış açısıyla yaklaşılmasının başlangıcı olmakla kalmayıp, umut, minnettarlık, iyi oluş, affetme gibi olumlu psikolojik yapıların araştırılmasında da merak ve ilgi uyandırıcı bir etkiye yol açmıştır. Bu noktada modern psikoloji 19. yüzyılın sonuna doğru travma sonrası büyüme olgusunu keşfetmiştir

(Joseph, 2011, s. 10-13). Tüm bu etkenler acıyla gelen kazanım anlamında travma sonrası büyüme kavramının çok yönlü incelenmesinde belirleyici bir öneme sahip olmuştur.

Bu olumlu değişimler psikoloji literatüründe farklı terimlerle ifade edilmektedir. Bunlara örnek olarak; travma sonrası büyüme (posttraumatic growth) (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455), kişisel büyüme (personal growth) (Schaefer ve Moos, 1992, s. 149); zorluğu takip eden gelişim (growth following adversity) (Joseph ve Linley, 2005, s. 262); olumlu değişimler (positive changes) (Joseph vd., 1993, s. 271), gelişme (thriving) (O'Leary ve Ickovics, 1995, s. 121-142), stres ilişkili büyüme (stress related growth) (Park vd., 1996, s. 71), algılanan yararlar (perceived benefits) (McMillen ve Fisher, 1998, s. 173) verilebilir. Bu kavramlar incelendiğinde ortak vurgunun, yaşanan travma sonrasında bireyin geçirdiği olumlu yöndeki değişimlere bağlı olarak işlevselliğinin artması olduğu görülür. Ortak vurguya rağmen bu terimler ve terimleri açıklayıcı modellerde farklılıklar bulunur. Bununla birlikte bu terimlerin pek çoğu farklı açılardan eleştirilmektedir. Örneğin, “stres ilişkili gelişme” yüksek seviyede zorlu yaşam olaylarını içermediği gerekçesiyle kavramsallaştırılmasının eksik kaldığı yönünde kritiğe tabi tutulur. Eleştirilen bir diğer kavram ise “algılanan fayda veya pozitif yanlısalar” dır. Bu terim de gerçeklikten ziyade bireyin öznel algısına göndermede bulunması ve faydaların gerçek veya geçerli olmayabileceğini ima etmesi yönünden eksik bulunur (Tedeschi vd., 1998, s. 2-3).

Örseleyici ve stres verici yaşantıların derin doğasını açıklayan ve “travma sonrası olumlu değişimleri” ele alan kuramlardan biri de Tedeschi ve Calhoun ‘un travma sonrası büyüme -post traumatic growth- kavramı eksenli yaklaşımıdır. Calhoun ve Tedeschi’nin travma sonrası büyüme modeli ilk olarak 1995 yılında literatüre kazandırılmış ve daha sonra 2004 yılında yeniden gözden geçirilerek psikoloji literatüründe en geniş çapta tanınan ve araştırılan büyüme modeli olmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455; Werdel ve Wicks, 2012, s. 12-13). Bu anlamda travma sonrası büyüme (posttraumatic growth) teriminin bu olguyu en iyi tanımlayan kavram olduğu ileri sürülmektedir. Çünkü terim söz konusu fenomeni tecrübe eden kişilerin önceki yaşama uyumları, psikolojik işlevleri ve yaşam farkındalık seviyelerinin ötesinde büyüyüp geliştiklerini açıkça ortaya koymada son derece başarılıdır. İkincisi, büyümenin aşırı derecede istenmeyen olayların ardından gerçekleşmesi üzerine odaklanılmakta, bu nedenle travma sonrası büyümeyi bilişsel ve duygusal yaşamda da davranışsal çıkarımlara sahip önemli bir faydalı değişiklik olarak ele almaktadır (Tedeschi vd., 1998, s. 2-3).

Travmalar, kişinin geleceği ve o geleceğe nasıl ulaşacağı hakkındaki temel varsayımlarını sorgulamasına yol açar. Bu nedenle yönetilmesi zor olan büyük kaygı ve psişik

acı üretirler. Yaşanılan acı ve kaygıyla baş edebilmek için bazı insanlar eskisine göre daha güçlü yollar geliştirerek yaşam biçimlerini yeniden inşa ederler (Tedeschi vd., 1998, s. 2-3). Tam da bu noktada “travma sonrası büyüme” kavramı psikoloji literatüründe öne çıkmaktadır.

Travma sonrası büyüme, bireyin travmatik yaşantı öncesine göre var olan işlevselliğinde bir artışa işaret eder. Bu bağlamda “travma sonrası büyüme, stres verici zorlu yaşam krizleriyle mücadele sonucu geçirilen olumlu yöndeki değişimleri içeren bireyin işlevselliğindeki bütünsel artıştır” (Calhoun, Cann, Tedeschi ve McMillan, 2000, s. 521; Calhou ve Tedeschi, 1999, s. 22; 2006, s. 3-4; Linley ve Joseph, 2004, s. 11; Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 1; Tedeschi vd., 2014, s. 512). Burdaki “büyüme” terimi kriz öncesi seviyeye kıyasla bireyin yaşam bilincinin ve psikolojik işlevenin ötesine geçebildiğini ifade eder. Travma sonrası büyüme, örseleyici yaşantılar sonucu bireyin hayatı anlama ve ona tepki üretme kapasitelerine temel oluşturan parçalanmış haldeki varsayımlarının yeniden ve daha radikal bir biçimde yapılandırılması ile adeta bir yeniden inşasıdır (Werdel ve Wicks, 2012, s. 13). Bu inşa sürecinde birey değişime ilişkin yaşam hikâyesini yeniden yapılandırır (Jayawickreme ve Blackie, 2016, s. 9). Bu bağlamda, kişisel yaşam krizlerinde dönüşümü gerçekleştirebilen kişi, hayatı daha derin bir şekilde anlamaya başlar (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 8). Bu derin anlayışla birlikte insan yaşamda daha samimi sosyal ilişkiler kurabilir, yaşam önceliklerini gözden geçirerek yeni fırsatları deneyimleyebilir, manevi-varoluşsal sorulara daha güçlü bir biçimde bağlanabilir, yaşamın değerini daha fazla takdir edebilir ve kişisel güçlülük alanlarında kazanımlar elde edebilir. İnsan yeni bir günün kıymetini daha fazla anlar, kendini daha güçlü hisseder, sevdiklerini kıymetini daha derinden bilir, diğer bireylerle ilişkilerini daha çok önemser, yeni fırsat kapıları keşfeder, manevi ve varoluşsal değişiklikler deneyimler. Bu bağlamda travma sonrası büyüme, kayıpla gelen kazanç olarak temel bir paradoksu içinde barındırır (Jayawickreme ve Blackie, 2016, s. 42; Tedeschi vd., 2014, s. 504; Tedeschi ve Moore, 2016, s. 5-10).

Tedeschi ve Calhoun’un ileri sürdükleri travma sonrası büyüme modelinde, stres verici zorlu yaşam olaylarından sonra bireylerin üç temel alanda büyüme yaşamaları beklenmektedir. Bunlar; kendilik algısı, insan ilişkileri ve yaşam felsefesi olmak üzere üç temel boyutta gerçekleşir. (Calhoun ve Tedeschi 1998, s. 358; 1999, s. 11; 2006, s. 5; Joseph ve Linley, 2008, s. 33). Ayrıca travma sonrası insanın büyüme yaşayabileceği bu üç temel boyut beş faktörlü bir yapıyı da içinde barındırmaktadır. Bunlar; diğerleri ile

güçlü ilişkiler, yeni fırsat pencereleri, kişisel güçlülük, yaşam felsefesinde ve inanç-varoluşsal sistemlerinde olumlu değişimlerdir (Tedeschi, Cann, Taku, Şenol-Durak ve Calhoun, 2017, s. 11).

2.1.4.1. Travma sonrası büyümenin boyutları

Örseleyici bir yaşantı sonrasında büyüme bireylerde farklı boyutlarda ortaya çıkabilir. Bu boyutlar kendilik algısındaki olumlu değişim, kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumlu değişim ve yaşam felsefesinde yaşanan olumlu değişimdir (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 7; Tedeschi vd., 1998, s. 10).

Kendilik algısındaki değişim: Travmatik yaşantıların bireyin uyumunda kendi potansiyeline ilişkin olumlu yönde kimi değişiklikleri fark etmesini sağladığı görülür. Bu değişimlerden biri de kendine güvenin artmasıdır. Hiç kimse trajik olaylar yaşamaya talip olmasa da sancılı olaylarla başa çıkma ve stresi yönetme mücadelesi bireye gücünü geliştirme fırsatı verir (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 90-100). Birey yaşam krizini başarıyla yönettiğinde yeni beceriler geliştirir, yeni roller üstlenir ve böylece kendine güveni artar. Acımasız bir tecavüz, fiziksel bir saldırı veya ölümle burun buruna getiren zorlu bir yaşantıyla etkili bir biçimde baş edebildiğinde bireyin kendine güveni artar (Schaefer ve Moos, 1992, s. 155). Bu aşamada birey, travma ile başa çıkmanın bir sonucu olarak artan özgüven algısını deneyimler (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 30; Tedeschi vd., 1998, s. 10-11; Tedeschi ve Moore, 2016, s. 90-100). Örneğin bir yakınının ölümünün neden olduğu travmatik etkilerin üstesinden gelmeyi başaran kişi, onunla mücadele etme deneyimi ile kişisel gücünü keşfedebilir (Zoellner ve Maercker, 2006, s. 628). Kronik hastalığı olan ergenlerle yapılan bir çalışmada katılımcının (genç kadın) "Arkadaşlarıma göre daha olgunlaştığımı düşünüyorum. Bazen, arkadaşlarım 'ninem gibi konuşuyorsun' diyor! Ama öyle..." aktarmaktadır (Altınsoy, 2019, s. 44).

Kendilik algısında görülen değişimlerden bir diğeri ise tehdit içeren kriz yaşantısı sonrasında bireyin kendini hayatta kalan kişi olarak görmesidir. Birey benliğini daha güçlü olarak algılayarak daha sonraki süreçlerde zorlu yaşam olaylarıyla baş etmede kendi gücünün farkına varır. Bunun yanında "bu benim başıma gelmez" şeklinde gerçekçi olmayan düşünceler gözden geçirilir. Benliğinin kırılğan yanlarını görme, ölüm ve yaşamın kıymetini bilme gibi hususlarda bilinç kazanır. Hayatta her şeyin insan kontrolünde olmamasından ötürü savunmasız yanını görüp bu yöndeki gerçeği kabul etmesi ve bununla yüzleşmesi gelişim sürecinin bir başka olumlu boyutudur (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 12; 2006, s. 5; Shaw, Joseph ve Linley, 2005, s. 2; Tedeschi ve Calhoun, 1995,

s. 34; Tedeschi vd., 1998, s. 11). İşte bu noktada birey “daha savunmasız ancak daha güçlü” olduğunu keşfeder (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 12; Tedeschi vd., 2014, s. 504). Birinci dereceden sevilen yakınını kaybeden yaşlı bir katılımcı tarafından “Belki kendim karakter bakımından olsun, ayakta durma bakımından olsun şimdi daha dirayetliyimdir. Babam olsa her şeyi ona danışabilirdim, kendim öğrenemezdim. İleride tökezleyebilirdim. Ama şimdi daha olgun, daha gelişmiş hissediyorum.” aktarılmaktadır (Tarım, 2019, s. 61-62).

Bir başka boyut da bireyin yaşamında yeni olasılıkların farkına varması, yeni ilgi alanları keşfetmesidir. Bunlar bir aktiviteye başlama, yeni bir kariyer hedefleme gibi bireyin yaşam yönünü değiştirebilecek keşifler biçiminde olabilir (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 5; Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002, s. 602; Schaefer ve Moos, 1992, s. 153). Zorlu yaşam deneyimleri bireylerde yeni beceriler geliştirebildiği gibi gizli kalmış becerileri açığa çıkararak bireylerin benlik algılarını da değiştirir (Haidt, 2006, s. 75; Vázquez vd., 2008, s. 69). Sonuç olarak, kendilik algısında yaşanan değişim; bireyin kırılğan, hassas yanını tanımamasını sağlaması yanında kendi gücünü keşfetmesi ve yüksek düzeyde stres verici yaşam olaylarıyla baş etme becerisini geliştirmesini içermektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 5; 2013, s. 7-8; Joseph, 2011, s. 68-70; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s.32). Göç olgusunu ele alan bir çalışmada katılımcı “Zorluğun aşılması benim için her şeyin mümkün olduğunu söyledi.” aktararak yeni yaşam fırsatlarını dile getirmektedir (Copping, 2010, s. 156).

Kişilerarası ilişkilerde değişim: İnsan ilişkilerindeki gelişim, örseleyici yaşam olaylarından sonra ortaya çıkabilecek alanlardan bir diğeridir. Bu temel alanda bireyin aile, arkadaş gibi yakın çevresini içeren mikro sisteminde ve uzak çevresini kapsayan makro sistemindeki bireylerle olan karşılıklı etkileşimi kapsar (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s.11; 2013, s.8-9). Yüksek düzeyde stres verici yaşam zorlukları, insanlara, sosyal destek alma-verme ve başkalarına açılmayı öğretebilir (Haidt, 2006, s. 76). Duygularını özgürce ifade etme ve bireyin kendine ait özel bilgileri açıklama yeteneği zihinsel ve fiziksel sağlık için oldukça önemlidir (Tedeschi vd., 1998, s. 11). Çünkü birey diğerlerine kendini açıp paylaşımında bulunarak duygularını ifade eder. Bu sürecin doğal bir sonucu olarak sosyal destek alma ağı genişlerken duygusal bağlar kurma imkânları da artar. Travma sonrası büyümeyi deneyimleyen bireyler, ilişkilerinde geçmişe göre daha doyurucu bağlar kurabildiklerini ve mevcut ilişkileri derinleştirdiklerini, yeni ilişkileri geliştirmek için daha fazla çabaladıklarını belirtmektedir (Sheikh, 2008, s. 86). Kriz durumla-

rının tetikleyen bu paylaşımlar travmaya maruz kalan bireylerin bilişsel yapılandırma sürecinde büyümeyi deneyimlemede önemli bir rol oynamaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 14; Joseph, 2011, s. 72-73; Tedeschi vd., 2014, s. 508). Kanseri tanısı almış bireylerle yapılan bir çalışmada kendini açma ve travma sonrası gelişim arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Serper-Yıldız, 2016, s. 48-49). Kronik hastalığı (beyin ile ilgili) olan ergenlerle yapılan bir çalışmada genç bir kadın katılımcı: “Zorluklar, hastalıklar herkesin başına gelebileceğini ve sıkılmam gerektiğini düşünüp hayatıma devam ettim, dünyada en önemli şeyin aile olduğunu daha iyi anladım” demiştir (Altınsoy, 2019, s. 44).

Bu alanda gözlenen değişimlerden bir diğeri de travmatik yaşantılara maruz kalmış bireylere karşı daha hassas ve merhametli olma, onlar için fedakârlık yapmaktır (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 11; Tedeschi vd., 1998, s. 12). Bu sürecin sonucu olarak bireyler ilişkilerinde empatik tutumlar geliştirebilmektedir. Örneğin; ilişkilerinde daha özgeci davranış ve diğerlerinin ihtiyacına karşı farkındalık gibi boyutlar gelişmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 5-6; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 39; Tedeschi ve Moore, 2016, s. 1100-105). Tüm bunların yanında, travma sonrası büyüme deneyimleyen kişiler, özelde zorlu yaşam krizi deneyimleyen diğer kişilere ve genelde diğer insanlara karşı daha büyük bir şefkat duygusu ile yönelmektedir. Bu durumlara örnek bir araştırma bulgusu annesini kanserden kaybetmiş yaşlı katılımcının yaşantısına dair aktardığı şu sözlerde yatmaktadır: “Merhameti öğrendim. İstirabı öğrendim. Acı çekmek merhamete yol açıyor. Şefkat güzelliğine yol açıyor. Kendime bakmak, olmayan bir fırsattı. Daha önce her zaman çok şikâyetçiydim. Durgun duruyordum. Kalbimi, aklımı ve ruhumu açtı. Keşke başka bir şekilde olsaydı, ama böyle oldu.” (Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002, s. 602).

Yaşam felsefesinde gerçekleşen değişim: Travma sonrasında yaşanan olumlu değişimlerin üçüncü boyutu yaşam felsefesinde gerçekleşen değişimlerdir. Bazı insanlar yüksek düzeyde sancılı yaşam olayına maruz kalmadan önce zamanlarının ve ilişkilerinin değerini yeterince fark edemeyen, ömürlerinin değerine ilişkin farkındalık düzeyleri düşük ve yaşam amacına dair cevapsız olabilirler. Kayıp ya da kayıp tehdidi birçok insanı hayatın ne kadar değerli olabileceğiyle yüzleşmeye zorlar. Acı dolu deneyimden sonra insanlar yeni seçenekleri keşfeder, yaşamın kendisine bir armağan olarak verildiğini düşünür, hayatın kıymetini bilir, önceliklerini gözden geçirir, yaşamı kolaydan alır, yaşamın anlamını sorgular ve ona daha doyurucu anlamlar yükleme arayışına girer (Calhoun ve Tedeschi, 2013, s. 10-11; Joseph, 2011, s. 70-71; Tedeschi vd., 1998, s. 12-13; Tedeschi

ve Moore, 2016, s. 105-110). Örneğin, kanser gibi bir hastalığa yakalanan birey, zaman içinde ciddi bir değişim yaşayarak sevdikleriyle daha fazla vakit geçirmeye başlayabilir veya bir çocukla oynamak, bir gün batımını daha derinden izlemek gibi günlük işlerde bile yaşamı değerli kılabilir (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 14; Zoellner ve Maercker, 2006, s. 628). Özel gereksinimli bir çocuğa sahip anne: “Önceden getirseler yerdim. Gö-türseler gezerdim. Öyle büyüdük. Çarşıya arabayla bırakırlardı orada alışverişimi yapar-dım, aynı yerden gelir alırlardı. Kendi başıma hiçbir şey yapamazdım. Şimdi ben onları çekip çeviriyorum. Yaşama bakışım ve rolüm değişti, güçlendim. Artık ne istersem ya-pabilirim.” biçimdeki ifadeleri buna güzel bir örnektir (Altınsoy ve Erkorkmaz-Çoban, 2019, s. 46). Tüm bu olumlu değişimler elbette, bireyin inanç sistemi ve yaşam krizleriyle mücadelenin gerçekleştiği kültürel bağlamın özellikleri çerçevesinde şekillenir (Tedeschi vd., 2014, s. 505).

Bu alanda gözlenen değişikliklerden biri de travma sonrası büyüme sürecinin ma-nevi ve varoluşsal sorgulamaları da içermesidir. Travma sonrasında dini inanç sistemi, olayların yüzeysel olarak anlamsız ve trajik görüntüsünün altında yaşamdaki anlamın ko-runmasına hizmet edecek yüksek dereceli şemaların keşfini sağlar (Haidt, 2006, s. 83; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 72). Travmatik deneyimi olan bireylerle yapılan bir araş-tırmada bireylerin doğaya saygı duyma, olaylar karşısında dirayetli durma, uyumla ya-şama, aşkın bir gücün varlığına inanma ve inanç sisteminde olumlu değişimler yaşadık-larını ifade eden spiritüel iyi oluşun ile travma sonrası gelişim gösterme düzeyleri ara-sında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Uğurluoğlu ve Erdem, 2019, s. 856). Buna örnek olacak şekilde birinci dereceden sevilen yakını kaybeden yaşlı bir katılımcı: “O şimdi cennette, benim de yanına gitmem gerekiyor. O yüzden cennete git-mem gerekiyor ve buna göre hayatımı şekillendirmem gerekiyor. Mesela namaz kılıyo-rum. Diyorum ki hiç kaçırmamalıyım, beş vakiti de kılmalıyım.” demiştir (Tarım, 2019, s. 59). Bir başka örnekte özel gereksinimli çocuğa sahip olan bir anne: ”Hiç isyan etme-dim, her şey Allah'ın takdiri dedim. Sabretmeyi, savaşmayı öğrendim.” demiştir (Altınsoy ve Erkorkmaz-Çoban, 2019, s. 46).

Ayrıca inanç ve acıda anlam bulmayı sağlayan “varoluşsal sorgulama” bu süreçte aktif rol alır (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 6; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 39; Tedeschi vd., 2014, s. 505). Bu sorgulama süreci sonunda birey “yaşamda daha derin ve doyurucu anlamlar” bulma, varoluşsal sorunlara çözüm arama ve ilişkilere daha fazla değer verme, kendisini yaşam hakkında daha deneyimli hissetme, her günü iyi değerlendirilmesi gere-ken bir varoluş fırsatı olarak görme durumlarında değişiklikler gösterir (Linley ve Joseph,

2011, s. 152; Tedeschi vd., 1998, s. 12-13). Acı dolu yaşantılar, bireyi güçlü bir şekilde öğrenilen temel yaşam sorunları hakkında artan bir anlayışa yöneltebilir. Yaşamın bilinen ve bilinmeyen yanlarını tartma ve insan varlığının temel sorularını daha açık ve tatmin edici bir şekilde ele alma yeteneği olarak bilgeliği deneyimleyebilir (Tedeschi vd., 1998, s. 14-20; Tedeschi ve Moore, 2016, s. 115-120).

2.1.5. Travma sonrası büyümeyi açıklayan modeller

Yüksek düzeyde stres verici olumsuz yaşam olaylarının ardından bireylerde gözlenebilecek olumlu değişiklikler kuramcılar tarafından farklı yaklaşımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu yaklaşımlar arasında Tedeschi ve Calhoun (1995, s. 455) İşlevsel-Betimsel; Model ve Schaefer ve Moos (1992, s. 149) tarafından geliştirilen Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli ile Joseph ve Linley' in (2005, s. 262) geliştirdiği Travma Sonrası Büyümenin Organizmik Değerlenme Kuramları sıralanabilir.

2.1.5.1. Travma sonrası büyümenin işlevsel betimsel modeli

Travma sonrası bireylerde meydana gelebilecek olumlu değişimleri açıklamak için geliştirilen kuramlar arasında en çok kabul göreni Tedeschi ve Calhoun tarafından 1995 yılında geliştirilen İşlevsel Betimsel Modeldir. Bu model Şekil 2.1'de gösterildiği gibi bireylerin travma öncesinde birtakım bilişsel yapılara sahip olduğunu savunur. Bu bilişsel yapılar bireyin kendine ve dünyaya ilişkin temel inançlarıyla ilgili kimi varsayımlardır. (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 8). Travma sonrası büyüme sürecini ayrıntılı olarak betimleyen bu modelde bir dizi faktörün çift yönlü ilişkiler içerdiği gözlenmektedir. Bunlar;

1. Bireyin özellikleri
2. Zorlu yaşam koşulları
3. Duygusal stres yönetimi
4. İstemsiz ve bilinçli ruminasyon / bilişsel sürece katılım
5. Kendini açma ve değerlendirme
6. Toplumsal ve kültürel etkiler
7. Anlam geliştirme
8. Bilgelik (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 8).

Bu modelde vurgulanan temel değişken, bireylerin erken dönem yaşantılarından itibaren oluşturdukları dünyaya ilişkin inanç sistemleri, kök değerleridir. Bu sistem dü-

nyaya ve hayata dair açıklayıcı bir kuram olması yanında bireylerin kendilerine ve dünyaya ilişkin beklentilerine dairdir ve bu beklentilere cevap vermeye olanak tanıyan kavram şemalarıyla birtakım varsayımları içermektedir. Travmatik yaşantı ile birlikte bu varsayımlar depremde binaların hasar görmesi gibi sarsılarak yara alır (Janoff-Bulman, 2006, s. 81-82; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 67-68). Burada travmatik yaşantı olağandışı, kontrol edilemez, potansiyel olarak geri döndürülemez ve tehdit edici nitelikleriyle karakterize edilir; bireyin kendine ve dünyaya ait bilişsel varsayımlarında karmaşaya yol açar (Tedeschi vd., 2014, s. 506). Bu durum Calhoun ve Tedeschi (2006, s. 8) tarafından “sismik olay” olarak metaforik bir anlatımla ifade edilmektedir. Tıpkı deprem dalgalarının yayılarak yer kabuğunu yıkıp zarar vermesi gibi temel inançlar ve bilişsel varsayımlar da travmatik yaşantının etkisi ile yara almaktadır. Çünkü birey kendisi ve dünya hakkında sahip olduğu varsayımları içeren mevcut bilişsel sistemi ile başına gelen travmatik yaşantıyı anlamlandıramamaktadır. Bu durum, bireyin kendi ve dünya hakkındaki düşüncelerinde tutarsızlık oluşturur. İşte bu tutarsızlık bireyi yüksek düzeyde duygusal strese maruz bırakır. Stres verici yaşantıyı yönetebilmek ve anlamlandırabilmek için birey ruminasyon (tekrarlı düşünceler) sürecine girer (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 60). Bu sürecin başında istemsiz ruminasyonlar yaşanır. Birey istem dışı bir şekilde travmatik olayı zihninde canlandırıp durur ve travma yaşantısıyla ilgili düşüncelerini durdurma konusunda kontrol eksikliği hisseder. Olaya ilişkin düşünceler ve görüntüler istem dışı bir şekilde kişinin aklına gelir (Werdell ve Wicks, 2012, s. 80). Bu durum girici/istemsiz ruminasyon olarak adlandırılır.

Birey yaşadığı duygusal sıkıntıyı içinde bulunduğu kültürel bağlama uygun kendini açma yollarına başvurarak (örneğin yazma, konuşma, dua etme) azaltmaya çalışır. Yeni şema oluşturma ve anlatı gelişimi için fırsatlar yaratabilecek sosyal destek arayışlarında bulunur (Tedeschi vd., 2014, s. 506; Sheikh, 2008, s. 87). Travmatik yaşantının ardından istemsiz bir biçimde başlayan ruminasyon duygusal stresle baş etme süreci içinde daha istemli hale gelerek yansıtılmalı/amaçlı ruminasyona dönüşür. Bu dönüşüm bilişsel şemaların yeniden sorgulanarak analiz edilmesi-yorumlanması ile mümkün olur (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 7-10; Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 1-15). Birey, bilinçli (amaçlı/ yapıcı) ruminasyon sürecinde istemli olarak travmatik yaşantıyla ilgili düşünceleri zihinde canlandırarak ve yaşanan deneyimleri anlamlandırarak sarsılan şemaları yeniden yapılandırmaya çalışır (Haselden, 2014, s. 56). Şema değişimi ile birey kendine ve dünyaya ilişkin düşünce sistemini yeni anlamlarla donatır. Bu anlamlandırma sürecinde

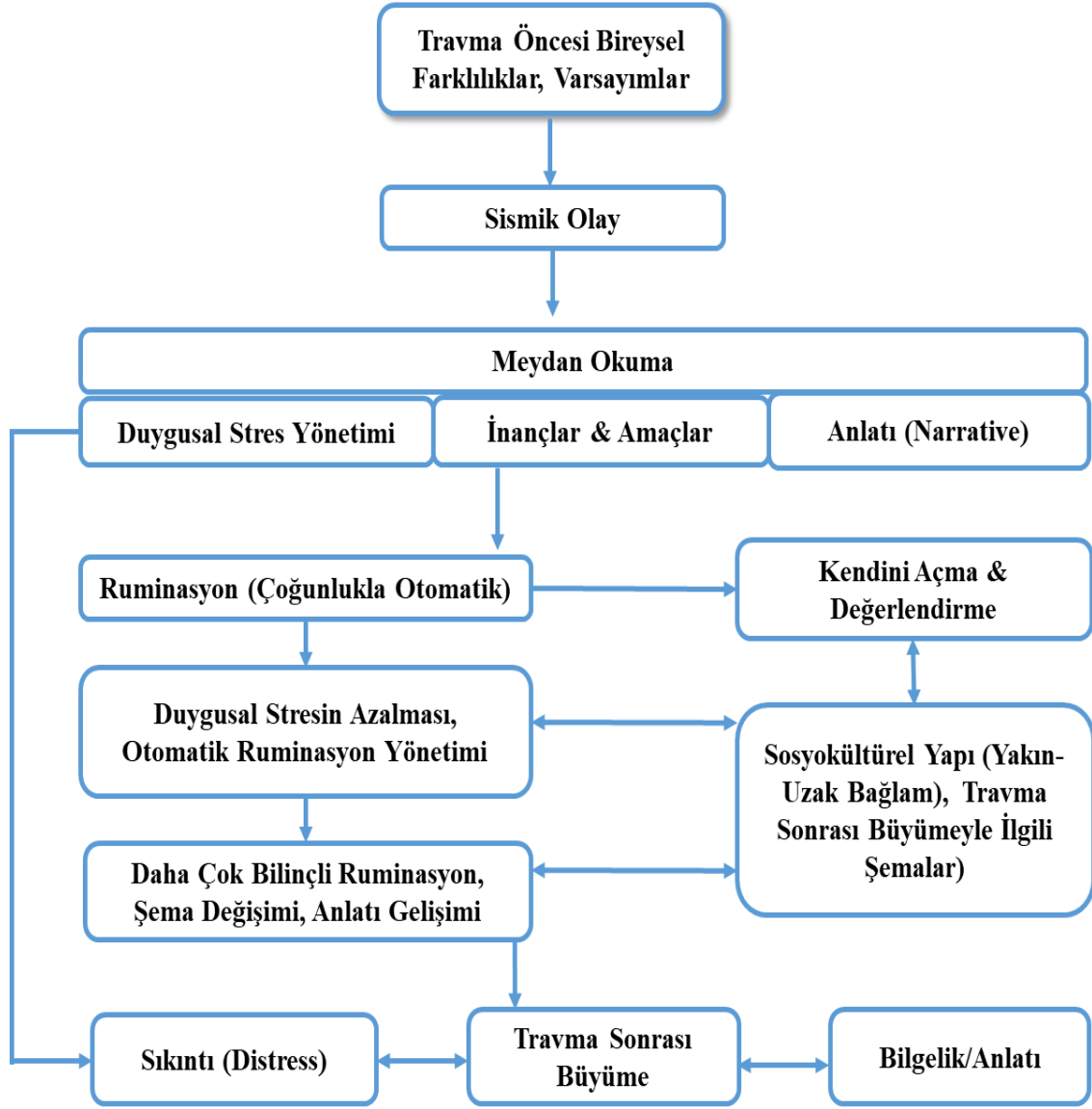
bireyin bilişsel sisteminde yaşadığı bilgelik düzeyindeki artış onun sağlıklı uyum sağlamasına da hizmet eder (Calhoun ve Tedeschi, 1999, s. 17-18; 2013, s. 6-8; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 67-68; Werdel ve Wicks, 2012, s. 77- 93).

Bu model öz olarak; yüksek düzeyde stres verici yaşam olaylarının etkisiyle bireyin kendisi hakkındaki ve dünyaya ilişkin mevcut değer sisteminin sarsılması sonrasında sarsılan yapıların yeniden inşasıyla travma yaşantısının bir fırsat haline dönüştüğü temel kabulü ve iddiası üzerine kuruludur. Bu süreçte verilen mücadele değişimin odağıdır (Hasselndan, 2014, s. 250). İşte bu noktada yaşamış olduğu travmatik deneyimler, bireyi önceki işlevselliğinin de üzerinde daha üst bir noktaya taşıyacak gücü açığa çıkaran tetikleyici bir görev üstlenmektedir. Bir Afrika atasözü bu sürecin çıktısını metaforik anlamda “Düz denizler yetenekli denizci yapmaz” şeklinde tasvir etmektedir (Werdel ve Wicks, 2012, s. 91).

Travma sonrası büyüme kavramı incelenirken sürece katkı sağlayan pek çok yapıdan söz edilebilir. Zorlu yaşam olaylarında olumlu değişime yardım eden ve özellikle dayanıklılık, yılmazlık, kontrol odağı, öz yeterlilik, iyimserlik, bütünlük duygusu, yaratıcılık gibi beceri kümelerinin varlığı önemlidir. Bu özellikler, bireylerin duygusal stresi yönetmesini sağlayan kişisel özelliklerdir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 44; 2004, s. 4). Alan yazın; travma sonrası büyümenin psikolojik dayanıklılık, bütünlük duygusu, yılmazlık, iyimserlik gibi kavramlardan farkının vurgulanması gerektiği üzerinde durur. Psikolojik dayanıklılık, bütünlük duygusu, yılmazlık, iyimserlik gibi kavramlar bireylerin uyumunu ve zorlu deneyimlerin üstesinden gelmelerini sağlayan belirli kişilik özelliklerini ifade eder. Travma sonrası büyüme ise başlangıca geri dönüşten ve benlik temellerine dayanarak sonuca ulaşmadan farklı olarak sarsıcı olayla mücadele sonucunda işleyişte niteliksel bir dönüşüm ve derin bir gelişime işaret etmesi bakımından diğer kavramlardan ayrılmaktadır (Lepore ve Revenson, 2006, s. 25-35; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 44-45; 2004, s. 4). Bu anlamda bireyin var olan işlevinin de ötesinde meydana geldiği belirtilen olumlu-pozitif değişimleri içermektedir (Zoellner ve Maercker, 2006, s. 628; Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 44-45; 2004, s. 4).

Tedeschi ve Calhoun’ un ortaya koyduğu travma sonrası büyüme modeline göre bu olumlu değişimler zorlu, stres verici yaşam olayından sonra bireyde meydana gelen büyümenin kendilik algısı, insan ilişkileri ve yaşam felsefesi olmak üzere üç temel boyutta gözlenmektedir (Calhoun ve Tedeschi 1998, s. 358; 2006, s. 5). Bu anlamda travma sonrası büyüme hem bir süreç hem de bir sonuçtur. Süreçtir çünkü bilişsel ve duygusal

süreçlerden geçerek ilerler. Sonuçtur çünkü önceki konumdan yeni bir duruma geçilmesini içerir (Tedeschi vd., 1998, s. 1-2).

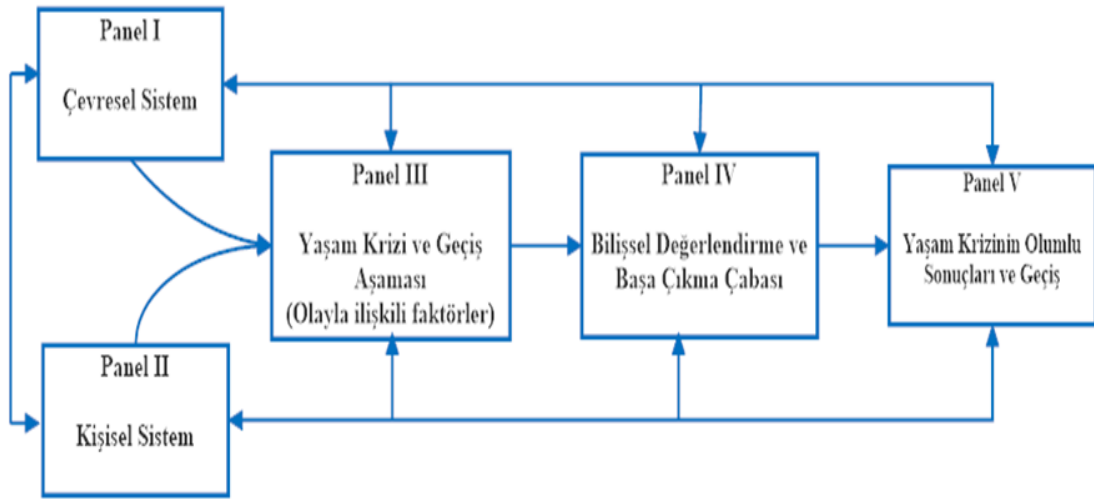


Şekil 2.1. *Travma Sonrası Büyüme Modeli/İşlevsel Betimsel Model (Functional-Descriptive Model)*

Not. Calhoun ve Tedeschi 'nin "The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework" (s.8) 2006, Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Handbook of Posttraumatic Growth by L. G. Calhoun ve R. G. Tedeschi adlı çalışmasından alınmıştır. Yayımları Lawrence Erlbaum Associates Publishers 'e (2006) aittir. Yazarın izniyle kullanılmıştır.

2.1.5.2. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli

Schaefer ve Moos (1998, s. 99-125) tarafından geliştirilen Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli Şekil 2.2’de gösterilmektedir. Bu model, yaşamsal krizler ve geçişlerin pozitif sonuçlarının belirleyicileri için kapsamlı bir çerçeve sunmakta, yoğun stres içeren yaşam krizlerine verilen tepkilerin birbiriyle karşılıklı etkileşim halinde olan faktörler tarafından belirlendiği üzerinde durulmaktadır. Modelin ilk ögesi şiddetli stres içeren yaşam olayı öncesinde “çevresel ve kişisel sistem (Panel I ve II)” olarak nitelendirilmiştir. Kişisel sistem, bilişsel yetenek, sağlık, dayanıklılık, öz yeterlilik, yaş, motivasyon gibi öğeleri içermektedir. Çevresel sistem ise kişilerarası ilişkiler, kültürel yapı, sosyal destek, finansal kaynaklar, sosyal yaşantılar gibi faktörlerin bir tür bileşimini ifade eder. Sonraki süreçteyse krizin şiddeti, zamanı, süresi gibi değişkenleri kapsayan travmatik olay ve geçiş aşaması (Panel III) yer almaktadır. Bu süreci stresli yaşam olayı ile baş etme ve yenisinden bilişsel değerlendirme sürecinin (Panel IV) izlediği fark edilir. Bireyler yaşam krizlerini yönetmek için başa çıkma tepkilerini üç alanda düzenler. İlk aşamada durumu tanımlama, yorumlama ve anlama çabalarını içeren bilişsel değerlendirme yoluyla krizle başa çıkmaya çalışılır. Bir diğeri bilgi arayarak, doğrudan eyleme geçerek ve alternatif ödüller bularak yaşam streslerini çözme veya ustalaşma çabalarını içeren problem odaklı başa çıkmadır. Son olarak duygularını düzenleyerek, öfkeyi ifade ederek ve durumu kabul ederek yaşam stresörlerine karşı duygusal tepkileri yönetme girişimlerini içeren duygular odaklı başa çıkma yer alır. Bu başa çıkma tepkileri çevresel, kişisel ve krizle ilgili faktörlerden etkilenir. Tüm bu süreçler, bireyi travma sonrası olumlu değişime (Panel V) taşımaktadır. Modele göre travma öncesi özellikler, travma süreci ve sonrası döngüsel ilişkiler içermektedir (Schaefer ve Moos, 1992, s. 149-170; 1998, s. 99-125). Şekil 2.3’de görülmektedir



Şekil 2.2. *Yaşam Krizleri ve Kişisel Geişim Modeli (Life crises and Personal Development Model)*

Not. Schaefer ve Moos'un "The Context for Posttraumatic Growth: Life Crises, Individual and Social Resources, and Coping" (s. 100) 1998, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Posttraumatic Growth by R. G. Tedeschi ve L. G. Calhoun adlı çalışmasından alınmıştır. Yayımlı hakkı Lawrence Erlbaum Associates Publishers 'e (1998) aittir. Yazarın izniyle kullanılmıştır.

Schaefer ve Moos'un (1998, s. 99-125) öne sürdüğü modelde travma sonrası gelişimin üç alanda yaşandığı vurgulanmaktadır. Bu boyutlar şunlardır:

1. Sosyal destek ağlarının güçlenmesi
2. Kişisel kaynakların artması
3. Etkili başa çıkma tarzlarının kazanılması

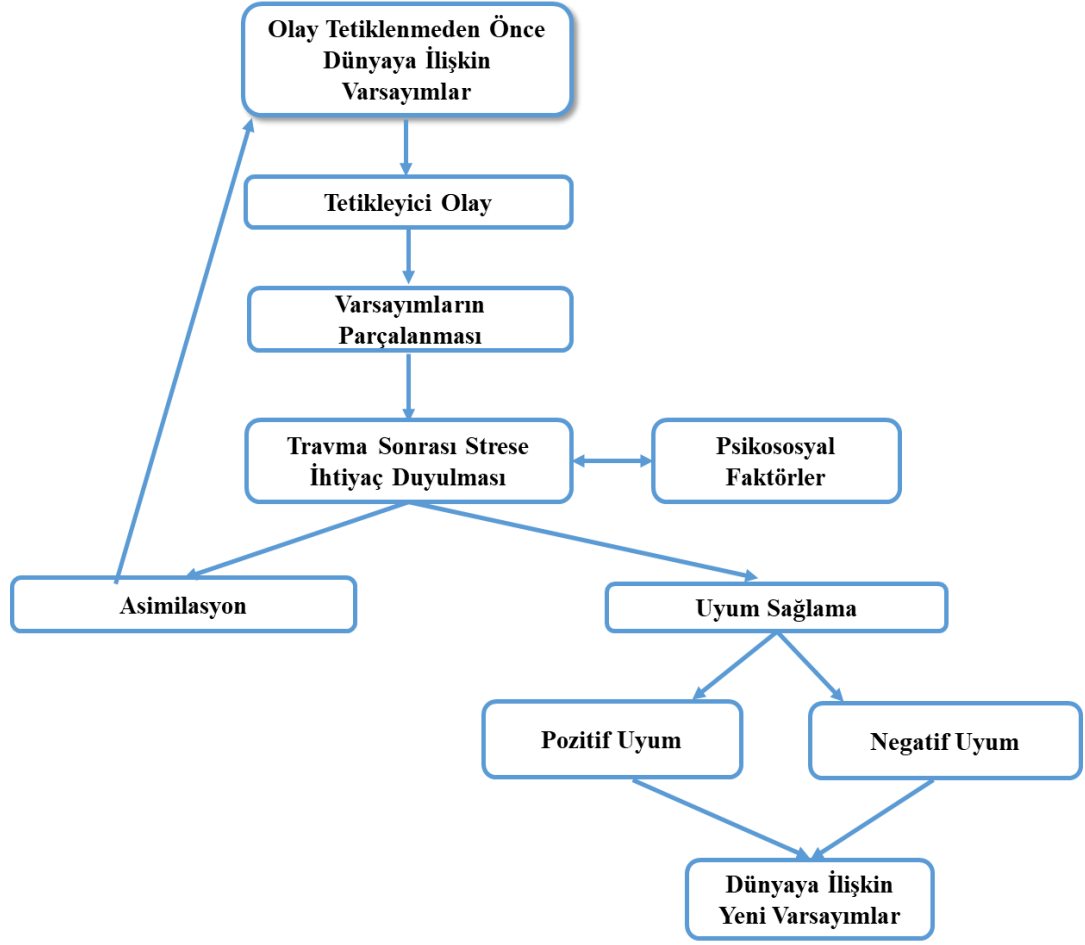
2.1.5.3. Travma sonrası büyümenin organizmik değerlendirme kuramı

Joseph ve Linley' in (2005, s. 262-280) geliştirdiği kuramın (organism valuing theory) temel yapı taşı pozitif psikolojinin sosyal-bilişsel bakış açısı oluşturmaktadır. Bu model, insanların travma sonrası pozitif bir yaşam sürdürmeye motive olabilen bir yapıya sahip olduklarını kabul eder. Böylelikle, organizma değerlendirme süreci evrensel bir insan eğilimi olarak görülür (Joseph ve Linley, 2008, s. 15).

Modelin başlıca bileşenleri: Tetikleyici olay, travma sonrası stres, psikolojik faktörler, olumlu-olumsuz değişiklikler ve yeni varsayımların şekillenme aşamalarıdır (Joseph ve Linley, 2008, s. 13). Kuram, bireylerin büyüme eğilimli aktif özneler oldukları ve yaşanan psikolojik deneyimleri anlamlandırarak benlik oluşturdıklarını varsayar. Bireylerin iyi olanı bilme yönünde içsel bir inanca sahip oldukları ve bu inancın travmatik

yaşantıdan sonra ortaya çıkabilecek olumlu değişimler için içsel bir motivasyon oluşturduğu vurgulanır. Olay sonrası bilişsel-duygusal işlem sürecinde kaçınmaların da meydana gelebileceği belirtilir.

Organizmik Değerlenme Teorisi, travma ile ilgili zorlukların psikolojik çözümüne ilişkin iki önemli sonuç ortaya koymaktadır. Bunlar, asimilasyon (travma sürecinde olayla ilgili bilgileri-inançları özümseme) ve uyum sağlamadır. Buna göre sonuçlardan ilki olan asimile, bireyde travma öncesi seviyeye geri dönüşlere yol açabilir. Öte yandan kişiyi gelecekteki krizlere karşı da savunmasız bırakma riski taşır. Deneyimlerini asimile eden insanların olay öncesi sahip olunan varsayımlar karşısında katı savunmalar geliştirilmesi sık karşılaşılan bir durumdur. Bu, travma sonrası oluşabilecek stres karşısında bireyi daha savunmasız kılmaktadır. İkincisi olan uyum sağlamada, bireyin olay karşısında ya negatif ya da pozitif uyum gösterdiği ifade edilir. Buna göre negatif uyumda, deneyimler olumsuz yönde ilerleyerek kişiyi borderline kişilik bozukluğu, depresyon gibi psikopatolojiye yol açan negatif uyuma sürükleyebilir. Ya da deneyimler büyümeye yol açarak (örneğin, şu anı yaşayan, ilişkilere değer veren ve hayatı takdir eden) olumlu yönde ilerleyen pozitif uyumla sonuçlanabilir (Joseph ve Linley, 2008, s. 13-14). Pozitif uyum sağlayan bireylerin travma sonrası gelişim yaşayacakları belirtilir. Bu bağlamda, pozitif uyuma katkı sağlayan önemli bir değişken de çevresel destektir (Linley ve Joseph, 2004, s. 11-21; Joseph ve Linley, 2005, s. 262-280). Model Şekil 2.3’de sunulmaktadır.



Şekil 2.3. *Organizmik Değerlenme Kuramı (Organism Valuing Theory)*

Not. Joseph ve Linley'in "Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress: An Integrative Psychosocial Framework" (s. 13) 2008, John Wiley & Sons Inc, Trauma, Recovery, and Growth by S. Joseph ve P. A. Linley adlı çalışmasından alınmıştır. Yayımlı hakkı John Wiley & Sons Inc 'e (2008) aittir. Yazarın izniyle kullanılmıştır.

Bu kuram daha sonra Joseph, Murphy ve Regel (2012, s. 316–325) tarafından revize edilerek "Duyusal-Bilişsel İşleme Modeli" olarak güncellenmiştir. Duyusal-Bilişsel İşleme Modeli'ne göre bireyin travmatik olay öncesinde sahip olduğu varsayımlar merkezidir. Travma sonrası büyüme bu modelde artış gösteren bir iyilik hali olarak tarif edilmiştir. Bireyin varsayımlarında travmatik olay öncesi ve sonrasında bir uyumsuzluk olduğunda duygusal-bilişsel işleme mekanizmaları harekete geçer. Duyusal bilişsel işleme ruminatif (sıkıntı veren duyguların tetiklendiği tekrarlayıcı bir örüntü) ve yansıtıcı düşünce bilişsel değerlendirmede devreye girer. Bu süreçte bilişsel değerlendirmele olumlu ve olumsuz duygular etkileşim halindedir. Duygu durumu, problem odaklı

ve duygu odaklı olmak üzere başa çıkma stratejilerinin kullanımına yol açar. Bilişsel değerlendirme, duygusal durumlar ve başa çıkma ile ilgili geri bildirim döngüsü, travmatik deneyimi etkin bir şekilde bilişsel süreçlerle süresiz olarak döngü haline sokar. İşleme hızı ve derinliği, olayla ilgili bilişlerin doğasını ve kullanılan baş etme stratejilerini belirleyen sosyal ve çevresel faktörler tarafından belirlenir. Travmatik olay öncesi ve sonrasında varsayımsal dünya arasındaki uyumsuzluğun çözümü için kişinin kendi deneyimini anlamlandırmaya ve çözmesine olanak tanıyan yansıtıcı düşünce bilişsel değerlendirmede de aktif olur. Tüm bu duygusal-bilişsel döngü sonunda tutarsızlıklar, özümleyici veya uyumlu süreçlerle çözülerek iyilik hali bireylerce deneyimlenir. Bu kuramın katkısı temel aşamalarda yararlı olabilecek terapötik müdahalelere önem vermesiyle bireyin travmatik olaya ilişkin durumunun daha iyi anlaşılmasını sağlaması ve bireyin içinde bulunduğu duruma uygun müdahalenin kullanılarak sürecin travma sonrası büyüme ile sonuçlanması için temel oluşturmasıdır.

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

2.2.1. Psikolojik dayanıklılık ve tarihsel bakış

Yaşam; yaşantıların değeri ne olursa olsun veya birey yaşamının çeşitli dönemlerine ne türden anlamlar yüklüyor olursa olsun, bir bütündür. Bu bakımdan acı ve zorlu deneyimler de yaşamın bir parçasıdır. Biyopsikososyal bir varlık olan birey, beklenmedik bir şekilde zorlayıcı veya tehdit edici olaylarla karşılaştığında ruh sağlığını koruyacak direnci sergileyemezse kendini güçsüz hissedebilir, stres verici zorlu yaşam olayları karşısında fiziksel ve mental sağlığında bozulmalar meydana gelebilir. Bu türden olumsuz yaşam tecrübeleri bireylerin yaşam performansını düşürebildiği gibi farklı boyutlarda stres tepkisini açığa çıkararak onlar üzerinde psikopatolojik etkiler yaratabilir. Hal böyleyken, zorlu yaşantılar karşısında mukavemet gösterip adeta “acılara göğüs gerebilen” bireylerin onları böyle davranmaya sevkeden güçlü kişisel özellikleri nelerdir sorusu önem kazanmaktadır. Bu önemli sorunun cevabı iki farklı boyutlu çalışmayla araştırılmıştır. 1970’li yıllarda Chicago Üniversitesi’nden Dr. Salvatore Maddi ve araştırma ekibi, stres verici zorlu yaşam olayları karşısında ruh ve beden sağlığını korumayı başarabilmiş bireylerin özelliklerini incelemiştir. Bu bağlamda, Psikolojik Dayanıklılık Enstitüsü (The Hardiness Institute) kurucusu olan Dr. Salvatore Maddi tarafından 1975-1987 yıllarında yürütülmüş olan çalışma, bu alanda öne çıkan ve psikolojik dayanıklılık kavramını şekillendiren iki büyük çalışmadan ilkidir. Çalışma psikolojik dayanıklılık kavramının doğuşu

olarak nitelendirilmektedir. İkinci çalışma ise Kobasa'nın (1979, s. 1-11) öncülüğünde yürütülmüş olan çalışmadır.

Maddi (1987, s. 101-115) 1975-1987 yılları arasında ABD'de bulunan Illinois Bell Telephone (IBT) şirketinin çalışanlarıyla 12 yıl süren araştırması boyunca 'bireylerin zorlu yaşam koşullarında sağlam ve güçlü duruşlarının nedenlerini' anlamaya çalışmıştır. Araştırma, ABD'de 1981 yılında Illinois Bell Telephone (IBT) şirketinin daralmaya gitmesi süreci öncesinde başlayıp ilerleyen yıllarda da devam etmiştir. 1981'de IBT, 26.000 çalışanın yarısından fazlasını bir yıl içinde daralma sürecine dahil etmiştir. Bu süreçte şirketin geride kalan çalışanlarının görev tanımları, şirket hedefleri, stratejileri ve denetim personeli gibi etkenler aydan aya sürekli olarak değişiklik göstermiştir. Araştırmacı, bu süreçte (daralma süreci öncesinde ve sonrasında) yaklaşık 450 erkek ve kadın yöneticiyi periyodik olarak izlemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; çalışanların yaklaşık üçte ikisi yüksek düzeyde stres karşısında performans, liderlik ve sağlık gibi kriterler ölçeğinde çeşitli düzeylerde bozulmalar (kalp krizi, felç, obezite, düşük performans, depresyon, kaygı, tükenmişlik, boşanma, madde bağımlılığı vb.) gösterirlerken diğerlerinin aynı stres ve zorlu koşullara maruz kaldıkları halde bu olağandışı şartları yeni fırsatlara dönüştürmede başarılı oldukları, aile ve iş ilişkilerinde olumlu gelişimler sergileyerek yüksek performans göstererek kariyerlerinde ilerledikleri kaydedilmiştir. Bununla birlikte, bu kişiler hem sağlıklarını korumuş hem de ortalamanın üzerinde mutluluk seviyesi belirtmişlerdir. Yine IBT çalışması sonuçlarına göre; psikolojik dayanıklılık tutumu yüksek olan şirket çalışanları psikolojik dayanıklılık tutumu düşük olan şirket çalışanlarıyla karşılaştırıldığında, stresli durumlarda inkâr etmek, kaçınmak veya başkalarını suçlamak yerine başa çıkma becerisi (problem çözme odaklı) gösterdikleri ve potansiyel felaketleri fırsata çevirme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Katılımcılar arasında görülen bu farklılaşmanın kaynağı olarak psikolojik dayanıklılık kavramı üzerinde durulmuştur. Bu bağlamda gerek iş yaşamlarında gerekse özel yaşamlarında zorlu ve stres verici olaylar karşısında hayata bağlanabilen, zorlukları fırsat olarak anlamlandırarak koşulları kontrol edebilen kişiler dayanıklı kişiler olarak adlandırılmıştır (Maddi, 2017, s. 104-105; The Hardiness Institute, 2019).

Stres verici zorlu yaşam olayları karşısında güçlü kalabilen kişileri diğer bireylerden ayırt eden özellikleri açıklamaya yönelik yapılan bir diğer temel çalışma Kobasa (1979, s. 1-11) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kobasa (1979, s. 1-11) doktora tezi kapsamında stresli yaşam olaylarının, hastalıkları başlatmadaki etkisini incelemek amacıyla

derinlemesine bir çalışma yürütmüştür. Çalışma, Illinois Belediyesinde üst-orta pozisyonlarda yönetici olarak görev yapan 670 erkek katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle katılımcıların son üç yıl içerisinde yaşadıkları stres verici deneyimler ve hastalıkları listelenmiştir. Algılanan stresin derecesi ve stres yoğunluğunu karşılaştırmak amacıyla katılımcılar yüksek stres ve ortalamanın üstünde hastalık puanı alma; aynı şekilde yüksek stres ve düşük hastalık puanı alma durumuna göre sınıflandırılmıştır. Çalışmanın bulguları analiz edildiğinde; stres yoğunluklarına karşın düşük hastalık puanına sahip olan katılımcıların özelliklerinden hareketle psikolojik dayanıklılık kavramının bileşenleri kapsamında üç özellik tespit edilmiştir. Bu özellikler: (a) stres verici zorlu yaşam olaylarını kontrol edebileceğine veya koşulları etkileyebileceğine dair inanç, (b) yaşamdaki etkinliklerde aktif rol alma ya da yaşama bağlılık hissetme yeteneği (katılım-bağlanma) ve (c) değişim fırsatlarının daha ileri boyutlara taşınması yönünde kararlılık ve heyecan verici bir meydan okuma, şeklinde ifade edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığı düşük ve yüksek strese sahip bireylerin güçsüz, başarı için motivasyonları düşük, kontrol ve stresi yönetmek bakımından yetersizlik hissine sahip ve hastalığın zorluklarına hemen yenilen mukavemet yetenekleri gelişmemiş kişilik özellikleri gösterdikleri belirlenmiştir (Kobasa, 1979, s. 2-3). Bu bağlamda, ifade edilen iki temel çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık kavramı ruh sağlığı literatürüne kazandırılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, “zorlayıcı veya tehdit edici yaşam olayları karşısında bireyde oluşan gerilime karşı direnç kaynağı olarak devreye giren bir öz nitelik veya temel kişilik özelliği” olarak tanımlanmaktadır (Bonanno, 2004, s. 25; Kobasa, 1979, s. 6; Kobasa vd., 1982, s. 169; Maddi, 2015, s. 4; Maddi ve Harvey, 2006, s. 423; Puri, 2016 s. 47). Psikolojik dayanıklılık; bireyin sevdiği bir kişiyi kaybetme, ciddi sağlık sorunları, iş kaybı, patlama, terör saldırısı gibi travmatik olaylar sonrasında bozulan homeostasis düzeyinin normal seviyesine dönmesini sağlama yeteneğidir. Başka bir deyişle psikolojik dayanıklılık stres verici zorlu yaşam olaylarının tazyiki karşısında günlük hayata uyum sağlama başarısı, travmatik nitelikli tehditleri sağlık durumunda herhangi bir bozulma olmadan atlatabilme becerisi, zor koşullar altında dahi görev ve sorumluluklarının gereklerini yerine getirme kudreti gibi güçlü kişilik özelliklerinin bir ifadesidir.

Maddi'ye (2006, s. 160; 2007, s. 61; 2014, s. 291; 2017, s. 104) göre psikolojik dayanıklılık "bireyin potansiyel felaketlerin oluşturduğu stres ve gerilimi büyüme fırsatlarına dönüştürmesini sağlayan strateji ve beceriler için cesaret ve motivasyon sağlayan tutumlarının bileşimidir". Dayanıklılık insanlar için üzücü olarak anlamlandırılan ve yaşamın olağan seyri dışında gerçekleşen olaylara karşı psikolojik iyilik halini muhafaza

edebilme yeteneği olarak tanımlanmakla birlikte travmatik yaşantıların bireyler üzerindeki etkileri farklılık göstermektedir. Bu farklılaşmanın kaynağı deneyimlere, olayları anlamlandırma şekline, çevreyle olan etkileşimlere göre şekillenebilir. Bu nedenle her bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi değişebilir (Stein, 2003, s. 90-98). Ancak her bireyin zorlu yaşam olaylarına cevap verebilme motivasyonu düşük ya da yüksek bir yapıda olup göreceli olarak sabit bir kişilik özelliğidir (Omeri vd., 2004, s. 24).

İnsanların büyük streslerle karşılaştıkları durumlarda benlik sistemlerini koruyabileceklerini varsayan temel bir önermeye yaslanan psikolojik dayanıklılık nosyonu birbirine bağlı üç tutumdan oluşmaktadır. Dayanıklılık tutumları kendini adama/katılım/bağlılık (commitment), denetim/kontrol (control), mücadele/mezdan okuma (challenge) olarak ifade edilmektedir ve “3C” simgesi ile gösterilmektedir (Maddi, 2002, s. 175; 2013, s. 229; Maddi ve Khoshaba, 1994, s. 265). Bu tutumlar; yabancılaşma yerine yaşama kendini adamayı, güçsüzlük yerine olayları kontrol edebilmeyi, olayı tehdit olarak değerlendirmek yerine mezdan okumayı içerir (Kobasa, 1979, s. 1-11; Maddi, 2017, s. 104). Yüksek seviyelerde psikolojik dayanıklılık gösteren insanlar yaşama daha fazla kendini adama (hayatın anlamlı ve yaşamaya değer olduğu inancı), kontrol (kişinin kendi geleceğini seçtiği ve etkilediği inancı) ve mezdan okuma (değişimin ilginç ve değerli olduğuna ilişkin bakış açısı) tutumlarına sahiptir (Linn, 2017, s. 2-5). Bu tutumların bir veya ikisine sahip olmak yeterli olmayıp üç tutumun biraradalığı varoluşsal cesaret için gereklidir (Maddi, 2006, s. 160). Dayanıklılık tutumları arasındaki etkileşim; stresli durumları, bu arzu edilmeyen durumlar her ne kadar felaketlere evrilme potansiyeli taşıyalar da bir büyüme fırsatına dönüştürmede etkili rol oynar. Bu tutumların güçlü olması; bireyi kaçınmaktan ziyade stres faktörüyle doğru bir şekilde yüzleşerek problem çözme, yalıtılmışlık yerine sosyal etkileşimlerde bulunma ve stres altında esnek davranabilme yönünde motive eder (Maddi, 2013, s. 229; 2017, s. 104).

Kendini Adama (yaşama bağlılık): Bu tutum yaşama kendini adamayı ifade eder. Kendini adama, deneyimlenen olay ne kadar olumsuz algılanırsa algılandıkça bireyin yalnızlaşma, yabancılaşma veya yaşamdan geri çekilme tutumu göstermeden etrafındaki olaylara müdahil olma çabasını ve insanlarla etkileşim halinde bulunma eğilimini gösterir (Maddi, 2013, s. 8; 2015, s. 1; Mund, 2017, s. 153). Yaşama bağlılık, faaliyetlerle yakından ilgilenmeyi ve yaşamdan haz almayı beraberinde getirir (Maddi, 1999, s. 87; Stein ve Bartone, 2020, s. 10-14). Bağlılık tutumuyla birey kendine özgü değerleri, amaç ve önceliklerini tanıy ve bir amaç oluşturarak iç dengesini destekler (Eschleman vd., 2010, s. 278; Linn, 2017, s. 2-3; Kobasa, 1979, s. 4).

Bağlılık tutumu bireyin diğer insanlara veya olaylara yönelik ilgisini sürdürmesi bakımından da motivasyon sağlayıcıdır (Kobasa, 1979, s. 9). Bağlılık özelliğinin toplumsal etkileşimi destekleyici niteliği sayesinde bireyin, ilişkilerinde edilgen kalmayıp aktif rol oynadığı görülür (Kobasa, 1979, s. 3; Kobasa vd., 1982, s. 169-170; Terzi, 2008, s. 3).

Kendini adama tutumu yüksek olan bireyler, durum ne kadar zor olursa olsun, dünyayı anlamlı kılacak aktivitelere yönelerek bir amaç duygusu geliştirir ve sosyal ilişkilere açık olurlar. Bu tutumun düşük olmasıysa yaşamda anlamsızlığa ve amaçsızlığa, diğer bireylere karşı ilgisiz olmaya meyletmekle karakterize edilir (Stein ve Bartone, 2020, s. 10-14).

Sonuç olarak; ağır stres koşulları altında sağlıklı kalmayı başarmak, kritik bir şekilde kendini adama duygusuna bağlıdır (Kobasa, 1979, s. 4). Bireyde bağlılık özelliği güçlüyse, zorlu koşullar altında bile çevreyle etkileşim halinde bulunma ve olaylara karşı ilgisini sürdürme eğilimindedir. Bu durum ayrıca bireyin yaşama anlam katmasını ve amaç oluşturmasını sağlar (Maddi ve Harvey, 2006, s. 410). Bunların yanısıra kendini adama tutumu, problem odaklı başa çıkma yetisinin, destekleyici sosyal etkileşimlerin ve öz bakım becerilerinin gelişmesine de yardımcı olur (Maddi, 2013, s. 7).

Kontrol: Kontrol tutumu, yaşamı alt üst eden olaydan kaynaklı gerilimle mücadele edebilme ve olayın olumsuz sonuçlarını istenilen yöne dönüştürebilme yeteneğini ifade eder (Maddi, 1999, s. 87). Bir başka deyişle psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu, bir kişinin kendi yaşamında meydana gelen olayları kontrol edebildiğine olan inancının bir yansımasıdır (Eschleman vd., 2010, s. 278; Mund, 2017, s. 153). Bu nedenle, birey güçlü bir kontrol yeteneğine sahip olduğunda işler ne kadar karmaşık olursa olsun, sonuçları etkilemeye ve denetim altında tutabilmeye dair irade gösterir (Maddi, 2013, s. 229; 2015, s. 1). Bu tutum bireyin kontrolü dışında kalan durumlar yerine yapabileceklerine odaklanmasını sağlayarak stresin daha az hissedilmesini sağlar (Linn, 2017, s. 2-3). Kontrol tutumu yüksek olan bireyler olaylar üzerinde denetimlerinin olduğu inancını taşırlarken; bu tutumun güçlü olmadığı bireyler ise genellikle yaşamlarındaki olayları kontrol etme ve olayları etkileme konusunda zayıflık hissederler (Stein ve Bartone, 2020, s. 10-14).

Kontrol boyutu, anlamlılık duygusunu ve genel yaşam planlarını davranışa transfer edebilmeyi içerir (Kobasa, 1979, s. 9). Bu nedenle oluşan strese karşı direncin artmasını sağlar; travmatik olayı yaşam planına uygun eylemlere dönüştürerek aşmaya yönelen birey sarsılmalar karşısında ruhsal sistemini korumuş olur (Kobasa vd., 1982, s. 169).

Ayrıca, kontrol yeteneği stres verici olayı avantaja dönüştürmede katkı sağlaması yanında bireyin çevresiyle etkileşimine de destek olur. Bireyin güçsüz hissetmesine neden olabileceken aksine onu kişisel büyüme yönünde güdülediği görülür (Maddi ve Harvey, 2006, s. 410; Maddi, 1999, s. 87).

Sonuç olarak “kontrol” stres verici zorlu yaşam olayları karşısında edilgen kalma ve güçsüz hissetme yerine olayları yönlendirme yönünde güçlü bir özgüveni vurgular. Bu eğilim sadece bir beklenti olmasının ötesinde; bilgi, hayal gücü, seçim yapmak gibi bilişsel becerilerle birlikte bireyin stres verici durumu veya durumun olası mahzurlarını kökten etkileyebileceğine dair etkili bir özneliliğin çerçevesini çizer. Bundandır ki oluşan gerilim ve strese karşın bireyin direncinin artması sözkonusudur (Kobasa, 1979, s. 3; Kobasa vd., 1982, s. 169-170; Maddi, 2013, s. 8; Terzi, 2008, s. 3).

Meydan Okuma: Yaşam doğası gereği stres verici olay ve durumların bir manzumesidir. Bu zorlu yaşam deneyimlerinin elverişli stratejilerle karşılanıp yönetilmesi ve strese maruz kalan için avantajlı bir sürece evrilerek psikolojik yapıda büyüme fırsatı olarak değerlendirilmesi meydan okumadır (Maddi, 2015, s. 1; Maddi ve Harvey, 2006, s. 410). Bir başka deyişle meydan okuma tutumu, değişimin kaçınılmaz olduğunu ve stresin doğurduğu kriz ve risk durumunun yeni öğrenme fırsatları sunduğunu ifade eder (Linn, 2017, s. 2-3; Maddi, 2013, s. 229; Mund, 2017, s. 153). Eğer birey, zorluklar karşısında güçlüyse, stresli olayları yaşamın olağan bir sonucu olarak görür. Stresli olay sonucu oluşan değişiklikleri yararı yönünde dönüştürmeye çalışarak yaşam tecrübesinden öğrendiklerini büyüme yönünde bir fırsat olarak değerlendirir (Maddi, 2013, s. 8; Stein ve Bartone, 2020, s. 10-14).

Meydan okuyabilme tutumu sayesinde birey beklenmedik durumlara cevap vermede dayanıklılık elde eder. Bu bağlamda, bu tutumu gösteren bireylerin yaşama verdikleri değere bağlı olarak stresle başa çıkmalarına yarayan kaynakları nasıl kullanacakları hakkında belirgin bir farkındalığa sahip oldukları görülür. Bilişsel olarak esnek olma eğilimi göstererek yeni durumların oluşturduğu tehdidi anlamlandırır ve etkili bir şekilde değerlendirirler (Kobasa, 1979, s. 4). Bu nedenle meydan okuma, stresli olaylara tepki verme konusunda motivasyon sağlayıcıdır (Maddi, 1999, s. 87).

Meydan okumanın temelinde zorlu koşulların etkili bir mücadeleyle bertaraf edileceği ve üstesinden gelineceği algısı yer almaktadır. Stres verici travmatik deneyimle karşı karşıya kalan kişilerin (örneğin, iş, aile vb.) olayı algılama biçimleri farklılık arzeder. Kimi, stres verici olayı bir fırsat olarak değerlendirirken; bazı kimseler ise bu türden olumsuz durumları istenmeyen ve tehdit edici boyutlarıyla yorumlayarak edilgen bir

tavır takınabilir. Bu aşamada, esnek olmayı ve stresli durumlara uyum sağlamayı kolaylaştıran bir unsur olarak psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu öne çıkar (Eschleman vd., 2010, s. 279; Maddi ve Harvey, 2006, s. 410).

Sonuç olarak, “meydan okuma” stresi bir tehdit olarak algılamayıp aksine onu gelişim için tetikleyici bir güç olarak değerlendirmeyi ifade eder. Bu yapı bireyin kendini geliştirme ve yeni girişimlerde bulunmasına kapı açacaktır. Yaşam stresinin kaçınılmaz olduğunu idrak eden birey meydan okuma sayesinde bu deneyimlerden yeni anlamlar üretme ve durumu büyüme fırsatı olarak değerlendirme eğiliminde olur (Kobasa, 1979, s. 3; Kobasa vd., 1982, s. 169-170; Maddi ve Harvey, 2006, s. 410; Terzi, 2008, s. 3).

Özetle, 'dayanıklılık' kişilik özelliğine sahip bireyler; yaşamlarında istediklerini yapabiliş ve o işe bağlanma eğiliminin ifadesi olan 'kendini adama'; yüksek düzeyde stresli yaşam olayları karşısında denetimin kendilerinde olduğu özgüvenini içeren 'kontrol' ve sancılı durumları fırsata dönüştürme yeteneğini ifade eden 'meydan okuma' özelliklerini sergilerler (Florin, Mikulincer ve Taubman, 1995, s. 687-695; Maddi, 2008, s. 563; 2014, s. 291). Bu bağlamda, olumsuz yaşam olayları karşısında dayanıklı bireyler kendilerini daha çabuk toparlar (Kobasa, 1979, s. 9-10). Örneğin, işine son verilmesi durumunda psikolojik dayanıklılığa sahip birey, kararın geri alınmasını sağlamaya veya başka bir iş aramaya (kontrol) çalışır. Olayın mahiyetine ilişkin çevresiyle etkileşime geçer (kendini adama). Ayrıca kariyer planını yeniden yapılandırmak için neler yapılabileceğini düşünür (meydan okuma). Eğer bireyin psikolojik dayanıklılığı düşükse; aynı olayla karşılaştığında, ne yapacağı konusunda kararsız kalabilir (güçsüzlük), stres verici durumu düşünmeyi engellemek için dikkatini başka yönlere kaydırabilir (yabancılaşma) ve olayı geriye dönüş olarak anlamlandırabilir (tehdit) (Kobasa, Maddi ve Courington, 1981, s. 369).

Maddi (2006, s. 162) psikolojik dayanıklılık kavramını, Varoluşçu psikoloji bağlamında açıklamıştır. İnsanlar gerçekliği kendi varoluşları etrafında şekillendirir. Her birey yaşamı; tercihlerine, davranışlarına ve ilgi ve beklentilerine göre anlamlandırır. Bireyler özgürdür ve yaşam sorumluluğunu üstlenebilen aktif varlıklardır. Varoluşçulara göre, birey sürekli ilerleyerek, stresle başa çıkma konusunda kararlar alır. Zorluklar karşısında anlamsız bir yaşamda yalnız hissetmek yerine onunla yüzleşerek gerginliği çözmeye çalışır (Maddi, 2014, s. 292). İşte tam da bu noktada, zorluklar karşısında dayanıklı olan bireyler bu stres verici yaşantıyı bir öğrenme süreci olarak değerlendirirler. Bu tutum bireylere kişisel gelişimi, değişimi ve büyümeyi kolaylaştıran bir tür varoluşsal cesaret

verir (Maddi, 2013, s. 230; 2014, s. 297). Bu anlamda psikolojik dayanıklılık “varoluşsal cesaret” olarak da tanımlanmaktadır (Maddi, 2002, s. 175; 2007, s. 61).

Pozitif psikoloji de önemli bir bileşen olarak psikolojik dayanıklılık kavramına vurgu yapmaktadır. Bireyin güçlü yönleri üzerinde duran pozitif psikoloji; psikolojik dayanıklılığı, stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmada ona cesaret ve motivasyon sağlayan bilişsel-duygusal mekanizma olarak değerlendirmektedir. Bu yapı, bireye potansiyel felaketleri büyüme fırsatlarına dönüştürme gücü vermesiyle bir bakıma gelişmiş fiziksel ve zihinsel sağlığın yolunu açmaktadır (Maddi, 2006, s. 165-166). Bunların yanısıra, psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler amaç yönelimli ve aktiftirler. Zorlu olaylar karşısında edilgen kalıp kurban rolü benimsemektense istenen sonuçlara ulaşmak için en önemli aktörün kendileri olduğuna dair etkin bir özgüvene göre hareket ederler (Funk, 1992, s. 335-345).

Buraya kadar ele alınan ve acı yaşantılara göğüs gerebilme özelliği olarak formüle edilen psikolojik dayanıklılığın travma olgusu bağlamında işlevi metaorik olarak tasavvur edilebilir. Bu durumda; deprem olgusu, olgunun doğal ve toplumsal yapılar üzerindeki etkisi ve söz konusu etkinin hissedilme derecesi psikolojik dayanıklılık nosyonunun ele alınmasında kullanışlı bir metafor olma özelliği taşır. Burada, benzeyen ve benzetilen ilişkisinde, benzeyen travma olurken kendisine benzetilen unsur deprem olmaktadır. Bu yönüyle travma bireyin ruhsal sisteminde ortaya çıkan bir fay kırılımı bir depremdir. Öyle ise depremin şiddeti ve süresi yarattığı tahribatta birinci derecede belirleyici olacağı gibi, travmanın yapısı ve niteliği de bireyin ruhsal sistemi üzerindeki etkileri bakımından belirleyici önemdedir. Ancak depremlerin şiddet, derinlik ve süreleri ne olursa olsun doğal ve toplumsal yapılar (kentlerin binaları, elektrik hatları ve alt yapı sistemleri gibi) üzerinde etkisi aynı olmamaktadır. Bu durum yapıların doğal afet karşısında sahip oldukları mukavemet yeteneğini gündeme getirmektedir. Yapıların afetin tesiri karşısında direnç gösterdikleri, gösterilen direncin kimi yapıları tahrip olmaktan korunurken kimi yapıların sergilediği direncin yetersiz kaldığı görülmektedir. Buna göre tıpkı doğal ve toplumsal yapıları hasar gördüğünde bir kentte yaşamın durması gibi sancılı yaşam olaylarından sonra beden ve ruh bütünlüğümüz gerektiği gibi çalışmadığında psikolojik çökme yaşanır. Bu anlamda bireylerin yaşamış olduğu travmalar psikolojik bir depreme benzetilebilir. Bu örnekte de izleneceği gibi travmanın ruhsal yapı üzerindeki olumsuz tesiri bireyin travma karşısında geliştireceği mukavemetin niteliğine göre şekillenecektir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin travmatik tehditler karşısında sahip olduğu mukavemet yeteneğinin, yapıcı sağlamlığının ifadesi olan içsel bir bileşen durumundadır.

2.2.2. Psikolojik dayanıklılığın gelişimi

Psikolojik dayanıklılığın kalıtsal bir özellik mi olduğu yoksa çevresel etkileşimlerle mi şekillendiği cevabı aranan soru olmuştur. Yapılan çalışmalara göre psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen bir yapı olmaktan çok öğrenilen bir kişilik boyutu (Maddi, 2007, s. 67; 2013, s. 43) ve her insanın geliştirebileceği bir iç bileşenidir (Kuzikova ve Shcherbak, 2019, s. 73) Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılığın temelleri erken çocukluk döneminde atılmaktadır. Çünkü bu dönemde çocuğun fiziksel-psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve bu ihtiyaçlara ebeveynler tarafından uygun cevaplar verilmesi önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle ebeveynleriyle çocuk arasındaki etkileşimin doğası kritiktir. Ailede, sosyal olarak destekleyici etkileşimlerin varlığının bağlılık duygusuna yol açtığı, bununla birlikte olaya ilişkin koşulların çabayla etkilenebileceğine dair inancın da kontrol tutumunu geliştirdiği görülmüştür. Öte yandan deneyim zenginliği olaylar karşısında meydan okuma boyutunu destekleyici bir rol oynar. Yaşamın erken dönemlerinden itibaren yaşantı zenginliği ile çocukların sevmeye değer olduklarını hissetmeleri dikkate değer bir öneme sahiptir. Ayrıca, çocuklara seçim ve karar verme fırsatı sunma yanında davranışlarının sorumluluğunu almalarını sağlamak da bir diğer belirleyici noktadır. Bununla birlikte, sarsıcı yaşam olayları karşısında aile tepkisinin de temel bir faktör olarak üzerinde durulmuştur (Khoshaba ve Maddi, 1999, s. 114; Maddi, 2006, s. 161; 2013, s. 43-47).

Eğer ebeveynler çocuklarına karşı aşırı koruyucu tutuma sahipse, bu tutumlar çocukta varoluşsal cesaretin yani psikolojik dayanıklılığın gelişmesine engel oluşturabilir. Hayat doğası gereği stresliyse, ebeveynlerin bunu kabul etmesi ve çocuklarının bu deneyimi yaşamalarına izin vermeleri gerekir. Bu nedenle çocukları stresli yaşam olaylarını deneyimlerken ebeveynlerinin onları desteklemesi ve bu olaylar karşısında baş etme becerilerini geliştirerek olayları anlamlandırmada onlara yardımcı olmaları gerekir (Maddi, 2006, s. 161; 2013, s. 230-337).

Psikolojik dayanıklılığı kazandırmak için bireylere kaçınma değil, problem odaklı başa çıkma becerileri öğretilmelidir. Yine, ilişkilerde çatışma yerine sosyal destek ağları oluşturma becerisi kazandırılmalıdır. Bir başka faktör de özbakım becerilerini güçlendirmektir (Maddi, 2006, s. 161; 2017, s. 104).

2.2.3. Dayanıklılığın sağlıkta önemi

Psikolojik dayanıklılık, sancılı yaşam olaylarının ortaya çıkardığı gerilimi azaltma yönünde bir direnç kaynağı olarak devreye girer ve bireyin ruh sağlığını korumada bir tür

tampon görevi (buffer effect) görür. Dayanıklılık, olayların daha az stresli formlara dönüşmesinde de işlevseldir. Ayrıca ruh sağlığını optimal seviyede tutarak bireyi olası hastalıklara karşı korur (Kobasa vd., 1982, s. 175; Kobasa vd., 1985, s. 531-532; Terzi, 2008, s. 6). Dayanıklılık fiziksel sağlığın yanında zihinsel ve sosyal sağlığı da destekler (Kuzikova ve Shcherbak, 2019, s. 73). Yapılan bir metaanaliz çalışmasında psikolojik dayanıklılığın hem fizyolojik hem de psikolojik uyum için önemli bir faktör olduğu farkedilmiştir. Yapılan çalışmalarda, dayanıklı kişilerin stresli olayı daha soğukkanlı değerlendirdiği, olayla ilgili arzu edilmeyen sonuçları değiştirebileceğine inandığı ve zorlukları değişim için bir fırsat olarak gördüğü belirtilmektedir (Brooks, 2003, s. 17).

Psikolojik dayanıklılık, ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak stres karşısında sağlıklı başa çıkma becerilerinin devreye girmesine olanak tanır ve uyumu kolaylaştırır. Dayanıklılık stres karşısında ruh ve beden sağlığını korumada sağlıklı başa çıkma becerileri üretir (Maddi, 2007, s. 66). Örneğin Eschleman vd. (2010, s. 304) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmalarında, strese karşı direnç kaynağı olarak görülen dayanıklılığın aktif başa çıkma stratejisi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği rapor edilmiştir.

Dayanıklılığın ruh sağlığında önemli bir koruyucu faktör olduğunu vurgulayan teorik çalışmaların yanında (Khoshaba ve Maddi, 1999, s. 106; Kobasa vd., 1982, s. 168; Maddi ve Khoshaba, 1994, s. 265) ampirik çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada, son iki hafta içinde kanser teşhisi konan çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, travma sonrası stresden koruyucu bir faktör olup olmadığı incelenmiştir. Kanser teşhisi sırasında ve teşhis sonrası ilk 12 ay içerisinde yapılan ölçümlerde yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip annelerin travma sonrası stres bağlamında (aşırı uyarılma, kaçınma, yeniden yaşama) psikolojik dayanıklılığı daha düşük annelere göre daha az semptom gösterdikleri fark edilmiştir (Stoppelbein vd., 2017, s. 156).

Malezyada 500 lisans öğrencisi ile yürütülen bir başka araştırmada da intihar düşüncesi, psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlara göre yüksek umutsuzluk ve düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip lisans öğrencilerinin intihar düşüncesini bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Abdollahi, Hosseinian, Nooripour ve Najafi, 2017, s. 248). Yine, itfaiyeci olan 96 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın, katılımcıların alkol problemleri üzerinde önleyici bir etki gösterdiği tespit edilmiştir (Kim, Chung, Cho ve Kim, 2009, s. 468).

Dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişilerin sancılı olaylar karşısında daha iyi psikososyal uyum sağladığı ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalarda, yüksek dayanıklılığa sahip katılımcıların sağlık durumları konusunda daha yüksek bir farkındalığa sahip oldukları, psikolojik stres düzeylerini düşük algıladıkları, depresyon eğilimlerinin daha düşük olduğu, yaşam kalitelerini yüksek algıladıkları ve daha olumlu temel kişisel inançlara sahip oldukları görülmüştür (Andrew vd., 2008, s. 138; Brooks, 2003, s. 18; 2008, s. 112). Öte yandan; psikolojik dayanıklılığın yokluğunda veya düşük olması durumunda ise; bireylerin kendilerini ve çevreyi sıkıcı, anlamsız ve tehdit edici bulma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı düşük bireyler zorlu yaşam olayları karşısında güçsüz hissederler. Bu nedenle, çevre ile etkileşimlerinde pasif olma eğiliminde olurlar ve iyimser değerlendirme veya olayları değiştirebilecek kararlı eylemlere ilişkin inançları da düşüktür (Kobasa vd., 1985, s. 525). Bu noktada, dayanıklılık düzeyi bireylerin ruh sağlığında önemli bir etkidir. Alan yazın, dayanıklılığı yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre stres faktörlerinden daha az etkilendiği ve daha az psikolojik semptom gösterdikleri yönünde görüş bildirmektedir (Linn, 2017, s. 1).

Psikolojik dayanıklılık, stres altında hem performansı korumakta hem de arttırmaktadır (Khoshaba ve Maddi, 1999, s. 107). Bu anlamda mesleki alanlardaki işlevselliğinin önemli bir psikolojik olgu olarak incelendiği görülmektedir. Örneğin, iş stresine maruz kalan katılımcılarla yürütülen bir çalışmada psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, oluşan gerilimi azaltmak adına problem odaklı (dönüşümsel) başa çıkma becerilerini kullanma eğilimindedir (Maddi, 1999, s. 83). Bir başka çalışmada Azeem (2010, s. 36) tarafından Hindistan'daki merkez üniversitelerden birinde öğretim görevlisi olan 300 katılımcıyla psikolojik dayanıklılık ve mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, psikolojik dayanıklılık ve mesleki tükenmişlik arasında negatif yönde ilişkili olduğu yönündedir.

Psikolojik dayanıklılık, özel beceri gerektiren meslek gruplarında da araştırılan önemli bir kavram durumundadır. Yine yoğun iş stresine karşı psikolojik dayanıklılığın işlevi askeri alanda da araştırılmıştır. Örneğin, savaş travmasını ele alan çalışmada, dayanıklılığın stresin olumsuz etkilerine karşı tampon görevi üstlendiği ifade edilmektedir (King vd., 1998, s. 420; Maddi, 2007, s. 61). Bir başka çalışma ise askeri dayanıklılık ile psikolojik ve fiziksel sağlık konusuna eğilmektedir. Çalışma 629 asker ile yürütülmüş ve dayanıklılık ve psikolojik sağlık açısından anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bulgulara göre dayanıklılık düzeyi arttıkça depresyon düzeyi düşmektedir (Dolan ve Adler, 2006, s. 93).

2.3. Stres ve Başa Çıkma

2.3.1. Stres ve stres kavramına tarihsel bakış

Stres, insan yaşamında tuttuğu önemli yere koşut olarak farklı çalışma disiplinleri tarafından öteden beri sistematik olarak incelenmiş olgulardan biridir. Stres teriminin insan ve canlılar için kullanılmadan önce mühendislik ve fizik gibi bilimlerce zorlanma, gerilme, baskı gibi anlamlarda kullanıldığı görülür. Tarihsel süreçte 17. yüzyılda bela, felaket; 18 ve 19. yüzyıllarda ruhsal yapıya ilişkin baskı, güç gibi anlamlarda kullanılmıştır. Tıp alanında ise bugünkü anlamında ilk olarak 19. yüzyılda Fransız fizyolog Claude Bernard tarafından kullanılmıştır. Psikoloji literatürüne girmesiyle 1950'lerde Amerika Psikoloji Derneğinin yıllık raporlarında yer almaya başlamasıyla birlikte olmuştur (Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 305-307).

Stres kavramını derinlemesine anlamak ve ruhsal sistemin işleyişindeki rolünü ortaya koymak bakımından Walter Cannon, Harold Wolff, Hans Selye gibi araştırmacıların öncü çalışmaları yol açıcı bir öneme sahiptir. Herbiri, stres olgusunu çeşitli yönleriyle ve farklı bakış açılarıyla ele alarak kavramın içerik kazanmasına katkı sağlamışlardır (Cooper ve Dewe, 2004, s. 38). Örneğin, kavramı biyolojik bağlamda ilk tanımlayan araştırmacı olarak kabul edilen Hans Selye, 1930- 1940'lı yıllarda stresi “organizmanın zorlanma karşısında verdiği tepki” olarak tanımlayıp incelemiştir (Cooper ve Dewe, 2004, s. 28; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 2-3).

Tarihsel süreçte, stresin ve stresle ilişkili süreçlerin araştırılmasında merak uyandırıcı birtakım gelişmelerin etkisi olduğu farkedilir. Bu gelişmeler; strese ve stresle başa çıkmaya olan ilginin artması, bireysel farklılıkların dikkate alınması, psikosomatik tepkileri anlamaya yönelik merak, hastalıkların tedavisi ve önlenmesine yönelik çalışmaların gelişmesi ve çevrenin insan işlevlerindeki rolünün önemsenmesidir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 6-8). Bu gelişmeler çerçevesinde, stresin yaşamın kaçınılmaz bir yönü olduğunun fark edilmesi yanında stresin yapısının çözümlenmesi ve stresle başa çıkma gibi hususlar da daha çok önem kazanmıştır.

Günümüzde stres, bireyin bütünlüğüne ilişkin bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesine, zorlanmasına veya bozucu etkilere maruz kalmasına yönelik psikolojik, fizyolojik ve biyokimyasal tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 24). Stres, bozulan homeostasis düzeyine karşı uyumsal bir yanıttır (Gündüz ve Aker, 2015, s. 2). Aldwin' e (2007, s. 23-24) göre stres, dışsal olaylar (çevresel) ya da içsel bir durum (duygusal) karşısında psikolojik veya fizyolojik bir sıkıntıya karşılık gelir. Stres,

duygusal veya çevresel taleplere verilen bireysel tepkileri içerir (Carpenter, 1992, s. 2). Lazarus ve Folkman'a (1984, s. 21) göre psikolojik stres "bireyin kaynaklarını aşan veya bu kaynakları tüketen bir mahiyette olup; onun iyi oluşunu tehlikeye atan dışsal talepler karşısında bireyin çevresiyle etkileşiminin etkilerini taşıyan bilişsel değerlendirmelerini merkezi hale getirir." Birey ile çevre arasındaki bu dinamik ilişkide; çevresel talepler karşısında bireyin başa çıkma kaynaklarına ilişkin iç dengesinde tutarsızlık oluşur.

Yaşam döngüsü içinde pek çok stres kaynağı bulunur. Zorlayıcı ve uyum bozucu stres faktörlerine stresör adı verilir. Stresörler, kırılmış bir kol gibi fiziksel veya derin bir ilişkinin sonlanması gibi duygusal olabilir (Cook, Thompson ve Coca-Lyle, 2012, s. 126). Stresin, bireyin mikro ve makro çevresinden kaynaklı gerçekleştiği görülür (Pearlin, Menaghan, Lieberman ve Mullan, 1981, s. 338).

Stres olgusu genel çerçevenin yanı sıra travmatik deneyimler gibi özel anlamda da deneyimlenebilir. Stres yaşantısı değerlendirilirken bağlamsal yapılar göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, örseleyici yaşam olayları açısından stres, büyük ölçüde bireyin gelişim dönemini ve sosyal rollerini yansıtacaktır (Aldwin, 2011, s. 15). Bunun yanında, stres verici olaylar ruhsal yapıda bozulmalara neden olabildiği gibi pozitif benlik örüntülerini de yıpratır. Ayrıca bireyi olumsuz olaylar karşısında savunmasız kılması da sık karşılaşılan bir durumdur (Pearlin vd., 1981, s. 337). Bu anlamda stres eşiği ruhsal-bedensel sağlık için kilit rol oynar ve temel önemdedir. Çünkü ruhsal yapı zorlayıcı koşullar altında başa çıkma mekanizmasını devreye sokacaktır (Lazarus, 1974, s. 321).

2.3.2. Başa çıkma stratejileri

Birey, tehdit edici stres tepkisi karşısında psikolojik ve sosyal bütünlüğünü korumak ister. Bu nedenle yüksek düzeyde stres verici ve zorlayıcı nitelikte bir olayın ardından rahatsız edici duygu, düşünce ve davranışları kontrol etmeye, onlarla başa çıkmaya çalışır. Birey stres yaşantısında oluşan gerilimi azaltma ve onu yok etme yönünde baş etmeye çabalarken bazı mekanizmaların yardımını gereksinir. Bu mekanizmalara başa çıkma stratejileri denir. Başa çıkma stratejileri, bireyin stresli olarak değerlendirdiği kişi-çevre ilişkisindeki talepleri ve bu süreçte ürettiği duyguları yönetme sürecidir (Folkman, Lazarus, Pimley ve Novacek, 1987, s. 172; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 18-20). Başa çıkma stratejileri, bir kişinin strese uyum sağlamak için kullandığı davranış ve bilişler (Lepore ve Evans, 1996, s. 355), bireyi zorlayan uyarıcılara karşı verdiği cevaplar (Wechsler, 1995, s. 123), psikolojik stresin yönetimine ilişkin başvurulan stratejiler

(Summerfeldt ve Endler, 1996, s. 602), bireyi zorlayan yaşam olayları karşısında olumsuz duygu ve düşünceleri yeniden işlemek için kullanılan mekanizmalar (Aldwin, 2007, s. 125) olarak tanımlanır. Başa çıkma stratejileri; stres tepkisini en aza indirmek, bireyi zorlayan talepleri kaldırmak veya azaltmak, bireyin kaynaklarını arttırmak ve bu sayede olaya ilişkin bilişsel değerlendirmenin olumlu sonuçlanması yönünde önemli bir işleve sahiptir (Carpenter, 1992, s. 10).

Baş çıkma konusunda erken araştırmalarıyla tanınan Psikanalitik yaklaşımda baş etme, gerçekçi ve esnek düşünme sonucu sorunları çözme ve stresi azaltan davranışlar sergileme becerisi olarak tanımlanır. Bu yaklaşıma göre başa çıkma sistemleri genellikle gerçekliği çarpıtan olgunlaşmamış ilkel mekanizmalardan olgun mekanizmalara doğru ilerleyen bir stratejiler hiyerarşisi olarak değerlendirilir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 139). Bu stratejiler bilinçli ve bilinçsiz düzeyde olabilir. Benlik savunma süreçleri genellikle bilinç dışı yapılan değerlendirmeleri içerir ve bilinçsizce yapılan bu savunma edimleri bir tür gerçekliğin çarpıtılmasından oluşan bastırma, unutmama, yansıtma gibi kişisel bütünlüğü korumaya yönelik stratejiler niteliğindedir (Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 31).

Stres karşısında başa çıkmayı açıklayan güncel yaklaşımlarda ise baş etme, bilişsel ve etkileşimsel açıdan tanımlanır. Başa çıkma; “sürekli değişen insan-çevre ilişkisinde bireyin kaynaklarını tüketici ve zorlayıcı olarak değerlendirdiği iç (duygusal) veya dış (çevresel) talepleri yönetmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal çabaları” kapsar (Folkman ve Lazarus, 1988b, s. 310; Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986, s. 572; Lazarus, 1993, s. 237; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 19; Lazarus ve Folkman, 1987, s. 146-147). Bu anlamda başa çıkma, (bireyin bu yöndeki çabalarının başarılı olup olmadığına bakılmaksızın) bu süreçte oluşan talep ve üretimlerini yönetme süreci ve stresli durumlar karşısında uyum sağlama mekanizmasıdır. Bu tanımların başa çıkmanın üç temel özelliğini vurguladığı görülür. İlki, sürece yönelik olup bireyin sürekli değişen stresli olaylar karşısında ne düşündüğü ve ne yaptığıyla ilgilidir. Bir başka deyişle, başa çıkma sürecini niteleyen dinamiklerin rastgele olmadığını, bunların sürekli olarak insan-çevre ilişkisini değerlendirme işlevi gördüğünü ve değişen bu ilişkinin transaksiyonel bir biçimde yeniden yorumlandığını anlatır. İkincisi bağlamsal olup başa çıkma çabalarını kişi-çevre değişkenleri etrafında ele alır. Üçüncüde ise başa çıkma, oluşan gerilimi yönetme süreci olarak değerlendirilerek; gerilimi kontrol etme, stresli koşulları minimize etme veya ortadan kaldırma ya da çevreye hakim olma gibi aşamaları içerir (Folkman,

Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1998, s. 993; Folkman, 1984, s. 840; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 141-142).

Stresli olaylar karşısında başa çıkmanın iki temel işlevi vardır. Bunlardan birincisi stresin neden olduğu duyguları düzenlemeyi ve yönetmeyi içeren duygu odaklı başa çıkmadır. İkincisi; problemi ve stresli durumu değiştirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal başa çıkmayı ifade eden problem odaklı başa çıkmadır (Aldwin, 2011, s. 15; Joseph, 2011, s. 121; Lazarus, 1993, s. 238; Lazarus, 2003, s. 95). Probleme odaklı başa çıkma olumlu adaptasyon için önemlidir. Buna karşın duygu odaklı başa çıkma ile ilgili bulguların bir hayli karışık ve çelişkili olduğu görülmektedir (Kohn, 1996, s. 194).

Baş çıkma becerileri yaşam dönemlerine göre farklılık arz edebildiği gibi içsel tecrübelerin artmasına bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Stres faktörleriyle başa çıkmada geçmiş deneyimlerin katkısı yadsınmaz (Lepore ve Evans, 1996, s. 355). Yine, çocuklukta duygu odaklı başa çıkma stratejileri ön plana çıkarken yetişkin dönemde problem odaklı başa çıkma stratejilerine doğru bir kayma olduğu görülmektedir (Aldwin, 2007, s. 304). Yapılan bir çalışmada, genç bireylerin (35-45 yaş), yaşlılara (65-74 yaş) oranla daha aktif ve problem odaklı başa çıkma stratejilerine (yüzleşerek başa çıkma, sosyal destek arama, planlı problem çözme) yönelirken, yaşlıların ise aksine daha pasif ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini (mesafe koyma, sorumluluk alma ve olumlu çerçevlendirme) kullandıkları fark edilmiştir. Bu bulgu, baş etme becerilerinin sergilenmesinde gelişim aşamalarının oldukça etkili olduğu ve baş etme becerileri bağlamında farklılık oluşturabileceği yönünde değerlendirilmiştir (Folkman vd., 1987, s. 181).

Psikoloji literatürü incelendiğinde; stresle başa çıkma üzerine pek çok model geliştirildiği görülmektedir. Bunlara örnek olarak; Aktif ya da Pasif Başa Çıkma Modeli (Compas, Conner-Smith, Saltzman, Thomsen, Fabes, ve Guthrie, 1997, s. 41-70), Öz Düzenleme Modeli (Eisenberg, Fabes ve Guthrie, 1997, s. 41-70) ve Dönüşümsel Stres Modeli (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305) verilebilir. Bu çalışmada Lazarus ve Folkman'ın Dönüşümsel Stres ve Stresle Baş Etme Modeli kuramsal çerçeve olarak benimsendiğinden bu kurama yer verilmiştir.

2.3.3. Dönüşümsel (transaksiyonel) stres ve stresle baş etme modeli

Lazarus ve Folkman (1984, s. 21) psikolojik stresi "bireyin kaynaklarını aşan veya tüketen, bireyin iyi oluşunu tehlikeye atan taleplere ilişkin bilişsel değerlendirmeye dayalı, birey ile çevresi arasında etkileşimin ürünü" olarak tanımlar. Stres verici ve tehdit

edici bir olayın ardından bireyler oluşan gerilimi azaltmak için duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmeye çalışırlar. Benliği olası tehditlerden korumaya yönelik bu fonksiyona başa çıkma denir. Lazarus ve Folkman (1984, s. 305) bireylerin stresle nasıl baş ettiklerine ilişkin Dönüşümsel Stres ve Stresle Baş Etme Kuramı'nı geliştirmişlerdir. Dönüşümsel başa çıkmada; benliği tehdit eden yüksek düzeyde stres verici zorlukların bireyin gelişimi için anlamlı fırsatlara dönüştürülmesi imkânı üzerinde durulur. Bireyler, stresli yaşantıları bilişsel değerlendirme süzgecinden geçirerek içinde bulunulan bağlamdan hareketle olumsuz durumu değiştirmek veya yok etmek için eyleme geçerler. Bu anlamda, dönüşümsel başa çıkma, yaşama zenginlik katan duygu, düşünce ve davranışların bir bileşimidir (Kobasa vd., 1982, s. 169-170; Lazarus ve Folkman, 1987, s. 142-146).

Modelin temel varsayımı birey ve çevrenin karşılıklı ve sürekli değişen bir etkileşim içinde olduğudur. Modelde, insan-çevre ilişkisine aracılık eden iki kritik süreç yer alır. Bunlar; bilişsel değerlendirme ve başa çıkmadır. Bilişsel değerlendirme, kişi-çevre etkileşiminin veya işlem serisinin neden ve ne ölçüde stresli olduğunu belirlemeye yarayan bir değerlendirme sürecidir. Bilişsel değerlendirme üç aşamada olayı süzgeçten geçirir. Bu aşamalar birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma yöntemlerini içeren üçüncül değerlendirme olarak nitelendirilmektedir. (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 18-20).

Bilişsel değerlendirme; stres oluşturan durumları belirleyip netleştirmede, başa çıkma stratejilerini devreye sokmada ve bireyin olayları kontrol edebileceği yönündeki inancında önemli bir rol oynar. Bu anlamda bilişsel değerlendirme, bireyin stres verici olaya ilişkin işlemlerin veya işlem kümelerinin ne ölçüde stresli olduklarını belirlemesini sağlayan öznel yorumudur. Bu nedenle bilişsel değerlendirme bireyin kendi iyiliğine yönelik fenomenolojik algısına dayanır. Modelde başa çıkma, ilişkisel ve süreç yönelimli olmakla birlikte bağlamsaldır (Folkman, 1984, s. 839-340; Folkman vd., 1986, s. 572; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 19; 1987, s. 142-146).

Değerlendirmede kendine ve dünyaya yönelik inanç, finansal araçlar, sağlık, sosyal ve problem çözme becerileri gibi başa çıkma tepkileri bakımından kişisel kaynakların tanınması önemlidir. Bu değişkenlerdeki bireysel farklılıklar, karşılaşılan olayın tehdit olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceğini açıklamaya yardımcı olur. Değerlendirme süreçleri; tehlikenin niteliği, yakınlığı, belirsizliği ve süresi ile başa çıkmayı kolaylaştıracak sosyal destek kaynaklarının varlığı ve kalitesi gibi çevresel değişkenlerden de etkilenir. Bu yönüyle bilişsel değerlendirme kişilik özellikleri ve çevre değişkenleri gibi “nendensel öncüllerden” etkilenmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985, s. 152; 1988b, s. 310;

Lazarus ve Folkman, 1984, s. 40). Özellikle öznel yorumlara kaynaklık eden bireye özgü psikolojik yapılar olayı anlamlandırmada farklılık göstermektedir. Bu nedenle modelde kişilik özellikleri önemli bir etmen olarak ele alınır (Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 41). Bilişsel değerlendirme, birincil ve ikincil değerlendirme ve başa çıkma yöntemlerini içeren üçüncü değerlendirme olmak üzere üç aşamalı bir süreci içerir (Folkman, 1984, s. 840).

Birincil değerlendirme: Birincil değerlendirme, karşılaşılan olayın bireyin iyilik hali üzerinde ne türden bir etkide bulunduğu hakkında bireyin değerlendirmesidir. Bu değerlendirme olumlu, olumsuz ya da nötr olabilir. Bu aşama olayın stres verici olup olmadığı yönünde karar aşamasıdır. Olay kişiyi herhangi bir şekilde etkilemiyorsa nötr bir yaşantı olarak anlamlandırılır. Eğer olay bireyin kaynaklarını aşmayan ve onun iyilik halini koruyan nitelikte ise olumlu bir yaşantı olarak yorumlanır. Yahut stres verici olarak değerlendirilip benliği zedeleyici (kayıp/zarar), tehdit edici ve mücadeleye zorlayıcı olarak da anlamlandırılabilir (Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 31-32; Folkman, 1984, s. 841; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 32). Bu aşamada birey; “Benlik değerim risk altında mı?”, “Hedeflerime yönelik herhangi bir tehdit var mı?”, “Tehlike varsa, bunun olası sonuçları ne olur?” gibi bir takım sorular sorar. Birey bu zorlu durumunu gözlemleyip değerlendirirken kendisi hakkında ve dünyaya ilişkin amaçları, inançları gibi bileşenlerin devrede olduğu bir düşünüş içinde hareket eder. İyilik haline ilişkin yapılan bu değerlendirme birey tarafından üç şekilde yorumlanır. Bunlar; kayıp/zarar, tehdit ve mücadeledir (Cooper ve Dewe, 2004, s. 73; Folkman vd., 1998, s. 993; Lazarus ve Folkman, 1987, s. 145).

Zarar/kayıp yönündeki sorguda birey öz saygı kaybı, yaşama adanmışlıkta kayıp veya arkadaşlığın hasar görmesi gibi yaşantılarda zarara uğradığı yorumunu yapar. Bu yorumlamaya ilişkin durumlar fiziksel ya da psikolojik özellik taşıyabilir (Folkman, 1984, s. 841; Folkman ve Lazarus, 1985, s. 152; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 32). Tehdit durumundaysa birey kayıp-zarar analizi yapmak suretiyle gelecekte kendisi açısından bir tehdit doğurup doğurmayacağı değerlendirmesini yapar. Çünkü her kayıp aynı zamanda gelecek için olumsuz etkiler ve belirsizlikler içerdiğinden bir tehdit anlamı taşıyacaktır (Folkman, 1984, s. 841; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 32). Son olarak; mücadele, durumu kontrol etme, büyüme potansiyeline odaklanma veya kazanma ihtimali değerlendirilir. Üstesinden gelinecek nitelikte görülen bir olay kazanç, büyüme ve ustalık için fırsat olarak anlamlandırılarak meydan okuyucu bir tavırla değerlendirilir. Birey olayı denetimi altında tutabileceğini düşünerek kaynaklarını kullanmada kendini daha yetkin hisseder (Folkman, 1984, s. 841; Folkman ve Lazarus, 1985, s. 152; Lazarus ve Folkman, 1987, s. 145).

Zarar/kayıp ve tehdit değerlendirmeleri korku, üzüntü, öfke veya kızgınlık gibi olumsuz duygular ile karakterize edilir. Mücadele durumu ise heyecan, neşe, sevgi, mutluluk, sevinç ve huzur gibi olumlu duygular ile karakterize edilir (Folkman, 1984, s. 841; Folkman ve Lazarus, 1988b, s. 310; Folkman ve Moskowitz, 2003, s. 122; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 32). Olayın tehdit olarak yorumlanmasından farklı olarak meydan okuma değerlendirmesi yeniden adaptasyon imkânı sağlar. Meydan okuma, zorlu yaşantılarda bireye temel bir motivasyon kazandırır ve sürece eşlik eden olumlu duygular zorlu yaşantılar karşısında olumlu hisleri uyandırır. Birey bu durumda daha özgüvenli hisseder, duygusal anlamda da mukavemet seviyesinin üst düzeye yükselmesiyle zorlu olay ve koşullar altında mevcut kaynaklarını etkili bir biçimde kullanır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 34).

İkincil Değerlendirme: İkincil değerlendirme sürecinde durumun ne kadar stresli ve kontrol edilebilir olduğu gözden geçirilir. Bir başka deyişle bu aşamada olaya değer biçilir. Birey durumun üstesinden gelmek, zararı önlemek veya olaydan yarar sağlamak bakımından seçenekleri değerlendirir. Bu aşamada birey stres verici olay hakkında “Ne yapabilirim?”, “Ne zaman harekete geçebilirim?”, “Başa çıkma seçeneklerim neler?” gibi sorular sorar. Başa çıkma stratejisi veya strateji kümesini etkili bir şekilde uygulayabileceğine ilişkin bir değerlendirme yapar. Bu noktada birey sosyal, psikolojik, fiziksel ve maddi boyutta mevcut başa çıkma potansiyellerini değerlendirir. Başa çıkma tepkisi hakkında alınan karar olayın akışına göre değişkenlik gösterebilir. Eğer zarar ve tehdit yüksek düzeyde buna karşın mevcut başa çıkma kaynakları yetersizse bireyin yaşadığı stres seviyesi de yüksek olacaktır. Ancak bireyin mevcut başa çıkma kaynakları ve potansiyeli yeterli ise yaşanan stres seviyesi de düşük olacaktır (Aldwin, 2011, s.16; Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 32; Cooper ve Dewe, 2004, s. 73; Folkman, 1984, s. 842; Folkman, Lazarus, 1985, s. 152; Folkman ve Lazarus, 1988b, s. 310; Folkman vd., 1998, s. 993; Lazarus, 1991, s. 827; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 35-53; Lazarus ve Folkman, 1987, s. 142-146).

Sonuç olarak, bireyin karşılaştığı zorlu durum karşısında olayı anlamlandırması birincil değerlendirme, durum karşısında baş etme seçeneklerini gözden geçirmesi ise ikincil değerlendirmedir. Bu süreçte birincil ve ikincil değerlendirme birbirine bağlı olarak çalışır. Örneğin, başa çıkma kaynakları bir tehdit değerlendirmesine karşı başa çıkmada yeterliyse, tehditin derecesi de azalır. Öte yandan, başa çıkma kaynaklarının çevresel talepleri karşılama ya da kişisel kısıtlamaları aşmada yetersiz kalması durumunda tehdit belirgin bir mahiyet arz edebilir (Folkman ve Lazarus, 1985, s. 152).

Üçüncül değerlendirme: Modelde, insan-çevre ilişkisine aracılık eden iki kritik süreçten biri olan başa çıkma stratejileri üçüncül değerlendirmede yer alır. Başa çıkma, stresli olarak değerlendirilen kişi-çevre ilişkisindeki taleplerin ve bu süreçte üretilmiş duyguların yönetimidir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 18-20). Bu aşama, bireyin hangi başa çıkma yollarını kullanacağına dair karar verdiği aşamadır. Bu modelde başa çıkmanın iki ana işlevi vardır. Bunlar; olumsuz duyguyu kontrol altına almak veya düzenlemek (duygu odaklı başa çıkma/pasif) ve sıkıntıya neden olan sorunu yönetmek (problem odaklı başa çıkma-aktif) tir. Aktif başa çıkma süreci sorunun olumsuz etkilerini en aza indirmek veya onu ortadan kaldırmak ya da durumun kötüleşmesini engellemek veya tekrar olmasını önlemek gibi işlemleri içerir (Aldwin, 2011, s. 15; Eschleman vd., 2010, s. 282; Folkman, 1984, s. 844; Lazarus, 1993, s. 237-238; 1996, s. 291; 2003, s. 95; Lazarus ve Folkman 1984, s. 44).

Başa çıkma stratejilerinin kullanılma sürecinde bireyin karar vermesi üzerinde etkili olan kimi faktörlerden söz edilmektedir. Bu bağlamda stratejilerin seçiminde fiziksel ve zihinsel sağlık, zekâ, problem çözme becerileri, sosyal destek gibi değişkenlerin etkili olduğu görülür (Smith ve Carlson, 1997, s. 237). Bununla birlikte eğer birey mevcut kaynaklarının yeterli olduğunu düşünüyorsa problem odaklı başa çıkma stratejisini seçerek stresin seviyesini azaltır.

2.3.3.1. Problem odaklı başa çıkma

Problem odaklı başa çıkma stratejileri, stresli duyguları ortaya çıkaran koşullar karşısında insan-çevre ilişkisini değiştirmek, dışsal stres kaynaklarını ortadan kaldırmak yönünde planlı ve aktif eylemler olarak tanımlanır (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223; Mikulincer ve Florian, 1996, s. 555). Problem odaklı başa çıkma problem çözme ve yönetme, problemi tanımlama, alternatifleri üretme gibi mantıksal analizleri içerir (Smith ve Carlson, 1997, s. 237; Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 116; Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223; 1988b, s. 313; Lazarus, 1991, s. 830; Lazarus, 1996, s. 291; Lazarus, 2003, s. 95; Park ve Folkman, 1997, s. 124).

Birey stres verici durumu meydan okuma olarak değerlendirdiğinde durumsal koşulları denetim altına alabileceğini düşünür. Böylece daha az stres yaşar ve problemi çözmeye yönelik eylem gücü artar, ayrıca daha çok sayıda problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanmaya yönelir (Penley ve Tomaka, 2002, s. 1215-1228). Stres faktörüne rağmen birey stres oluşturan durumu değiştirecek, en azından süreci olumluya dönüştürecek güce sahip olduğunu hisseder (Folkman ve Lazarus, 1988b, s. 313; Lazarus, 1991, s. 830).

Bu noktada birey olayı kontrol edilebilir olarak değerlendirdiğinde; problem odaklı başa çıkma oluşan gerilimle baş etmede maksimum yarar sağlar (Miller, 1992, s. 87).

Problem odaklı başa çıkma stratejileri üç alt boyuta ayrılmaktadır. Bunlar; yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek aramadır (Eryılmaz, 2009, s. 93; Folkman ve Lazarus, 1985, s. 157; Kenny, 2000 s. 42; Lazarus ve Folkman, 1987, s. 152-155). Sosyal destek arama; somut bilgilere ulaşma, duygusal destek arama ve yardım alma çabalarından oluşur. Planlı problem çözme problemleri olarak değerlendirilen durumu değiştirmek ve yönetmek yönündeki çabaları kapsamaktadır. Yüzleşerek başa çıkma ise stresli olarak değerlendirilen durumun değiştirilmesi yönünde saldırgan çabaları ve risk almayı içerir (Folkman ve Lazarus, 1988a, s. 8; Lazarus, 1996, s. 302).

2.3.3.2. Duygu odaklı başa çıkma

Duygu odaklı başa çıkma, stresin oluşturduğu duygusal gerilimi düzenleyip yönetme; duygusal sıkıntıyı denetim altına alarak onu olumlu yöne çekme çabasıdır. Duygu odaklı başa çıkma sıkıntıyı azaltmaya yönelik bilişsel süreçlerden oluşur. Bazen bir sonucun anlamı değiştirilerek, rahatsız edici duygunun kontrol edilmesi sağlanır. Bu stratejide asıl amaç durumu değiştirmek olmayıp duygusal tercihlere yönelerek strese neden olan duyguyu düzenlemektir. Burada olumsuz olayların pozitif taraflarını görmeye yönelik bir değerlendirme yapıldığı farkedilir (Eschleman vd., 2010, s.282; Folkman, 1984; s. 839-859; Lazarus, 1991, s. 830; s, 1996, s. 291; 2003, s. 95; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 150). Bu yönüyle duygu odaklı başa çıkma stratejileri; kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma, mesafe koyma ve olumlu yeniden değerlendirme yaklaşımıdır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 150-152).

Sonuç olarak; duygu odaklı başa çıkmada, tehdit edici nitelikteki durumun veya zorlu çevresel koşulların değiştirilmesi yönünde bir şey yapılamayacağı ve olayın kabul edilmesi gerektiğine dair bir değerlendirme ağırlık kazanmaktadır. Bu nedenle duygu odaklı başa çıkma stresin olumsuz sonuçlarının ve duygusal gerilimlerin anlık düzenlenmesini amaçlar. Öte yandan, problem odaklı başa çıkma biçimlerinde, tehdit edici ve zorlayıcı çevresel koşulları ortadan kaldırma veya koşulları değiştirme yönünde bir değerlendirme eğilimi ön plandadır. Bu nedenle problem odaklı başa çıkma uzun süreli etkilere karşı katkı sağlayacaktır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 150). Problem odaklı başa çıkma stres yönetiminde daha aktif, eylem yönelimli ve olgunlaşmış, sağlıklı başa çıkma stratejisi olarak karakterize edilir. Sağlık üzerinde daha büyük, kalıcı olumlu etkilere sahiptir ve yaygın olarak tercih edilir. Gerilime neden olan stres yükünü gidererek azaltması

yanında bireyin olumlu duygular deneyimlemesine de yol açar. Bunun aksine duygu odaklı başa çıkma ise genellikle sağlıklı ve patolojiye eşlik eden bir savunma şekli olarak görülür (Eschleman vd., 2010, s. 282; Folkman vd., 1986, s. 578; Lazarus, 1996, s. 293; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 152-154; Lazarus, 2003, s. 95; Maddi, 2014, s. 292-293). Buraya kadar anlatılan Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Modeli (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305) hakkında verilen bilgiler Şekil 2.4’de sunulmaktadır.

Nedensel Öncüller	Aracı Süreç	Anlık Etki	Uzun Süreli Etki
<i>1. Birey Değişkeni</i>	Birincil	Duygusal	Psikolojik iyi
-Kişilik özelliği	Değerlendirme	Değişiklikler	oluş/iyi olma hali
-Öz saygı			
-Amaçlar, Kontrol	İkincil	Fizyolojik	Sağlık veya
-Değerler, İnançlar...	Değerlendirme	değişiklikler	hastalık
<i>2. Çevre Değişkeni</i>	Üçüncül	Sonuçların	Toplumsal
-Çevresel kaynaklar	Değerlendirme/	Niteliği	işlevsellik
-Çevresel talepler...	(Baş etme stratejileri)	Hakkındaki İnançlar	

Şekil 2.4. *Dönüşümsel Stres ve Stresle Baş Etme Modeli* (The Transactional Model of Stress and Coping Theory)

Not. Lazarus ve Folkman’ın “Stress, Appraisal, and Coping” (s.305) 1984, New York: Springer Publishing Company adlı çalışmasından alınmıştır. Yayın hakkı Springer Publishing Company’e (1984) aittir. Yazarın izniye kullanılmıştır.

Özetle, Dönüşümsel Stres ve Stresle Baş Etme Model’inin ilk basamağında birey ve çevre değişkenlerinden oluşan nedensel öncüller yer almaktadır. Bireye bağlı nedensel öncüller; öz saygı, kişilik özelliği, amaçlar gibi bireye ait değişkenlerden oluşur. Çevre değişkenleri ise dış kaynaklara ait özellikleri içermektedir. İkinci basamakta, bilişsel değerlendirme aşamaları ve baş etme stratejileri yer alır. Modelde son basamak ise anlık ve uzun süreli etkilerdir. Anlık etki, duygu odaklı başa çıkmayla yakından ilişkiliyken, uzun süreli etki ise problem odaklı başa çıkma stratejileri ile ilişkilidir. Uzun süreli etkiler; sağlık veya hastalık, iyi olma hali ve toplumsal işlevsellikte artıştan oluşmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; 1987, s. 142-146).

2.4. Mutluluğu Arttırma Stratejileri

Mutluluğu artırma stratejileri, bireyin mutluluğu sürdürmek ve mutluluk düzeyini arttırmak yönünde başvurduğu amaçlı aktivitelerdir (Lyubomirsky, 2008, s. 66). Buna göre bireyin mutluluğu aramak amacıyla yöneldiği etkinliklerin bir ifadesidir. Bu eylemler silsilesinin altında yatan mekanizmaları ve doğurgularını daha iyi keşfedebilmek için olumlu duyguların işlevini anlamak gerekir.

2.4.1. Olumlu duyguların işlevi

Bireyin yaşamına yön veren en temel bileşenlerin başında duygular yer alır. “Öznel hislerin psikolojik tanımı” (Hefferon ve Boniwell, 2010, s. 23) olarak ifade edilen duygu, bireyin içinde yer aldığı sosyal sistemle etkileşim halindedir. Bu yönüyle duygu, anlama verilen tepkidir. Anlam değiştiğinde duygu da değişir (Lazarus, 1991, s. 830). Kontrollü yahut spontan bir biçimde gerçekleşebilen anlamlandırma sürecindeki öznel deneyimin bir dizi tepki eğilimini tetikleyerek ortaya çıkardığı görülür (Fredrickson, 2002, s. 121). Bu süreç sonrasında duygu olumlu veya olumsuz olarak yorumlanır.

Olumsuz tepkiler öfke, korku, kaygı gibi bireyi zorlayan ve sıkıntı veren duygu örüntüleridir. Bu duygular; uzun süre maruz kalındığında fobi ve anksiyete, saldırganlık, şiddet, depresyon, intihar, yeme ve cinsel bozukluklar başta olmak üzere birey ve toplum için çok ciddi sorunlar yaratma riski taşır (Fredrickson, 2002, s. 120; 2004, s. 1367-1368). Bireyin bilişsel sistemini ve olaya bakış açısını daraltır (Fredrickson, 1998, s. 304; 2000, s. 7; 2001, s. 218; 2002, s. 124; 2004, s. 1368; 2009, s. 120-134; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 322; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 777; Garland vd., 2010, s. 872). Olumsuz duygular (utanç, suçluluk vb.) içselleştirilmiş sosyal standartlardan sapıldığında ortaya çıkar ve bireyin hem sosyal çevresiyle ilişkilerinde hem de benlik yapısında tahribata sebep olur. Olumsuz duygular bireyde umutsuzluk, eylemsizlik (davranışsal) ve halsizlik gibi negatif sonuçlar doğurmasının yanısıra ruminatif kötümser düşünce kalıplarıyla yıkıcı bir döngüde devam etme olasılığını artırır. Olumlu duygular ise aksine daha enerjik davranışlarla birlikte merak yönelimini ve iyimser düşünce kalıplarını tetikler. Öyle ki bu düşünce eğilimlerinin, insanların gelecekteki stresi yönetme ve bilişsel esnekliği destekleyen olumlu anlam üretmelerine kapı aralayacağı da muhakkaktır (Fredrickson, 2013, s. 34). Mutluluk, sevgi, gurur gibi olumlu duygular bireyin hem benliğini hem de sosyal bağlarını güçlendirir (Lazarus, 1991, s. 24). Bu da, pozitif duyguların insan yaşamında olumlu bir işlev üstlendiğinin işaretidir.

Olumlu duygular, bireyin yaşamdan aldığı haz-keyif durumlarını içeren psikolojik bir yapıdır. Bu duyguların birleşimi bireyde içsel sinyal görevi görür (Fredrickson, 2001, s. 219). Acı dolu yaşantılardan sonra olumlu duyguların bireyi güçlendirdiği, travma sonrası olumlu gelişim sağlayan bilişsel ve duygusal süreçleri desteklemede önemli bir rolü olduğu vurgulanır (Weiss, 2005, s. 216-217). Olumlu duygular dikkat (olumlu veya olumsuz bilgileri işleyerek) ve bilişi genişlettiği gibi esnek ve yaratıcı düşünmeyi destekleyerek stres ve sıkıntı ile baş etmeyi kolaylaştırır (Aspinwall, 1998, s. 11). Bu anlamda olumlu duygular bireyin bakış açısını genişletmekle kalmaz, acı deneyimler sonrasında olumlu psikolojik gelişimleri destekleyerek ruhsal sistemi güçlendirir. Bu noktada, olumlu duyguların işlevi psikoloji literatüründe merak uyandırmıştır.

Olumsuz duygulara odaklanan geleneksel yaklaşımların aksine; North Carolina Üniversitesi psikoloji bölümünden Barbara Lee Fredrickson olumlu duyguların işlevini araştırmıştır. Bu araştırma sonrasında Pozitif Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Kuramını (Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions) oluşturmuştur (Fredrickson, 1998, s. 300; 2001, s. 218; 2002, s. 124; 2004, s. 1375). Bu modelin temel varsayımı “Genişleme ve Yapı hipotezi” üzerine kuruludur. Olumlu duyguların, insan yaşamında üç önemli işleve sahip olduğu belirtilir. Bunlar; “bilişsel bakış açısını genişletme”, “kapasite inşa etme”, ve “olumsuz duyguların (mutsuzluk, üzüntü vb.) etkilerini tamir etme” dir (Fredrickson, 1998, s. 300; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Hefferon ve Boniwell, 2010, s. 23-26).

Bu modelin en temel açıklamalarından biri olumlu duyguların anlık düşünce-eylem repertuarını (bakış açısı genişletme) genişletmesidir. Fredrickson ‘a (1998, s. 300; 2001, s. 218) göre olumlu duygular bireyin anlık düşünce eylem repertuarını genişletir. Pozitif veya adaptif duygu, diğer olumlu duyguları tetikleyerek anında biliş ve eylemde bir genişleme başlatır (Fredrickson, 2013, s. 40; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 777). Örneğin, sevinç-mutluluk, sınırları zorlama ve yaratıcı olma dürtüsünü yaratır; sadece sosyal ve fiziksel davranışlarda etkili olmakla kalmayıp aynı zamanda entelektüel ve sanatsal davranışlara yönelmeye de teşvik eder. Olgusal olarak farklı bir duygu olan ilgi ise bireye keşfetme, yeni bilgi ve deneyimler edinme ve bu süreçte de benliği genişletme olanağı tanır. Bu nedenle olumlu duygular tekrarlayan olumlu döngüler oluşturur (Fredrickson, 1998, s. 317; 2004, s. 1368). Tıpkı göle atılan bir taşın suda titreşim oluşturarak halkalar şeklinde yayılması gibi olumlu duygular da birbirini etkileyerek sarmallar şeklinde bir genişleme başlatırlar. Olumlu duygular yukarı spiraller oluşturarak beyindeki duygusal plastisiteye (beyin bağlantılarını düzenleme ve yeni bağlantılar oluşturma) aracılık eder

(Garland vd., 2010, s. 855). Bu nedenle, katı bir düşünce yapısından ziyade; gelişime açık, alternatif çözümler üretebilen esnek bir bilişsel yapıyı destekler. Bireyi motive ederek düşünce-eylem repertuarını geliştirir (Fredrickson, 1998, s. 308; 2001, s. 223; 2002, s. 122; 2004, s. 1375; 2009, s. 120-134). Bilişsel açılma veya genişlemiş düşünce ağı alışılmışın dışında düşünme esnekliği sağlar (Fredrickson, 1998, s. 305).

Olumlu duygular kısa ömürlü olmasına rağmen yapılan deneysel çalışmalarda olumlu duyguların insanların düşünce, eylem ve fizyolojik tepkilerinde meydana getirdiği koordineli değişikliklerin olumlu yönde ve uzun soluklu olduğu tespit edilmiştir (Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 324). Bir başka çalışmada ise olumlu duyguların üst düzey bilişsel organizasyon içeren yaratıcı düşünmeyi desteklediği bulunmuştur (Isen, Daubman ve Nowicki, 1987, s. 1122-1128) .

Olumlu duygular eylem ve bilişi geliştirmenin yanında dikkatin kapsamını da geliştirir (Fredrickson, 1998, s. 308-309; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 784). Olumlu duygular kişinin farkındalığını artırır ve açık bir zihin esnekliği sağlar. Böylece gelişen dikkat potansiyeli bireyin büyük resmi görmesini sağlar. Olumlu duygular kişinin odak noktasını yaşamın olumlu yanlarını içerecek şekilde genişletir. Böylece hayattaki zevkli, ilginç ve anlamlı deneyimlerin daha fazlasını kapsayacak şekilde genişletilmesi sağlanarak pozitiflik oranlarını bilinçli olarak artırabilir. Bu süreçte duygular olumlu yönde etkilenir ve birbirlerini tetikleyerek yukarı doğru spiraller üretmeyi öğrenirler (Garland vd., 2010, s. 872).

Olumlu duyguların düşünce-eylem repertuarını ve dikkati geliştirdiği ampirik olarak da test edilmiştir. Yapılan çalışmada, olumlu duyguların düşünce-eylem repertuarlarını ve dikkati genişletip genişletmediği test edilmiştir. Çalışma, 104 üniversite öğrencisiyle iki aşamalı olarak deneysel desende yürütülmüştür. İlk deneyde olumlu duyguların dikkatin kapsamı üzerindeki etkisi incelenirken, ikincisinde düşünce eylem repertuarlarını genişletip genişletmediği incelenmiştir. Katılımcılara bu süreçte olumlu duygulara (memnuniyet, eğlence vb.) ve olumsuz duygulara (öfke, kaygı vb.) ilişkin filmler izlettirilerek çeşitli ölçümler yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda olumlu duyguların dikkatin kapsamını ve düşünce eylemi repertuarlarını genişlettiği olumsuz duyguların aksine düşünce eylem repertuarlarını daralttığı fark edilmiştir (Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 322).

Bu kuramın ikinci önemli açıklaması kapasite inşa etmedir. Pozitif duyguları genişletme ve inşa etme kuramı, olumlu duyguların bir dizi olumlu psikolojik eğilimleri yapılandırabileceğini savunur (Fredrickson, 2002, s. 127; 2013, s. 37). Kapasite inşa

etme, genişlemiş düşünce-eylem repertuarlarının uzun vadede bireye sağladığı yararın bir sonucudur. Olumlu duyguların etkisinin, bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını genişletmekle sınırlı (oyun, keşif veya bunlara benzer etkinlikler yoluyla) olmadığı aynı zamanda kişisel kaynaklar inşa (kapasite inşa etme) etmede de işlevsel olduğu görülüyor. Daha önemlisi ise bu kaynakların kısa ömürlü olan olumlu duygulardan daha dayanıklı ve daha kalıcı olmasıdır (Fredrickson, 1998, s. 307; 2000, s. 7; 2001, s. 218; 2002, s. 123; 2004, s. 1367; 2008, s. 451; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 784; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Hefferon ve Boniwell, 2010, s. 23-26).

Olumlu duygular bireyde kapasite inşa etmesi yanında birbiriyle ilişkili farklı alanları destekleyerek, fiziksel becerileri (güç, kordinasyon vb.) içeren fiziksel kaynakları da inşa eder (Fredrickson, 1998, s. 311; 2000, s. 7; 2001, s. 218; 2004, s. 1367; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 784). Olumlu duygular aynı zamanda yaratıcı olma dürtüsünü uyandırarak fiziksel davranışlar dışında entelektüel ve sanatsal kaynaklar da inşa eder (Fredrickson, 1998, s. 312; 2000, s. 7; 2001, s. 218). Böylece birey olumlu duyguları deneyimleyerek sosyalleşir ve bu sayede toplumla bütünleşmesi olanaklı hale gelir. Olumlu duygular bu anlamda sosyal kaynak inşa eder (Fredrickson, 1998, s. 313; 2000, s. 7; 2001, s. 218; 2002, s. 123; 2004, s. 1368; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 784). Olumlu duyguların, fiziksel, sosyal, entelektüel kaynaklar inşa etmesinin yanısıra bireyde kişisel büyüme ve gelişim sağlayarak benliği güçlendirici (ego gücü gibi) psikolojik kaynakları da yapılandırdığı görülür. Daha önemlisi, sancılı yaşam olayları karşısında iyileşmek ve güçlü durabilmek için rezerv sağlar (Fredrickson, 1998, s. 307; 2000, s. 7; 2001, s. 218-226; 2004, s. 1367; 2009, s. 120-134; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 784). Travmatik deneyimi olan bireylerle yapılan bir çalışmada, olumlu duyguların depresyonu önleyici bir tampon işlevi gördüğü ve olumlu psikolojik kaynakları desteklediği saptanmıştır (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003, s. 365).

Tüm bunların yanında, önemli bir psikolojik kaynak olarak baş etme ve problem çözme becerileri geliştirmede de etkindir. Olumlu duygular bilişin kapsamını genişleterek esnek ve yaratıcı düşünmeyi mümkün kılar ve böylece bireyin stresli durumlarla baş etmesini kolaylaştırır. Olaylara daha geniş açıdan bakmayı, büyük resme odaklanmayı sağlar. Başa çıkma yetisi ve zihinsel sağlığı destekleyen dayanıklı biyopsikososyal kaynaklar üretmesi yanında anlık olumlu duygu deneyimlerinin kendi kendini sürdürebilmesini mümkün kılan duygusal sistemleri de tetikler. Böylece, olumlu duygular, insanların sadece şimdi kendilerini iyi hissetmelerini sağlamakla kalmaz aynı zamanda genişletilmiş düşünme üzerindeki etkileri sayesinde insanların gelecekte de kendilerini iyi hissetme ve

kaynak oluşturma imkânını destekler (Fredrickson, 2001, s. 222; 2002, s. 127; Garland vd., 2010, s. 849).

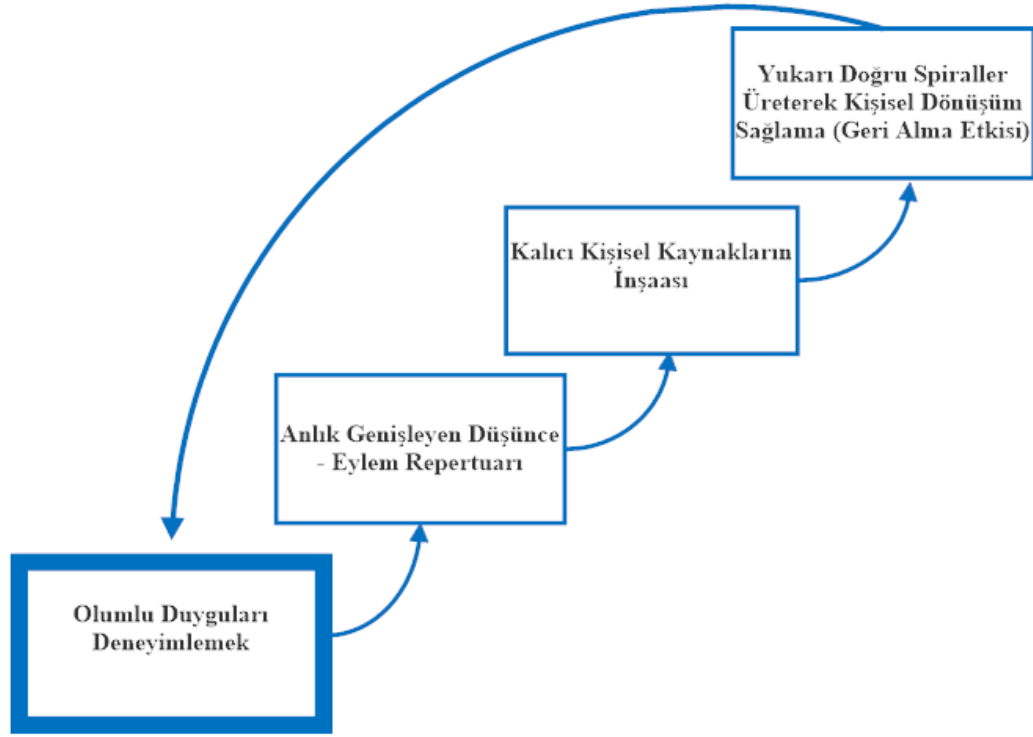
Deneysel desende gerçekleştirilen bir çalışmada olumlu duyguların yukarı sarmal modeli incelenmiş; bilişsel baş etme tarzlarının en etkililerinden olan geniş fikirli başa çıkma (sorunu çözmek için farklı açılardan düşünmeyi ve daha nesnel olmak için durumdan uzaklaşmayı içerir) stratejisi araştırma kapsamında özellikle çalışılmıştır. Çalışma 138 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüş olup katılımcılara beş hafta arayla çeşitli ölçümler yapılmıştır. Aynı katılımcılara beş hafta arayla ölçüm uygulamak, katılımcıların hem mutluluk düzeyleri hem de baş etme yöntemleri hakkında etraflı bir inceleme fırsatı sunmuştur. Gerçekleştirilen iki deneyde de hem mutluluk hem de geniş fikirle baş etmede olumlu değişimler gözlenmiştir. Başlangıçta mutlu olan bireylerin beş hafta sonra başlangıça oranla daha açık fikirli başa çıkma eğilimi gösterdikleri; başlangıçta açık fikirli başa çıkma eğiliminde olanlarınsa aynı sürenin sonunda daha mutlu hissettikleri ölçülmüştür. Bu bulgular ışığında; olumlu duyguların duygusal iyilik halinin artması yönünde yukarı doğru spiraller başlattığı savı desteklenmekte; ayrıca olumlu duygu deneyimleri tarafından tetiklenen genişletilmiş dikkat ve bilişin sıkıntıyla baş etmeyi kolaylaştırdığı anlaşılmaktadır. Bu döngü sayesinde kalıcı kişisel kaynakların inşa süreci de devam etmektedir (Fredrickson ve Joiner, 2002, s. 172).

Pozitif duyguları genişletme ve inşa etme kuramının üçüncü önemli açıklaması geri alma etkisidir. Geri alma etkisi, geçmişte yaşanan olumsuz duyguların tesirlerinin tamir edildiği varsayımına dayanmaktadır. Olumlu duyguların düşünce ve eylem repertuarını genişlemesi, herhangi bir olumsuz duygunun oluşturduğu etkinin gevşemesine hizmet eder. Genişleyen biliş geçmişteki olumsuz duygunun etkilerini tamir etmek için alt yapı oluşturur. Bununla birlikte kişisel kaynakların inşası da söz konusu olumsuz etkilerin tamirine katkı sağlar (Fredrickson, 2013, s. 16-17). Böylece geçmişte deneyimlenen olumsuz duygu ve düşüncelerden kaynaklı negatif etkiler, şimdi de deneyimlenen olumlu duyguların tesiriyle bedenin normal psikolojik fonksiyona geri dönmesine yardım eder (Fredrickson, 1998, s. 300; 2000, s. 1; 2004, s. 1375; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Hefferon ve Boniwell, 2010, s. 23-26). Bunun yanı sıra olumlu duygular, düşünce süreçlerini zamanla genişleterek üzüntülü ve mutsuz dönemlerde bireyi bu olumsuz duygu durumundan çekip çıkarmak için “koruyucu bir rezerv” depolar (Fredrickson, 1998, s. 300; 2001, s. 218; 2004, s. 1375; 2009, s. 120-134; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 777). Bir bakıma olumlu duygular,

geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin rahatsızlık uyandıran etkileri karşısında bir panzehir işlevi görürler (Fredrickson, 2001, s. 224).

Olumlu duyguların olumsuz deneyimlerin yol açtığı travmatik görünümleri tamir etme işlevini test etmeye yönelik deneysel desende iki aşamalı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma, anksiyete kaynaklı kardiyovasküler reaktivite yaşayan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara bu süreçte olumlu duygulara (memnuniyet, eğlence vb.) ve olumsuz duygulara (öfke vb.) ilişkin çeşitli filmler izlettirilerek bir takım ölçümler tatbik edilmiş; araştırma sonunda olumlu duyguların olumsuz yaşantılara bağlı gelişen ve potansiyel olarak sağlığa zararlı kardiyovasküler reaktivitenin düzenlenmesine (azaltmasına) yardımcı olduğu rapor edilmiştir. Çalışmanın sonucunda olumlu duyguların olumsuz yaşantıların sonuçlarını tamir ettiği tespit edilmiştir (Fredrickson, Mancuso, Branigan ve Tugade, 2000, s. 237).

Deneysel desende yapılan bir başka çalışmada ise olumlu duyguların fizyolojik sistemler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada da katılımcılara olumlu ve olumsuz duygu temalarını içeren filmler izlettirerek, kardiyovasküler (kalp-damar) aktivasyon seviyelerindeki değişiklikler ölçülmüştür. Olumsuz duyguları uyandıran bir film izlendiği sırada olumlu duyguların deneyimlenmesi sağlanarak olumsuz duygu temaları içeren filmin neden olduğu kardiyovasküler değişikliklerde hızla iyileşme sağlandığı görülmüştür. Bir başka anlatımla, olumlu duyguları deneyimlemenin olumsuz duyguların etkilerini tamir etme işlevi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fredrickson ve Levenson, 1998, s. 225). Pozitif Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Kuramı Şekil 2.5’de sunulmaktadır.



Şekil 2.5. *Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Kuramı* (Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions)

Not. Fredrickson'nın "*Positive Emotions*" (s. 124) 2002, Oxford University Press, Handbook of Positive Psychology by C. R. Snyder ve S. J. Lopez adlı çalışmasından alınmıştır. Yayımları Oxford University Press 'e (2002) aittir. Yazarın izniyle kullanılmıştır.

Özetle, olumlu duyguları genişletme ve inşa etme kuramı, pozitif duyguların üç ardışık etkisini temsil eder. Bunlar; düşünce-eylem repertuarını genişletme, kapasite inşa etme ve dönüştürmedir (geçmişteki olumsuz duyguların tamiri). Olumlu duyguların sözü edilen ardışık etkileri yukarı doğru spiraller üreterek (tıpkı bir rezonans gibi) gerçekleşir (Fredrickson, 2002, s. 123; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 783). Duygular hayatın ayrılmaz bir parçası olup ruhsal sistem üzerindeki tesirleri bakımından olumlu veya olumsuz olarak nitelendirilmektedir. Buraya kadar olumlu duyguların benlik sistemi üzerinde geliştirici ve iyileştirici etkilerinden söz edilmiştir. Olumlu duygular, içinde pek çok duyguyu barındıran içiçe geçmiş kompleks nitelikli içsel yaşantıları ifade eder. Olumlu duygular başlığı etrafında ele alınan tüm duygularla ilişkili olan ve bu yönüyle kuşatıcılık özelliğine sahip bulunan duygu durumuna ise "mutluluk" tur.

2.4.2. Mutluluk

İnsanların yaşam boyunca deneyimledikleri olumlu duygulardan biri de mutluluktur. Mutluluk üzerine düşünme insanlık tarihi boyunca hep var olagelmıştır. Bu kavrama ilişkin erken açıklamaların felsefe alanında yapıldığı bilinmektedir. Öyle ki felsefe bir yönüyle mutluluk bilgisi olarak tarif edilebilir. Felsefe tarihinde nihai amacı mutluluk, mutluluğun doğasını açıklamak olan felsefi yaklaşım ve çabalar bilgelik başlığı etrafında değerlendirilmektedir. Yaklaşık 2400 sene önce ünlü filozof Sokrates “Nasıl yaşamalıyım?”, Nasıl bir yaşam sürersem mutlu olurum?” sorularına yanıt aramıştır (Eryılmaz, 2014, s. 21-22). Bu anlamda mutluluğun doğasını açıklamak yönünde iki temel eğilim ve buna bağlı iki köklü felsefi gelenek oluşmuştur. Bunlar; hedonik ve ökonomik görüştür (Ryan ve Deci, 2001, s. 143).

Ökonomik görüşün önde gelen savunucularından biri Antik Yunan filozoflarından Aristoteles’dir. Aristoteles’e göre mutluluk, yapmaya değer olanın yapılması yani erdemli davranışlar sergileme tutumudur (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 244; Ryan ve Deci, 2001, s. 145). Bu anlamda erdemle mutlulukla eşdeğer olduğu savunulmuştur (Myers ve Diener, 1995, s. 10). Ökonomik görüş mutluluğu erdemli ve anlamlı bir yaşam sürdürme olarak yorumlayarak psikolojik işlevselliğin önemli olduğu üzerinde durur. Buna göre, yaşamda bireysel gelişimi sürdürme, kendini ve yaşamı kabul etme, diğer insanlarla olumlu ilişki içinde olma mutluluğun yapısını oluşturur (Stewart-Brown ve Janmohamed, 2008, s. 2).

Hedonik görüşün kökenleri de yine eski Yunan filozoflarının açıklamalarına kadar gitmektedir. Sokrates’in öğrencisi olan Yunan filozof Aristippos yaşamın amacının acıdan kaçmak ve en üst düzeyde hazzı tecrübe etmek olduğunu savunur (Ryan ve Deci, 2001, s. 144). Buna göre hedonik görüş mutluluğun haz temelli olduğunu varsayar. Hedonik mutluluk, daha çok duyguları ön plana alır, mutluluğun duygusal zevkleri tatmin etmenin bir sonucu olduğuna savunur (Diener ve Biswas-Diener, s. 2008, s. 244; Veenhoven, 1984, s. 8). Hedonik bakış açısına göre mutluluk öznel iyi oluş olarak da tanımlanır. Günümüzde öznel iyi oluş kavramı pozitif psikoloji’nin temel çalışma konularından biridir.

Pozitif psikoloji ruh sağlığı için patolojiyi iyileştirmenin tek başına yeterli olmayacağını aynı zamanda insanın güçlü yanlarını inşa etmenin de önemli olduğunu vurgular. İnsanın gelişim potansiyeline sahip olduğunu ve sahip olduğu güçlü yanlarını vurgulayarak psikoloji biliminde büyük merak uyandırmıştır. Pozitif psikoloji bireyi sadece hastalık veya sağlık açısından ele almaz; aynı zamanda iş, eğitim, aşk gibi konularla da yakından

ilgilenir (Seligman, 2002a, s. 4). Pozitif psikolojinin olumlu duygu, pozitif kurumlar ve karakter güçleri olmak üzere üç temel çalışma alanı vardır. “Karakter güçleri” ruh ve beden sağlığını geliştiren azim, cesaret, erdem, sevmeye ve çalışma potansiyeli gibi bileşenleri içeren kişisel özelliklerdir. Bir diğeri “pozitif toplumsal kurumlar ve toplum”dur. Son çalışma alanında ise haz, mutluluk, akış, iyi olma, umut, doyum, iyimserlik gibi olumlu öznel yaşantıları içeren “olumlu duygular” yer alır (Seligman, 2002b, s. 18; 2003, s. 11-20).

Pozitif psikoloji perspektifinden incelendiğinde mutluluk, iyi olma çatısı altında ele alınır. Buna göre insanın olumlu işlevselliğini ifade eden iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları üzerine inşa edilmiştir. Bu kavramlar arasında diğeri dördünü içinde barındıran ve hiyerarşik bir sıralama gösteren çatı kavram iyi değildir. İyi olma, iyilik hali ve iyi oluş olarak kendi içinde iki başlıkta toplanmaktadır. İyi oluş da kendi içinde psikolojik iyi oluş (ötonomik) ve öznel iyi oluş (hedonik) boyutlar olmak üzere ikiye ayrılır. Bu kavramların içinde ise mutluluk olarak tanımlanan öznel iyi oluştur (Eryılmaz, 2014, s. 9-11).

Öznel iyi oluş; bireyin olumlu duyguları (neşe, sevinç, başarı, cesaret vb.) sıklıkla tecrübe etmesi, buna karşın olumsuz duyguları (öfke, korku, nefret vb.) daha az deneyimlemesi ve yaşamın genelinden memnun olması durumudur. Buna göre; öznel iyi oluş bireyin yaşamı hakkında bilişsel ve duygusal değerlendirmesini içerir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 249; Diener, Lucas ve Oishi, 2002, s. 63; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 122; Myers ve Diener, 1995, s. 16; Ryan ve Deci, 2001, s. 144; Stewart-Brown ve Janmohamed, 2008, s. 2). Bu anlamda, alan yazın mutluluk kavramını öznel iyi oluş olarak da ele almıştır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010, s. 229; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 117; Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 5; Myers ve Diener, 1995, s. 10; Ryan ve Deci, 2001, s. 144). Burada mutluluk kavramı öznel iyi oluş olarak ele alındığında haz temelli hedonik bakış açısı çerçevesinde değerlendirildiği vurgulanması gereken bir noktadır.

Kavramsal olarak incelendiğinde mutluluğun farklı şekillerde pek çok tanımının yapılmış olduğu görülür. Mutluluk; düşük yoğunluktaki olumlu duygulardan yüksek yoğunluktaki olumlu duygulara kadar farklılıkları içinde barındıran şemsiye bir kavramdır (Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 5). Seligman (2002b, s. 391) mutluluğun yaşam görevlerini yerine getirmek ve yaşamda kendimize özgü başlıca güç ve erdemleri kullanmak

olduğunu belirtir. Bu nedenle mutluluk iyi ve anlamlı yaşam için gereklidir. Lyubomirsky'e (2008, s. 39) göre ise mutluluk; neşe, tatmin gibi olumlu duyguların ve yaşamdan duyulan doyumun bileşimidir. Buna göre mutluluk yaşamla ilgili genel bir tatmin olma duygusudur (Myers ve Diener, 1995, s. 11). Veenhoven'a (1984, s. 7) göre mutluluk, bireyin kendi yaşam kalitesini olumlu yönde yargılama derecesidir. Bu tanıma göre; bir insan mutlu olduğunu söylemekle hayatını olumsuz olmaktan ziyade olumlu yönde değerlendirmiş olur. Bir bakıma mutluluk bireyin durumunu tanımlamada kullanılan elverişli bir ölçektir. Mutluluk; bireyin kendi yaşamının öznel bir takdirini, yaşam kalitesine dair genel bir kararı içerir. Genel bir yargıya varmada; şimdi, geçmiş ve gelecekteki deneyimleri içine alır ve bu süreç, bilişsel kategoride de bir birleştirmeyi gerektirir. Bu nedenle mutluluk, basit bir haz değil, bireyin çeşitli deneyimlerinden bir araya getirdiği bilişsel bir yapıdır (Veenhoven, 1984, s. 7-8; 2013, s. 7-10). Buna göre mutluluk sadece bir duygudan ziyade geniş bir psikolojik durumdur (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 247).

2.4.3. Mutluluk kuramları

Modern psikolojide mutluluk kavramını açıklayan pek çok model geliştirilmiş olup bu yaklaşımların her biri “İnsanı mutlu eden nedir?” sorusuna yanıt aramışlardır. Mutluluğu açıklamaya yönelik pek çok farklı açıklamalar ve dayanaklar oluşturulmuştur. Mutluluğu ele alan bakış açılarından biri de “uyum kuramı” olarak bilinendir. Bu yaklaşım mutluluğun en önemli özelliğinin bireyin çevreye uyum sağlama yeteneği olduğunu vurgular. “Sabit nokta kuramı” ise daha çok, bireylerin sahip olduğu mutluluk seviyesinde kişilik özelliklerinin ve biyolojik yatkınlığın belirleyici önemine vurgu yapar. “Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları” mutluluğun küçük deneyimlerin etkisiyle mi yoksa bireylerin sahip olduğu özniteliklerinden mi kaynaklandığı sorununa odaklanır. “Yargı kuramı”na gelince; bu kuram bireylerin mutlu olmak adına belli ölçüt ve hedefleri idealize ettiklerini ve bu kriterlere ulaştıkları ölçüde mutlu olduklarına inandıklarını dile getirir (Diener, 1984, s. 562-566; Eryılmaz, 2014, s. 21-22). Mutluluğu açıklayan kuramlar arasında, bir açıklama modeli olarak sıklıkla başvurulan kaynaklar olarak “Erek kuramı” ve “Etkinlik kuramı”ndan söz edilebilir.

2.4.3.1. Erek kuramı

Erek kuramı; mutluluğa, bir amaca ulaşıldığında veya ihtiyaçların karşılandığında ulaşılabileceğini savunur. Buna göre kuramın iki temel ögesi amaç ve ihtiyaçlardır. Amaç ve

ihtiyaç arasında önemli bir çizgi ve ilişki bulunmaktadır. İhtiyaçları temel alan kuramlara göre, bireyin yerine getirmeye çalıştığı doğuştan gelen veya öğrenilmiş bazı ihtiyaçlar vardır. Ancak birey ihtiyaçlarının farkında olmayabilir. Amaç temelli kuramlar ise aksine kişinin farkında olduğu arzulara dayanır (Diener, 1984, s. 562).

Maslow, ihtiyaçları temel alan kuramında bireyin temel ihtiyaçlarını karşıladıkça bir üst basamaktaki ihtiyaçlarına yöneleceğini ve böylece benliği daha olumlu bir konuma getireceğini savlar (İnanç ve Yerlikaya, 2011, s. 315). İhtiyaç temelli kuramlardan “öz belirleyicilik kuramı” da bireylerin ait olma, ilişki ve özerklik olmak üzere doğuştan getirilen üç temel içsel gereksinimi olduğunu ileri sürer (Ryan ve Deci, 2000, s. 68). Bu içsel gereksinimlerin karşılanması bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996, s. 7).

Amaçlar söz konusu olduğunda bireyler ihtiyaçlarına oranla daha fazla farkındalığa sahiptir. Amaçlar insanın ulaşmak istediği arzularıdır. Bu nedenle bireyler önemli bir hedefe ulaştıklarında mutluluk hissederler (Diener, 1984, s. 563). Bireyler amaçları için mücadele edip amaçlarını takip ettikleri takdirde, bu durum, onların hem mutluluklarına hem de olumlu psikolojik kazanımlar elde etmelerine katkı sağlamaktadır (Sheldon, Kasser, Smith ve Share, 2002, s. 22-23).

2.4.3.2. Etkinlik kuramı

Erek kuramı amaç ve gereksinimleri ön planda tutarken etkinlik kuramı daha çok insanın amaçlarına ulaşmak için kullandıkları araçlara yani bilinçli eylemlerine odaklanmaktadır. Etkinlik kuramı, bir aktiviteye aktif katılımın davranışsal olarak mutluluğa neden olduğunu savunmaktadır. Etkinlik kavramı sosyal ilişkiler, fiziksel aktiviteler, hobiler, boş zaman etkinlikleri ve resmi kuruluşlara katılım gibi çeşitli aktiviteleri ifade eder (Diener, 1984, s. 558). Aristoteles en eski ve en önemli etkinlik kuramcılarında biridir. Mutluluğun erdemli faaliyetlerden yani yetkin davranıştan kaynaklandığını iddia eder. Aristoteles'e göre, bazı insan yetenekleri vardır ve bunlar mükemmel bir şekilde gerçekleştirildiğinde mutluluk ortaya çıkar. Modern etkinlik kuramları ise aksine daha geniş ve küresel anlamda aktiviteleri ifade eder. Bunlar; hobiler, sosyal etkileşim ve egzersiz faaliyetleri olarak kabul edilir (Diener, 1984; s. 564).

Etkinlik kuramına göre kişi önemli faaliyetlere ve hedeflere odaklandığında mutluluk bir yan ürün olarak gelecektir. Bu noktada etkinlik ve mutluluk arasındaki en önemli formülasyon akış kuramıdır. Yaşamın her alanında akış deneyimi mutluluğu artırır (Lyubomirsky, 2008, s. 169). Etkinliğin zorluğu bireyin beceri düzeyiyle eşleştiğinde bireyi

mutluluğa ulaştırır. Bir faaliyet kolaysa can sıkıntısına neden olacak, buna karşın faaliyetin zorluğu halinde ise bu sefer kaygıyla sonuçlanacaktır. Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak ölçüde kaptırmalarıdır. Bu yaşantı kendi başına öylesine haz düzeyi yüksek bir deneyimdir ki insanlar sırf bu etkinlikte bulunmak için büyük bedeller ödeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005, s. 9). Akış etkinliklerinin ortak bir özelliği keşif duygusu vermesidir. Bireyi daha yüksek performans düzeyine çıkarır ve daha önceden hayal bile edilmemiş bilinç durumlarına götürür. Kısaca bireyin benliğinde meta bir işleve dönüşerek bireyi daha üst bir duruma getirir. Akış etkinliklerinin anahtarı benlikteki bu büyümedir ve mutluluğa giden akış etkinlikleri benlikte büyüme ve keşfe neden olur (Csikszentmihalyi, 2005, s. 88; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002, s. 102).

Mutluluğa giden yol herkes için aynı değildir. Başka bir deyişle mutluluğun belirlenmiş tek bir yolu yoktur. Her bireyin kendine uygun aktiviteleri belirlemesi gerekir (Lyubomirsky, 2008, s. 18). İnsanları bazı stratejilerden diğerlerine göre daha fazla yararlanmaya yatkın kılan, kalıcı güçlü yanları, ilgi alanları, değerleri ve eğilimleri vardır. Örneğin, dışadönük biri en çok, onun, diğer insanlarla düzenli etkileşim halinde bulunmasını sağlayan faaliyetten yararlanabilir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 133).

Buna göre kişi-etkinlik uyumunu belirleyen ögeler vardır. Bu ögelerden çaba, bir faaliyeti başlatmak ve faaliyeti gerçekten yürütmek ve sürdürmek için gereklidir. Örneğin, sabah egzersiz yapmak, gün içinde en az bir önemli proje üzerinde çalışmak için zaman ayırmak öz denetim ve öz disiplin için önemli bir çabadır. Bir diğer önemli husus da etkinliği sürdürmektir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 135-136). Lyubomirsky' e (2008, s. 72-73) göre uygun etkinliği seçmenin üç yolu vardır. Bireyin öncelikle kendi mutsuzluğunun kaynağını bulması gerekir. Çünkü bazıları yaşam karşısında karamsar düşünürken bazıları ilgisiz ve güçsüz olduklarını düşünebilir. Benzer şekilde, sürekli geçmiş travmalara odaklanmak bireyi etkiler ve bunun üstesinden gelmek önemlidir. İkinci önemli faktör bireyin güçlü yanlarını ortaya koymasıdır. Buna göre bireyin güçlü yanlarını, beceri ve hedeflerini belirlemesi önemli bir adımdır. Son olarak, seçilen etkinliğin bireyin yaşam tarzına ve onun imkânlarına uygun olması gerekmektedir. Bu anlamda mutluluğu kaybetmeye neden olacak kadar ona ulaşmayı mümkün kılacak pek çok yollar vardır.

2.4.4. Mutluluğun yaşamdaki rolü

Neden mutlu olmalıyız? Niçin mutluluğu arttırmalıyız? Mutlu olmak yaşam için niye bu kadar önemlidir? Çünkü mutluluk kendi başına haz içeren bir eylem olmasından ziyade çok yararlı işlevleri olan bir yapıdır (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 19; Seligman, 2002b, s. 81). Mutluluğun ruh ve beden sağlığı, akademik başarı, ikili ilişkiler, sosyal yaşam gibi hayatın tüm alanlarında olumlu etkilerini fark etmek önemlidir. Bireyin yüksek mutluluk seviyesine sahip olmasının bireysel ve toplumsal açıdan büyük yararları vardır. Bu nedenle mutluluğun faydalarını anlamak sağlıklı bir psikolojik zenginliği geliştirmek için oldukça önemlidir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 13).

Pozitif duygular, duygusal işlev bozukluğu ile karakterize edilen psikopatoloji için bir önleyicidir (Garland vd., 2010, s. 849). Bu anlamda öncelikle olumlu duyguların ruh ve beden sağlığı açısından önemini belirtmek gerekir. Olumlu bir duygu olan mutluluk duyuşsal ve bilişsel yönleri bulunan motivasyonel bir yapı olması yanında olumlu bir içsel deneyimdir. Motive edici özelliğiyle bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını korumada etkin rol oynar (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 13; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 803; Veenhoven, 2008, s. 448-499). Mutlu insanlar, zorluklar karşısında daha dirençlidir; bağışıklık sistemleri daha güçlü olup genel olarak daha sağlıklıdırlar. Bu nedenle bireyin mutluluk düzeyi arttıkça kendisine olan güveni ve saygısı da artmaktadır (Lyubomirsky, 2008, s. 33-34; Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 8). Mutlu insanlar daha uzun yaşar, çünkü mutluluk ruh ve beden sağlığını korur (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 46; Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 8; Veenhoven, 2008, s. 499). Ayrıca mutluluğun diğer olumlu duyguları da tetiklediği bilinmektedir. Buna göre, kendi benliği hakkında ve başkalarına yönelik olumlu algı ve fiziksel iyi oluş; bireyin başa çıkma ve problem çözme becerilerini olumlu yönde desteklemektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 825). Ayrıca kısa ve uzun süreli olumlu duyguların, zorluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynadığı görülür. Çünkü mutlu insanlar olumlu bakma; olumlu düşünüp olumlu değerlendirme eğiliminde olur (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 830; Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 10). Öte yandan olumlu duyguların eksikliği depresyon riskini artırır (Lyubomirsky, 2008, s. 239).

Mutluluğun insan yaşamında önemli bir başka işlevi de bireyin sosyal yaşamı üzerindeki olumlu etkileridir. Mutlu insanlar diğer bireylere göre daha sosyal, enerjik, yardımsever, işbirlikçi, çevresi tarafından sevilen, eğlenceli, anı yaşayan ve geniş sosyal çevreleri olan kimselerdir (Carr, 2013, s. 21; Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 66; Lyubomirsky, 2008, s. 33; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 846; Lyubomirsky ve

Kurtz, 2013, s. 8; Seligman, 2002b, s. 81). Sonuç olarak mutluluk, salt bireysel bir takım katkılar sağlamakla kalmayıp aynı zamanda insanın en temel ihtiyaçlarından olan sosyalleşmesine de düzenleyici ve iyileştirici nitelikte olumlu katkılar sunmaktadır.

Ayrıca mutluluk duygusal ilişkilerde de önemli bir yere sahiptir. Mutlu bireylerin diğerlerine göre daha çok tercih edildikleri; birincil ilişkilerde yakın ilişkilere açık oluşları dolayısıyla aranan partnerler oldukları bilinen bir husustur. Yine, mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik yaşamları daha yüksek doyumlara sahne olmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 13; Lyubomirsky, 2008, s. 33; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 846). Bununla birlikte mutlu bireylerin evliliklerinde boşanma olasılığı daha düşüktür (Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 6).

Mutluluğun olumlu etkilerinin en çok hissedildiği bir diğer alan da iş yaşamıdır. Mutlu bireylerin diğer bireylere oranla iş çevresiyle ilişkileri de daha olumlu seyretmektedir. Ayrıca yüksek iş başarısı gösterdikleri ve üst düzeyde iş performansına sahip oldukları bilinmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008, s. 13; Lyubomirsky, 2008, s. 34; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 803).

Mutlu olmak akademik başarıya da katkı sağlamaktadır. Olumlu duygular dikkati geliştirerek bilişsel repertuarı genişletir (Carr, 2013, s. 21; Fredrickson, 1998, s. 308; 2001, s. 223). Buna göre mutluluk bireyde olumlu algıya yol açması yanında bireysel çabaya da katkı sağlayarak başarıyı getirmektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 846; Seligman, 2002b, s. 81). Bu durum tekrarlanan bir döngü şeklinde devam edebilir.

Sonuç olarak, mutluluğu artırmak sadece bireysel alanda değil; aynı zamanda toplumsal yarar bakımından da çok önemli bir insan işleyişidir. Mutlu bireylerin hem içten hem dıştan insanları büyümeye yöneltme olasılığı yüksektir (Diener, Kesebir ve Tov, 2009, s. 168; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 115). Dolayısıyla, özellikle temel fiziksel ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra, insanların mutluluk seviyelerinin artırılması oldukça değerli; bireysel ve toplumsal yararları gözetildiğinde yüksek bir ahlaki amaçtır.

2.4.5. Mutluluğun belirleyicileri olan etmenler

Mutluluk arayışı birçok insan için önemli bir hedeftir. Araştırmacıların ele aldığı konulardan biri de “Mutluluğa nasıl ulaşılır?” sorusuna yanıt aramak olmuştur. Lyubomirsky’ye (2008, s. 25) göre mutluluk, bireyin çabası ile inşa edilecek bir deneyimdir. Csikszentmihalyi (2005, s. 5) de bu görüşü desteklemektedir. Ona göre mutluluk rastlantısal değildir. O, mutluluğu doğrudan arayarak değil; bireyin yaşamın iyi veya kötü her

ayrıntısına kendisini tamamen vermesi suretiyle bulacağına inanır. Bu nedenle mutluluk, kişinin özel olarak araması ve geliştirmesi gereken bir durumdur. Mutluluk dış olaylara değil, onların nasıl yorumlandığına bağlıdır. İçsel yaşantıyı denetlemeyi öğrenen birey böylece yaşamının niteliğini belirleyecektir. Mutluluk büyük kuvvetlerin denetimlerine değil, bireyin iç uyumuna dayanır (Csikszentmihalyi, 2005, s. 5-13; Lyubomirsky, 2008, s. 25). İşte bu noktada mutluluğu artırmanın yollarını keşfedebilmek için mutluluğun belirleyicilerini bilmek gerekir.

Eğer mutluluğu sürdürmek ve artırmak anlamlı ve önemliyse, bunun nasıl başarılabileceğini bulmak da önemli hale gelecektir. İnsanlar kendilerini ne ölçüde ve nasıl mutlu edebilirler? Yaşam dinamikleri içerisinde insanı mutlu eden belirleyiciler nelerdir? Bu soruların yanıtı Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005, s. 123-124) tarafından yapılan çalışmada verilmektedir. Bu çalışmada üç faktörün mutluluğun belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir. Bunlar; yaşam şartları, biyolojik (genetik) faktörler ve amaçlı/bilinçli etkinliklerdir. Dışa dönük olma, sorumluluk gibi kişilik özellikleri biyolojik faktörleri içermektedir. Bu durum “denge noktası” olarak açıklanmakta ve bu faktörler mutluluğu % 50 oranında etkilemektedir. Yaş, cinsiyet, eğitim, sosyo ekonomik statü, demografik özellikler gibi değişkenlerse yaşam koşullarını oluşturmakta ve mutluluk seviyesini % 10 oranında etkilemektedir. Amaç yönelimli etkinlikler, bireylerin bir amaç doğrultusunda gerçekleştirdiği eylemleri ve aktiviteleri içerir. Amaç yönelimli aktiviteler ise bireylerin mutluluğunu % 40 oranında etkilemektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 111-131; Lyubomirsky, 2008, s. 29-45). Mutluluğun belirleyicileri için Seligman (2002, s. 83) da benzer bir açıklama yapar. Kalıcı mutluluk düzeyinin; belirlenmiş mutluluk alanı (genetik yatkınlık), yaşam koşulları ve kişinin gönüllü kontrolü altındaki etkinliklerden oluştuğunu belirtir. Bu çalışmalar mutluluğu artırmak için amaç yönelimli aktivitelerin büyük bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Çünkü bu faktörler içinde genetik faktörler görece sabit bir yapı arz eder. Aynı şekilde, yaşam koşullarını değiştirmek de zor olacaktır. Ancak amaç yönelimli aktiviteler bireyin isteği ve çabası doğrultusunda gerçekleşir. Bu aktivitelerin en önemli özelliği öğrenilebilir ve değiştirilebilir olmalarıdır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 133).

2.4.6. Mutluluğu arttırma stratejileri

İnsanların nasıl mutlu olacağı konusunda yapılan açıklamaların başında psikoloji tarihinin en önemli isimlerinden olan Sigmund Freud’un geldiğini söylemek yanlış ol-

maz. Freud, her ne kadar bireylerin mutluluk kapasiteleri konusunda kötümser bakış açısına sahip olmakla itham edilsede mutluluğu arama ve ulaşma konusunda tespitleri dikkate değerdir. Freud'a göre bireyler doyum sağlayan sevgi ilişkisi ile üretken bir çalışma yaşantısı aracılığıyla mutluluğu araması gerektiğini vurgular. Bu anlamda sevgi ve çalışmak mutluluğa ulaşmak için en değerli kaynaklardır. Freud, mutluluğun ancak çaba ile inşa edileceğine inanmaktadır (Timothy, 2020, s. 187-188).

Mutluluk, amaca yönelik eylemleri gerektirir. Farklı anlamlar bulmaya çalışmak, yeni başarılar peşinde koşmak, duygu ve düşünceyi kontrol altında tutmak ve çaba gibi faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisi denge noktasının (%50 olan genetik) ve çevresel faktörlerin (%10 olan yaşam koşulları) oldukça üstündedir (Lyubomirsky, 2008, s. 66). Mutluluk etkinlikleri gelecek için psikolojik sermaye üretir ve böylece bireyleri büyümeye yöneltir (Seligman, 2002b, s. 383). Mutluluğu artıran bilinçli etkinlikler, olumsuz duyguların etkilerine karşı koyabilecek olumlu duygular üretmenin yanı sıra olumlu düşünceler ve olumlu deneyimler üretir (Lyubomirsky ve Della Porta, 2010, s. 458; Lyubomirsky, 2008, s. 241). Buna göre olumlu duyguyu ortaya koyan deneyimler, olumsuz duygunun kısa sürede dağılmasına katkı sağlayarak duygusal esneklik sağlar (Lyubomirsky, 2008, s. 241; Seligman, 2002b, s. 19).

Ancak mutluluğu inşa etmek için çaba sarf etmek gerekir (Lyubomirsky, 2008, s.241; Seligman, 2002b, s. 30). Mutluluğun % 40'ının amaçlı davranışlardan etkilenmesi yaşamımızda oluşturacağımız büyük fırsatlar için bilinçli stratejiler kullanmanın önemini ortaya koymaktadır (Lyubomirsky, 2008, s. 46). Bu nedenle mutluluk etkinlikleri sonucunda, olumlu deneyimlerin bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıkları bağlamında inşası kaçınılmazdır. İşte bu noktada bireysel ve toplumsal bazda mutluluğu artırmak büyük önem taşır.

Alan yazında, mutluluğu artırma stratejilerinin -öznel iyi oluşu artırma stratejileri- bağlamında da ele alındığı görülmektedir. Mutluluğu artırma stratejileri ile ilgili ilk ampirik çalışmalardan biri Fordyce (1983, s. 483) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aşamalı gerçekleştirilen bu çalışmada bazı stratejilerin mutluluğu artırmada etkili olduğu bulunmuştur. Bunlar; dışadönük yapıya sahip olmak, toplumsal yaşama katılmak, iyimser düşünmek, aktif katılımlı bir yaşam sürmek, yeni aktivitelerle ilgilenmek, mental kontrol (olumsuz düşünceyi azaltmak) yapmaktır.

Evrim kuramcılarını mutluluğu farklı bir bakış açısıyla çift yönlü olarak ele almışlardır. İlk olarak mutluluğun önünde bazı büyük engellerin bulunduğunu belirtirler. Bu engellerden ilki, ilkel ve modern çağ arasındaki tutarsızlıklardır. Bir diğer engel ise eski

dönemlerde görülmeyen ancak modern yaşama uyum sağlam yönünde (öznel sorunlar) gösterilen çabalara bağlı olarak ortaya çıkan kimi sorunlardır. Mutluluğa üçüncü engel, rekabete dayalı bir uyum sağlama düzeninin varlığıdır. Buna karşılık mutluluk stratejilerini kullanmak bireyin yaşama uyum sağlamasını ve hayatta kalmasını mümkün kılar. Evrimsel bakış açısı, bu engellerin yanında mutluluğu artırmak için bazı stratejilerin kullanılması gerektiği üzerinde durur. Bunlardan ilki, akraba ilişkileri ve derin dostlukları güçlendirerek modern ve ilkel (ataların yaşamış olduğu) çağ arasındaki boşluğu kapatmaya çalışmaktır. Bir diğeriyle öznel stresi (cinsiyet farkı konusunda eğitim vb.) azaltmaktır. Rekabetçi yapıları işbirliğine yöneltmek de üzerinde durulan bir başka önemli stratejidir. Son olarak da isteklerin doyumunu sağlamanın mutluluğu artıran stratejilerden olduğu savunulmaktadır (Buss, 2000, s. 15-21).

Mutluluğu artırmaya yönelik araştırmalardan biri de Tkach ve Lyubomirsky (2006, s. 183) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmacılarca mutluluğu sürdürmenin veya artırmanın temelinde davranışsal ve bilişsel aktivitelerin yer aldığı savunulur. Bu çalışmada yapılan faktör analizi sonuçlarına göre sekiz genel stratejinin bireylerin mutluluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu stratejiler sosyal ilişkiler içinde olmak (arkadaş desteği, yardım etmek, parti), mental kontrol yapmak (olumsuz düşünce ve duygulardan kaçınmak), amaç belirlemek ve bu amaçları gerçekleştirmek (kişinin kendini veya durumunu değiştirme girişimi), pasif (internette gezinme, uyumak) ve aktif (egzersiz, hobi) etkinlikler yapmak, dini inanç etkinlikleri (maneviyat, dua etme) ve doğrudan mutluluğa yönelik (gülmek, espri yapmak) girişimlerdir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006, s. 183). Bu çalışma temelinde gerçekleştirilen mutluluğu artırıcı stratejiler bağlamında, sonraki süreçte de benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Al-Nima ve Garcia, 2015, s. 1).

Mutluğunu artırmada öğrenme (dil öğrenme veya müzik aleti çalmak gibi) oldukça önemli bir yer tutar. Buna göre mutluluğu artırmak birey için bir yaşama tarzıdır. Mutluluk düzeyini yükseltmek için minnettarlığı ifade etmek, iyimserliği geliştirmek, ruminasyon ve sosyal karşılaştırmayı önlemek, prososyal davranışlar gerçekleştirmek, kişiler arası ilişkileri geliştirmek, başa çıkma stratejileri geliştirmek, affetmeyi öğrenmek, akışı arttırmak, keyifli anları deneyimlemek, hedeflere bağlılık, din ve maneviyatı uygulamak ve egzersiz yapmak başlıca stratejilerdendir (Lyubomirsky ve Kurtz, 2013, s. 98).

Alan yazında mutluluğu artırmak için yapılan çalışmalarda minnettarlığın önemli olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda minnettarlığın mutluluğu artıran yollardan olduğu kaydedilmiştir (Emmons ve McCullough, 2003, s. 383; Lyubomirsky ve Della Porta, 2010, s. 454). Bir başka çalışmada, mutluluğu artırmak (olumlu duyguları) için,

bireylere şükür nedenlerini ve benliklerine ilişkin olumlu yaşantıları tasavvur etmeleri önerilmiştir. Bu çalışmanın ortaya koyduğu bulgular ışığında etkinlikleri düzenli olarak uygulamanın mutluluğu artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006, s. 73-82).

Lumborsky (2008, s. 281-282) mutluluğu sürdürmek ve artırmak için on iki etkinlik öne sürmektedir. Diğer çalışmaların bulgularıyla paralellik arzeden bu etkinlikler; minnettarlığı ifade etmek, iyimserliği geliştirmek, sosyal karşılaştırmalardan kaçınmak, özgece davranmak, sosyal ilişkiler kurmak, başa çıkma becerilerini geliştirmek, affetmeyi öğrenmek, akış deneyimini artırmak, yaşamın tadını çıkarmak, hedeflere odaklanmak, dine yönelmek, vücutla ilgilenmek (meditasyon gibi), fiziksel aktiviteler, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek olarak kaydedilmiştir.

Mutluluğu artırma stratejileri konusunda Eryılmaz (2017, s. 116) da “çevreye pozitif tepki vererek”, “bedeni dinlendirerek”, “mental kontrol yaparak”, “doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergileyerek”, “dini inancın gereğini yerine getirerek” ve “istekleri doyurarak” bireylerin mutluluklarını artırdıklarını tespit etmiştir (Eryılmaz, 2014, s. 49-51).

Bu boyutlardan; çevreye pozitif tepki verilmesi, bireyin toplumla bütünleşmesi, stresten uzak kalınması, çevreyle olumlu ilişkiler kurulması ve çevreyle temasa geçilmesi gibi etkileşimler bireylerin mutluluk düzeylerini artırır (Eryılmaz, 2014, s. 168). Ayrıca yardım etmek, bireyin merhamet duygusunu geliştirmesi yanında ona kendi sorunlarından uzaklaşma fırsatı sunar. Bu nedenle sosyal desteği içeren bu etkileşimler travmalarda da iyi bir başa çıkma mekanizmasıdır (Lyubomirsky, 2008, s. 123-131).

Bireyler isteklerini doyurduğunda mutluluk seviyeleri artmaktadır. Çünkü günlük yaşam akışı içerisinde oluşan ihtiyaçları doyumak, beklentileri karşılamak bireyde oluşan gerginliği giderir. Böylece bireyde oluşan gerginliğin azalmasıyla mutlu olur (Eryılmaz, 2014, s. 191).

Bireyleri mutlu eden bir diğer boyut da dini inancın gerekliliklerini yerine getirmektir. Yaşamda anlam bulma, varoluşsal sorulara cevap bulma, sorumluluğunu yerine getirmenin verdiği rahatlama, ödüle ulaşacağına inanma ve aidiyet ihtiyacını karşılama gibi dini örüntüler bireyin mutluluğunu artırmaktadır. Ayrıca kişinin kendine saygısını ve değerli olduğuna dair inancını artırır; travma ve stresle başa çıkmasına yardım ederek uyumunu kolaylaştırır. (Eryılmaz, 2014, s. 131-140; Lyubomirsky, 2008, s. 210-215). Dini boyutta birey, şükür veya teşekkür ederek, minnettarlığını ifade ederek mutluluğunu artırır (Lyubomirsky, 2008, s. 90-93).

Mutluluğu artırmaya yönelik bir diğer faktör de mental kontroldür. Bireyin olumsuz duygulara yol açması muhtemel olaylardan özellikle uzak durarak mesafe koyması, kontrollü ilişkiler kurması, olumlu zaman yönetimi, olumlu düşünmek ve problem çözme gibi eylemlerde bulunmasıdır (Eryılmaz, 2014, s. 179). Lyubomirsky (2008, s. 104) ise mental kontrolün, iyimser düşünceyi de olumlu yönde etkileyeceğini belirtir. Böylece iyimserlik bireyin kendisini güçlü, dayanıklı, enerjik hissetmesini, amacı ulaşmak için kendine güvenmesini sağlar ve çaba harcamasına katkı sağlar.

Bir başka boyutsa doğrudan mutluluğa yönelik davranışlardır. Bunlar, espri yapmak, neşeli müzikler dinlemek, şarkı söylemek veya şaka yapmak gibi aktiviteler olabilir. Bunun yanında bireyin çevresindekilere neşeli davranması veya onları güldürmek gibi davranışlar sergilemesidir (Eryılmaz, 2017, s. 119-123).

Son faktör ise bedeni dinlendirmektir. Yaşam akışı içerisinde sosyal yaşamın talepleri bireyi fiziksel açıdan yorgun düşürebilir. Bu bireyler bedeni dinlendirerek sonraki aktiviteler için hazır hale gelirler (Eryılmaz, 2014, s. 49-51; 2017, s. 123). Bunun yanında, Lyubomirsky (2008, s. 225-229) de fiziksel etkinliklerin endişe ve stresi azalttığını, bu etkinliklerin serotonin salgılanmasına yardımcı olduğunu, bireyde kontrol ve öz-saygı geliştirdiğini belirtir. Burada önemli bir nokta bireyin bedensel rahatlmasına katkı sağlayacak aktivitelere odaklanmaktır. Bu tez çalışması kapsamında da Eryılmaz (2017, s. 116) tarafından sınıflandırılan mutluluğu artırma stratejileri temel alınmıştır.

Litaretür incelendiğinde, mutluluk bağlamında ele alınan çalışmaların; olumlu duygular ve umut (Özer ve Tezer, 2008, s. 82), travma sonrası büyüme ve duygu paylaşımı (Rimé, Páez, Basabe ve Martínez, 2009, s. 1029), travma sonrası büyüme ve duygusal etki (Pollard ve Kennedy, 2007, s. 347), mutluluk ve kültürel bağlam (Layous, Lee, Choi ve Lyubomirsky, 2013, s. 1166), motivasyon ve mutluluğu artırma stratejileri (Eryılmaz, 2010b, s. 77), mutluluğu sürdürme ve belirleyicileri (Lyubomirsky ve Sheldon ve Schkade, 2005, s. 2), mutluluğu artırma stratejileri (Tkach ve Lyubomirsky, 2006, s. 183), travma sonrası büyüme, psikolojik uyum, baş etme ve duygu düzenleme (Wild ve Paivio, 2004, s. 97) gibi çalışmalar olduğu görülmektedir.

2.5. Travma Sonrası Büyüme, Psikolojik Dayanıklılık, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Arasındaki İlişkiler

2.5.1. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler

Yaşam, doğası gereği stresli olayları içinde barındırır. Ancak yüksek derecede stres verici yaşam olaylarının oluşturduğu yaşantılardan kaçmanın bir yolu bulunmadığından, durumu inkâr etmek veya kaçınmak yerine açık bir şekilde durumla yüzleşerek oluşan gerilimi gidermeye çalışmak kişilik yapısında büyümeye yol açar (Maddi, 2014, s. 292). Zorlu yaşam olayları karşısında verilen mücadele sonrasında benlikte inşa edilen olumlu değişimlere travma sonrası büyüme denir.

Alan yazın, travmatik yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında patolojiye karşı tampon işlevi gören ve büyümeye katkı sağlayan bazı psikolojik yapıların varlığından söz eder. Bu yapılardan biri de psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık, kişisel yapıyı oluşturan birbiriyle ilişkili üç psikolojik örüntüden oluşur. Bunlar; kişisel yaşam rollerine adanmışlık duygusu, yaşam olayları üzerinde kontrol duygusu ve problemlerle karşılaşıldığında meydan okuma yönelimidir (Hystad vd., 2010, s. 237; Kobasa vd., 1982, s. 173-175; Maddi, 2007, s. 61; Tedeschi vd., 1998, s. 8).

Psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyümeyi kolaylaştıracak iki önemli fonksiyonu bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; psikolojik dayanıklılığın travmatik deneyimlerde benliği koruyucu bir kalkan işlevi görmesidir. Diğer ise dayanıklılığın kişisel büyümeyi kolaylaştırıcı bir yapıya sahip oluşudur. Dayanıklılık, sancılı olaylarda adeta bir kalkan gibi bireyin patolojiye kaymasına engel oluşturur ve benliği tehdit eden olumsuzluklara karşı "koruyucu bir direnç kaynağı" işlevi görür (Kobasa vd., 1982, s. 175; Waysman vd., s. 542).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) dayanıklılık tutumunun benliği koruyucu yapısı olan bir kişilik özeliği olduğunu vurgular. Yapılan çalışmalar bu eğilimi doğrular niteliktedir. Örneğin, Çin'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada dayanıklılığın sağlıklı bir kişilik eğilimini temsil ettiği vurgulanmaktadır (Zhang, 2011, s. 109). Öte yandan, dayanıklılığı düşük olan bireylerin; depresyon, endişe ve stres gibi zihinsel bozuklukları bildirme ihtimalinin daha yüksek olduğu fark edilmiştir (Eschleman ve ark. 2010, s. 277). Yine, benzer şekilde dayanıklılık ve psikolojik stres tepkileri arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır (Linn, 2017, s. 1; Stoppelbein vd., 2017, s. 156).

Psikolojik dayanıklılığın önemli işlevlerinden biri olan acıyı büyümeye dönüştürme özelliğinin, travma sonrası büyümeyi kolaylaştıran fonksiyonel bir kişilik yapısı

olduğu da vurgulanır (Linn, 2017, s. 4; Salim vd., 2015, s. 11; Zoellner ve Maercker, 2006, s. 644). Dayanıklılığın üç bileşeni olan; kendini adama, kontrol ve mücadele tutumları, bireyin yaşadığı sancılı olaylarla patolojiye kaymadan baş etmesine yardım eder. Bu tutumlar sayesinde birey destekleyici sosyal etkileşimlerde bulunur, dönüşümsel başa çıkma yeteneğini (problem odaklı başa çıkma) kullanır ve öz bakım becerilerini yerine getirir. Bu etkileşimler bireyin sancılı olayları avantaja çevirmesine, çatışmaları çözmesine ve oluşan gerilimi azaltarak fırsata dönüştürmesine katkı sağlar (Maddi, 2006, s. 165; 2007, s. 61-63; Omeri vd., 2004, s. 21).

Maddi (2006, s. 160) stresli olaylar karşısında dayanıklılığın; sancılı olayın negatif etkilerini fiziksel ve ruhsal büyüme fırsatlarına dönüştüren, bireye motivasyon ve cesaret veren tutumlarını bir birleşimi olduğunu ifade eder. Bu noktada; dayanıklılık özelliğinin, travma sonrası büyümeye katkı sağlayan-kolaylaştıran kişisel bir öznelik olduğu söylenebilir (Bonanno, 2004, s. 20-28; Maddi, 2006, s. 1-9). Sonuç olarak; dayanıklılık, hem bireyi zorluklar karşısında güçlü tutan bir direnç kaynağı hem de bireyin gelişmesine yol açan bir motivasyon kaynağıdır. Alan yazın, dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasında kuramsal olduğu kadar ampirik olarak da güçlü ilişkiler olduğunu belirtir.

Aflakseir vd. (2016, s. 2-3) İsfahan'da göğüs kanseri tedavisi gören 120 hasta ile yürüttükleri çalışmada, travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, kanser hastalarının büyük bir kısmı büyümeyi deneyimlediklerini bildirmiştir. Katılımcıların kanser tanısından sonraki yaşantılarından elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumunun travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığı izlenmiştir.

Katılımcıları 184 gazi olan bir başka çalışmada ise psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılığın strese karşı bir tampon görevi üstlendiği, travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılığın pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar; travmatik olaylar sonrasında, dayanıklılığın psikolojik büyümeyi deneyimleme yeteneğini destekleyen bir kaynak olduğuna işaret etmektedir (Waysman vd., 2001, s. 531).

Gallagher-Ross (2011, s. 76-86) meme kanserini atlatan bireylere yürüttüğü çalışmada travma sonrası büyüme ile kişisel kaynaklar (dayanıklılık, bağlanma stili ve bilişsel değerlendirme) ve demografik faktörler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın katılımcıları 29-71 yaş arasında 142 kadındır. Çalışmada travma sonrası büyümenin, genç katılımcılar tarafından daha yüksek algılandığı belirtilmektedir. Travma sonrası büyümenin psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte, bağlanma stili ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönünde herhangi bir bulguya ise rastlanmamıştır.

Travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık ve iş yaşamına katılım arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka çalışmanın bulguları da psikolojik dayanıklılıkla anlamlı bir işle meşguliyetin olumlu yönde ilişkili olduğunu destekler mahiyettedir. Bosna-Hersek'teki bir barış gücünde görev alan 161 ABD'li askerin katılımcı olduğu çalışmanın sonucunda, travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisi net bir biçimde ortaya konulmuştur (Britt vd., 2001, s. 53).

2.5.2. Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiler

Psikolojik dayanıklılık; olumsuz yaşam olaylarının beraberinde getirdiği acının öğrenme ve gelişim fırsatı olarak görülmesini, zorlu süreçlerin içinden geçildiği durumlarda kendini yalıtmayıp aksine çevreyle ilişki ve etkileşim halinde olma halinin sürdürülmesini, olayların bireyler için anlamı ne kadar olumsuz olursa olsun süreç üzerindeki kontrolün bırakılmamasını, ifade eden bir dizi iradi tutumu ifade eder. Bu nedenle dayanıklılık tutumu, zorlu yaşam olaylarını avantaja dönüştürmek ve stresli koşullarla etkili olarak başa çıkmak için cesaret ve motivasyon sağlar (Kobasa, 1979, s. 1-11; Maddi, 2002, s. 173; 2006, s. 165; 2007, s. 63; 2013, s. 66). Buna göre; psikolojik dayanıklılık, krizi tanımlamaya ve krizi yönetmede kullanılan başa çıkma kaynaklarını şekillendirmeye yardımcı olur (Schaefer ve Moos, 1992, s. 161).

Psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam olayları karşısında olayla yüzleşmek ve sorunların üstesinden gelmek için problem odaklı başa çıkma becerilerini (hardy tutum-dönüşümsel başa çıkma) kullanmaya yöneltir. Dayanıklı birey zorlu olayı kontrol altına almaya ve mücadele etmeye çalışır. Olayı bilişsel olarak değerlendirerek daha geniş bir perspektiften görmeye yönelir. Bu bağlamda dayanıklı birey, stresli olayı büyüme avantajına dönüştürmek gayesiyle hareket eder ve ne-neler yapılabileceğini analiz eder; analizinin sonuçları doğrultusunda atılması gereken adımları atmak için eyleme geçer (Kobasa, 1979, s. 1-11; Maddi, 2008, s. 563; 2013, s. 9; 2015, s. 1). Böylece olay, daha az stresli bir hale dönüştürülerek hastalık semptomları ve performansta bozulma ihtimalini azaltır (Maddi, 1999, s.87). Dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma aracılığıyla gerilime neden olan stresi gidererek yükü azaltır (Maddi, 1999, s. 92; 2002, s. 177; 2008, s. 563; 2013, s. 233; 2014, s. 292-293; 2015, s. 1).

Alan yazın, psikolojik dayanıklılığın baş etme becerilerinin kullanılmasında yoluyla zorlu yaşam olaylarını fırsata dönüştürücü bir gücü olduğunu vurgular (Maddi, 2002, s.

173) ve bu savını ampirik çalışmalarla da destekler (Ai vd., 2007, s. 55; Omeri vd., 2004, s. 21). Nitekim konuyla ilgili araştırmada; dayanıklı bireylerin, kaçınan başa çıkma stratejilerinden ziyade aktif başa çıkma (problem odaklı) stratejileri repertuarına sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle, geri çekilme davranışı yerine kontrol, kendini adama ve mücadele etme tutumu göstermelerinin stresörlerle baş etmede bireyleri daha etkin hale getirdiği fark edilmiştir (Eschleman, Bowling ve Alarcon, 2010, s. 302).

Psikolojik dayanıklılık problem odaklı başa çıkma stratejisiyle pozitif yönde ilişki gösterirken; kaçınan başa çıkma stratejisiyle ilişkisinin negatif yönde olduğu tespit edilmiştir (Maddi 1999, s. 83; 2013, s. 13). Farklı çalışmalarda, psikolojik dayanıklılıkla problem odaklı başa çıkma stratejileri arasında olumlu yönde (Aydoğdu, 2013, s. 81-82; Eschleman vd., 2010, s. 295), duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle ise negatif yönde bir ilişki olduğu izlenmiştir (Eschleman vd., 2010, s. 298).

Psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olması durumunda kaçınan başa çıkma becerilerinin kullanılması çok yüksek bir ihtimalken; aksine, dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu durumlarda etkili başa çıkma stratejileri olarak öne çıkan dönüşümsel başa çıkma (problem odaklı başa çıkma) becerilerinin kullanılması daha sık rastlanan bir durumdur (Maddi, 1999, s. 89). Dayanıklılık düzeyinin düşük olduğu durumlarda bireylerin sağlıklı baş etme becerileri yerine aşırı harcama yapma, kumar oynama ve madde bağımlılığı gibi inkâr ve kaçınma davranışları sergiledikleri ve bunun sonucunda olayın bilişsel değerlendirilmesinden uzaklaştıkları görülmektedir (Maddi, 1999, s. 92; 2013, s. 9).

Psikolojik dayanıklılık ve başa çıkmanın uyum sağlamayı kolaylaştırıcı olma noktasında buluşurlar. Yalım (2007) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada; başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık ve iyimserliğin, üniversitede ilk yıllarında bulunan öğrencilerin uyum davranışları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu çalışmada elde edilen önemli bir sonuç; psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, suçlu kendinde bulma ve kadenci başa çıkma stratejilerinden yüksek puan alan katılımcıların uyum puanlarının da yüksek olduğudur. Bu bağlamda, dayanıklılığın katılımcıların yeni eğitim öğretim ortamına uyumlarında çok önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

Dayanıklılık ve baş etme becerileri arasındaki ilişkiler derinlemesine nitel çalışmalarla da incelenmiştir. Örneğin, Afganistan'dan Avustralya'ya kadar mültecilerin yaşadığı göç ve göç olgusuyla ilişkili bir dizi faktör psikolojik dayanıklılık ve dönüşümsel başa çıkma becerileri açısından derinlemesine incelenmiştir. Çalışma, 38 katılımcıyla gerçekleştirilmiş olup, çalışmanın analizlerine göre psikolojik dayanıklılığın boyutları

olan kendini adama, kontrol ve mücadele etmenin dönüştürücü başa çıkma becerilerinin kullanılmasına katkı sağladığı sonucuna varılmıştır. Bulgulara göre dayanıklılığın etkili baş etme becerilerinin kullanılmasına elverişli bir iklim meydana getirdiği ve bu yolla travmanın fırsata dönüştürücü boyuta taşınarak bir sıçrama tahtası işlevi görmesinin olanaklı hale geldiği beyan edilmektedir (Omeri vd., 2004, s. 21).

Dayanıklılık ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin önemini açıklayan bir başka çalışma ise spor alanında olup sporcuların yaralanma süreçlerinin incelenmesine dairdir. Bu araştırmada, dayanıklılık düzeyi yüksek sporcuların sakatlığa daha az eğilimli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca sporcuların dayanıklılık tutumları, bilişsel ve davranışsal boyutta esneklik sağlayarak, başa çıkma becerilerinden daha etkin yararlanmalarını mümkün kılan bir repertuar sağlamaktadır. Çalışmada vurgulanan bir başka sonuç ise yaralanma deneyimi olan sporcularda, yüksek dayanıklılık seviyesine sahip olanların dönüşümsel başa çıkma stratejilerini kullandığıdır (Wadey vd., 2012, s. 180).

Cohan, Sills ve Stein (2006, s. 585–599) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığı başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve psikiyatrik belirtiler bağlamında araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığın sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik boyutları ile ilişkisi olumlu yönde, nevroz bozukluğuyla ilişkisiyse olumsuz yönde olduğu rapor edilmiştir. Bir diğer bulgu ise başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılığı kişilik boyutlarından daha güçlü bir düzeyde yordadığıdır. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın duygu yönelimli başa çıkma stratejisi ile olumsuz yönde ilişkili olduğu da belirlenmiştir.

Bir başka çalışmada, İran'daki kadın sporcularla sporcu olmayan öğrencilerde psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejileri incelenmiştir. Araştırmaya kadın atlet olan 90 öğrenci ve atlet olmayan 90 kadın öğrenci (19-30 yaş) katılmıştır. Çalışma sonunda sporcuların psikolojik dayanıklılığı sporcu olmayanlara oranla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak, sporcu grubunun başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarındaki (bilişsel, davranışsal, kaçınma odaklı, sorun odaklı ve duygu odaklı) alt puanları, sporcu olmayanların puanlarından daha yüksek olduğu halde istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Mehrparvar, Moghaddam, Raghobi, Mazaheri ve Behzad, 2012, s. 817).

Mesleklerinde kronik strese maruz kalan 388 polis memuru ile yürütülen bir çalışmada, mesleğe özgü stres ve depresif belirtilerle başa çıkmada psikolojik dayanıklılığın

potansiyel etkileri değerlendirilmiştir. Sonuçlar; yüksek psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı (aktif) başa çıkmanın, kolluk kuvvetlerinde iş stresinin olumsuz etkisini değiştirerek depresif belirtileri azalttığını göstermektedir (Allison vd., 2019, s. 1).

Bir başka çalışmadaysa kişisel bir direnç kaynağı olarak psikolojik dayanıklılığın stresle ilişkili problemlere potansiyel etkisi değerlendirilmiştir. Norveç askeri savunma personelinde bireylerden oluşan katılımcılarla yürütülen çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve kaçınma başa çıkma stililerinin alkol kullanma alışkanlığıyla ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığı düşük olan ve kaçınma başa çıkma stratejisi kullanan katılımcıların alkol kullanımının önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Ayrıca, daha yaşlı katılımcıların yüksek risk altında olduğu belirlenmiştir (Bartone, Hystad, Eid ve Brevik, 2012, s. 517).

Tahran'daki Mahak hastanesinde tedavi gören kanserli çocukların ebeveynleriyle yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerileri incelenmiştir. Çalışmaya 100 ebeveyn katılmıştır. Tedaviye olumlu yanıt veren çocukların ebeveynlerinde problem odaklı başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin tedaviye olumsuz yanıt veren çocukların ebeveynlerine nisbetle daha yüksek seviyede olduğu kaydedilmiştir. Bir başka deyişle, psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkmanın tedaviye olumlu yanıt veren çocukların ebeveynlerinde etkili olduğu görülmüştür (Jafari ve Hesampoor, 2017, s. 202).

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler daha fazla öz yeterliliğe sahiptir. Bu durum onların başa çıkma kaynaklarını da olumlu etkiler. Buna göre psikolojik dayanıklılık başa çıkma becerileri vasıtasıyla psikolojik stresi en aza indirir (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 212; Šolcová ve Tománek, 1994, s. 390). Böylece psikolojik dayanıklılık baş etme becerileri aracılığıyla zorlu olaylar karşısında sorunlarla yüzleşme ve sorun çözme motivasyonu sağlar (Holahan, Moos ve Schaefer, 1996, s. 31).

2.5.3. Psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler

Psikolojik dayanıklılıkla mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler yeterince çalışılmamış olmakla birlikte; bu ilişkilerin daha ziyade psikolojik dayanıklılık ile mutluluk veya olumlu duygular bağlamında dolaylı olarak incelendiği görülmektedir. Alan yazın, mutluluk (Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 117; Schueller, 2012, s. 1166; Yaprak vd., 2018, s. 90) ve mutluluğu artırma stratejilerinin (Al Nima vd., 2012, s.802; Eryılmaz, 2009, s. 44-52; Eryılmaz, 2014, s. 51; Tkach ve Lyubomirsky, 2006, s. 183)

kişilik yapıları ile ilişkili olduğuna işaret eder. Bu noktada psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalar vardır. Hemşirelerle yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu kaydedilmiştir. Ayrıca daha yüksek dayanıklılık ve daha düşük algılanan stres bildiren hemşirelerde mutluluğun daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Abdollahi vd., 2014, s.789). Bir başka çalışmadaysa daha yüksek psikolojik dayanıklılık ve yüksek kontrol düzeyine sahip olan katılımcılar, olmak istedikleri iyilik ve mutluluk halinde olduklarını bildirmişlerdir (Nayyeri ve Aubi, 2011, s. 1573). Benzer nitelikli başka çalışmalar da psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki olduğunu desteklemektedir (Abdollahi vd., 2014, s. 789; Erbes vd., 2011, s. 511; Nayyeri ve Aubi, 2011, s. 1573; Walker, 2006, s. 164; Yaprak vd., 2018, s. 90).

Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler olumlu başa çıkma becerileri kavşağında buluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması bireyi sağlıklı başa çıkma becerilerine (Maddi, 1999, s.89) yönlendirir. Düşük psikolojik dayanıklılık ise aksine, bireyi aşırı harcama yapma, kumar oynama ve madde bağımlılığı, inkâr etme gibi olumsuz baş etme becerilerine yönlendirir (Maddi, 1999, s. 92; 2013, s. 9). Mutluluğu artırma stratejileri (müzik dinleme, dua etme, bir hobi ile uğraşmak gibi) bireyi olumlu konuma taşıma işleviyle bir anlamda olumlu başa çıkma mekanizmalarıyla yakından ilişkilidir (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 140-150). Bu bağlamda dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin duygusal katarsis ihtiyacını gidermek için sağlıklı başa çıkma yollarına yönelerek mutluluğu artırma stratejilerinden yararlanma yolunu seçmesi ihtimali kuvvetlidir.

Maddi (1987, s. 101-115) 1975-1987 yılları arasında 12 yıl süren bir çalışmada, bazı bireylerin zorlu yaşam koşullarında sağlam ve güçlü duruşlarının kaynağını araştırmıştır. Çalışmanın verilerine göre katılımcıların üçte ikisi yüksek düzeyde stres karşısında düşük psikolojik dayanıklılık gösterirken; diğer katılımcılar aynı strese maruz kaldıkları halde zorlu yaşam deneyimini yeni fırsatlara dönüştürme motivasyonu ile yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık göstermişlerdir. Bununla birlikte, bu kişiler hem sağlıklarını korumuş hem de ortalamanın üstünde mutluluk seviyesi bildirmişlerdir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin dayanıklılığı düşük bireylere göre daha mutlu olduğu gözlenmiştir (The Hardiness Institute, 2019). Bu çalışma, dayanıklı bireylerin zorlu olaylarla sağlıklı bir şekilde baş ettiklerini ve böylece olumlu duygu durumlarını korumakla kalmayıp aynı zamanda daha olumlu bir konuma geçtiklerini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejilerinin kesiştiği bir diğer nokta da bu bireylerin zor koşullarda bile faaliyetlerini olumlu bir bakış açısıyla sürdürebilmeleridir. Kobasa vd. (1982, s. 168) göre psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli koşullar altında faaliyetlerini sürdürme yeteneklerini arttırmaktadır. Dayanıklı bireyler çevreleri ve kendi nitelikleri konusunda daha iyimser bir bakış açısına sahiptirler. Stresli koşullarda psikolojik dayanıklılık, tehdit edici streslerden oluşan riski en aza indirir. Bireyler stresli koşulları tehdit edici durumları farklı bir görüş açısıyla değerlendirmek ve yüksek kontrol duygusu geliştirmek suretiyle mücadele edilebilir bir hale getirmektedir (Zhang 2011, s. 109-113). Yapılan çalışmalarda dayanıklılığı yüksek bireylerin düşük olan bireylere oranla olumlu duyguları daha çok deneyimledikleri ve daha mutlu oldukları tespit edilmiştir (Nayyeri ve Aubi 2011, s. 1573; Zhang 2011, s. 109-113). Bu da psikolojik dayanıklılığın mutluluğu arama ve sürdürmeye yardım ettiği yönünde ipucu vermektedir.

Dayanıklı bireyler aynı zamanda daha özgüvenlidir. Bu durum onların sancılı olayla başa çıkmalarına bir kaynak oluşturur (Šolcová ve Tománek, 1994, s. 390). Foster ve Dion (2003, s. 197) yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kadınların özsaygı düzeylerinin de yüksek olduğunu ve daha az olumsuz duygu deneyimlediklerini tespit etmiştir. Öte yandan dayanıklılık düzeyi düşük kadınların ise daha düşük özgüven ve daha çok olumsuz duygu bildirdiği belirlenmiştir. Bu çalışmayla ayrıca dayanıklılığın düşük olmasının depresyon, endişe, stres gibi zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar yaşama olasılığını yükselttiği fark edilmiştir (Eschleman vd., 2010, s. 277).

Sonuç olarak; psikolojik dayanıklılık hem zorlu olayın oluşturduğu duygusal gerilime karşı koruyucu bir rol üstlenir hem de stresli koşullar altında bireyin faaliyetlerini devam ettirme imkânı sağlar. Böylece bireyde yüksek düzeyde stres verici olayın daha az stresli olarak değerlendirilmesine yardım eder. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık kendine has bileşenleri ve yapısal örüntüleri sayesinde mutluluğu kolaylaştırması yanında daha yüksek seviyede mutluluğa da yol açar.

2.5.4. Başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler

Travmatik stres bireyin yaşamını ve fiziksel bütünlüğünü tehdit eden olayların yol açtığı gerilimdir (Aldwin, 2007, s. 211). Fiziksel hastalık, salgın, deprem, sel, yangın, trafik kazası, kayıp, istismar, şiddet gibi yüksek düzeyde stres verici olaylar karşısında her bireyin travmatik stres tepkisi farklıdır. Bazı bireyler stres doğuran ve travmaya evrilme ihtimali bulunan olumsuz bir olayı daha şiddetli, yüksek düzeyde acı verici bir

olay olarak deneyimlerken; bazı bireyler ise aksine bu türden olumsuz yaşantıları farklı bir görüş açısından değerlendirerek durumun lehlerine gelişmesi yönünde eylemlerde bulunma eğiliminde davranırlar. İnsanların bu gibi olayları karşılama, olaylara reaksiyon gösterme ve olanlara yanıt verme şekilleri en genel anlamda baş etme becerisi olarak nitelenir (Csikszentmihalyi, 2005, s. 229). Baş etme veya başa çıkma becerileri; bireyin zorluklar, travmalar ve büyük yaşam olayları karşısında bilinçli uyum süreci ve olumsuz durumun üstesinden gelme çabasını içerir (Kohn, 1996, s. 194).

Bu türden olumsuz deneyimlerin sonunda acı verici duygu ve fiziksel semptomlar yaşanabilir. Yine de bu durumdaki kişilerin çoğunluğu TSSB geliştirmez (Aldwin, 2007, s.238). Aksine, sıkıntı yaratan deneyimden sonra insanların genellikle güçlü bir direnç gösterdikleri görülür. Ezici koşullar altında benlik bütünlüğü korunur ve hatta sonunda kişisel gelişim yaşanır (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55-56); Schaefer ve Moos, 1998, s. 99; Tedeschi ve Moore, 2016, s. 65-70). Burada kilit nokta, zorlu yaşantıyla başa çıkılarak krizi fırsata dönüştürme becerisinin sergilenmiş olmasıdır. Bu nedenle, dönüşümsel başa çıkma olumlu gelişimler için bir anahtardır (Aldwin, 2007, s. 340). Dönüşümsel başa çıkma iki başlık altında toplanır. Duygu odaklı başa çıkma; stresli olayı değiştirmenin mümkün olmayacağı değerlendirmesine bağlı olarak, verili duruma katlanılması, buna uygun pozisyon alınması gerekliliği önkabülü etrafında başvurulmuş öznel nitelikli stratejilerdir. Problem odaklı başa çıkma ise daha çok stres yaratan olayın değiştirilmesinin olanaklı olduğu değerlendirilmesiyle belirgin hale gelen ve stresin kaynağına yönelen problem odaklı akılcı çabaların devreye sokulmasıdır. Yapılan çalışmalarda problem odaklı başa çıkmanın daha iyi sonuçlara yol açtığı buna karşın duygu odaklı stratejilerin daha yüksek TSSB belirtileri ile ilişkili olduğu izlenmiştir (Aldwin, 2007, s. 238; Joseph, 2011, s. 121). Bu nedenle yaşanan bir travma sonrasında problem odaklı başa çıkma becerisini kullanmanın büyük önem taşıdığı söylenebilir.

Problem odaklı başa çıkma; stresli ve travmatik deneyimlerin üstesinden gelmek için büyük avantaj sağlar. Bireyin yüksek düzeyde problem odaklı baş etme becerisine sahip olması onu depresyon riskinden korur (Aldwin vd., 1996, s. 837-871). Problem odaklı başa çıkma bireyin zorlu olaya uyumunu kolaylaştırarak olumlu gelişimleri destekler (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55-56; Aldwin vd., 1996, s. 846). Buna göre, birey zorlukların üstesinden gelerek iç uyumunu yeniden kazanır ve soruna odaklanarak alternatif çözümler arar, özgüven ve yetkinlik hissi yaşayan birey bu zorlu süreçten gelişerek çıkar (Schaefer ve Moos, 1998, s. 115). Travma sonrası büyüme yolculuğunda, başa

çıkma becerisinin önemli bir rolü olduğu açıktır. Nitekim yapılan çalışmalar bu açıklamaları destekler mahiyettedir. Literatür incelendiğinde, problem odaklı başa çıkmayla travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Byra, 2016, s. 478; Durak ve Durak, 2019, s. 165; Evers vd., 2001, s. 1026; Joseph, 2011, s. 122; Scrignaro vd., 2011, s. 823; Ülbe ve Kartal, 2019, s. 47; Windows, Jacobsen, Booth-Jones ve Fields, 2005, s. 266).

Problem odaklı başa çıkma; stres verici problemi çözme yönünde durumu değiştirmek için yapılan akılcı çabalarla bu etkinliklerin neden olduğu uzun süreli kalıcı etkileri içeren kapsamlı bir süreçtir (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223; 1988b, s. 313). Bu stratejiler; sorunu çözmeye çalışma, mantıksal analiz yapma, olayı kontrol altına alma, sancılı olayla yüzleşme ve yarar-zarar analizi için uygun seçimlere yönelme gibi temel becerileri kapsar (Lyubomirsky, 2008, s. 143). Bu nedenle, problem odaklı başa çıkma stres yönetiminde daha aktif, eylem yönelimli ve olgunlaşmış bir sağlıklı başa çıkma stratejisi olarak karakterize edilir ve sağlık üzerinde kalıcı olumlu bir etkiye sahip olduğu kabul edilir. Problem odaklılık bireyin olumlu duygular ve gelişimler deneyimlemesine yol açan bir özellik gösterebilmektedir (Lazarus, 1996, s. 293; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 152-154; Lazarus, 2003, s. 95; Maddi, 2014, s. 292-293). Travmatik olay sonrasında, baş etme stratejileri aracılığıyla, karşılaşılan olayın anlamını yeniden değerlendiren birey böylece önceliklerini gözden geçirir ve kendisini ve ilişkilerini yorumlar, bu sayede büyüme kolaylaşır (Helgeson, Reynolds ve Tomich, 2006, s. 797).

Tedeschi ve Calhoun'un (1995, s. 67-68; 1996, s. 455) modeline göre baş etme becerileri bireyin travmatik olayı nasıl değerlendirdiğine dair karakteristik bir rol oynar. Bireyin sancılı olayın oluşturduğu etkiyi kabullenmesi, olumlu değerlendirme yapması, başa çıkma ve problem çözümede aktif tavır alması travma sonrası büyümeye katkı sağlar. Bu noktada, birey etkili baş etme becerilerini kullanarak travmanın olası olumlu sonuçlarına odaklanır. Bu da bireyin olumlu yönde değişimler göstermesine yardım eder (Linley ve Joseph, 2004, s. 11; Seidmahmoodi vd., 2011, s. 145-150).

Alan yazında, farklı travmatik deneyimlere sahip bireylerde travma sonrası büyüme ve baş etme becerileri incelenmiştir. Örneğin, bir araştırmada ampute vaziyetteki askeri gaziler özelinde (uzuv kaybı) problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 106 Türk gazisi katılmıştır. Çalışma bulguları, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyümeyle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu anlamda, zorluklarla başa çıkma ve travma

sonrası büyümei kolaylaştırmada problem odaklı başa çıkma becerilerinin katkısının hayli önemli olduğu görülmüştür (Tuncay ve Musabak, 2015, s. 466).

Kanada da yapılan bir başka araştırmadaysa kanser tedavisini tamamlamış (2-10 yıl önce) ergenlerin ebeveyn ve kardeşlerinde travma sonra büyüme ve başa çıkma becerileri boylamsal olarak incelenmiştir. Çalışmaya kanser tedavisini tamamlamış 31 ergenin, 30 ebeveyn ve 18 kardeşi katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre kanseri atlatan ergenlerin travma sonrası büyüme düzeyleri ile ebeveyn ve kardeşlerin büyüme düzeylerinin benzerlik gösterdiği kaydedilmiş; ebeveynler, kanser tedavisi gören çocuklarında diğer çocuklarına oranla daha yüksek seviyede büyüme deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Yine, genç ebeveynlerin kaçınan başa çıkma stratejisine daha az başvurdukları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmış; bu durumdaki ebeveynlerin psikolojik sıkıntı bildirme oranlarının da düşük seyrettiği fark edilmiştir. Ebeveynlerin aktif başa çıkma becerilerine (problem odaklı) yöneldikleri ölçüde psikolojik sıkıntı bildirme düzeylerinin anlamlı bir biçimde azaldığı kayıtlara yansımıştır. Büyük kardeşlerin küçük olanlara oranla aktif başa çıkma strajilerine yönelmede daha aktif oldukları; ayrıca kanseri atlatan kardeşleri olan bireylerin, hastalık teşhisi konuğu andan itibaren, zamanla kaçınan başa çıkma strajesinden uzaklaşma eğiliminde oldukları bildirilmiştir (Turner-Sack, Menna, Setchell, Maan ve Cataudella, 2016, s. 48-56). Çalışma bu yönüyle, travmayı doğrudan yaşayanlar kadar bir bakıma ona dolaylı olarak maruz kalanların da travmadan büyük ölçüde etkilendiğini gözler önüne sermiştir. Ayrıca bu çalışma, travma sonrası büyümede baş etme becerileri kadar zaman faktörünün de önemli olduğunun altını çizmiştir.

Travma sonrası büyüme olgusunu 1999 Marmara depreminden sağ kurtulanlar özelinde incelemiş olması bakımından da kaydadeğer olan bir diğer çalışma depremden 4,5 yıl sonra gerçekeştirilmiş olup; deprem deneyiminin şiddetini algılanan etki şiddeti ve algılanan yaşam tehdidi olarak gruplandırması ve başa çıkma stratejilerini sorun odaklılık, kadercilik, çaresizlik ve kaçınan başa çıkma yaklaşımları etrafında değerlendirmesi bakımından da dikkate değerdir. Büyüme ile ilişkili olarak problem çözme / iyimser ve kaderci başa çıkmanın kullanılması ve afete hazırlık gönüllüsü olmanın travma sonrası büyümenin önemli yordayıcılarından olduğu vurgusu araştırmada işaret edilen belli başlı hususlardır. Çalışmada travma sonrası büyüme ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler kaydedilmiştir. (Karancı ve Acarturk, 2005, s. 317). Problem odaklı başa çıkmanın stresli durumu daha kolay ele alabilme gücü vermesiyle büyümei kolaylaştırdığı üzerinde durulmaktadır.

Bir başka çalışmada omurilik yaralanması tanısı alan bireylerde travma sonrası büyüme ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Başa çıkma becerileri olarak yaklaşma (sorunla başa çıkma isteği ve durumun kontrol edebilme) ve kaçınma odaklı yaklaşımlar benimsenmiştir. Çalışma, son üç ay içinde omurilik yaralanması tanısı konmuş 122 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları, travma sonrası büyümenin başa çıkma (yaklaşma-kaçınma) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu destekler mahiyettedir (Kunz, Joseph, Geyh ve Peter, 2018, s. 16-17).

Pakistan'da yapılan bir çalışmada 2010 yılında sele maruz kalan 1862 katılımcı ile travma sonrası büyüme ve baş etme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, travma sonrası büyümeyle baş etme (COPE) arasında anlamlı ilişkiler söz konusudur. Travma sonrası büyüme ve aktif başa çıkmanın sosyal destek, yeniden pozitif çerçeveleme, planlama, kabul ve dini başa çıkmayla pozitif ilişkili olduğu açıkça gösterilmiştir. Travma sonrası büyümede madde kullanımının başa çıkmayla marjinal olarak negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Aslam ve Kamal, 2015, s. 3).

Tüm bunların yanında, travma sonrası büyümeyle bazı psikolojik yapılar arasında baş etme becerilerinin aracılık rolü üstlendiği de literatürde geniş yer tutmaktadır (Cole ve Lynn, 2010, s. 121-122; Maddi, 2007, s. 63; Song ve Lee, 2011, s. 1231). Bu çalışmalarda, problem odaklı baş etme becerilerinin bireyi sağlıklı yönde değerlendirme ve anlamlandırma yapmaya yönelterek bireyi gelişime taşıyan aracı bir rol üstlendikleri ve baş etme becerilerinin travma sonrası büyümeyle kolaylaştırdığı ifade edilmektedir.

2.5.5. Mutluluğu arttırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler

Travma deneyimi sonrasında; günler, haftalar ve hatta yıllar geçse bile birçok travma mağdurunun çeşitli ve çok güçlü duygularla mücadele etmeyi sürdürdüğü görülmektedir. Bazı bireyler üzüntü ve suçluluk duygusu deneyimlerken bazı bireylerse yoğun kaygı, korku ve öfke (kasıt içeren travmalarda dışa yönelik duygu yoğunlukta gözlenir) ile baş etmeye çalışırlar. Yaşanan duyguların yoğunluğu kişiden kişiye değişir. Bu duygular karmaşık ve güçlü duygulardır. Bu durum duygusal, sosyal, fiziksel ve davranışsal pek çok soruna yol açabilir. Bu durumla başa çıkmak için deneyimlenen duygunun farkında olmak gerekir (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 65-70).

Travma sonrasında olumsuz duyguların yoğun olarak deneyimlenmesi bireyin travma sonrası iyileşme ve büyüme yeteneğini sınırlar. Travmatik olayı takiben bireyi zorlaması muhtemel bir dizi duygu-durum bulunmaktadır. Bu duygular kötü hissettiren,

iyileşmeyi engelleyen ve acı hissi veren zorlayıcı duygular olmalarından ötürü olumsuz olarak nitelendirilir. Olumsuz duygulara uzun süre maruz kalındığında; fobi ve anksiyete bozuklukları, saldırganlık, şiddet, depresyon, yeme ve cinsel bozukluklar başta olmak üzere bireysel ve toplumsal birçok ciddi sorun ortaya çıkar (Fredrickson, 2002, s. 120; 2004, s. 1367-1368). Olumsuz duygular aynı zamanda bireyin çözüme odaklanmasını engelleyerek, onun bilişsel sistemini ve olaya bakış açısını daraltır (Fredrickson, 1998, s. 304; 2009, s. 120-134; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 322). Bu durumun aksine, iyi hissetmeyi sağlayan ve iyileşmeyi besleyen olumlu duygular da bulunmaktadır. Olumlu duygular travmanın olumsuz etkilerinden sıyrılarak daha uzağa bakabilmeye yardım eder. Bireyi daha enerjik davranışlara yönelterek iyimser düşünce kalıplarını tetikler. Bu düşünce eğilimleri, insanların gelecek stresi yönetme ve bilişsel esnekliği destekleyen olumlu anlam üretme olasılıklarını artırır (Fredrickson, 2013, s. 34). Tam da bu noktada acı dolu deneyimlerden güçlenerek çıkmak bakımından olumlu duyguların işlevi büyük önem kazanmaktadır.

Olumlu duyguların en önemli işlevlerinden biri bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını (bakış açısı genişletme) genişletmesidir. Buna göre olumlu duygular katı düşünce yapısından ziyade; gelişime açık, alternatif çözümler üretebilen esnek bir bilişsel yapıyı destekler (Fredrickson, 1998, s. 308; 2009, s. 120-134). Olumlu duygular eylem ve bilişi geliştirmenin yanında dikkatin kapsamını da genişletir. Farkındalığı artırır ve daha açık bir zihin esnekliği sağlar. Gelişen dikkat potansiyeli bireyin büyük resmi görmesini mümkün kılar (Fredrickson, 1998, s. 308-309). Bu durum yaşanan acı dolu travmalar sonrasında bireyin çözüme odaklanmasına yardım ederek iyileşme sürecinin hızlanmasını sağlar.

Olumlu duygular kalıcı kişisel kaynaklar (kapasite inşa etme) inşa eder. Bunlar; fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynaklardır (Fredrickson, 1998, s. 307). Olumlu duygular hepsinden önce önemli bir psikolojik kaynak olarak baş etme becerilerini inşa eder. Bu kaynaklar stres ve travma yaşantısında bireyin duygusal gerilimle baş etmesini kolaylaştırarak onu duygusal iyiliğe yönlendirir (Fredrickson, 2001, s. 218; Fredricks ve Joiner, 2002, s. 172). Yapılan çalışmalarda olumlu duygu deneyimleri tarafından tetiklenen genişletilmiş dikkat ve bilişin sıkıntıyla baş etmeyi kolaylaştırdığı görülmüştür (Fredrickson ve Joiner, 2002, s. 172; Werdel ve Wicks, 2012, s. 97).

Olumlu duyguların üçüncü işlevi ise geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin etkilerini tamir etmesidir. Buna göre, deneyimlenen olumlu duygular geçmiş yaşantılardan kaynaklı olumsuz duygu ve düşüncelerin negatif etkilerini adeta nötralize ederek bedenin

normal psikolojik fonksiyonuna dönmesine yardım eder (Fredrickson, 1998 s. 300; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313). Olumlu duygular bunun yanısıra düşünce süreçlerini zamanla genişleterek, üzüntü ve mutsuzluk hallerinden bireyi çekip çıkarmaya yarayan “koruyucu bir birikim” depolar (Fredrickson, 1998, s. 300; 2009, 120-134; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 777). Olumlu duyguların olumsuz duyguların sonuçlarını tamir ettiği yapılan çalışmalarla da tespit edilmiştir (Fredrickson vd., 2000, s. 237).

Olumlu duyguların bu üç işlevi; acı dolu deneyimler sonrasında olumsuz gelişimlere karşı bireyde bir kalkan oluştururken, olumlu değişimler için de kolaylaştırıcı bir rol üstlenir. Bu anlamda olumlu duyguların deneyimlenmesi, bireyde daha geniş bir bakış açısı geliştirerek geçmişteki olumsuz duygu ve düşüncelerin neden olduğu tortuların sökülüp temizlenmesini sağladığı gibi, kişisel kaynak inşa etmek suretiyle de onun içsel büyümesini destekler. Bu noktada birey, travma sonrası büyümeyi deneyimleyecek güce ulaşır (Werdel ve Wicks, 2012, s. 95-100). Buna göre, olumlu duygular travma sonrası büyümeyi sağlayan bilişsel ve duygusal süreçleri desteklemede önemli bir rol oynar (Weiss, 2005, s. 216).

Bir araştırmacı travmatik deneyiminden hareketle travma sonrası büyümede olumlu duyguların rolünü betimlerken; “olumlu duygular, zorlu olayla mücadelede rahatsız eden engelleyici düşüncelerin panzehiri” ifadesini kullanmıştır (Weiss, 2005, s. 214). Olumlu duyguyu ortaya koyan deneyimler, olumsuz duygunun kısa sürede dağılmasına katkı sağlayarak duygusal ve bilişsel esneklik sağlar (Lyubomirsky, 2008, s. 241; Seligman, 2002b, s. 19) Olumlu duygular travmatik olaylar karşısında bireye önünü görebilme fırsatı sunar.

Temel bir olumlu duygu olarak mutluluk ruh sağlığı açısından önemli ve merkezi bir role sahiptir. Mutluluğun ruh ve beden sağlığını koruyucu ve olumsuz yapıları engelleyici işlevleri vardır (Lyubomirsky, 2008, s. 239-241; Veenhoven, 2008, s. 499). Olumlu kazanımların elde edilmesi için mutluluğu artırmak önem arz etmektedir. Çünkü mutluluk artırıcı etkinliklerin, travmayla baş etme ve uyuma katkı sağlama gibi olumlu işlevleri vardır (Eryılmaz, 2014, s. 131-140; Lyubomirsky, 2008, s. 123-131). Mutluluğu artıran bilinçli etkinlikler, olumsuz duyguların etkilerine karşı koyabilen olumlu duygular üretmekte kalmaz, aynı zamanda olumlu düşünceler ve olumlu deneyimler de üretir (Lyubomirsky ve Della Porta, 2010, s. 458; Lyubomirsky, 2008, s. 241). Bu yönüyle mutluluk etkinlikleri, gelecek için psikolojik sermaye üreterek bireyleri büyümeye taşır (Seligman, 2002b, s. 383).

Alan yazında, bu savı destekleyen çok az sayıda çalışma kaydedilmektedir. Örneğin, Koreli bireylerle yapılan bir çalışmada, travma sonrası büyümeyle mutluluk arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir (Kim vd., 2016, s. 312). Mutluluğu artırma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki anlamlı ilişkiye işaret edilen az sayıda kuramsal açıklama ve bağlamsal yapı çalışması bulunmaktadır.

Literatüre bakıldığında, travma sonrası büyüme ve mutluluğu artırma stratejilerinin az sayıda ve daha çok dolaylı olarak ele alındığı anlaşılmaktadır. Örneğin, (Helgeson vd., 2006, s. 797) travma sonrası büyümeyi meta-analiz yöntemi ile ele aldıkları çalışmada, düşük depresyonun yüksek düzeyde öznel iyi oluşa katkı sağladığı belirtilmektedir. Sözkonusu olgunun alan yazında; travma sonrası büyüme ve duygulanım (Pollard ve Kennedy, 2007, s. 347), travma sonrası büyüme ve psikolojik iyi oluş (Ruini ve Vesco- velli, 2013, s. 838), travma sonrası büyüme, yaşam doyumu ve mutluluk (Kim vd., 2016, s. 312) bağlamında ele alındığı görülmektedir.

2.5.6. Mutluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkiler

İnsan yaşamında duyguların özel bir yeri vardır. Duygular kimi zaman mutluluğun ifadesi, kimi zaman derin bir acının yansıması, kimi zaman da ifade edilemeyecek kadar karmaşık ve belirsiz bir hâldir. Aslında, duyguların insan yaşamında çok yönlü işlevleri vardır. Duygular insanın psikolojik yapısını ve yaşam karşısında duruşunu belirler. Olumlu duygular olumlu eylemlere yönetirken olumsuz duygular ise daha çok uyumsuz davranışlara yol açar. Bu yönüyle olumlu ve olumsuz duyguların insanda oluşturduğu tepki ve etkilerin farklılaştığı görülür. Olumsuz duygular bireyin bilişsel görüş açısını daraltarak düşüncesini sabitler (Fredrickson, 1998, s. 304; 2000, s. 7; 2004, s. 1368). Aynı şekilde, olumsuz duygular bireyde umutsuzluğa yol açar ve tekrarlayıcı kötümser düşünce kalıplarını harekete geçirir. Olumlu duygularsa aksine, merak yönelimini ve iyimser düşünce kalıplarını tetikler. Bu düşünce eğilimleri, insanların gelecekte stresi yönetebilmesini ve bilişsel esnekliğini destekler (Fredrickson, 2013, s. 34). Olumlu duygular verili materyali yeni şekillerde birleştirme ve farklı uyaranlar arasındaki ilişkiyi görme eğilimi gibi bilişsel esnekliği arttırıcıdır (Isen vd., 1987, s. 1130). Olumlu duygular aynı zamanda duygusal işlev bozukluğu ile karakterize edilen psikopatoloji için de bir tür koruyucudur (Garland vd., 2010, s. 849). Bu anlamda olumlu duygular stresin olumsuz fizyolojik sonuçlarına karşı bir kalkan görevi görür (Folkman ve Moskowitz, 2000b, s. 649). Sonuç olarak; olumlu duyguların, ruhsal yapıyı patolojik risklere karşı

muhafaza eden koruyucu bir rol oynamaları yanında benliği güçlendirici bir işlevselliğe sahip oldukları da görülür.

Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Kuramı'na göre olumlu duyguların üç önemli işlevi vardır. Olumlu duygular bireyin anlık düşünce-eylem repertuarını (bakış açısı genişletme) genişletir. Buna göre, sabit düşünce yapısından ziyade gelişime açık, alternatif çözümler üretebilen, alışılmışın dışında düşünebilen esnek bir bilişsel yapı oluşur. Olumlu duygular ayrıca; dikkati geliştirir, kişinin farkındalığını artırır ve daha açık bir zihin esnekliği sağlar (Fredrickson, 1998, s. 308; 2001, s. 223; 2009, s. 120-134). Biliş ve dikkatin kapsamında meydana gelen bu genişleme, kalıcı kişisel kapasite alanları inşa eder. Bunlar; fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynaklardır (Fredrickson, 2000, s. 7). Bu kaynaklar içinde en dikkat çekici olanı psikolojik bir kaynak olarak baş etme becerileridir. Olumlu duygular bilişin kapsamını genişleterek esnek ve yaratıcı düşünmeyi mümkün kılar; böylece bireyin stresli durumlarla baş etmesi kolaylaşır. Olaylara daha geniş açıdan bakmaya yol açar ve büyük resme odaklanmayı sağlar. Olaylara daha geniş bir açıdan bakmayı sağlayan başa çıkma yeteneğini artırır (Fredrickson, 2001, s. 222; Garland vd., 2010, s. 849). Buna göre, olumlu duygular baş etme becerilerini kalıcı olarak inşa eder. Olumlu duyguların üçüncü işlevi ise geçmişin olumsuz izlerini tamir etmesidir.

Aslında, başa çıkma ve duygular, ayrılmaz bir sistem olarak görülmelidir. Çünkü zorlu olaylar karşısında uyum sağlamada; düşünme, hareket etme ve eyleme geçme fonksiyonlarıyla önemli bir rol oynarlar (Folkman ve Moskowitz, 2000b, s. 650; Lazarus, 1996, s. 290; Smith ve Lazarus, 1990, s. 612). Buna göre, bireyleri derinden ekileyen sancılı yaşam olaylarından kaynaklanan içsel gerilimle baş etmede duyguların rolü yadsınmaz (Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 115; Werdel ve Wicks, 2012, s. 109).

Baş etme sürecinde duyguların önemli bir işlevi vardır. Duygular stresin çözümlenmesinde önemli mesajlar içerir (Lazarus, 1991, s. 830; 2003b, s. 185-86). Başa çıkma, insanların duygularını düzenleme ve temel problemleri ele almada başvurdukları kaynakları (düşünce ve davranışları) ifade eder. Stresli durumu değerlendirme (bilişsel değerlendirme) ve baş etme kavramları, insanların aynı veya karşılaştırılabilir olaylara neden farklı tepki verdiklerini açıklamaya yardımcı olur. Hem değerlendirme hem de başa çıkma, duygularla sıkı sıkıya ilişkilidir. Duyguların, değerlendirmeye koşut hareket ettikleri görülür. Baş etme çabaları; özellikle stresle ilgili olanlar başta olmak üzere duyguları yönetmeye yöneliktir (Folkman, 1997, s. 1217; Folkman ve Moskowitz, 2007, s. 193).

Olumlu duygular ve baş etme arasındaki ilişkileri açıklayan bir diğer boyut da stresli olayın ve başa çıkma kaynaklarının değerlendirildiği aşamadır. Birey sancılı bir yaşam olayıyla karşılaştığında kaynaklarını ve stresin derecesini bilişsel süzgeçten geçirir. Eğer birey bu değerlendirmede olaya ilişkin tehdit veya zarar şeklinde bir karara varırsa olumsuz duygular su yüzüne çıkacaktır. Oysa birey bu bilişsel değerlendirme aşamasında sancılı olaya ilişkin bir meydan okuma şeklinde bir karara varırsa olumlu duygular oluşacaktır (Folkman ve Moskowitz, 2003, s. 122; Folkman ve Moskowitz, 2007, s. 204; Smith ve Lazarus, 1990, s. 619).

Özetle, duygular stresli durumun bilişsel değerlendirmesi ve değerlendirme sonunda nasıl bir yol izleneceği konusunda belirleyicidir. Olumlu duygular sancılı olaya ilişkin olumlu değerlendirme yaparak baş etme çabalarının sürdürülmesini destekler; olumsuz duygulara aksine olumsuz değerlendirmeye yol açarak bireyin motivasyonunu düşürür ve baş etme isteğini zayıflatır. Bu etkileşimde bilişsel değerlendirme duygularla birlikte yol alır. Bir başka ifadeyle olumlu değerlendirme olumlu duygulara yol açar, olumsuz değerlendirme ise olumsuz duygulara neden olur.

Baş etme becerileri ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkileri doğrudan olmasa da dolaylı olarak ele alan ampirik çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin bir çalışmada, stres durumlarında ergenler tarafından benimsenen baş etme stratejileri ve mutluluk algıları incelenmiştir. Katılımcılar, İspanya'da Ortaöğretim öğrencisi (11-18 yaş arası) olan 1.402 kişiden oluşmuştur. Sonuçlar; stresle başa çıkma bakımından öğrencilerin benimsedikleri stratejilerde, cinsiyet ve çalışma yılı açısından farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Yaş arttıkça mutluluğun azaldığı görülmüştür. Çalışmada, başkalarına hitap eden (ait olmak, manevi destek, sosyal eylem aramak) başa çıkma stratejisinin ergenlerin öznel mutluluğu daha iyi algılamalarına yardım ettiği, buna karşın verimsiz başa çıkma (endişe, başa çıkmamak, stresi azaltmak, kendini suçlamak ve kendini tutmak) stratejilerine yönelen ergenlerinse öznel mutluluğu daha az algıladıkları kaydedilmiştir (Salavera, Usán, Pérez, Chato ve Vera, 2017, s. 1314).

Bir diğer çalışmada, 2015 yılında İran'daki görme yetersizliği olan (kör) insanlarda dini başa çıkma stratejileriyle, yaşamdaki anlam ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya, İran'ın Yazd kentinden 103 kör (17 ila 55 yaş) kişi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, dini başa çıkma stratejileri ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışma; mutluluk ve başa çıkma stratejilerinin yaşamdaki anlam için en güçlü yordayıcılar olduğunu göstermiştir. Ayrıca, dini inanç ve maneviyatın görme yetersizliği olan bireylerde, yaşamın zorluklarıyla daha mantıklı bir

şekilde yüzleşmelerine yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır (Abarghouei, Sorbi, Abarghouei ve Bidaki, 2017, s. 130).

Bir başka çalışmada ise yetişkin ve ergenlerde mutlulukla başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma, 40 ergen ve 40 yetişkinden oluşan 80 kişiye uygulanmış, yetişkinlerin ergenlere göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerle yetişkinler arasında baş etme stratejileri bakımından anlamlı farklılıklar bulunduğu da araştırma sonuçlarına yansımıştır. Ergenlerde planlı sorun çözme, sosyal destek arama ve mutlulukla pozitif ilişki daha başat konumdayken, yetişkinlerde olumlu yeniden yorumlama, kendini kontrol ve mutlulukla pozitif ilişkinin daha görünür olduğu saptanmıştır (Hawbam, 2014, s. 448).

Alanyazında, başa çıkmada olumlu duyguların işlevine odaklanılması gerektiği vurgulanır (Folkman ve Lazarus, 1988b, s. 309; Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 115; Folkman, 1997, s. 1217; 2008, s. 3; Fredrickson, 1998, s. 308; 2001, s. 223; 2002, s. 127; 2009, s. 120-134; Lazarus, 2000, s. 578). Bu çalışmalar, olumlu duygu ve başa çıkma becerilerinin doğasına ilişkin önemli ipuçları içerir.

Özetlemek gerekirse; insanlar en zorlu şartlarda dahi olumlu duyguları yaşarlar. Hatta acı dolu yaşantılarda, olumsuz duygunun yanında olumlu duygular da yaşanabilir (Folkman, 1997, s.1207; 2008, s. 3; Folkman ve Moskowitz, 2000b, s. 648). Bu anlamda mutluluğu artırma stratejileriyle baş etme becerileri arasındaki ilişkinin, sancılı yaşam olaylarına uyum sağlamada önemli katkılar sağlamakla kalmayıp ayrıca, hem sağlıklı baş etme becerileri inşa etme hem de bu becerileri zorlu yaşam olayına rağmen sürdürme motivasyonu sağlayan etkili bir kaynak olma özelliği taşıdığı anlaşılmaktadır.

2.5.7. Psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasında ilişkiler

Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme değişkenlerinin bir arada ele alındığı bir çalışmanın bulunmadığı görülmektedir. Ancak, bu değişkenlerin dolaylı olarak incelendiği kimi çalışmaların olduğu da bilinmektedir. Bu açıdan; psikolojik dayanıklılık, başa çıkma, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme değişkenlerine yönelik ampirik ve kuramsal olmak üzere iki bağlam bulunmaktadır. Bu başlıkta, öncelikle ampirik çalışmalara ve sonra da bu araştırmadaki hipotetik modelin temelini oluşturan kuramsal açıklamaya yer verilmiştir.

Küreselleşen dünyada insanlar pek çok travmatik yaşanımlarla karşı karşıya kalırlar. Bu olaylar sel, deprem, fırtına gibi doğal yollarla olabileceği gibi; istismar, cinayet, intihar gibi insan eliyle de gerçekleşebilir. Bu yaşantılar sonucunda fiziksel ve ruhsal pek çok rahatsızlık yaşanabilir, hatta bu rahatsızlıklar patolojik bir boyut kazanabilir. Bir insanın travma sonrası stres bozukluğu geliştirme olasılığını belirleyen asıl amil travmatik olayın doğası olsa da gidişatın şekillenmesinde bireysel farklılıkların da önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Aynı olayı deneyimleyen bireylerin farklı tepkiler geliştirdikleri bilinen bir husustur. Travmatik sendrom pek çok değişmez özelliği yanında herkes için aynı sonuçları doğurucu değildir (Herman, 2019, s. 76). Bu nedenle travmatik deneyimlerin, bireylerin duygularını, bilişlerini ve psikolojik uyumlarını etkileyen öznel bir bileşeni vardır (Wild ve Paivio, 2004, s. 98). Travmaların, arzu edilmeyen sonuçları yanında, bireyin travma sürecinden güçlenerek çıkması imkanını içeren adeta şanslı deneyimler olduğu söylenebilir. Şans kavramı burada, tesadüfün getirdiği dışsal iyilikler anlamında kullanılıyor değildir, aksine bireyin karşı karşıya kaldığı durumun yönünü tayin etme kudret ve yeteneğini ifade etmektedir. Bu durum aynı zamanda, bireyin acı dolu yaşantı sonrası içsel ve dışsal tecrübelerin vasıtasıyla işlevselliğindeki artışı ifade eden travma sonrası büyüme kavramına karşılık gelmektedir.

Travma sonrası büyüme yolunda bazı zorluklar vardır. Bu zorluklardan ve zorlu durumun neden olduğu duygusal gerilimlerden kaçınmak bireyi büyüme imkânından alıkoyacağı gibi onu kimi olumsuzluklarla da karşı karşıya getirebilir (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 115-125). Öte yandan zorluklarla birlikte travma sonrası olumlu değişimleri yani travma sonrası büyümeyi kolaylaştıran bazı psikolojik yapılar (bireye has) da bulunmaktadır. Bu bakımdan travma sonrası uyum sağlamada kişilik özellikleri önemli bir role sahiptir (Tennen ve Affleck, 1998, s. 67). Travma sonrası büyüme, bireysel ve sosyal kaynakların kullanılması suretiyle işleyen bir süreçtir. Kişisel kaynaklar; psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, bütünlük duygusu, özyeterlilik ve baş etme becerileri gibi özellikleri içermektedir (O'Leary vd., 1998, s. 138-139; O'Leary ve Ickovics, 1995, s. 121-142). Bu noktada alan yazında, sancılı yaşam olayları karşısında koruyucu bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık, önemli ve etkili bir kaynak olarak dikkat çekmektedir.

Psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam olaylarında patolojilere (travma sonrası stres bozuklukları) karşı bireyi muhafaza eden kişilik özelliğidir (Kobasa vd., 1982, s. 175). Dayanıklılık; destekleyici sosyal etkileşimleri, dönüşümsel başa çıkmayı ve öz bakım davranışlarını uygulayabilmek için cesaret ve motivasyon sağlar. Bu etkileşimli tutumlar

sayesinde birey sancılı olayları fırsata dönüştürerek çatışmaları çözer ve olayların gerilimini azaltır (Maddi, 2007, s. 63). Sıradan insanların kolaylıkla, stresli olayları yüksek derecede sancılı durumlar olarak yorumladıkları; yüksek dayanıklılığı olan bireylerinse aksine, stresli durumlarda diğer bireylerle uyum geliştirme çabası içinde davranarak olumsuz durumu amaca yönelik eylemler için bir fırsata dönüştürme eğiliminde oldukları görülür (Herman, 2019, s. 76). Buna göre, zorlu yaşam olayları karşısında bir direnç kaynağı olan psikolojik dayanıklılık travma sonrası büyümeye katkı sağlar (Tedeschi vd., 1998, s. 9). Bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık; travmatik deneyimin sancılı etkilerini bilişsel ve davranışsal çabayla azaltmaya yönelir ve böylece acı deneyimini travma sonrası büyümede benliğin etkin ve verimli bir kaynağına dönüştürmeyi başarmış olur (Schaefer ve Moos, 1998, s. 113; Tennen ve Affleck, 1998, s. 74).

Psikolojik dayanıklılık, krizi tanımlamak yanında onu yönetmek için kullanılan başa çıkma kaynaklarını şekillendirmeye de yardımcı olur (Schaefer ve Moos, 1992, s.161). Buna göre, psikolojik dayanıklılık baş etme mekanizmaları aracılığıyla zorlu yaşam olaylarını bir fırsata dönüştürür (Maddi, 2002, s. 173; O'Leary vd., 1998, s. 138-139; O'Leary ve Ickovics, 1995, s. 121-142). Baş etme becerileri zorlu durumlar karşısında, hem travma sonrası stres sendromu gelişiminden korur hem de travmanın çözülmesine yardımcı olur (Herman, 2019, s. 76).

Baş çıkma mekanizmaları, stres ve psikolojik rahatsızlığa karşı bir tür savunma özelliği taşır ve bilinçli veya bilinçsiz olarak kullanıldıkları olur. Başa çıkma, uyumlu veya sağlıklı davranışları içeren olumlu; uyumsuz veya zararlı davranışları içeren olumsuz olmak üzere iki grupta sınıflandırılır. Bireylerin hangi tür başa çıkma davranışına yöneldikleri, diğer bir deyişle başa çıkma stratejileri bağlamında tercih ve eğilimlerini neyin veya nelerin belirlediği konusu oldukça netemelidir. Bu hususta; bireysel, toplumsal, doğal vb. çeşitli faktörlerin belirleyici etkileri öne çıkarılıp savunulmakla beraber, bireyin derinlerinde kök salmış olan ebeveyn etkisi ve aile yaşantısı temelli geçmiş deneyimlere dayalı açıklamalarla da yaygın olarak karşılaşılır. Bu noktada olumsuz başa çıkma yolları; bireyin kendisi hakkında olumsuz düşünceler üretme, alkol veya uyuşturucu kullanımı, kaçınma, agresif davranışlar sergileme, aşırı yeme, duygularını bastırma, kasıtlı olarak kendine zarar verme ve kendini veya başkalarını suçlama şeklinde sıralanabilir. Olumlu başa çıkma yolları ise; bedeni rahatlatma, mizahı kullanma, aktif ve pasif etkinlikler (kitap okuma, televizyon izleme, banyo yapma, müzik dinleme), dua etme, uğraşı etkinlikleri (çizme, boya, renk veya yazma), sosyal katılım, sorunla yüzleşme ve

alternatiflere odaklanma gibi çok sayıda başa çıkma becerileri şeklinde sıralanabilir (Tedeschi ve Moore, 2016, s.140-150). Bu anlamda olumlu başa çıkma mekanizmalarına bakıldığında, sorunu çözmeye yönelik olan problem odaklı başa çıkmadır. Mutluluğu artırma stratejilerin ise bireyi daha olumlu bir konuma taşıma işleviyle olumlu başa çıkma yollarıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Problem odaklı başa çıkma; stresli duygu ve düşünceleri uyandıran yaşam koşullarını değiştirmek, insan-çevre ilişkilerini yeniden tanzim edip dışsal stres kaynaklarını ortadan kaldırmak amacıyla stresi yönetmeye yönelik akılcı çabaları kapsar (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223; Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 116; Lazarus, 2003, s. 95). Bu bakımdan psikolojik dayanıklılık; zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında kaçınmak yerine olumsuz olayla yüzleşmek ve durumun üstesinden gelmek için problem odaklı başa çıkma becerilerini (hardy tutum-dönüşümsel başa çıkma) kullanmaya yöneltir (Kobasa, 1979, s. 1-11; Maddi, 2008, s. 563; 2015, s. 1). Bu durumda psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma aracılığıyla gerilime neden olan stresi gidererek yükü azaltır (Maddi, 1999, s. 92; 2008, s. 563; 2013, s. 233; 2015, s. 1). Böylece baş etme becerileri travmatik deneyimlerin üstesinden gelmek için büyük avantaj sağlar ve bireyin zorlu olaya uyumunu kolaylaştırarak travma sonrası büyümeyi kolaylaştırır (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55-56; Aldwin vd., 1996, s. 846; Schaefer ve Moos, 1998, s. 115).

Travmatik olaylarla olumlu bir şekilde başa çıkmak için bir diğer mekanizma da mutluluğu artırma stratejileridir. Yapılan çalışmalar, olumlu duyguları üretmeye yönelik bazı kişilik özelliklerinin olabileceğine (Al Nima vd., 2012, s. 802; Eryılmaz, 2014, s. 51; Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 117) işaret eder. Yüksek dayanıklılığa sahip bireylerin daha sağlıklı ve daha mutlu oldukları bilinmektedir (Abdollahi vd., 2014, s. 789; Yaprak vd., 2018, s. 90). Buna göre psikolojik dayanıklılıkla mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler sağlıklı başa çıkma becerileri kavşağında buluşacağını akla geirmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması bireyi sağlıklı başa çıkma becerilerine (Maddi, 1999, s. 89) yöneltirken; düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olanlar olumsuz baş etme becerilerine (kaçınma, kumar oynamak gibi) yönelir (Maddi, 1999, s. 92; 2013, s. 9).

Travma sonrası olumsuz duyguların yoğunlukta olması, bireyin iyileşme yeteneğini sınırlamakla kalmaz aynı zamanda büyümeye de engel olabilir. İyi hissetmeyi sağlayan ve iyileşmeyi besleyen olumlu duygular travmanın olumsuz etkilerinden sıyrılıp daha uzağa bakabilmeye de yardım eder. Buna göre olumlu duyguların bireyin anlık düşünceylem repertuarını (bakış açısı genişletme) genişletme, kalıcı kişisel kaynaklar inşa etme (kapasite inşa etme) ve geçmişin olumsuz izlerini tamir etme işlevleri vardır (Fredrickson,

1998, s. 308; 2001, s. 218; 2009, s. 120-134). Bu üç işlev, acı dolu deneyimler sonrası bireyde olumsuz gelişimlere kalkan olurken, olumlu değişimler için kolaylaştırıcı bir rol üstlenir. Birey bu noktada travma sonrası büyümeyi deneyimleyecek güce ulaşır (Werdel ve Wicks, 2012, s. 95-100). Buna göre olumlu duygular travma sonrası büyümeyi sağlayan bilişsel ve duygusal süreçleri desteklemede önemli bir rol oynar (Weiss, 2005, s. 216). Benzer şekilde mutluluğu artıran bilinçli etkinlikler de olumsuz duyguların etkilerine karşı koyabilecek olumlu duygular üretmenin yanı sıra olumlu düşünceler ve olumlu deneyimler üretir (Lyubomirsky ve Della Porta, 2010, s. 458; Lyubomirsky, 2008, s. 241).

Buraya kadar anlatılan travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkiler somutlaştırılarak, bu ilişki ağlarının metaforik bir anlatımla betimlenmesi yoluna gidilebilir. Organizmaya zararlı bakteriler veya virüs (mikrop) bulaşması durumunda hastalıklar karşısında güçlü bir kalkan niteliği taşıyan bağışıklık sistemi hemen devreye girmektedir. Böylece vücuda giren yabancı bakterilerin yayılması riskine karşı organizmanın savaşçıları durumundaki antikorlar (spesifik proteinler) vaziyet alıp harekete geçmekte ve mücadele başarısına bağlı olarak sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılması bu sayede mümkün olmaktadır. Aynı işleyişin psikolojik ve ruhsal sistem açısından da geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Travmanın bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel sonuçlarıyla karşılaşıldığında ruhsal yapı bu durumla mücadele etmek için harekete geçer. Bu yönüyle dayanıklılık, bir bakıma insanların psikolojik bağışıklık sistemleri olup, travmanın neden olduğu duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel semptomları yönetmeye (baş etme aracılığıyla) olanak sağlar. Buna göre problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri ruh sağlığını korumak gayesiyle tıpkı zararlı bakterilerle savaşan antikorlar örneğinde olduğu gibi travmanın olumsuz etkilerini savmak için canhıraş uğraşan birer psikolojik bağışıklık proteini görevi görür. Bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatma ve sürecin getirdiği olumlu değişimler ise travma sonrası büyümeye benzetilebilir.

Bu bağlamda alan yazında; travma sonrası büyüme, dayanıklılık, baş etme stratejileri ve mutluluğu artırma stratejilerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yine de değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerine yönelik çalışmalar incelendiğinde, farklı katılımcı grupları ile yürütülen çok sayıda araştırmanın bu değişkenler etrafında gerçekleştirildiği görülmektedir. Örneğin; Salim vd. (2015, s. 10) daha önce yaralanma geçirmiş 206 sporcunun katılımıyla yürüttükleri çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme ilişkisinde baş etme stratejilerinin aracı rolünü incelemiş; duygusal des-

tek ve olumlu yeniden yorumlama gibi belli başlı baş etme stratejilerinin, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasında aracılık rolü bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan bağlanma, meydan okuma ve kontrol algısına da aynı baş etme stratejilerinin aracılık ettiği ve travma sonrası büyümeye katkı sağladığı belirtilmiştir.

Song ve Lee (2011, s. 1231) çalışmalarında, travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, duygusal zeka ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları 310 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre; travma sonrası büyüme ve aktif başa çıkma stratejileri hem dayanıklılık hem de duygusal zeka ile olumlu yönde ilişkilidir. Çalışmada ayrıca, yapısal eşitlik modellemesi sonucuna göre, aktif başa çıkma stratejisinin, dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu da saptanmıştır.

Öte yandan, cinsel istismara maruz kalmış bir örneklem üzerinden travmanın hem olumlu hem de olumsuz sonuçları ayrı ayrı incelenmiştir. Çalışma, cinsel saldırıya maruz kalmış 105 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Travma sonrası büyümenin TSSB semptomları ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Katılımcıların % 74'ünün travma sonrası büyüme deneyimledikleri, % 18'inin ise yüksek düzeyde travma sonrası büyüme deneyimledikleri bildirilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu, travma sonrası büyümenin yordayıcılarının psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerisi olduğudur. Ayrıca daha dayanıklı bireyler travmatik yaşantı sonrasında daha fazla büyüme ve daha az duygusal sıkıntı yaşadıklarını bildirmişlerdir (Cole ve Lynn, 2010, s. 121-122). Yine, nitel araştırma deseninde, katılımcıları sportif faaliyet esnasında yaralanan profesyonel atletler olan bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, psikolojik dayanıklılık özelliği yüksek katılımcıların, duygusal çıkışlar deneyimleyerek travmatik olayı yeniden olumlu yorumladıkları ve travma sonrası büyümeyi daha yüksek deneyimledikleri görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık özelliği düşük katılımcılarda ise aksi yönde bulgulara rastlanmıştır (Salim vd., 2016, s. 24).

Savaş gazileri ile yapılan bir başka çalışmada ise; dayanıklılık, stres ve olumlu/olumsuz değişimler incelenmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde; travmatik yaşantı sonrası psikolojik dayanıklılığın uzun dönemli pozitif değişimlerle (travma sonrası büyüme) olumlu yönde ilişkili olduğu halde negatif değişimlerle ilişkisinin olumsuz seyrettiği kaydedilmiştir. Görüldüğü üzere, bir kişilik özelliği olarak dayanıklılık, travma sonrası süreçlerde, pozitif değişimlerin yordayıcısıdır. Bulgular ışığında, dayanıklılığın,

travmatik olaylar sonrasında psikolojik gelişme deneyimini destekleyen önemli bir kaynak olduğu görülmektedir (Waysman vd., 2001, s. 542).

Hemşirelerle yapılan başka bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık, algılanan stres ve mutluluk arasındaki ilişkiler masaya yatırılmıştır. Çalışma, Tahran'daki altı özel hastanede çalışan 252 hemşireyle yürütülmüştür. Çalışmanın önemli bir bulgusu; psikolojik dayanıklılığın zorlu çalışma koşullarında stresle başa çıkmalarına yardımcı rol oynadığı ve kendilerini mutlu hissetmelerinde önemli bir payının olduğudur. Algılanan stres düzeyi düşük olan katılımcılar daha yüksek dayanıklılık ve mutluluk seviyesi bildirmişlerdir. Bu anlamda çalışma, dayanıklılığın, algılanan strese karşı koruyucu bir yapı olduğunu ve mutluluğu kolaylaştırıcı bir faktör olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, dayanıklılık seviyesinin yüksek olmasının zorlu koşulları daha az stresli olarak değerlendirmeye ve daha yüksek mutluluk hissine yol açtığı söylenebilir (Abdollahi vd., 2014, s. 789).

Olumlu duygu, travma sonrası büyüme ve baş etme becerileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, omurilik yaralanması bulunan bireylerden oluşan 87 katılımcıya yaralanma sonrası (12 hafta) belli periyotlarda (10 yıllık bir süreçte) çeşitli ölçümler yapılmıştır. Bu süre zarfında başa çıkma becerilerinin nispeten sabit kaldığı görülen çalışmada, travma sonrası büyüme daha yüksek psikolojik sıkıntı seviyeleri ile ilişkili bulunmuştur. Çalışma sonuçları; omurilik yaralanması ile yaşayan birçok engelli bireyin, kayda değer bir psikopatolojik sonuca maruz kalmadan durumlarını yönettiklerini göstermektedir. Ancak, kullanılan başa çıkma stratejileri uyum sürecinde kritik önemde olup; ayrıca, travma sonrası büyüme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin karmaşık olduğu da vurgulanmaktadır (Pollard ve Kennedy, 2007, s. 347).

Travma sonrası büyümeye katkıda bulunan faktörlerin incelendiği bir başka çalışmada; özellikle, travmanın iyileşmesi (yani psikolojik işlevsellik, baş etme, duygu düzenleme) ile ilişkili boyutlar ve travmanın özellikleri incelenmiştir. Katılımcılar 193 kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın bulguları, aktif başa çıkma (problem odaklı) ve öznel iyi oluşun travma sonrası büyümeyi yordadığını göstermektedir (Wild ve Paivio, 2004, s. 97). Bu sonuçlar; travmatik deneyimlerle başa çıkmada mücadele etmenin belirleyici olduğu görüşünü de destekler mahiyettedir. Bir krizle başarılı bir şekilde başa çıkmak; kişiyi travma öncesinde olduğundan daha yetenekli ve daha donanımlı kılması yanında gelecekte karşılaşılması muhtemel olumsuzluklara karşı da bireyi hazırlayıcı bir rol oynar. Travmanın neden olduğu krizi başarılı bir şekilde yöneten bireyin özgüven düzeyi artar.

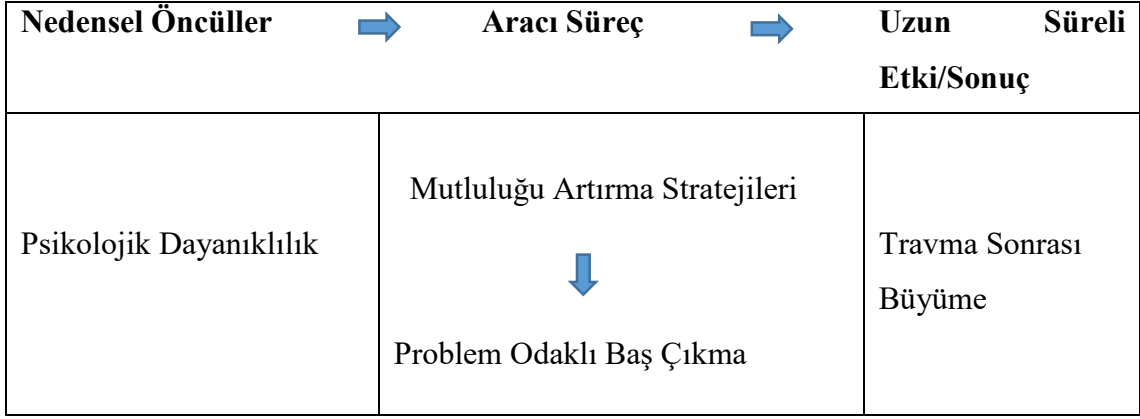
Malezya’da bankacılık sektöründe çalışan 114 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş arasında problem odaklı baş etme (adaptif) becerilerinin aracılık ettiği saptanmıştır. Dayanıklılık; olay kontrolü, mutluluk, sosyal katılım, benlik saygısı, zihinsel denge ve sosyallik kontrol gibi boyutlarda iyi oluş halini arttırırken, psikolojik dayanıklılığın düşük olması durumunda ise baş etme becerilerinin etkisiz kaldığı kaydedilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı baş etme arttığı ölçüde iyi oluşun da artış gösterdiği görülür. Bu anlamda, yüksek dayanıklılık yüksek iyi oluşa işaret eder. Psikolojik dayanıklılıkla problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişki anlamlı ve karakteristik seviyededir (Munusamy ve Assim, 2019, s. 10)

Travma sonrası büyüme savaş travması bağlamında da incelenmiş, bu doğrultuda yürütülen bir çalışmada, büyümenin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarına etkileriyle, travma sonrası büyüme ile olumlu tutum ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bir diğer bulgu ise umut ve bilişsel baş etme stratejisinin travma sonrası büyümenin yordayıcıları olduğu yönündedir (Ai vd., 2007, s. 55).

Psikolojik dayanıklılık, başa çıkma, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyümeyi bir arada ele alan ampirik bir çalışmaya rastlanılmadığını daha önce de belirtilmiştir. Ancak, bu dört temel değişkeni kapsama yeteneğini haiz kuramsal açıklama ve kuramsal şemaların bulunduğu gerçeği de yadsınamaz. Bu araştırma kapsamında ele alınan hipotetik model değişkenleri (psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme) literatür bulgularının yanı sıra hipotetik modelle örtüştüğü değerlendirilen kuramsal açıklamalardan yola çıkılarak tasarlanmıştır.

Lazarus ve Folkman’ın (1984, s. 118-142; 1987, s. 142-146) dönüşümsel başa çıkma modeline (Şekil 2.6’da bkz.) göre bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri; baş etme becerileri, işlevsellikte artış veya iyi olma hali, etkileşimli bir sürecin bileşenleridir. Bu dönüşümsel sürecin dört ana bileşeni bulunur. Bileşenlerin ilki, nedensel öncüdür. Bu bileşen 'birey' ve 'çevre' alt bileşenlerinden mürekkeptir. Bu bileşenlerden 'birey': sahip olunan kişilik özellikleri, öz saygı düzeyi, amaçlar, değerleri kontrol duygusu, ustalaşma isteği ve kendine güveni içerir. Çevreden gelen talepler, zaman, engeller ve kaynak ise 'çevre' altbileşeninin kapsamını oluşturur. İkinci temel bileşen, aracı süreçtir. Aracı süreçte; birincil, ikincil ve başa çıkma stratejilerini içeren üçüncül değerlendirme yer alır.

Baş etme stratejileri problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki kısımdır. Bu çalışmada başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkmaya yer verilmiştir. Kuramsal ve ampirik çalışmalarda sağlıklı, olgunlaşmış başa çıkma olarak da karakterize edilen problem odaklı başa çıkma; tehdit edici ya da zorlayıcı çevresel koşulları ortadan kaldırma, değiştirme veya olumsuz etkileri en aza indirme amacını taşır ve sorunun çözümüne ilişkin uzun soluklu etkileri içerir (Lazarus, 1996, s. 293; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 152-154; Lazarus, 2003, s. 95; Maddi, 2014, s. 292-293). Üçüncü temel bileşen, kısa süreli etkidir. Bu bileşen fizyolojik ve duygusal bakımdan kısa süreli olup soruna ilişkin anlık etkileri içerir. Olgunlaşmamış başa çıkma olarak da karakterize edilen duygu odaklı başa çıkma, stresörler sonucu oluşan olumsuz sonuçların ve duygusal gerilimin anlık olarak düzenlenmesini içerir. Bu yönüyle, genellikle sağlıksız ve patolojiye eşlik eden bir savunma şekli olarak görülür (Folkman vd., 1986, s. 578; Lazarus, 1996, s. 293; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 152-154). Modelde duygu odaklı başa çıkma bu gerekçeler dolayısıyla çalışmaya dâhil edilmemiştir. Son bileşen ise uzun süreli etkidir. Uzun süreli etki; sağlık, toplumsal işlevsellik, iyi olma hali gibi uzun süreli ruhsal ve bedensel olumlu etkileri içermektedir. İfade edilen dönüşümsel stres modeli, bu araştırmada sınanacak olan hipotetik model değişkenleri ile benzerlik göstermek tedir. Alan yazında bir kişilik özeliği olarak ele alınan psikolojik dayanıklılığın nedensel öncül içerisinde yer alması düşünülmüş ve hipotetik modelde öncül değişken olarak konumlandırılmıştır. Problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri ise aracı süreç içerisinde düşünülerek hipotetik modele aracı değişken olarak yerleştirilmişlerdir. Son olarak, dönüşümsel başa çıkma modelinde, toplumsal işlevsellikte artış ve iyilik halini içeren uzun süreli etkiler travma sonrası büyüme ile mutabık bir yaklaşımla hipotetik modele sonuç değişkeni olarak monte edilmiştir. Ancak burada ifade edilen bilgiler kuramsal açıklamalardan kaynaklanmaktadır. Bu açıklamaların ampirik olarak sınanmasının, travmatik deneyim sonrası bireydeki işlev artışına işaret eden travma sonrası büyüme literatürüne değeri yadsınamaz katkılar sağlayacağı muhakkaktır. Başlıkta karşılığını bulan ve bu aşamaya gelinceye kadar çeşitli şekillerde ifade edilmeye çalışılan hususlar özetlenerek Şekil 2.6'da gösterilmiştir.



Şekil 2.6. *Psikolojik Dayanıklılık, Mutluluğu Artırma Stratejileri, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiler*

Not. Lazarus ve Folkman'ın "Stress, Appraisal, and Coping" (s. 305) 1984, New York: Springer Publishing Company adlı çalışmasından uyarlanmıştır. Yayımlı hakkı Springer Publishing Company'ye (1984) aittir. Yazarın izniyle kullanılmıştır.

Sonuç olarak; "psikolojik dayanıklılığın temel enstrümanları durumundaki problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin kullanılmasında; bilişsel, davranışsal ve duygusal nitelikte hangi saiklerin yönlendirici olduğu" ve/yahut "buna ilişkin tercih ve eğilimlerin bireylerde travma sonrası büyümeye etkilerinin neler olduğu" sorunlarına ilişkin çalışma ve bulgular henüz yeterince netlik kazanmış değildir. Bu sorulara kuşatıcı bir yanıt arama çabası olarak girişilen çalışmada, söz konusu değişkenlere ilişkin kaydedeğer bilgi ve bulguların açığa çıkarılmasına ve olgunun tüm yönleriyle açıklığa kavuşturulmasına hizmet etme gayesi güdülerek, bu amaçla hareket edilmiştir.

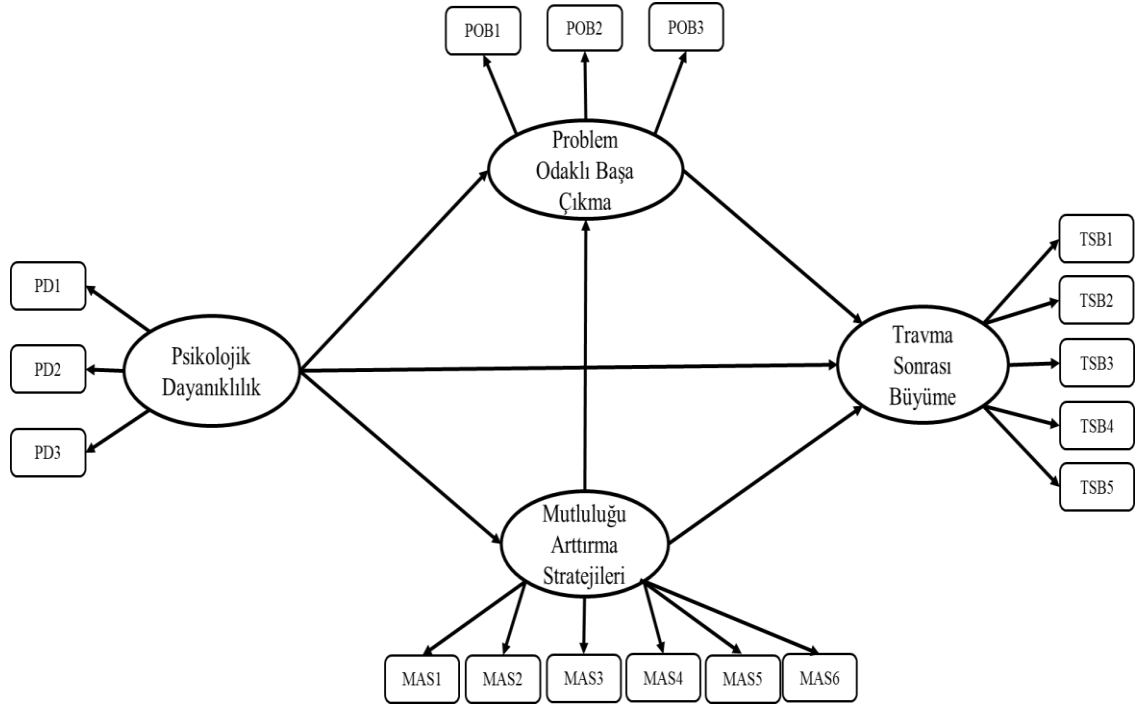
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma deseni, veri toplama araçları ve örneklem hakkında bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra ise veri toplama işlemleri ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir. Son olarak da verilerin çözümlenmesi aşamaları ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma; psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme, mutluluğu artırma stratejileri ve stresle problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkileri ortaya koymak üzere nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma (correlational research) modeline göre yürütülmüştür. Değişkenler arası ilişkilerin ortaya konulması için araştırmacı tarafından ilgili alan yazına göre hipotetik bir model oluşturulmuştur. İlişkisel araştırmalar iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi bu değişkenlere herhangi bir müdahale ya da manipülasyonda bulunmadan değerlendirmektedir (Creswell, 2013, s. 12-13; Field ve Hole, 2002, s. 23; Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, s. 362; Johnson ve Christensen, 2014, s. 44). Bu desenlerde yapısal eşitlik modellemesi, lojistik regresyon gibi farklı tekniklerle daha da detaylandırılabilir (Creswell, 2013, s. 12-13). Çalışma, yapısal eşitlik modellemesinin (YEM) kullanıldığı bir araştırmadır. Bu çalışma; travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri değişkenlerini kapsamaktadır. Araştırmanın içsel gizil değişkenleri (endogeneous latent variable) travma sonrası büyüme, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri; dışsal gizil değişkeni (exogenous latent variable) ise psikolojik dayanıklılıktır. Araştırma kapsamında, ayrıca, örtük değişkenler olarak ele alınan değişkenlerin ölçülmesinde kullanılan tüm ölçme araçlarının yapı geçerlilikleri test edilmiştir. Bu tez kapsamında önerilen hipotez modelin ana çerçevesi, Lazarus ve Folkman'ın (1984, s. 305; 1987, s. 144) Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Modelinden, alan yazın bulgu ve açıklamalarından da yararlanılarak oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotez model Şekil 3.1'de verilmiştir.



Şekil 3.1. *Test Edilen Model*, PD1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendini Adama alt boyutu toplam puanı, PD2: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kontrol alt boyutu toplam puanı, PD3: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Meydan Okuma alt boyutu toplam puanı; TSB1: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Varoluşsal ve Dini Değişim alt boyutu toplam puanı, TSB2: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Yaşam Takdiri alt boyutu toplam puanı, TSB3: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Kişisel Güçlülük alt boyutu toplam puanı, TSB4: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Yeni Fırsatlar alt boyutu toplam puanı, TSB5: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Diğerleri ile İlişkiler alt boyutu toplam puanı; MAS1: Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Çevreye Pozitif Tepki Vermek alt boyutu toplam puanı, MAS2: Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Bedeni Dinlendirmek alt boyutu toplam puanı, MAS3: Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği İstekleri Doyurmak alt boyutu toplam puanı, MAS4: Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış Sergilemek alt boyutu toplam puanı, MAS5: Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Mental Kontrol Yapmak alt boyutu toplam puanı, MAS6: Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Dini İnançların Gereğini Yerine Getirmek alt boyutu toplam puanı, POB1: Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Planlı Sorun Çözme alt boyutu toplam puanı, POB2: Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Arama alt boyutu toplam puanı, POB3: Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Yüzleşme alt boyutu toplam puanı.

3.2. Çalışma Grubu

Bu tez, travmatik deneyimi olan (doğrudan yaşamak, tanık olmak ve bir aile üyesi veya sevilen bir yakınının başına geldiğini öğrenmek şeklinde) ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılarla yürütülmüştür. Bu çalışmada, olasılıksız örneklem yöntemlerinden biri olan ölçüt örnekleme kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014, s. 91-92). Bu ölçütler; katılımcıların en az bir travmatik yaşantı deneyimlemiş olması ve 18 yaş ve üzeri olan bireyleri kapsamaktadır. Tezde dışlama ölçütü olarak, 18 yaş altı olan ve travmatik deneyimi olmayan bireyler araştırmaya dâhil edilmemiştir.

Travmatik bir deneyim karşısında verilen tepki, olayı anlamlandırma düzeyi ve bu olayın üstesinden gelmek için başvurulan kişisel kaynaklar gelişim dönemlerine göre

farklılaşmaktadır. Buna göre kimlik gelişiminin ergenliğin sonuna doğru belirgin hale geldiği düşünülürse yetişkinlikte yaşanan travmalara netleşmiş bir kimlikle uygun tepkiler verileceği açıktır. Dolayısıyla travmatik olayların bireyleri etkileme derecesi olayın anlaşılma düzeyi, tepki verme biçimi ve bireyin kimliğine yönelik algıladığı tehdidin derecesi gibi faktörler bireylerin gelişim düzeyinden etkilenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 17-18). Bir diğer önemli nokta da travmatik deneyimle mücadelede önemli bir kişisel kaynak olan psikolojik dayanıklılığın temellerinin erken çocukluk döneminde atıldığı (Khoshaba ve Maddi, 1999, s. 114; Maddi, 2013, s. 43-47) ve kimlik gelişimiyle birlikte işlevsel bir yapı kazandığıdır. Bununla birlikte olayları öngörebilme ve mantıksal analizleri içeren işlemleri işevuruk hala gelmesini mümkün kılan soyut düşünme (Miller, 2008, s. 87) becerilerinin ergenliğin ilerleyen aşamalarından daha yetkin kullanılabildiği gerçeğinden hareketle, bu tez çalışmasının örneklemini 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşturmuştur. Bu tez özelinde, kişiler 18 yaş ve üzeri gelişim dönemleri açısından bir ayrıma tabi tutılmaksızın lisans eğitimine devam etme koşuluyla araştırmaya alınmıştır.

Araştırmada üniversite öğrenimi gören yetişkin katılımcıların seçilmesinin temel gerekçesi, Türk kültüründe travmatik deneyimlere odaklanılması ve lisans öğrencilerinin toplumun çeşitli kesimlerini yansıtan bir temsil özelliğine sahip olduğunun düşünülmesidir. Ayrıca Türk kültüründe bu çeşitliliği yansıtmaya özelliğine ulaşım kolaylığı açısından da üniversite öğrenimine devam eden bireyler tercih edilmiştir.

Bu tezde, örneklem hacminin belirlenmesinde alan yazın açıklamalarından yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yaklaşımı ile, Bentler (1989) gözlenen değişken sayısının en az beş katı, Nunnally (1967) ise gözlenen değişken sayısının en az 10 katı örneklem büyüklüğüne ulaşılması gerektiğini belirtmiştir (Akt., Westland, 2010, s. 477). Buna göre bu çalışmada test edilmek üzere oluşturulan modelde toplam 17 gözlenen değişken olduğu düşünüldüğünde en az 170 kişilik bir örnekleme ulaşılması gerektiği görülmektedir. Ayrıca, araştırmanın örneklem büyüklüğü ile ilgili alt limit G*Power 3.1.9.2 paket programı ile 184 olarak hesaplanmıştır [$f^2=0.15$, $\alpha=.05$, Yordayıcı değişken sayısı:12]. Bu hesaplama göre ulaşılan örneklem hacmi göz önüne alındığında bu çalışmanın örneklem büyüklüğünün yeterli sayıda olduğu ifade edilebilir.

Araştırma, katılımcılara ulaşılabilirlik esas alınarak 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde kamu üniversitelerinde farklı düzeylerinde öğrenim gören öğrencileri kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiş olup belirlenen ölçütler dahilinde 1069 gönüllü lisans öğrencisi çalışmaya dahil olmuştur. Çalışma grubunun yaş dağılımı 18-45 yaş aralığında yer almaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.72 ve standart sapması 2.31'dir. Çalışma

grubu cinsiyete göre incelendiğinde; 769'unun (% 71,9) kadın ve 300'ünün (% 28,1) erkek bireylerden oluştuğu görülmektedir. Tablo 3.1'de katılımcıların travmatik deneyimlerine ait matris dağılımını sunulmuştur.

Tablo 3.1

Çalışma Grubunun Travmatik Deneyimlerinin Yaşantı Türüne Göre Dağılım Matrisi

Travmatik Deneyimler	Doğrudan Yaşadım	Tanık Oldum	Bir Yakınının Başına Geldi	Toplam
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1.Çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık	183(%17,1)	198(%18,5)	440(%41,2)	821(%76,8)
2.Yaşamı tehdit eden bir kaza (trafik, iş vb)	170(%15,9)	164(%15,3)	284(%26,6,6)	618(%57,8)
3. Doğal afet (sel, deprem, heyelan vb.)	276(%25,8)	84(%7,9)	111(%10,4)	471(%44,1)
4. Bir aile üyesi veya sevilen yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay	344(%32,2)	114(%10,7)	244(%22,8)	702(%65,6)
5. Ciddi bir fiziksel istismar veya şiddete maruz kalma (işkence vb.)	54(%5,1)	97(%9,1)	73(%6,9)	224(%20,9)
6. Yangın veya patlama	75(%7)	86(%8,0)	84(%7,9)	245(%22,9)
7. Herhangi bir aletle saldırıya maruz kalma (silah, bıçak vb.)	61 (%5,7)	57(%5,3)	76(%7,1)	194(%18,1)
8. Cinsel saldırıya maruz kalma	42 (%3,9)	18(%1,7)	48(%4,5)	108(%10,1)
9.Savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma	52(%4,9)	33(%3,1)	36(%3,4)	121(%11,3)
10. Zorla alıkonulma (rehin alınmak vb.)	7(%0,7)	12(%1,1)	20(%1,9)	39(%3,6)
11.Kendini veya bir başkasını öldürme girişimi (intihar veya cinayet)	21(%2)	62(%5,8)	116(%10,9)	199(%11,1)
12. Tıbbi müdahale gerektirecek gıda veya kimyasal madde zehirlenmesi	80(%7,5)	60(%5,6)	115(%19,8)	255(%23,8)

Not. Yüzdeler çalışma grubuna (n=1069) göre verilmiştir.

Tablo 3. 1’de de görüldüğü gibi katılımcılardan bazıları bir veya daha fazla travmatik yaşantı deneyimlediklerini (doğrudan yaşadım, tanık oldum, bir aile üyesi veya sevilen yakınının başına geldiğini öğrendim) bildirmişlerdir. Katılımcıların en yüksek oranda maruz bulunduğu travmatik deneyimin “Çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık” (n = 821(%76,8)) olduğu görülmektedir. Katılımcıların sıklıkla karşılaştığı bir diğer travmanın ise “Bir aile üyesi veya yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay” (n = 702(%65,6)) olduğu görülmektedir. Bunların yanında “ Doğal afet (sel, deprem, heyelan vb.)” (n = 471(%44,1)) ve “Yaşamı tehdit eden bir kaza” yaşantılarının da (n = 618(%57,8)) sık karşılaşılan travmatik deneyimlerden olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların en az karşılaştıklarını bildirdiği travmatik deneyimlerin ise “Zorla alıkonulma (n = 39(%3,6)) ve “Cinsel saldırıya maruz kalma” (n = 108(%10,1)) olduğu görülmektedir.

Travmatik deneyimlerinin üzerinden geçen zaman incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğu bir yıldan daha fazla süre geçtiğini belirtmişlerdir. Katılımcılardan travmatik deneyimi doğrudan yaşayanlar arasında geçen zaman faktörü incelendiğinde ise 3 yıl ve üzeri zaman süresi bildiren katılımcıların travmatik deneyimin niteliği dikkate alındığında; en yüksek dağılımın “doğal afet” (186(%17,4)), en düşük dağılımın “zorla alıkonulma” ve “kendini veya bir başkasının öldürme girişimi” (3(%0,3)) olduğu görülmektedir (EK-1).

Katılımcılardan *doğrudan deneyimlenen* travmatik yaşantılar arasından en yüksek (10 puan) stres veren yaşantının “bir aile üyesi veya yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay” ile karşılaşma en çok işaretlenen travmatik yaşantı (109(%10,2)) olarak öne çıkarken; en düşük stres (1 puan) verici yaşantı olarak ise “savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma” en az işaretlenen travmatik yaşantı 1(%0,1)) olarak kaydedilmiştir. (EK-2). Katılımcıların *tanık olduğu* travmatik yaşantılar arasından en yüksek (10 puan) stres veren yaşantının “çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık” ile karşılaşma en çok işaretlenen seçenek (37(%3,52)) olarak öne çıkmaktadır. En düşük stres (1 puan) verici yaşantı olarak ise “savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma” belirlenmiş olup bu seçenek en az işaretlenen travmatik yaşantı (1(%0,1)) olarak kaydedilmiştir. (EK-3). *Bir aile üyesi veya sevilen bir yakınının başına gelmesi* bağlamında travmatik yaşantı deneyimlemede ise en yüksek (10 puan) stres veren yaşantının “çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık” ile karşılaşma olduğu belirlenmiş olup bu seçenek en çok işaretlenen travmatik yaşantı (89(%8,3)) durumundadır. En düşük stres (1 puan) verici yaşantının ise “savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma” olduğu ve en az işaretlenen seçenek (1(%0,1)) olduğu görülmektedir (EK-4).

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada, katılımcıların demografik bilgiler için Kişisel Bilgi formu (EK-5) travmatik deneyimlerini belirlemek için Travmatik Yaşantıları Tarama Formu (EK-6), psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EK-7), stresle problem odaklı başa çıkma durumlarını değerlendirmek için Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği – Problem Odaklı Başa Çıkma alt boyutu (EK-8), mutluluğu artırma stratejilerini değerlendirmek için ise Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (EK-9) ve travma sonrası büyüme düzeylerini değerlendirmek için Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (EK-10) kullanılmıştır.

Araştırmada ölçeklerin geçerliliklerinin ve araştırma kapsamında belirlenen modelin testleri gerçekleştirilirken kullanılan uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları Tablo 3.2’de (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016, s. 271-272) verilmiştir.

Tablo 3.2

Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilirlik Sınırları

Uyum Ölçüsü	Kabul için Kesme Noktaları	Kaynak
χ^2	-	-
χ^2/ sd	≤ 3 = mükemmel uyum ≤ 5 = orta düzeyde uyum	(Kline, 2005; Sümer, 2000) (Sümer, 2000)
GFI / AGFI	≥ 0.90 = iyi uyum ≥ 0.95 = mükemmel uyum	(Schumacker ve Lomax, 1996; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kelloway, 1989; Sümer, 2000). (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Sümer, 2000).
RMSEA	≤ 0.05 = mükemmel uyum ≤ 0.06 = iyi uyum ≤ 0.07 = iyi uyum ≤ 0.08 = iyi uyum ≤ 0.10 = zayıf uyum	(Brown, 2006; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Raykov ve Marcoulides, 2008; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000). (Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2004). (Steiger, 2007) (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Sümer, 2000). (Kelloway, 1989; Tabachnick ve Fidell, 2001)
RMR / SRMR	≤ 0.05 = mükemmel uyum ≤ 0.08 = iyi uyum ≤ 0.10 = vasat uyum	(Brown, 2006; Bryne, 1994) (Brown, 2006; Hu ve Bentler, 1999) (Kline, 2005).
CFI	≥ 0.90 = iyi uyum ≥ 0.95 = mükemmel uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001). (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Thompson, 2004).
NFI/NNFI	≥ 0.90 = iyi uyum ≥ 0.95 = mükemmel uyum	(Kelloway, 1989; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001; Thoompson, 2004). (Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000)

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada kullanılmak üzere kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda cinsiyet, yaş ve genel bilgiler yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların gönüllü olmasına dair açıklamaları içeren bilgilendirilmiş onam kısmı eklenmiştir.

3.3.2. Travmatik yaşantıları tarama formu (Büyük T)

Araştırmada kullanılmak üzere travmatik yaşantıları tarama formu geliştirilmiştir. DSM-V’de travma olgusu “bireyin gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşması veya cinsel saldırıya uğramış olması” şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2014, s. 146). Bu formda travmatik yaşantılar listelenirken DSM-V’in bu tanımından yola çıkılmıştır. Ayrıca bu formu oluşturulurken, travmatik deneyim listelerinden (Foa, Cashman, Jaycox ve Perry, 1997, s. 447; Norris, 1990, s. 1716; Turner ve Lloyd, 1995, s. 367; Tüfekçi, 2011, s. 35-36; Wild ve Paivio, 2003, s. 120) ve travmatik yaşantıları inceleyen alan yazından (Levine ve Frederick, 2013, s. 29) yararlanılmıştır. Tüm bu süreç sonrasında, sıralanan yaşantılar DSM-V’te (APA, 2014, s. 146) travmatik olay kriterlerini karşılayıp karşılamadığına göre tekrar gözden geçirilmiştir. Geliştirilen bu formunda, travmatik yaşantıyı deneyimleme şekli, stres derecesi ve travmatik yaşam olayının üzerinden ne kadar zaman geçtiğine dair bilgiler de yer almıştır.

Travmatik yaşantıyı deneyimleme şekli belirlenirken, DSM-V’in tanı ölçütleri temel alınmıştır. DSM-V’de yer alan A4 tanı ölçütüne göre travmatik deneyimi doğrudan yaşama, tanık olma, bir yakınının (bir aile üyesi veya sevilen bir yakın) başına geldiğini öğrenme veya travmatik olayın sevimsiz ayrıntılarıyla yineleyici bir şekilde aşırı derecede maruz kalma (işle ilgiliyse bu ölçüt uygulanır) şeklinde sınıflandırılmıştır (APA, 2014, s. 146). Bu çalışmada, A4 kriterinin ilk üç maddesine yer verilmiş ancak dördüncü madde olan “travmatik olayın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir şekilde aşırı derecede maruz kalma (işle ilgiliyse bu ölçüt uygulanır)” travmatik yaşantıyı deneyimleme şekli bu çalışmaya dahil edilmemiştir.

Travmatik deneyimler karşılaşılan olayın özelliklerine göre iki bağlamda sınıflandırılmaktadır. Travmatik olaylar bir kayıp yaşama, cinsel ve fiziksel istismar uğrama gibi bireyin ruhsal ve bedensel bütünlüğüne yönelik bir tehdit oluşturmasına büyük travma denilmekte ve “büyük T” ile gösterilmektedir. Bunun yanında fiziksel bütünlüğü tehdit etmeyen ancak duygusal olarak olumsuz etkiler oluşturabilen aşağılanma, ihmal edilme gibi zamanla travmatik belirtiler geliştirmeye neden olan yaşantılara küçük travma denilmekte ve “küçük t” ile gösterilmektedir (Shapiro, 2007, s. 73). Bu tezde geliştirilen form bu sınıflamaya göre büyük travmaları (büyük T) kapsayan yaşantıları içermektedir.

Geliştirilen tarama formunda, örseleyici yaşantının bireyin yaşamındaki yerini daha iyi anlamak için algılanan stres derecesi ve olayın üstünden geçen zaman bilgilerine de yer verilmiştir. Listelenen bu deneyimlere dair travmatik yaşantı sonrası bireyde oluşan stresin derecesini 1-10 arasında puanlaması istenmiştir. Travmatik olayın üzerinden ne kadar zaman geçtiği “0-6 ay, 6 ay-12 ay, 1-3 yıl, 3yıl ve üzeri “ şeklinde sınıflandırılmıştır.

Tüm bunların yanında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndan akademisyen iki uzmanın ve Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı'ndan bir uzmanın görüşü alınarak, içerik ve biçim açısından gözden geçirilmiştir. Forma en son halini vermeden önce anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla küçük bir örneklemede pilot uygulama yapılmıştır. Formda toplamda 12 travmatik yaşantı türü yer almaktadır.

3.3.3. Psikolojik dayanıklılık ölçeği

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Psychological Hardiness Scale) Işık (2016, s. 165) tarafından psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi için geliştirilmiştir. Ölçek, beşli likert tipi olup 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçme aracının üç alt boyutta toplandığı bulunmuştur. Bu boyutlar alan yazın doğrultusunda, kendini adama (katılma-bağlılık), kontrol ve meydan okuma olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte açıklanan varyansın yaklaşık % 50 olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin geçerlilik çalışmasında DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri $\chi^2/df = 3.02$, $p < .000$, $RMSEA = 0.073$, $GFI = 0.91$, $CFI = 0.93$ şeklinde olduğu ve iç tutarlılık değerlerinin .62 ile .74 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin toplam puanına ait iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .76$ olduğu görülmüştür. Alt boyutların iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .62$ ile $\alpha = .74$ arasında değişmektedir. Bu ölçme aracı, yetişkin örnekleminde geliştirilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puan psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin madde dağılımına göre boyutları ise Meydan Okuma (7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17. maddeler), Kendini Adama (1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21. maddeler) ve Kontrol (4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20. maddeler) şeklindedir. Ayrıca, ölçekte 2. ve 15. maddelerin ters çevrilerek puanlanması gerektiği belirtilmiştir. Ancak, madde-toplam korelasyonları ve ölçekteki maddenin anlamsal yapısı değerlendirilerek 15. maddenin ters çevrilmeden puanlanması yapılmıştır. Kontrol alt boyutunda olması gereken madde 15 “Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.” şeklindedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yapı geçerliği değerlendirilmiş olsa da mevcut örneklemindeki yapısı DFA ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçeğin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri $\chi^2/sd (1075.23/186) = 5.78$, $p = .001$, $SRMR = .059$, $CFI = .88$; $GFI = .91$; $AGFI = .89$; $RMSEA = .067$ ($RMSEA$ için güven aralığı = .063–.071) şeklindedir. Birinci düzey DFA sonucunda uyum iyiliği değerlerinin bazılarının (CFI ve $AGFI$) kabul edilebilir sınırlar altında olduğu belirlendiğinden model testi sonucunda önerilen modifikasyonlar değerlendirilmiş ve iki modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Buna

göre, madde 8 (“Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.”) ile madde 16 (“Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.”) arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 81.8’lik ve madde 20 (“Yeni bir işe/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.”) ile madde 15 (“Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.”) arasına eklenecek hata varyansının 42.1’lik bir düşüşe neden olacağı belirtilmiştir. Önerilen modifikasyonlar değerlendirildiğinde ilgili maddelerin anlam olarak birbirine yakın oldukları da gözlenmiştir. Önerilen modifikasyonlar modele uygulandıktan sonra ölçeğin birinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin uyum iyiliği değerlerinin χ^2/sd (942.48/184) =5.12, p=.001, SRMR: .055, CFI=.90; GFI=.92; AGFI: 90; RMSEA=.062 (RMSEA için güven aralığı=.058–.066) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin standardize edilmiş faktör yüklerinin .25 ile .67 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .001 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen faktörler arası ilişkiler Tablo 3.3’te verilmiştir.

Tablo 3.3

Faktörler Arası Korelasyonlar

	1	2
1. Kendini Adama	-	
2. Kontrol	.81**	-
3. Meydan Okuma	.69**	.61**

**p<.01

Ölçeğin ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri de χ^2/sd (942.48/184) =5.12, p=.001, SRMR: .055, NNFI=.89; CFI=.90; GFI=.92; RMSEA=.062 (RMSEA için güven aralığı=.058–.066) şeklindedir. Elde edilen uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. İkinci düzey DFA sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri EK-11’de verilmiştir.

Bu tezde ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu tezde, ölçeğin geneline ait hesaplanan iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .79$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.4. Problem odaklı başa çıkma stratejileri ölçeği

Baş Çıkma Yolları Ölçeği (Ways of Coping), Folkman ve Lazarus (1988a) tarafından bireylerin başa çıkma becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Kutlu (1995) tarafından yetişkin örnekleminde Türk kültürüne uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Ölçek duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini içeren

toplamda 66 maddeden oluşmaktadır. Dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin yapı geçerliliği için AFA yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçme aracının sekiz alt boyutta toplandığı görülmüştür. Bu boyutlar; yüzleşerek başa çıkma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma, planlı sorun çözme, olumlu yaklaşım ve mesafe koymadır. Bu ölçme aracının, güvenilirlik değerleri iç tutarlılık yöntemi ile hesaplanmıştır. Ölçeğin, Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı $\alpha = .89$ olarak bulunmuştur. Bu ölçme aracında açıklanan varyansın yaklaşık % 47 olduğu görülmüştür. Problem odaklı başa çıkmanın alt boyutları (yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama) ise iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .68$ ile $\alpha = .76$ arasında değişmektedir.

Bu çalışma kapsamında, problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmıştır. Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin alt boyutları ise yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama stratejilerini içermektedir. Problem odaklı başa çıkmanın alt boyutlarına göre madde dağılımları; Planlı Sorun Çözme (1, 26, 39, 48, 49 ve 52. maddeler), Sosyal Destek Arama (8, 18, 22, 31, 42 ve 45. maddeler), Yüzleşerek Başa Çıkma (6, 7, 17, 28, 34 ve 46. maddeler) şeklindedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yapı geçerliği değerlendirilmiş olsa da mevcut örneklemdaki yapısı DFA ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçeğin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri χ^2/sd (800.06/132) =6.06, $p=.001$, SRMR: .057, NNFI=.89; CFI=.90; GFI=.92; RMSEA=.069 (RMSEA için güven aralığı=.064-.073) şeklindedir. Birinci düzey DFA sonucunda uyum iyiliği değerlerinin iyi olduğu gözlenirse de bazılarının (NNFI) kabul edilebilir sınırlar altında veya sınırda (CFI) olduğu belirlendiğinden model testi sonucunda önerilen modifikasyonlar değerlendirilmiş ve iki modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Buna göre, madde 13 (42.madde) (“Saygı duyduğum bir arkadaş ya da akrabadan tavsiye istedim.”) ile madde 14 (45.madde) (“Hissettiklerimi başkalarıyla tartıştım.”) arasında eklenecek hata varyansının ki-kare değerinde 96.3’lük ve madde 9 (28.madde) (“Bir yolunu bulup duygularımı açığa vurdum.”) ile madde 14 (45.madde) (“Hissettiklerimi başkalarıyla tartıştım.”) arasına eklenecek hata varyansının 36.7’lik bir düşüşe neden olacağı belirtilmiştir. Önerilen modifikasyonlar değerlendirildiğinde ilgili maddelerin anlam olarak birbirine yakın oldukları da gözlenmiştir. Önerilen modifikasyonlar modele uygulandıktan sonra ölçeğin birinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin uyum iyiliği indekslerinin χ^2/sd (650.06/130) =5.00, $p=.001$, SRMR: .051, NNFI=.91; CFI=.92; GFI=.94; RMSEA=.061 (RMSEA için güven aralığı=.057-.066) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin standardize edilmiş faktör yüklerinin .12 ile .68 arasında değiştiği ve tüm

faktör yüklerinin .001 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. DFA analizi sonucunda standardize edilmiş faktör yükünün .12 olduğu belirlenen Madde 1'i takip eden en düşük faktör yükünün ise .24 olduğu gözlenmiştir. Görece düşük olduğu belirlenen Madde 1'e ait faktör yükünün t değerinin ise 3.43 ($p < .001$) olduğu belirlendiğinden yapıdan çıkarılmamasına karar verilmiştir. Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen faktörler arası ilişkiler Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4

Faktörler Arası Korelasyonlar

	1	2
1. Planlı Sorun Çözme	-	
2. Sosyal Destek Arama	.63**	-
3. Yüzleşme	.75**	.82**

** $p < .01$

Ölçeğin ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri de χ^2/sd (650.06/130) =5.00, $p = .001$, SRMR: .051, NNFI=.91; CFI=.92; GFI=.94; RMSEA=.061 (RMSEA için güven aralığı=.057-.066) şeklindedir. Elde edilen uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. İkinci düzey DFA sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri EK-12'de verilmiştir.

Ayrıca, bu tezde de ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha yöntemi ile analiz edilmiştir. Ölçeğin geneline ait hesaplanan iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .79$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.5. Yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeği

Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (Happiness Increasing Strategies Scale for Adults) Eryılmaz (2017, s. 116) tarafından yetişkin bireylerin mutluluklarını artırmak için kullandığı stratejileri belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, beşli likert tipi olup 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında AFA ve DFA yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçme aracının altı boyutta toplandığı görülmüştür. Bu boyutlar Çevreye Pozitif Tepki Vermek (1, 2, 3, 4 ve 5. maddeler), Bedeni Dinlendirmek (6, 7, 8, 9 ve 10. maddeler), Mental Kontrol Yapmak (20, 21, 22, 23 ve 24. maddeler), Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek (15, 16, 7, 18 ve 19. maddeler), Dini İnancın Gereğini Yerine Getirmek (25, 26, 27 ve 28. maddeler) ve İstekleri Doyurmak (11, 12, 13 ve 14. maddeler) olarak adlandırılmıştır. Ölçekte açıklanan varyansın yaklaşık % 62 olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin geçerlilik çalışması DFA sonucuna göre uyum indeksleri χ^2/sd (599.79/335) =1.79, $p=.001$, RMSEA=.0.063, NFI = 0.88, NNFI = 0.93, CFI = 0.94, IFI = 0.94, RFI = 0.86, GFI = 0.82 ve AGFI = 0.79 şeklinde ve ölçeğin geneline ait iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$ olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$ olduğu belirtilmektedir. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .84$ ile $\alpha = .69$ arasında değişmektedir. Bu ölçme aracı, yetişkin örnekleminde geliştirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin altı boyutta mutluluklarını yükseltmek adına stratejiler kullandıklarını göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yapı geçerliği değerlendirilmiş olsa da mevcut örneklemdaki yapısı DFA ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçeğin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri χ^2/sd (1788.42/335) =5.34, $p=.001$, SRMR: .055, NNFI=.92; CFI=.93; GFI=.89; RMSEA=.064 (RMSEA için güven aralığı=.061–.067) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin standardize edilmiş faktör yüklerinin .27 ile .89 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .001 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen faktörler arası ilişkiler Tablo 3.5’te verilmiştir.

Tablo 3.5

Faktörler Arası Korelasyonlar

	1	2	3	4	5
1. Çevreye Pozitif Tepki Vermek	-				
2. Bedeni Dinlendirmek	.04	-			
3. İstekleri Doyurmak	.30**	.49**			
4. Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek	.41**	.26**	.56**		
5. Metnal Kontrol Yapmak	.41**	.24**	.38**	.47**	
6. Dini İnançların Gereğini Yerine Getirmek	.28**	.05	.14**	.12**	.30**

** $p<.01$

Ölçeğin ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri de χ^2/sd (2001.49/344) =5.82, $p=.001$, SRMR: .068, NNFI=.92; CFI=.93; GFI=.88; RMSEA=.067 (RMSEA için güven aralığı=.064–.070) şeklindedir. Elde edilen uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. İkinci düzey DFA sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri EK-13’de verilmiştir.

Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu tezde, ölçeğin geneline ait hesaplanan iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .83$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.3.6. Travma sonrası büyüme envanteri

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory-PTG), Tedeschi ve Calhoun (1996, s. 455) tarafından travma sonrası olumlu değişimleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmakta olup, 6'lı (1=hiç uygun değil; 6 = tamamen uygun) Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puan 1-126 arasında değişmektedir. Öz bildirim dayalı bu ölçekten alınan yüksek puan, travmatik deneyimin ardından bireyde yüksek seviyede büyüme olgusunun varlığına işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlilik çalışmasında AFA ve DFA yapılmıştır. Bu analizler sonucunda ölçme aracının beş faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bu boyutlar; kişisel ilişkilerde değişiklikler, yeni fırsatlar, manevi değişim, yaşamı takdir ve kişisel güçteki değişimdir. Ölçekte açıklanan varyansın yaklaşık % 62 olduğu bulunmuştur. Bu ölçme aracının orijinal formunda iç tutarlılık $\alpha = .90$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .67$ ve $\alpha = .85$ arasında değiştiği belirtilmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dürü (2006) tarafından (ön çalışması Işıklı ve Dürü tarafından) Türk kültürüne uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, Türk kültüründe de travma sonrası büyümenin beş faktörlü yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bunlar; Yaşamın Takdiri (1, 2, 7 ve 13. maddeler), Maneviyat (5, 18 ve 12. maddeler), Kişisel Güç (4, 10, 19 ve 11. maddeler), Diğerleriyle İlişkiler (6, 8, 20 ve 21. maddeler) ve Yeni Fırsatlardır (3, 9, 14, 15, 16 ve 17. maddeler). Ölçeğin uyarlama Dürü (2006) çalışmasında ölçeğin toplamına ait iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .93$ olarak bulunmuştur.

Ölçek, daha sonra Tedeschi vd.(2017, s. 11) tarafından revize edilerek (PTG-X) 25 maddeye çıkarılmıştır. Ölçeğin revize çalışması, üç farklı örnekleme travmatik deneyimi olan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde amaç, manevi değişim alt boyutuna dört yeni madde eklenerek altı maddeye çıkarılması ve bu alt boyuta maneviyatın yanında varoluşsal sorulara da yer verilmesidir. Çalışmanın madde dağılımı; Yaşamın Takdiri (1, 2 ve 13. maddeler), Kişisel Güç (4, 10, 12 ve 19. maddeler), Yeni Fırsatlar (3, 7, 11, 14 ve 17. maddeler), Diğerleriyle İlişkiler (6, 8, 9, 15, 16, 20 ve 21. maddeler), Manevi ve Varoluşsal Değişim (5, 18, 22, 23, 24 ve 25. maddeler) şeklindedir.

Ölçeğin (PTG-X) geçerlilik çalışmasının DFA sonucuna göre uyum indeksleri $\chi^2(179) = 1630.04$, RMSEA = .087, NFI = .892, CFI = .903, TLI = .886, AIC =1734.04, ECVI = 1.63 şeklinde olduğu görülmektedir. Ölçeğin toplam puanı ABD örnekleme için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .97$, Japon örnekleme için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .95$ ve Türk örnekleme için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .96$ şeklinde bulunmuştur.

Bu çalışmada da revize edilmiş olan 25 maddelik form (PTG-X) kullanılmıştır. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin güvenilirliği Cronbach Alpha yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu tezde, ölçeğin geneline ait hesaplanan iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .84$ bulunmuştur.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yapı geçerliği değerlendirilmiş olsa da mevcut örneklemdaki yapısı bu tezde de DFA ile yeniden değerlendirilmiştir. Ölçeğin birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri χ^2/sd (1760.16/265) =6.64, $p=.001$, SRMR: .066, NNFI=.92; CFI=.91; GFI=.88; RMSEA=.073 (RMSEA için güven aralığı=.069-.076) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin standardize edilmiş faktör yüklerinin .27 ile .79 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin .001 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen faktörler arası ilişkiler Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6

Faktörler Arası Korelasyonlar

	1	2	3	4
1. Varoluşsal Değişim	-			
2. Yaşam Takdiri	.79**	-		
3. Kişisel Güçlük	.54**	.79**		
4. Yeni Fırsatlar	.57**	.83**	.98**	
5. Diğerleri ile İlişkiler	.48**	.37**	.32**	.46**

** $p<.01$

Ölçeğin ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri de χ^2/sd (1924.16/270) =7.13, $p=.001$, SRMR: .072, NNFI=.89; CFI=.90; GFI=.87; RMSEA=.076 (RMSEA için güven aralığı=.073-.076) şeklindedir. Elde edilen uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. İkinci düzey DFA sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri EK-14'de verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada ilk olarak, belirlenen veri toplama araçlarını geliştiren veya Türk örneklemine uyarlayan uzmanlardan e-mail yoluyla ölçek kullanım izni alınarak başlanmıştır. Araştırma öncesinde uygulama yapılacak kurumlardan yasal izin alınmıştır (EK-15). Ayrıca, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul'undan "Etik Kurul Onayı" alınmıştır (EK-16). Bunların yanında, veri toplama sürecinde katılımcılardan "bilgilendirilmiş onam" alınarak etik ilkeler ve yasal izinler göz önünde bulundurulmuştur.

Çalışmanın veri toplama süreci 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde ulaşılabilen iki kamu üniversitesinin çeşitli yerleşkelerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler toplanırken araştırma

problemleri doğrultusunda seçilen ve bu amaca uygun olduğu düşünülen bir ölçek bataryası hazırlanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce tüm katılımcılara ölçek verilerinin ne amaçla kullanılacağı, uygulama süresi, gizlilik koşulları ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu açıklanmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından yüz yüze toplanmış ve grup şeklinde uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür.

3. 5. Verilerin Çözümlemesi

Bu tezde, toplamda 2187 katılımcıya ait veri setine ulaşılmıştır. Bu araştırmada ölçüt örneklem kullanılmıştır. Bu ölçütler katılımcıların en az bir travmatik deneyime (doğrudan yaşama, tanık olma ve bir aile üyesi veya sevilen bir yakınının başına geldiğini öğrenme şeklinde) sahip olması ve 18 yaş ve üzeri lisans eğitimine devam eden bireylerden oluşmasıdır. Bu kapsamda ilk aşamada toplanan verilerin araştırma ölçütlerini karşılayıp karşılamadığı belirlenmiştir. Bu aşamada travmatik deneyime sahip, 18 yaş ve üzeri olan bireylerden toplanan veriler analizlere dahil edilmiştir. Dolayısıyla bu kriterlere sahip olmayan katılımcılara ait veriler, veri setinde ayıklanmıştır. Bu ölçütlerin yanında eksik ve hatalı işaretleme yapan katılımcılara ait veriler de ayıklanarak toplamda 1012 veri seti çalışmaya dahil edilmemiştir. Dolayısıyla örneklem olarak 1175 kişiye ulaşılmıştır ancak bu sayı içinden 106 uç değer (Mahalonabis uzaklığına ilişkin ilişkin ayrıntılı bilgi için başlık 4.1.2 bakınız) veriden çıkarılmıştır. Analizler 1069 katılımcıya ait veri ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri aracılığıyla travma sonrası büyümeye olan etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin açığa çıkarılmasına imkân veren ve test edilen modelin çeşitli uyum indeksleriyle incelenmesine olanak tanıyan yapısal eşitlik modellemesi kullanılması kararlaştırılmıştır. Bu modellemede, gözlenen değişkenlerle oluşturulan modeli olabilecek en iyi şekilde tahmin etme çerçevesinde çalışan bir kestirim metodu olan ve normallik varsayımı gerektiren En Çok Olabilirlik Yöntemi (Maximum Likelihood) kullanılmıştır (Maximum Likelihood varsayımlarına ilişkin ayrıntılı bilgi için başlık 4.1.2 bakınız).

Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) eğitim, sosyal, davranış ve sağlık gibi pek çok disiplin araştırmalarında kullanılan bir yaklaşımdır. YEM gizil ve gözlenen değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisinin bir arada bulunduğu modellerin test edilmesi için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Bu nedenle gizil değişkenlerin gözlenen değişkenler vasıtasıyla ölçülebileceğini varsayar ve değişkenler arası nedenselliği açıklar (Çelik ve Yılmaz, 2016, s. 5; Kline, 2019, s.

9; Yılmaz, 2004, s. 78-79). Gizil (örtük) değişkenler doğrudan ölçülemeyip gözlenen değişkenler aracılığıyla ölçülebilen yapıları temsil eder. Gözlenen değişkenler ise gizil değişkenlerle ölçülmek istenen yapıların değerlendirilmesine olanak sağlar. Bir başka deyişle, gözlenen değişkenler araştırmanın verileriye; gizil değişkenler ölçülmek istenen ana yapılarıdır (Kline, 2019, s. 12; Özdamar, 2017, s. 159). YEM 'de modelin değerlendirilmesinde uyum indeksleri kullanılmaktadır. Uyum indeksleri, test edilen modelin geçerli olup olmadığını tespit edilmesini sağlar (Uyum indeksleri Tablo 3.2'de verilmektedir).

Tezde, aracılık etkilerinin analizinde Ki-kare farklılık testlerine dayanan iç-içe geçmiş modeller stratejisi kullanılmıştır. Ayrıca aracı etkilerin anlamlılığının değerlendirilmesi için Bootstrapping tekniği (program yardımıyla 1000 örneklem üretilerek) kullanılmıştır. Araştırmanın bağlamında istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Buna göre araştırma modelinin analizlerinde IBM SPSS Statistics v22, Lisrel v8.80 ve IBM SPSS Amos v21 (bootstrapping yapılmasında kullanımdaki pratiklikten dolayı) hazır yazılım programları kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, tez kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Öncelikle betimsel istatistikler verilmiş ve daha sonra yapısal model testi gerçekleştirilmiştir. Son olarakta aracılık testine yer verilmiştir.

4.1. Hipotetik Model Testi

Travma yaşamış bireylerde psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerine dair hipotetik model test edilmiştir. Alan yazında, YEM için iki aşamalı yaklaşım önerileri dikkate alınarak (Çelik ve Yılmaz, 2016, s. 11; Kline, 2019, s. 338-339) bu araştırmada da iki aşamalı yaklaşım benimsenmiştir. Bu yaklaşımda, ölçüm ve yapısal model olmak üzere iki basamak bulunmaktadır. İlk aşamada, ölçüm modeli analiz edilir ve istatistiksel uygunluğu değerlendirilir ve daha sonra yapısal modele geçilir (Çelik ve Yılmaz, 2016, s. 105). Yapısal model (gizil değişken modeli), gizil değişkenler arasındaki doğrudan veya dolaylı etkiler hakkındaki hipotezleri açıklayan yapısal eşitliklerden oluşmaktadır. Ölçüm modeli (birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi), gizil değişkenler ve gözlenen değişkenler arasındaki karşılıklı nedensel ilişkiyi açıklayan yapısal eşitliklerden oluşmaktadır (Kline, 2019, s. 121-123).

4.1.1. Ölçme modeli bilgisi

Bu araştırmada hipotez model olarak belirlenen model (Şekil 3.1) yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Modelde belirlenen örtük değişkenlere gözlenen değişkenler tanımlanmıştır. Modelde “Psikolojik Dayanıklılık” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendini Adama, Kontrol ve Meydan Okuma alt boyutlarından alınan toplam puanlar; “Travma Sonrası Büyüme” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Varoluşsal ve Dini Değişim, Yaşamın Takdiri, Kişisel Güçlülük, Yeni Fırsatlar ve Diğerleri ile İlişkiler alt boyutlarından alınan toplam puanlar; “Problem Odaklı Başa Çıkma” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği Planlı Sorun Çözme, Sosyal Destek Arama ve Yüzleşme alt boyutlarından alınan toplam puanlar ve “Mutluluğu Artırma Stratejileri” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Çevreye Pozitif Tepki

Vermek, Bedeni Dinlendirmek, İstekleri Doyurmak, Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek, Mental Kontrol Yapmak ve Dini İncanın Gereğini Yerine Getirmek alt boyutlarından alınan toplam puanlar tanımlanmıştır. Yapısal modellerde kullanılan örtük ve gözlenen değişkenlere ilişkin bilgiler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1

Yapısal Modelde Yer Alan Örtük ve Gözlenen Değişkenler

Örtük Değişken	Gözlenen Değişkenler	Gözlenen Değişkenlerin Tanımlanması
Psikolojik Dayanıklılık	Kendini Adama (PD1)	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendini Adama alt boyutu toplam puanı
	Kontrol (PD2)	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kontrol alt boyutu toplam puanı
	Meydan Okuma (PD3)	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Meydan Okuma alt boyutu toplam puanı
Travma Sonrası Büyüme	Varoluşsal ve Dini Değişim (TSB1)	Travma Sonrası Büyüme Varoluşsal ve Dini Değişim alt boyutu toplam puanı
	Yaşam Takdiri (TSB12)	Travma Sonrası Büyüme Yaşam Takdiri alt boyutu toplam puanı
	Kişisel Güçlülük (TSB3)	Travma Sonrası Büyüme Kişisel Güçlülük alt boyutu toplam puanı
	Yeni Fırsatlar (TSB4)	Travma Sonrası Büyüme Yeni Fırsatlar alt boyutu toplam puanı
	Diğerleri İle İlişkiler (TSB5)	Travma Sonrası Büyüme Diğerleri İle İlişkiler alt boyutu toplam puanı
Mutluluğu Arttırma Stratejileri	Çevreye Pozitif Tepki Vermek (MAS1)	Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Çevreye Pozitif Tepki Vermek alt boyutu toplam puanı
	Bedeni Dinlendirmek (MAS2)	Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Bedeni Dinlendirmek alt boyutu toplam puanı
	İstekleri Doyurmak (MAS3)	Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği İstekleri Doyurmak alt boyutu toplam puanı
	Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek (MAS4)	Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek alt boyutu toplam puanı
	Mental Kontrol Yapmak (MAS5)	Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Mental Kontrol Yapmak alt boyutu toplam puanı Düzeltme Ölçeği beşinci faktörü (altı madde)
	Dini İncanın Gereğini Yerine Getirmek (MAS6)	Yetişkinler için Mutluluğu Arttırma Stratejileri Ölçeği Dini İncanın Gereğini Yerine Getirmek alt boyutu toplam puanı
Probleme Odaklı Başa Çıkma	Planlı Sorun Çözme (POB1)	Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Planlı Sorun Çözme alt boyutu toplam puanı
	Sosyal Destek Arama (POB2)	Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Arama alt boyutu toplam puanı
	Yüzleşme (POB3)	Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Yüzleşme alt boyutu toplam puanı

4.1.2. Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler

Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2

Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler

Değişkenler ve Modeldeki Kısaltmalar	\bar{X}	s	Çarpıklık	Basıklık
Varoluşsal ve Dini Değişim (TSB1)	20.17	5.14	-0.307	-0.259
Yaşam Takdiri (TSB2)	10.62	2.36	-0.145	-0.389
Kişisel Güçlülük (TSB3)	14.38	2.92	-0.245	-0.060
Yeni Fırsatlar (TSB4)	16.36	3.83	-0.130	-0.077
Diğerleri İle İlişkiler (TSB5)	18.72	5.34	-0.185	-0.039
Kendini Adama (PD1)	19.35	3.68	-0.300	-0.107
Kontrol (PD2)	20.15	3.42	-0.149	-0.135
Meydan Okuma (PD3)	23.12	3.17	-0.470	-0.092
Planlı Sorun Çözme (POB1)	10.60	2.93	-0.126	-0.016
Sosyal Destek Arama (POB2)	10.39	3.16	-0.017	-0.271
Yüzleşme (POB3)	9.70	3.06	0.180	-0.116
Çevreye Pozitif Tepki Vermek (MAS1)	13.75	3.51	-0.293	-0.218
Bedeni Dinlendirmek (MAS2)	14.04	4.22	-0.387	-0.616
İstekleri Doyurmak (MAS3)	9.90	3.32	-0.261	-0.258
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek (MAS4)	13.67	4.37	-0.484	-0.286
Mental Kontrol Yapmak (MAS5)	13.10	3.58	-0.179	-0.276
Dini İnançların Gereğini Yerine Getirmek (MAS6)	7.76	4.71	0.148	-0.986

Normal Dağılım: Hesaplanan basıklık ve çarpıklık değerleri göz önüne alındığında, basıklık değerlerinin .039 ile .986 arasında; çarpıklık değerlerinin ise .017 ile .470 arasında değiştiği gözlenmiştir. Hesaplanan değerler göz önüne alındığında verinin normal dağılım sınırları içinde olduğu ifade edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 349, Field, 2005, s. 72).

Çoklu doğrusal bağlantı: Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve daha yüksek olduğu zaman problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 88). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının .90’ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 4.3).

Uç Değerler: Araştırma kapsamında toplanan verilerde uç değer olup olmadığı Mahalanobis uzaklığı ile değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 74). Örneklem olarak 1175 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma kapsamına ele alınan değişkenler dikkate

alınarak Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak 106 uç değer veriden çıkarılmıştır. Mahalanobis uzaklığı, normallik ve doğrusallık sayıltılarının karşılanmasını zorlaştıran uç değerlerin varlığını tespit etmek için kullanılan bir değerdir (Çokluk vd., 2016, s. 211). Uç değerler veriden çıkartıldığında (N=1069) verinin Mahalanobis uzaklığının sınırlar dâhilinde olduğu belirlenmiştir [$\chi^2(17) = 27.582, p < .01$].

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyonlar da Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3

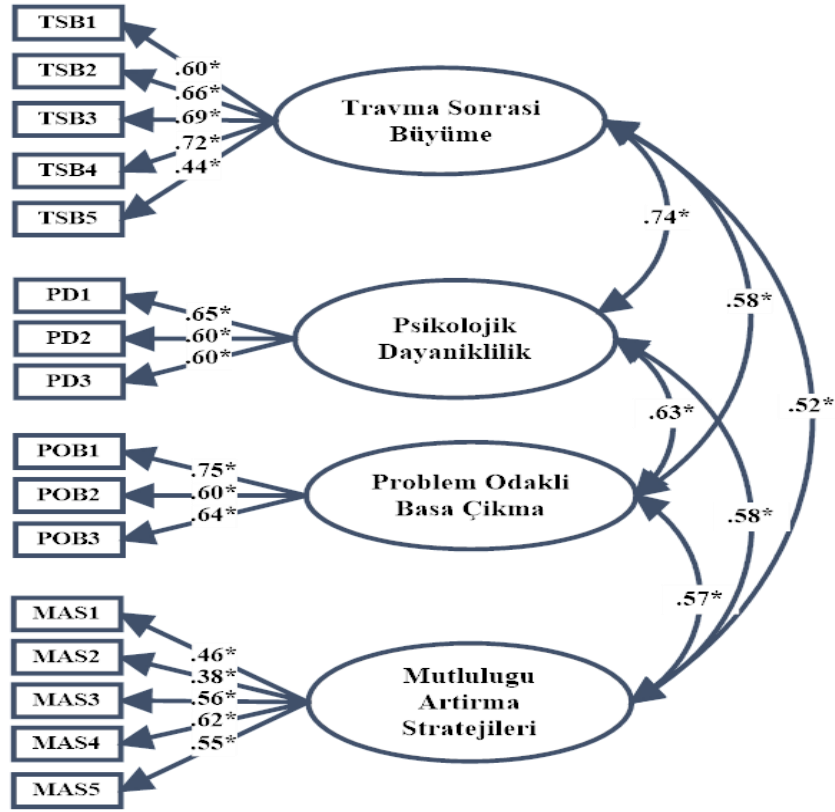
Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	TSB1	TSB2	TSB3	TSB4	TSB5	PD1	PD2	PD3	POB1	POB2	POB3	MAS1	MAS2	MAS3	MAS4	MAS5
TSB1	-															
TSB2	.47**	-														
TSB3	.37**	.45**	-													
TSB4	.36**	.45**	.54**	-												
TSB5	.36**	.22**	.25**	.33**	-											
PD1	.40**	.31**	.33**	.35**	.24**	-										
PD2	.20**	.26**	.26**	.30**	.12**	.42**	-									
PD3	.24**	.29**	.35**	.34**	.11**	.36**	.36**	-								
POB1	.23**	.27**	.32**	.38**	.14**	.30**	.35**	.32**	-							
POB2	.24**	.20**	.15**	.24**	.32**	.22**	.15**	.20**	.41**	-						
POB3	.11**	.15**	.26**	.30**	.16**	.13**	.24**	.27**	.47**	.46**	-					
MAS1	.23**	.14**	.13**	.13**	.27**	.18**	.14**	.21**	.22**	.29**	.20**	-				
MAS2	.07*	.13**	.10**	.10**	.06*	.08**	.17**	.09**	.17**	.11**	.07*	.01	-			
MAS3	.10**	.16**	.24**	.27**	.09**	.17**	.16**	.22**	.27**	.17**	.22**	.17**	.36**	-		
MAS4	.13**	.15**	.20**	.16**	.21**	.16**	.20**	.23**	.21**	.19**	.19**	.30**	.22**	.36**	-	
MAS5	.29**	.23**	.20**	.17**	.21**	.28**	.21**	.16**	.26**	.23**	.05	.30**	.21**	.23**	.33**	-
MAS6	.51**	.17**	.05	.10**	.11**	.22**	-.01	.01	.12**	.15**	.02	.23**	.06*	.11**	.09**	.27**

Not. *p<.05, **p<.01, TSB1: Varoluşsal ve Dini Değişim, TSB2: Yaşam Takdiri, TSB3: Kişisel Güçlülük, TSB4:Yeni Fırsatlar, TSB5:Diğerleri İle İlişkiler, PD1:Kendini Adama, PD2: Kontrol, PD3: Meydan Okuma, POB1: Planlı Sorun Çözme, POB2: Sosyal Destek Arama, POB3: Yüzleşme, MAS1: Çevreye Pozitif Tepki Vermek, MAS2: Bedeni Dinlendirmek, MAS3: İstekleri Doyurmak, MAS4: Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek, MAS5: Mental Kontrol Yapmak, MAS6: Dini İnançların Gereğini Yerine Getirmek

4.1.3. Ölçme modelinin test edilmesi

Araştırma kapsamında belirlenen hipotez modelin (Şekil 3.1) test edilmesinde, önce ölçüm modelinin daha sonra yapısal modelin test edilmesini ön gören iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden hipotez modele ilişkin ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modeli testi sonucunda oluşan bu modele ait uyum indekslerinin χ^2/sd (1267.99/113)=11.12, $p=.001$, SRMR: .066, NNFI=.86; CFI=.89; GFI=.88; RMSEA=.098 (RMSEA için güven aralığı=.093–.10) şeklinde olduğu gözlenmiştir (EK-17). Ölçüm modeline ilişkin faktör yükleri değerlendirildiğinde Mutluluğu Artırma Stratejileri örtük değişkenin gözlenen değişkenlerinden Dini İnancın Gereğini Yerine Getirmek (MAS6) gözlenen değişkeninin faktör yükünün oldukça düşük olduğu (.32) gözlenmiştir. İlgili alt boyutun basıklık değerinin de değişkenler arasındaki en yüksek basıklık değeri (.986) olduğu gözlendiğinden ölçüm modelinden ve hipotez modeli testinden bu gözlenen değişkenin çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu gözlenen değişken modelden çıkarılıp model testi yinlendiğinde elde edilen uyum iyiliği indekslerinin χ^2/sd (812.77/98)=8.29, $p=.001$, SRMR: .055, NNFI=.91; CFI=.93; GFI=.91; RMSEA=.083 (RMSEA için güven aralığı=.077–.088) şeklinde ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu belirlenmiştir (Orijinal çıktı için bkz. EK-18).



Şekil 4.1. Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları, TSB1: Varoluşsal ve Dini Değişim, TSB2: Yaşam Takdiri, TSB3: Kişisel Güçlülük, TSB4:Yeni Fırsatlar, TSB5:Diğerleri İle İlişkiler, PD1:Kendini Adama, PD2: Kontrol, PD3: Meydan Okuma, POB1: Planlı Sorun Çözme, POB2: Sosyal Destek Arama, POB3: Yüzleşme, MAS1: Çevreye Pozitif Tepki Vermek, MAS2: Bedeni Dinlendirmek, MAS3: İstekleri Doyurmak, MAS4: Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek, MAS5: Mental Kontrol Yapmak

Ki-kare farklılık testi (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 776) sonucunda da ilgili gözlenen değişkenin modelde anlamlı bir iyileşme neden olduğu gözlenmiştir [$\chi^2(15)=455.22, p<.001$]. Analiz sonucunda elde edilen model de Şekil 4.1’de verilmiştir. Faktör yük değerlerinin .38 ile .75 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4

Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar

Örtük Değişken	1	2	3
1. Travma Sonrası Büyüme	-		
2. Psikolojik Dayanıklılık	.74*	-	
3. Problem Odaklı Yaklaşım	.58*	.63*	-
4. Mutluluğu Artırma Stratejileri	.52*	.58*	.57*

*p<.01

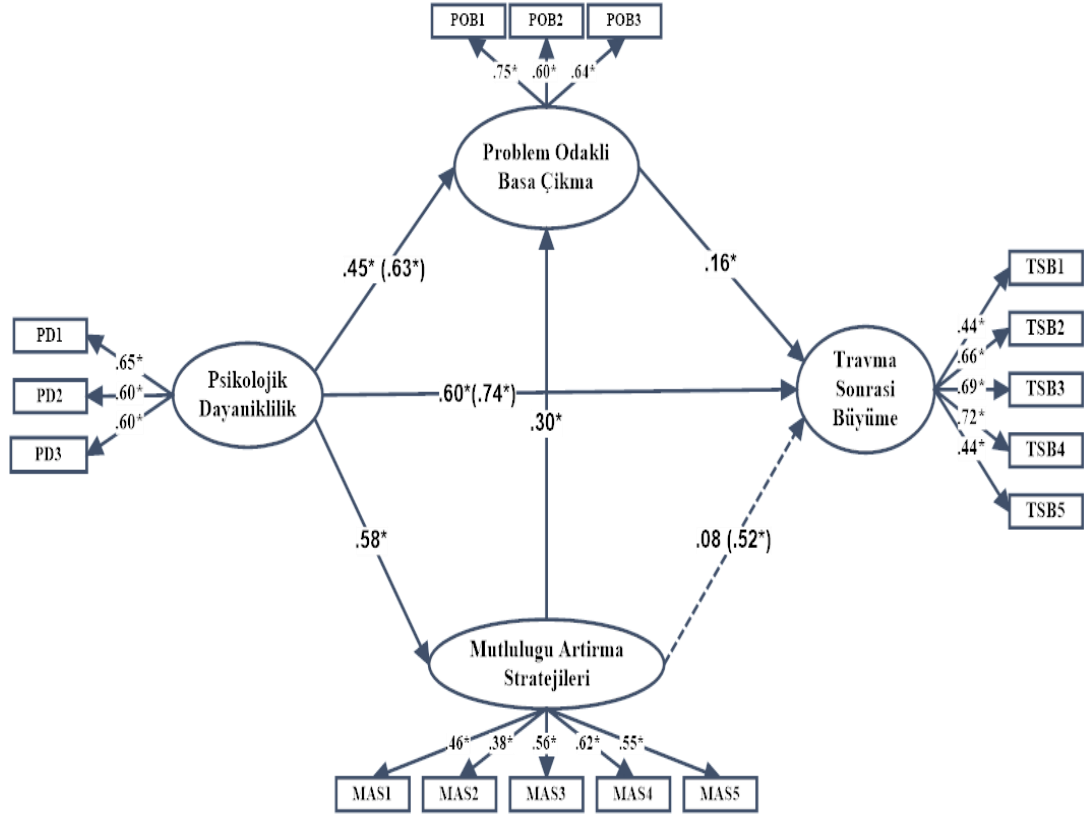
Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı travma sonrası büyüme ile psikolojik dayanıklılık arasında ($r = .74, p < .01$) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı travma sonrası büyüme ile mutluluğu artırma stratejileri arasında ($r = .52, p < .01$) gözlenmiştir.

4.1.4. Yapısal model testi

Hipotez model olarak belirlenen model test edildiğinde elde edilen uyum iyiliği indekslerinin χ^2/sd ($812.77/98$)= $8.29, p=.001, SRMR: .055, NNFI=.91; CFI=.93; GFI=.91; RMSEA=.083$ (RMSEA için güven aralığı= $.077-.088$) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. χ^2/sd değerinin kabul edilebilir sınırlar dışında olduğu gözlenirse de yapılan modelleme çalışmalarında bu indeksin modelin karmaşıklığına, veri sayısına ve modeldeki değişken sayısına duyarlı olduğu belirtilmiştir (Kenny ve McCoach, 2009; Kline, 2019, s. 271).

Analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 4.2’de verilmiştir (Orijinal çıktı için bkz. EK- 19). Yapısal model analizi sonucuna göre, psikolojik dayanıklılığın, travma sonrası büyüme ($\beta=.60, p<.05$), problem odaklı başa çıkma ($\beta=.45, p<.05$) ve mutluluğu artırma stratejileri ($\beta=.58, p<.05$) üzerinde; ayrıca, mutluluğu artırma stratejilerinin problem odaklı yaklaşım üzerinde ($\beta=.30, p<.05$) ve problem odaklı yaklaşımın da travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu, ancak mutluluğu artırma stratejilerinin travma sonrası büyüme ($\beta=.08, p>.05$) üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı görülmektedir. Model üzerindeki etkiler değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılıktaki bir birimlik artışın travma sonrası büyümede .60’lık ve problem odaklı başa çıkmadaki bir birimlik artışın travma sonrası büyümede .16’lık artışı bir artışa neden olacağı görülmektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklı-

lıktaki bir birimlik artışın problem odaklı başa çıkmada .45'lik, mutluluğu artırma stratejilerinde ise .58'lik bir artışa neden olacağı belirlenmiştir. Son olarak mutluluğu artırma stratejilerindeki bir birimlik artışın problem odaklı başa çıkmada .30'luk bir artışa neden olacağı görülmektedir.



Şekil 4.2. Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları, * $p < .01$. TSB1: Varoluşsal ve Dini Değişim, TSB2: Yaşam Takdiri, TSB3: Kişisel Güçlülük, TSB4:Yeni Fırsatlar, TSB5:Diğerleri İle İlişkiler, PD1:Kendini Adama, PD2: Kontrol, PD3: Meydan Okuma, POB1: Planlı Sorun Çözme, POB2: Sosyal Destek Arama, POB3: Yüzleşme, MAS1: Çevreye Pozitif Tepki Vermek, MAS2: Bedeni Dinlendirmek, MAS3: İstekleri Doyurmak, MAS4: Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek, MAS5: Mental Kontrol Yapmak. Parantez içinde verilen değerler iki değişken arasındaki diğer değişkenlerin etkisi olmadığında elde edilen yol katsayısını ifade eder.

4.1.5. Yapısal modeller için aracılık testi

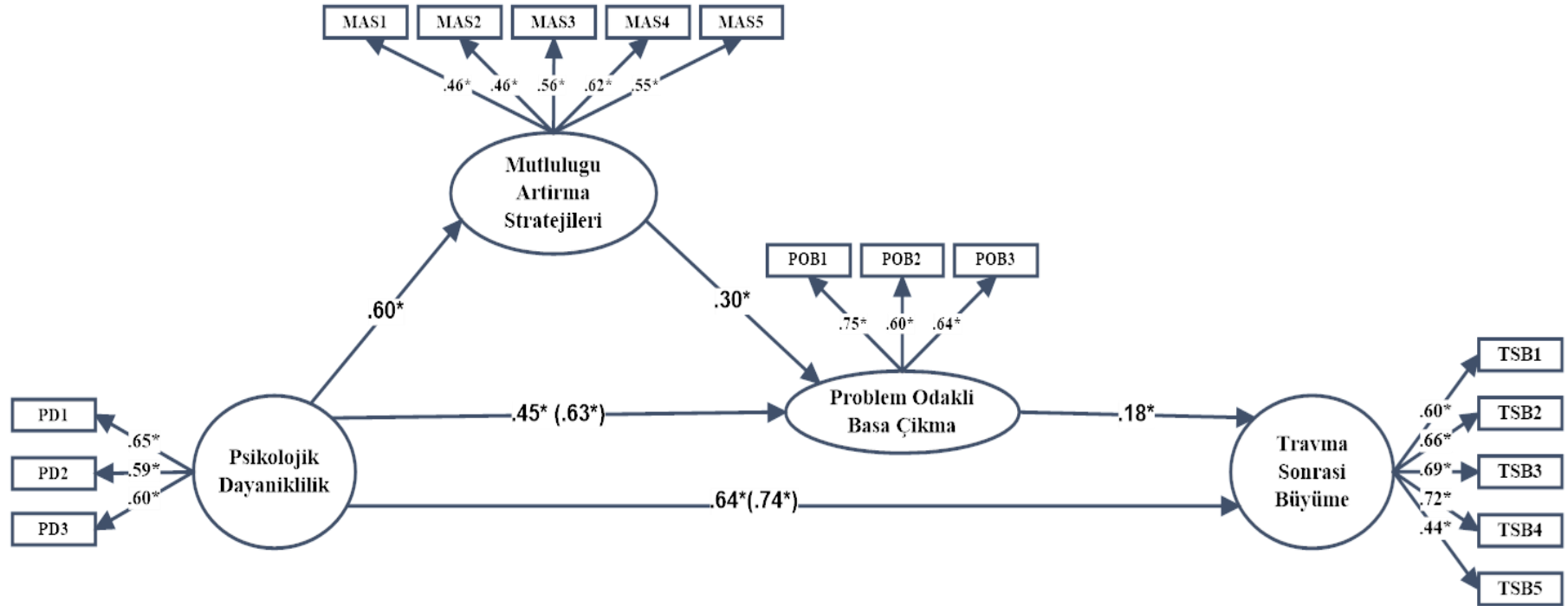
Model testinin ardından, psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı yaklaşım ve mutluluğu artırma stratejilerinin aracı etkisi iç içe geçmiş modeller stratejisi (nested models) ve dolaylı etkilerin anlamlılığı bootstrapping yöntemi ile değerlendirilmiştir. İç içe geçmiş modeller stratejisine göre aracılık etkisinin test edilmesi, yapısal modelden aracılık ile ilişkili yolların çıkarılarak veya eklenerek modeldeki bozulmanın veya iyileşmenin Ki-kare farklılık testi ile belirlenmesine dayanmaktadır. Aracılık etkisinin test edilmesinde kullanılan birçok yöntem olmasına

karşın bu çalışmada iç-içe geçmiş modeller stratejisinin seçilmesinin nedeni, hipotez olarak belirlenen modelde sade bir aracılık yerine iç içe geçmiş dört model (H_{7/1}, H_{7/2}, H₈, H₉ şeklinde sıralanan hipotezlerde belirtilmiştir) bulunmaktadır. Modellerin karşılaştırılmasında bu yöntemin kullanılması önerilmiştir (Schumacher ve Lomax, 2004, s. 109; Şimşek, 2007, s. 87). Dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyinin değerlendirildiği bootstrapping yönteminin sobel testinden daha iyi bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Danner, Hagemann ve Fiedler, 2015, s. 465; Preacher ve Hayes, 2008, s. 25).

Yapılan model testinde mutluluğu artırma stratejilerinden travma sonrası büyümeye giden yol katsayısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\beta=.08$, $p>.05$). Ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkileri olmadığı ($\beta=.52$, $p<.05$) düzeyinde ve anlamlı olduğu gözlenmiştir. Mutluluğu artırma stratejilerinden travma sonrası büyümeye giden yol modelden çıkarılarak modeldeki bozulma değerlendirilmiştir. Bu yol modelden çıkarılıp model yeniden test edildiğinde, uyum iyiliği indekslerinin χ^2/sd (814.13/99)=8.22, $p=.001$, SRMR: .055, NNFI=.91; CFI=.93; GFI=.91; RMSEA=.082 (RMSEA için güven aralığı =.077-.088) şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Ki-kare farklılık testi sonucuna göre bu yolun çıkarılmasının modelde anlamlı bir bozulmaya yol açmadığı belirlenmiştir [$\chi^2(1)=1.36$, $p>.05$]. Anlamlı bir bozulma olmadığı belirlendiğinden bu yolun modelden çıkarılmasına karar verilmiştir.

Ek olarak tam aracılı modelin değerlendirilmesi için psikolojik dayanıklılıktan travma sonrası büyümeye giden doğrudan yol modelden çıkarılarak modeldeki bozulma değerlendirilmiştir. Bu yol modelden çıkarılıp model tekrar test edildiğinde elde edilen uyum iyiliği indekslerinin χ^2/sd (814.13-934.32/100)=9.34, $p=.001$, NNFI=.90; CFI=.91; IFI=.90; GFI=.90; SRMR=.065; RMSEA=.088 (RMSEA için güven aralığı =.083-.094) şeklinde ve kabul edilebilir sınırlar dahilinde oldukları belirlenmiştir. Bu yolun modelden çıkarılmasının modelde oluşturduğu bozulma Ki-kare farklılık testi ile değerlendirildiğinde bu yolun modelden çıkarılmasının modelde anlamlı bir bozulmaya yol açtığı belirlendiğinden [$\chi^2(1)=120.19$, $p<.001$], bu yolun modelde kalmasına karar verilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen final model Şekil 4.3'de verilmiştir (Orijinal çıktı için bkz.EK- 20).



Şekil 4.3. Yapısal Modelde Hesaplanan Standardize Edilmiş Yol Katsayıları, * $p < .01$. TSB1: Varoluşsal ve Dini Değişim, TSB2: Yaşam Takdiri, TSB3: Kişisel Güçlülük, TSB4:Yeni Fırsatlar, TSB5:Diğerleri ile İlişkiler, PD1:Kendini Adama, PD2: Kontrol, PD3: Meydan Okuma, POB1: Planlı Sorun Çözme, POB2: Sosyal Destek Arama, POB3: Yüzleşme, MAS1: Çevreye Pozitif Tepki Vermek, MAS2: Bedeni Dinlendirmek, MAS3: İstekleri Doyurmak, MAS4: Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışlar Sergilemek, MAS5: Mental Kontrol Yapmak. Parantez içinde verilen değerler iki değişken arasındaki diğer değişkenlerin etkisi olmadığında elde edilen yol katsayısını ifade eder.

Modelde yer alan aracılık ilişkileri değerlendirildiğinde, mutluluğu artırma stratejilerinden travma sonrası büyümeye giden yol modelden çıkarıldığından mutluluğu artırma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın tam aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılıktan problem odaklı yaklaşıma giden yol katsayısının aracı değişkenin modeldeki etkisi olmadığında ($\beta=.63$, $p<.05$) olduğu, ancak aracı değişkenin modeldeki etkisi ile bu yordama etkisinin düştüğü ($\beta=.45$, $p<.05$) ama hala anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Buna göre, psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca, psikolojik dayanıklılıktan travma sonrası büyümeye giden yol katsayısının aracı değişkenin modeldeki etkisi olmadığında ($\beta=.74$, $p<.05$) olduğu, ancak aracı değişkenin modeldeki etkisi ile bu yordama etkisinin düştüğü ($\beta=.64$, $p<.05$) ama hala anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Buna göre, psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Aynı zamanda, Şekil 4.2’de verilen analiz sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye mutluluğu artırma stratejilerinin kısmi aracılık etkisi vardır. Bu etki aynı zamanda bootstrapping analizi ile de görülmektedir.

4.1.6. Yapısal modeller için dolaylı etkilerin anlamlılığı

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi Bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002, s. 427). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemden program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Bu çalışma kapsamında 1000 bootstrap örneklemini üzerinden yapılmıştır. Bootstrapping yönteminin değerlendirilmesindeki kriter dolaylı etkiye ilişkin alt üst sınırlarının (tahmin aralıklarının) 0’ı içermemesidir. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5

Bootstrap Test Sonuçları

Bağımsız Değişken	Aracı (lar)	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı (β)	%95 CI
Psikolojik Dayanıklılık	Problem Odaklı Yaklaşım-Mutluluğu Artırma Stratejileri	Travma Sonrası Büyüme	.60* (.74*)	[.090, .253]
Psikolojik Dayanıklılık	Mutluluğu Artırma Stratejileri	Problem Odaklı Yaklaşım	.45* (.63*)	[.114, .255]
Mutluluğu Artırma Stratejileri	Problem Odaklı Yaklaşım	Travma Sonrası Büyüme	.08 (.52*)	[.009, .100]

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır. β =Standardize Edilmiş. *p<.05.

Bootstrapping analizi sonuçları modelde belirlenen tüm dolaylı etkilerin anlamlı olduğu göstermektedir. Sonuç olarak, mutluluğu artırma stratejilerinden travma sonrası büyümeye giden yol modelden çıkarıldığından mutluluğu artırma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın tam aracılık etkisinin, psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin ve psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Modelde açıklanan varyanslar değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme değişkeninin yaklaşık % 59'unu, problem odaklı yaklaşım değişkeninin yaklaşık % 39'unu ve mutluluğu artırma stratejileri değişkeninin yaklaşık % 36'ını açıkladığı belirlenmiştir.

Etkiler birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı yaklaşım değişkenlerinin birlikte travma sonrası büyüme değişkeninin yaklaşık % 59'unu açıkladığı ve psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejileri değişkenlerinin birlikte problem odaklı yaklaşım değişkeninin yaklaşık % 45'ini açıkladığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

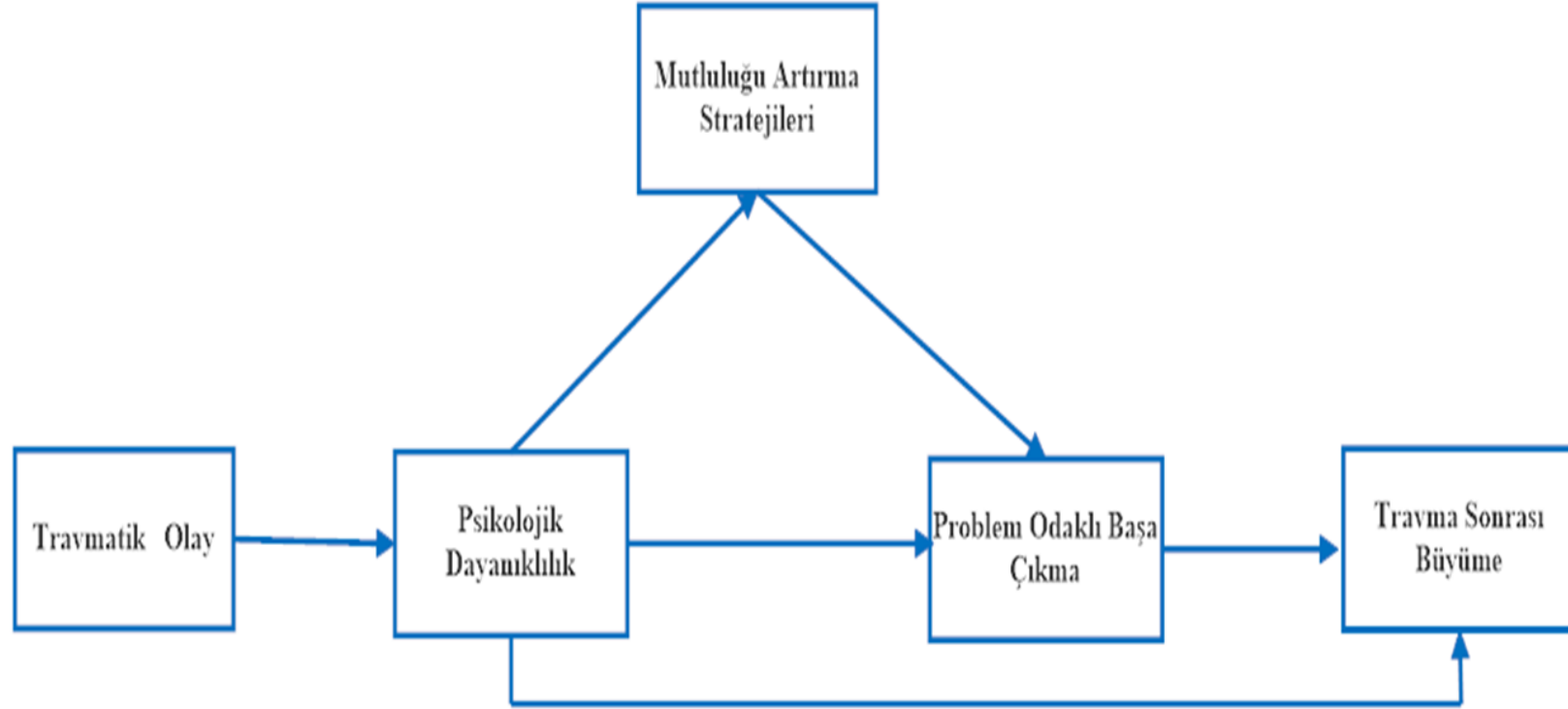
Bu bölümde tez kapsamında test edilen hipotez bulgularına yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Bunun yanında elde edilen çalışma sonuçları alan yazın bağlamında ne anlama geldiği tartışılarak önceki çalışmalarla benzerlik ve farklılıkları irdelenmiştir. Son olarak bu tezde elde edilen bulgular doğrultusunda hem uygulayıcılar hem de teorisyenler için bazı öneriler dile getirilmiştir.

5.1 Sonuç

Bu tezde, psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme ilişkisinde problem odaklı başa çıkma becerileri ve mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık rolü incelenmiştir. Teze dahil olan ilgili değişkenler arasında ilişki ağı Şekil 5.1’ de somutlaştırılmıştır. Yapılan analizler sonrasında test edilen model doğrultusunda oluşturulan hipotezlere ilişkin bulgular şöyledir. Travmatik deneyimi olan bireylerde:

- Psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma üzerinde pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcı olduğu tespit edilmiştir.
- Psikolojik dayanıklılık, mutluluğu artırma stratejileri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme üzerinde pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcı olduğu gözlenmiştir.
- Mutluluğu artırma stratejileri, problem odaklı başa çıkma üzerinde pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcı olduğu tespit edilmiştir.
- Problem odaklı başa çıkma, travma sonrası büyüme üzerinde pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcı olduğu bulunmuştur.
- Mutluluğu artırma stratejileri, travma sonrası büyüme üzerinde pozitif yönde anlamlı bir açıklayıcı olduğu gözlenmiştir.
- Psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisi saptanmıştır.
 - Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide, mutluluğu artırma stratejilerinin pozitif yönde kısmi aracılık ettiği saptanmıştır.

- Psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye problem odaklı yaklaşımın kısmi aracılık etkisi saptanmıştır.
- Mutluluğu artırma stratejileriyle travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı yaklaşımın tam aracılık etkisi saptanmıştır.
- Psikolojik dayanıklılıkla problem odaklı yaklaşım arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin kısmi aracılık etkisi saptanmıştır.



Şekil 5.1. Bu Çalışmada Elde Edilen Bulgulara Dayalı Olarak Travmatik Deneyimi Olan Birey İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli

5.2. Tartışma

Bu başlık altında; önerilen hipotetik modele ait bulgular, ilgili literatür bağlamında değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda, her bir hipotez ayrı başlıklar etrafında tartışılmış, ancak öncesinde, test edilen model genel özellikleri ve temel görünümü itibarıyla ele alınıp gözden geçirilmiştir. Bu çalışmada örneklem seçiminde katılımcıların en az bir travmatik yaşantı geçirmiş olmaları kriter olarak belirlenmiştir. Bu anlamda katılımcıların travmatik yaşantılarıyla ilgili daha derin ve somut bilgilere ulaşılacak amacıyla travmatik deneyim üzerinden geçen zaman ve bu yaşantı karşısında algıladığı stres derecesi (1-10 arasında) puanlanması istenmiştir. Ancak bu çalışmada bu değişkenlere dair bir hipotez oluşturulmamıştır. Bu nedenle tartışmada bu değişkenlere dair herhangi bir bilgiye yer verilmemiştir.

Bu tezde test edilen modelin analiz sonuçlarına göre; travmatik deneyimi olan bireylerde travma sonrası büyüme düzeyleri, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin kısmi aracılığıyla psikolojik dayanıklılık tarafından yordanmaktadır. Bu sonuç ışığında, travma yaşamış bireylerde psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejileri aracılığıyla travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordamakta başka bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin artmasında önemli bir rolü olduğu ve travma sonrası büyümeyi güçlendirdiği görülmektedir. İşlevsel Betimsel Model'e göre bireysel özellikler ve duygusal stres yönetimi travma sonrası büyüme deneyimlemek için önemli faktörlerdir (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 8). Bu anlamda psikolojik dayanıklılık travma sonrası büyümeye olumlu katkı sağlamanın yanında duygusal stresi yönetmek için de önemli bir rol oynar. Dayanıklılık sayesinde birey travmatik yaşantıyla sarsılan şemaları yeniden yapılandırmasına, kendine ve dünyaya ilişkin düşünce sistemini yeni anlamlarla donatmasına katkı sağlar (Tedeschi ve Calhoun, 1995, s. 44; 2004, s. 4). Dolayısıyla travmatik bir deneyimin ardından psikolojik dayanıklılığın başa çıkma özyeterliliği sağladığı, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerini işe koşarak travmanın çözümlenmesine yardım ettiği söylenebilir. Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılığın artmasıyla mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma düzeyinin de buna bağlı artması ve artış düzeyine koşut olarak travma sonrası büyümenin güçlenmesi olgusuyla karşılaşılmıştır.

Travmatik deneyimi olan bireylerde, travma sonrası büyüme düzeyleri problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin kısmi aracılığıyla psikolojik dayanıklılık tarafından yordandığına ilişkin bulgu, test edilen modelin ana çerçevesini çizen

Lazarus ve Folkman'ın (1984, s. 118-142; 1987, s. 142-146) Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Modeli kapsamında değerlendirilebilir. Bu modele göre kişilik özellikleri, baş etme becerileri, iyilik hali ve işlevsellikte artış etkileşim temelli bir sürecin bileşenleridir. Araştırmada test edilen modelde; stresle başa çıkmak için bir kişisel kaynak olarak psikolojik dayanıklılığın nedensel öncül olduğu düşünülmüştür. Problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin de aracı süreç içerisinde yer aldığı düşünülmüştür ve test edilen modelde aracı değişkenler olarak konumlandırılmıştır. Travma sonrası büyüme de uzun süreli etki olabileceği düşünüldüğü için sonuç değişkeni şeklinde modelde yer almıştır. Bu çalışma Lazarus ve Folkman'ın (1984, s. 118-142; 1987, s. 142-146) kuramsal açıklamalarında belirledikleri yapıyla tutarlı ve ilgili değişkenler aracılığıyla onu doğrular nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur. Dolayısıyla test edilen model kapsamında psikolojik dayanıklılık bir nedensel öncül olduğu, mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkmanın bir aracı değişken olduğu ve son olarak da psikolojik dayanıklılığın uzun süreli etki bağlamında sonuç değişkeni olduğu yönünde paralellik gösterdiği ve tutarlı olduğu gözlenmektedir.

Problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin kısmi aracılığıyla travma sonrası büyüme düzeylerinin psikolojik dayanıklılık tarafından yordandığına ilişkin bulgu, bireyin travmatik deneyimin oluşturduğu ağır duygusal durumlardan kurtulması, kendisini bir ölçüde rehabilite ederek travma sonrası probleme odaklanması ve daha sağlıklı karar vermesine ilişkin ipucu vermektedir. Bireyin travmatik bir deneyimin etkisi altındayken olayla başa çıkmaya yönelme olasılığı zayıftır. Ancak dayanıklı olan ve mutlu olmanın yollarını bilen bireyin, travmanın getirdiği acı ve yoğun stres yaşantısı karşısında rahatlamaya odaklanıp (bedeni dinlendirme, doğrudan doğruya mutluluğa yönelik belli çabalar içinde davranma, istekleri doyurma vb.) yeniden toparlanarak, travmatik yaşantıyla başetme yönünde bir tutum geliştirdiği görülür. Bu durum, zihnin travmanın olumsuz etkisinden kurtularak olumlu duyguların sağladığı genişlemeyle olayla baş etmek için inşa (Fredrickson, 1998, s. 308; 2002, s. 122) faaliyetlerine yönelmesi sonucunu doğurur. Problem odaklı baş etmeye yönelmenin bu aşamada ortaya çıktığı söylenebilir. Başka bir deyişle, büyümeye yol açacak problem odaklı yönelimler açısından mutluluğu artırma stratejileri bir tür ruhsal hazırlık zemini sağlama işlevi görmektedir. Bu süreç bir psikolojik hazırlık veya bir kuluçka dönemidir. Dolayısıyla ayağa kalkamayacak kadar ağır durumda olan ve kendine yardım edecek biri bulunmayan bir hastanın doktora gidebilmesi için bir ölçüde toparlanması ve ağrılarının da biraz hafiflemiş olması zarureti vardır. Bu anlamda travmatik deneyim sonrası yoğun olarak hissedilen

derin acı bir nebze de olsa etkisini yitirmeden ve bireyin düşünme melekesi az çok yerine gelmeden çözüm odaklı bir baş etme yönelişinin imkanından söz edilemeyeceği hatırdan çıkarılmamalıdır. Nihayetinde bu zorlu süreç travma sonrası büyüme bağlamında mücadeleye katkı sağlayıcı bir özelliğe sahiptir.

5.2.1. Psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkilere dair tartışma

Bu tezde, psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olabileceği hipotezi kurulmuştur. Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olabileceği hipotezine teorik açıklamalardan çıkarsanan bilgiler yanında ampirik olarak elde edilen araştırma sonuçlarından yola çıkılarak ulaşılmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; 1987, s. 144; Kobasa, 1979, s. 1-11; Maddi, 1999, s. 92; 2006, s. 165; 2007, s. 61-63; 2008, s. 563; 2013, s. 233; 2015, s. 1; Omeri vd., 2004, s. 21). Bu hipotez bulguları, kuramsal açıklamalarla birlikte alan yazın değerlendirmelerini de doğrular niteliktedir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılıkla problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça problem odaklı başa çıkma düzeyi de artış göstermektedir. Bu sonuç, psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkileri ele alan diğer çalışma bulgularıyla da tutarlılık arz etmektedir (Allison vd., 2019, s. 1; Aydoğdu, 2013, s. 81-82; Eschleman vd., 2010, s. 295; Maddi, 1999, s. 83). Bu anlamda psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin travmatik yaşantılar karşısında duygusal stresi yönetmek ve travmayı çözümlmek için problem odaklı başa çıkma becerilerini (yüzleşerek, sosyal destek arayarak ve planlı sorun çözmeyi kullanarak) kullandığı görüşüyle örtüşmektedir.

Acı dolu yaşantılara karşı güçlü durabilmeyi sağlayan kişilik özelliği olan (Kobasa vd., 1982, s. 169; Maddi, 2015, s. 4) psikolojik dayanıklılıkla dışsal stres kaynaklarını ortadan kaldırmak amacıyla planlı ve aktif eylemler olarak tanımlanan (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223) problem odaklı başa çıkmanın artmasının alan yazından çıkarsanan bilgiler doğrultusunda beklenen bir neticedir. Yapılan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasındaki bu güçlü ilişkiye dair farklı örneklem gruplarıyla da aynı sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, iş stresine maruz kalan katılımcılarla yürütülen bir çalışmada psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, oluşan gerilimi azaltmak amacıyla problem odaklı (dönüşümlü) başa çıkma becerilerini kullanma eğilimindedir

(Maddi, 1999, s. 83). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da (Cohan vd., 2006, s. 585–599) başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü ilişkiler olduğu rapor edilmiştir. Sporcularla gerçekleştirilen bir başka çalışmanın (Wadey vd., 2012, s. 180) bulgularına göre yaralanma deneyimi olan sporcularda, yüksek dayanıklılık seviyesine sahip olanların dönüşümsel başa çıkma stratejilerini (problem odaklı başa çıkma) kullandıkları tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlardan yola çıkarak psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında problem odaklı (dönüşümsel) baş etme becerileri kullanmaya yönelme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığın üç bileşenli doğasıyla açıklanabilir. Varoluşsal cesaret olarak nitelendirilen dayanıklılık, gücünü; kontrol, meydan okuma ve yaşama bağlılığı içeren iradi tutumlardan alır (Maddi, 2002, s. 175). Eğer “bağlılık” tutumu güçlüyse olaylar ne kadar stresli olursa olsun, birey yabancılaşma tutumu göstermek yerine diğer bireyler ve çevresiyle ilgilenmeye devam eder. Eğer “meydan okuma” tutumu güçlüyse zorlu yaşam stresini daha normal karşılar ve stres verici zorlukları avantaja çevirmeye çalışarak öğrendikleriyle bilgelik ve gelişme yönünde büyüme fırsatı arar. Eğer “kontrol” tutumu güçlüyse olay ne kadar stresli olursa olsun pes etmek veya pasifize olmak yerine sonuçları etkileme yönünde hareket eder (Maddi, 2015, s. 1; 2017, s. 104). Yüksek dayanıklılığa sahip bireyler olayı daha geniş bir perspektiften görmeye yönelir, olayla ilgili ne-neler yapılabileceğini analiz eder ve bu sonuç doğrultusunda eyleme geçer. Buna göre dayanıklılık dönüşümsel yani problem odaklı başa çıkma becerilerini kullanmak için cesaret ve motivasyon sağlar. Lazarus ve Folkman’ın da (1984, s. 44) bu düşünceye katılarak dayanıklılığın kontrol tutumuna yönelik bir açıklama yaparlar. Birey sancılı olaya veya duruma ilişkin hareket edebileceğini hissettiğinde yani süreci kontrol edebileceğini hissettiğinde stresli durumu yönetmek için problem odaklı başa çıkma yönünde bir tercihte bulunacağını savunurlar. Bu anlamda psikolojik dayanıklılık, baş etme becerilerinin inşasında ve kullanımında yapısal bir rol oynamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkiye dair bulgular Lazarus ve Folkman (1984, s. 305) Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Kuramı bağlamında değerlendirilebilir. Dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yöndeki korelasyon Lazarus ve Folkman’ın (1984, s. 305) modellerinde vurguladığı “bilişsel değerlendirme” kavramını hatırlatmaktadır. Bu kurama göre birey, duygusal gerilime sebep olan stresli bir olay karşısında olayın ne kadar tehlikeli olduğunu ve bu tehlikeli durumun sonucunda oluşacak zararı ortadan kaldıracak kaynaklarını bilişsel süzgeçten geçirerek yorumlar. Bu yorumlama sonucunda stresli durumu yönetmek için

başa çıkma yolunun ne olacağı konusunda bir karara ulaşır. Tercih aşamasında stresi azaltmak yönünde psikolojik dayanıklılığın dikkate değer bir kişisel öncül olduğu (Maddi, 2002, s. 173; 2006, s. 165) görülmektedir. Bu noktada, olayı zihinsel olarak yorumlayıp değerlendirme safhasında problem odaklı başa çıkmayı seçen bireylerin sancılı olaylar karşısında daha dik durabilme ve olaylara daha geniş bir açıdan bakabilme olasılığı yüksektir.

5.2.2. Psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilere dair tartışma

Bu tezde psikolojik dayanıklılığın mutluluğu artırma stratejileri üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olduğu hipotezi kurulmuştur. Psikolojik dayanıklılığın mutluluğu artırma stratejileri üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olduğu hipotezi sadece teorik açıklamalardan çıkarsanan yorumlardan ibaret olmayıp ampirik olarak elde edilen araştırma bulgularından da yararlanılarak kurulmuştur (Erbes vd., 2011, s. 511; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; Maddi, 1987, s. 101-115; 2017, s. 104-105; Schueller, 2012, s. 1166). Bu hipotez bulgusu, teorik açıklamaları desteklemesi yanında ampirik çalışmaların değerlendirmelerini de doğrular niteliktedir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ile mutluluğu artırma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça mutluluğu artırma stratejilerini kullanma düzeyinin de artış kaydettiği gözlenmiştir. Her ne kadar doğrudan doğruya psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkileri ele alan bir çalışmaya ulaşılamasa da psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen diğer çalışma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir (Maddi, 1987, s. 101-115; Nayyeri ve Aubi, 2011, s. 1573; Tkach ve Lyubomirsky, 2006, s. 183; Walker 2006, s. 164; Yaprak vd., 2018, s. 90; Zhang 2011, s. 109-113). Buna göre travmatik yaşantılara göğüs gerebilen bireyler mutlu olmanın yollarını aramak için bilişsel ve davranışsal faaliyetleri sürdürme eğiliminde olduğu bulgusunu desteklediği görülmektedir.

Sancılı yaşam olaylarında bireyin direncini düzenleyen kişilik özelliği (Kobasa, 1979, s. 6; Maddi, 2015, s. 4) durumundaki psikolojik dayanıklılıkla mutluluğuna ulaşmak veya mutluluk düzeyini arttırmak için başvurduğu amaçlı aktiviteler (Lyubomirsky, 2008, s. 66) demek olan mutluluğu artırma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejilerini birlikte irdele-

yen doğrudan bir çalışma olmasa da psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasındaki ilişkileri açıklayan ve farklı katılımcılarla yürütülen araştırmalar bu sonucu destekler niteliktedir. Örneğin, hemşirelerle yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, daha yüksek dayanıklılık ve daha düşük algılanan stres bildiren hemşirelerde mutluluğun daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Abdollahi vd., 2014, s. 789). Psikolojik dayanıklılık ve mutluluğu artırma stratejileri hakkında önemli ipuçları veren bir diğer çalışma da Maddi (1987, s. 101-115) tarafından gerçekleştirilmiştir. Boylamsal yürütülen bu çalışmada şirket çalışanlarının daralma sürecinde dayanıklılık serüveni incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre dayanıklı bireylerin hem daha mutlu oldukları hem de daha yüksek sağlık durumu bildirdikleri rapor edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak dayanıklı bireylerin, zorlu yaşam olaylarına göğüs gererek mutluluk seviyelerini düzenleyebildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Psikolojik dayanıklılığın olumlu başa çıkma becerilerini kullanmayı kolaylaştırması yanında bireyi olumsuz başa çıkma becerilerinden de koruduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda yüksek dayanıklılık olumlu baş etme becerileriyle (Maddi, 1999, s. 89), düşük dayanıklılık düzeyiyse kaçınma, inkar gibi olumsuz baş etme becerileriyle (Maddi, 2013, s. 9) ilişkilendirilmiştir. Buna göre mutluluğu artırma stratejileri bireyi daha olumlu bir konuma taşıma işleviyle bir nevi olumlu başa çıkma yolu (Tedeschi ve Moore, 2016, s. 140-150) olarak değerlendirildiğinde, bu durumun kendini çabuk toparlama eğilimi olan bireylerin olumlu duyguları sürdürme ve düzenleme gibi önemli bir yeteneği olduğu (Hefferon ve Boniwell, 2010; s. 32) gerçeğiyle karşılaşılmaktadır. Sonuçta, acılar karşısında güçlü durabilen birey, duygusal gerilimi azaltmak ve süreci yönetmek bakımından olumlu duyguların gücünden yararlanarak problemi çözmeye daha fazla çaba sarf etmiş olacaktır.

Bulguya ait bir diğer açıklama; mutluluğu sürdürmenin veya artırmanın temelinde davranışsal ve bilişsel aktivitelerin yer aldığı (Tkach ve Lyubomirsky, 2006, s. 183) akılda tutulursa, psikolojik dayanıklılığın sıkıntılı koşullarda bile “faaliyetlerin sürdürülme yeteneğiyle” ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre dayanıklılık bir yandan stresli koşullar altında faaliyetlerini sürdürme imkânı sunarken öte yandan da performansı koruma kabiliyeti sağlar (Khoshaba ve Maddi, 1999, s. 107; Kobasa vd., 1982, s. 168). Mutluluğun % 40’ının amaçlı etkinliklerden beslendiği göz önünde bulundurulduğunda dayanıklılık tutumlarının (bağlılık, meydan okuma, kontrol) mutlu olmanın yollarını arama ve artırmada bir güç sağladığı söylenebilir. Bu durum psikolojik dayanıklılığın mutluluğu arama ve sürdürmeye yardım ettiği yönünde yorumlanmaktadır.

5.2.3. Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilere dair tartışma

Bu tezde psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olacağı hipotezi öne sürülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olduğu varsayımı kuramsal açıklamalardan elde edilen yorumlar yanında ampirik olarak incelenen araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (King vd., 1998, s. 420; Kuzikova ve Shcherbak, 2019, s. 73; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; Linley ve Joseph, 2004, s. 15; Maddi, 1987, s. 101-115; 2017, s. 104-105; O'Leary ve Ickovics, 1995, s. 121-142; Tedeschi vd., 1998, s. 9). Ayrıca bu hipotez bulgusu, teorik açıklamalarla birlikte ilgili literatür değerlendirmelerini de doğrular niteliktedir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyinin de artış kaydettiği izlenmiştir. Bu sonucun psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri gözden geçiren çalışma bulgularıyla da tutarlı olduğu görülmektedir (Britt vd., 2001, s. 53; Maddi, 2006, s. 160; 2014, s. 291; Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 4; Waysman vd., 2001, s. 531). Bu anlamda dayanıklı olan bireylerin travmatik yaşantılar karşısında stres bozuklukları geliştirmek yerine benlikte gelişmeye doğru yol aldığı görüşüyle örtüşüğü söylenebilir.

Zorlu olaylar karşısında bireye direnç sağlayan güçlü iradi tutumları (Maddi, 2015, s. 4; Maddi ve Harvey, 2006, s. 423) ifade eden dayanıklılıkla, travmatik yaşantıyla mücadele sonucunda bireyin işlevselliğindeki artışı (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 3) temsil eden travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki teyit edilmiş olup bu durum alan yazın verileriyle de mutabık ve tutarlıdır. Bulguya ait bu ilişkinin alan yazında daha çok farklı travmatik yaşantılar üzerinden araştırıldığı görülmektedir. Nitekim kanser hastalarıyla yürütülen bir çalışmanın sonuçlarına göre kanser tanısından sonraki yaşantılarından elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumuunun travma sonrası büyümeyle pozitif yönde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Aflakseir vd., 2016, s. 2-3). Kanser hastası olan 29-71 yaş arasında 142 kadın üzerinde yürütülen bir başka çalışmada da travma sonrası büyümenin psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Gallagher-Ross, 2011, s. 76-86). Bu örneklerin de

gösterdiği gibi, psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında mücadele etmelerini kolaylaştırarak mücadele süreci sonunda onlara mevcut durumlarının ötesine geçme başarısı kazandırmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye yönelik bulgu Varoluşçu psikolojinin bakış açısıyla açıklanabilir. Bu ekole göre bireyler gerçekliği kendi varoluşları etrafında anlamlandırır. Birey yaşamı tercih ve beklentilerine göre yorumlaması yanında yaşamın sorumluluğunu üstlenen aktif bir varlık olarak değerlendirilir. Varoluşçulara göre birey anlamsız bir yaşamda yalnız hissetmek yerine onunla mücadele ederek zorluklarla yüzleşmelidir. Varoluşsal cesaret olarak tanımlanan dayanıklılığın, acı yaşantılar karşısında hem benliği muhafaza ettiği hem de olumsuzlukları fırsata dönüştürerek kişisel büyümeyi kolaylaştıran iki önemli görevi üstlendiği vurgulanır (Maddi, 2006, s. 162; 2013, s. 230; 2014, s. 292; 2017, s. 104). Bu noktada birey, travmatik yaşantılar karşısında diğerlerine kıyasla olayın zorluk derecesini daha düşük yorumlamak suretiyle iç uyumunu korur ve olayları daha az stresli formlara dönüştürür. Böylece olay, tehditkar olarak algılanmaktan ziyade öğrenme fırsatı olarak değerlendirilerek benliği büyüme yönünde bir harekete sevkeder. Sonuçta, travmatik deneyimlerde mücadele etmek için güçlü bir yapısal beceri olan dayanıklılığın bireyin varoluşsal bir yüzleşmeyle yaşamın anlamını daha derinden sorgulamasına yardım ettiği ve travma sonrası büyümeyi olumlu etkilediği düşünülmektedir.

5.2.4. Mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkilere dair tartışma

Bu tezde mutluluğu artırma stratejilerinin problem odaklı başa çıkma üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olduğu hipotezi öngörülmüştür. Bu hipotez kuramsal bilgilerden elde edilen yorumlarla birlikte ampirik olarak ulaşılan araştırma bulgularından yararlanılarak oluşturulmuştur (Aspinwall, 1998, s. 11; Billings, Folkman, Acree ve Moskowitz, 2000, s. 131; Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 18; Fredrickson, 1998, s. 308; 2004, s. 1375; 2009, 120-134; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 784; Garland vd., 2010, s. 849; 1987, s. 144). Bu hipotez bulgusu, teorik açıklamalar yanında alan yazın çalışmalarını da doğrular mahiyettedir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde mutluluğu artırma stratejileriyle problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle mutluluğu artırma stratejilerini kullanma düzeyi arttıkça problem odaklı başa çıkmanın da arttığı gözlenmiştir. Bulgunun; mutluluğu artırma stratejileri ve problem

odaklı başa çıkma arasındaki ilişkileri doğrudan ele alan çalışmalara ulaşılamasa da olumlu duygular/mutluluk ve başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen çalışma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir (Folkman, 1984, s. 841; Folkman ve Moskowitz, 2003, s. 122; Fredrickson, 1998, s. 300; 2001, s. 218; 2002, s. 124; Fredrickson ve Levenson, 1998, s. 225; Isen vd., 1987, s. 1122-1128). Buna göre mutlu olmanın yollarını aramaya yönelik çabaların problem odaklı başa çıkma becerilerini (sosyal destek arama, planlı sorun çözme ve yüzleşme) inşa etme ve sürdürme yönündeki açıklamaları desteklediği görülmektedir.

Bireylerin, mutlu olmanın yollarını aramak ve mutluluk düzeyini arttırmak amacıyla başvurduğu amaçlı aktiviteler (Lyubomirsky, 2008, s. 66) konumundaki mutluluğu artırma stratejileriyle dışsal stres kaynaklarını en aza indirmek veya stresi yok etmek amacıyla planlı-aktif eylemler olarak tanımlanan (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223) problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, alan yazında da öngörülen ve beklenen bir bulgu niteliği taşımaktadır. Üniversite öğrencileriyle deneysel desende gerçekleştirilen bir çalışmada olumlu duygularla olayı daha geniş bir perspektiften değerlendiren başa çıkma (sorunu çözmek için farklı açılardan düşünmeyi ve daha nesnel olmak için durumdan uzaklaşmayı içerir) stratejileri incelenmiştir. Deneysel işlem süreci boyunca ve işlem tamamlandığında gerçekleştirilen ölçümler sonucunda katılımcıların hem mutluluk hem de geniş fikirle baş etmede olumlu değişimler kaydettikleri gözlenmiştir. Başlangıçta mutluluk düzeyi yüksek olan katılımcılar daha geniş bir pencereden bakmak suretiyle zorlu olaylarla başa çıkabilmişler ve sürecin sonunda mutluluk düzeylerinde artış kaydedilmiştir (Fredrickson ve Joiner, 2002, s. 172). Fredrickson ve Branigan (2005, s. 322) tarafından gerçekleştirilen bir başka deneysel çalışmada olumlu duyguların bireyin düşünce eylem repertuarını genişlettiği olumsuz duygularınsa aksine aynı repertuarı daraltıp düşüncüyü sabitlediği görülmüştür. Bir başka çalışmada problem odaklı başa çıkmayla pozitif duygu arasında doğru yönlü bir ilişki bulunurken negatif duygularla ters yönlü bir ilişki olduğu izlenmiştir (Topal, 2011, s. 51). Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere olumlu duygular, bireyin düşünce esnekliği kazanarak olaylara daha geniş bir açıdan bakabilmesini sağlamaktadır. Mutluluğu artırma stratejilerini kullanma; acı olayın üzerindeki duygusal ve bilişsel sis perdesini kaldırmak suretiyle olayı daha sağlıklı bir şekilde görme, sorunu yönetme ve sorunun üstesinden gelme bağlamında problem odaklı başa çıkmaya olumlu yönde katkı sağlamaktadır.

Mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma ilişkisine ait bulgunun Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Kuramı (Fredrickson, 1998, s. 308; 2002, s.

122; 2004, s. 1375) ekseninde ele alınması yarar sağlayabilir. Bu kurama göre olumlu duyguların işlevlerinden biri de bireyin anlık düşünce eylem repertuarını genişletmesidir. Olumlu duygular sabitlemiş düşüncelerden ziyade gelişime açık bir düşünce sistemine işlerlik kazandırmada işlevseldir. Genişlemiş düşünce eylem repertuarı uzun vadede bireyin kapasite inşa etmesine olanak sağlar. Bu bağlamda kalıcı kişisel kaynakların en önemlisi bireyin baş etme becerilerinin inşasıdır. Birey kalıcı baş etme becerisi sayesinde alternatif çözümler üretebilen esnek bir düşünceyle durumu daha geniş perspektiften değerlendirerek olayı bütünsel açıdan yorumlar, böylece gerçeğin mümkün olan en doğru tasvirini bu yolla elde edebilir (Fredrickson, 1998, s. 307; 2008, s. 451; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 784; Hefferon ve Boniwell, 2010, s. 23-26). Buna göre mutluluğu artırma stratejilerinin etkin kullanımı, bireylerin olumlu duyguları sıklıkla deneyimlemeleri yanında olaylara çoklu pencereden bakabilmelerini ve alternatif seçenekleri düşünmelerini kolaylaştırıcıdır. Bu aynı zamanda gerilimin ortadan kaldırılması veya asgariye indirilmesini beraberinde getirecektir. Ayrıca stresi daha iyi yönetmeyi içeren problem odaklı başa çıkmanın inşasında rol oynadığı görülür.

Bu bulguya ait bir diğer yorum ise olumlu duyguların baş etme sürecindeki etkileşimsel doğasıyla ilgilidir. Olumlu duygular, stresli durumlarda baş etme becerileriyle etkileşim halindedir. Dahası, süreç duygu ile doludur. Bu nedenle hem stresin değerlendirilmesi hem de başa çıkma çabaları duygularla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Duygular, stresin ilk değerlendirmelerinde ortaya çıkar ve onunla birlikte yol alır (Folkman, 1997, s. 1216; Folkman ve Moskowitz, 2007, s. 204). Bu anlamda olaya ilişkin stresör, benliğe dair fiziksel ve/veya psikolojik bir tehdit, kayıp odaklı olumsuz bir yorumlamada bulunan durumlarda öfke, üzüntü gibi olumsuz duyguların eşlik ettiği görülür. Ancak olayda stres etkeni bir meydan okuma şeklinde olumlu bir değerlendirmede bulunduğu takdirde sevinç, mutluluk, umut gibi olumlu duygular eşlik eder (Folkman ve Moskowitz, 2003, s. 122; 2007, s. 197; Maes, Leventhal ve De Ridder, 1996, s. 225). Bu anlamda duygular olaya dair yapılan bilişsel ilk değerlendirmenin rengine bürünmektedir. Folkman'a (1997, s.121) göre olumlu duygular baş etme sürecinin devamını sağlar ve bu yönüyle olumlu duygular baş etmenin yakıtlarıdır. Bu durumda umut, neşe gibi olumlu duygular baş etmeyi sürdürmeyi desteklerken öfke gibi olumsuz duygular bireyin motivasyonu düşürerek baş etme çabasını zayıflatmaktadır (Smith ve Lazarus, 1990, s. 619). Ayrıca olumlu duyguların fizyolojik, psikolojik ve sosyal başa çıkma kaynaklarını onarıcı işlevleri vardır. Dolayısıyla çözülemeyen olumsuz süreçlerde dahi stresi düzenleyen başa çıkma, sürecin geri kazanılmasında önemli bir rol oynar (Folkman, 2008, s. 3). Sonuçta,

olumlu duygular ve baş etme çabası etkileşimsel bağlamda hem birlikte yol almakta hem de süreci tekrar düzenleyerek baş etme çabalarının devamlılığını sağlamaktadır. Mutluluğu artırma stratejilerinin kullanımının artması, bireyin olaya dair değerlendirmesini olumlu yöne çekmesine bunun da bireyin olaya ilişkin duygusal buğuyu kaldırarak olayı net olarak anlamlandırmasına yardım edeceği öngörülebilmektedir. Böylece adaptasyon için sorunu tam olarak görebilme ve çözümün veya stres kaynağını en aza indirmenin yolu olan problem odaklı başa çıkmanın kullanımının da artması sonucunu doğuracaktır.

Bulguya dair bir başka yorumsa duygu ve biliş arasındaki ilişkinin yönüne dairdir. Jean Piaget'ye göre duygular, bilişin ardındaki enerjiyi sağlar (Miller, 2008, s. 122). Benzer bir açıklamayı da Sigmund Freud yapmaktadır. Ona göre düşünce içeriği duygularca belirlenmektedir. Martin Seligman'a göre ise duyguyu belirleyen bireyin geçmişle ilgili düşünceleridir. Bilişsel kuramın önemli isimlerinden Aaron Temkin Beck ise bilişin duyguyu oluşturduğunu savunur (Seligman, 2002b, s. 111-112). Bilişsel görüşe dair bir diğer açıklama; duyguların, insanların çevreyle ilişkilerinde işlemleri nasıl değerlendirdiğinin bir göstergesi olduğudur (Folkman ve Lazarus, 1985, s. 152). Bir başka ifadeyle duygu bilişin içeriğini yansıtır. Tüm bu tartışmalar mutluluğu artırma stratejilerini kullanma düzeyi arttıkça problem odaklı başa çıkmanın da artacağı bulgusuna açıklık getirmektedir. Dolayısıyla duyguların bilişsel süreçler ve biliş içeriklerini radikal olarak etkileyeceğini en azından olumlu yorumlama yapma ve duygusal gerilimle baş etme bağlamında sorunun çözümü için bilişsel esnekliğe katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

5.2.5. Problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilere dair tartışma

Bu tezde problem odaklı başa çıkmanın travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olabileceği hipotezi öngörülmüştür. Başa çıkma becerilerinin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olabileceği hipotezi kuramsal bilgilerden elde edilen yorumlar yanında alan yazında ele alınan araştırma bulgularından yararlanılarak oluşturulmuştur (Ai vd., 2007, s. 55; Armeli, Gunthert ve Cohen, 2001, s. 366; Garnefski, Kraaij, Schroevers ve Somsen, 2008, s.270; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; Linley ve Joseph 2004, s. 15; Pollard ve Kennedy, 2007, s. 347; Prati ve Pietrantonio, 2009, s. 364; Rosner ve Powell, 2006, s. 207; Scignaro vd., 2011, s. 823; Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455; Tedeschi vd., 1998, s. 9). Bu hipotez bulgusu, teorik açıklamalarla birlikte alan yazın çalışmalarına ilişkin değerlendirmeleri de doğrular mahiyettedir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle problem odaklı başa çıkma düzeyi arttıkça travma sonrası büyümenin de artış gösterdiği söylenebilir. Sonuçlar problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri değerlendiren çalışma bulgularıyla da tutarlılık arz etmektedir (Aldwin vd., 1996, s. 846; Byra, 2016, s. 478; Durak, M. ve Durak, E., 2019, s. 165; Göral, Kesimci ve Gençöz, 2006, s. 297; Joseph, 2011, s. 122; Joseph vd., 2012, s. 323; Karancı ve Acartürk, 2005, s. 317; Kesimci, Göral ve Gençöz, 2005, s. 68; Ülbe ve Kartal, 2019, s. 47; Walker-Williams vd., 2012, s. 617; Windows vd., 2005, s. 266). Buna göre bireyler travmayı çözmek için sorunla yüzleşerek, sosyal destek arayarak, probleme neden olan duygusal stresi en aza indirerek planlı sorun çözme aşamalarını kullanarak travma sonrası stres bozukluğu geliştirmek yerine büyüme deneyimleyebilme yönünde alan yazın bulgularıyla paralel olduğu ve örtüştüğü söylenebilir.

Stres kaynaklarını asgari düzeye indirmek veya ortadan kaldırmak bakımından aktif eylemler olarak tanımlanan (Folkman ve Lazarus, 1980, s. 223) problem odaklı başa çıkma ile acı dolu yaşantılarla mücadele sonucunda bireyin işlevselliğindeki artışı (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 3) ifade eden travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin elde edilmesi alan yazın bağlamında beklenen bir bulgudur. Bu bulguya ait ilişki alan yazında farklı travmatik yaşantılar özelinden incelendiği görülmektedir. Rosenbach ve Renneberg (2008, s. 641) tarafından ciddi derecede yanık yaralanması olan 149 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin problem odaklı başa çıkma stratejilerine yönelmesinin travma sonrası büyümeyi pozitif yönde etkilediği rapor edilmiştir. Kanser hastalarıyla gerçekleştirilen çalışmada travma sonrası büyüme bağlamında problem odaklı başa çıkmanın önemli bir rolü olduğu tespit edilmiştir (Scrignaro vd., 2011, s. 823). Kanser hastalarıyla yapılan bir başka çalışmada da problem odaklı başa çıkma düzeyinin yüksek olmasının travma sonrası büyümeye katkısı rapor edilmiştir (Windows vb., 2005, s. 266). Ampute vaziyetteki Türk askeri gaziler özelinde (uzuv kaybı) problem odaklı başa çıkma ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyümeyle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Tuncay ve Musabak, 2015, s. 466). Buna göre problem odaklı başa çıkma, travma sonrası büyümenin gerçekleşmesi yönünde zorlu yaşam olayıyla mücadele edilmesini ve duygusal yaranın neden olduğu hasarı benlikte yeni bir güce dönüştürerek bireyin daha güçlü olması yönünde etkilemesini ifade etmektedir.

Bulguya dair bir açıklama ise bireylerin yaşam dönemlerine göre farklı başa çıkma becerilerine yönelme eğilimleri hakkındadır. Çocuklukta duygu odaklı başa çıkma stratejileri ön plana çıkarken yetişkin dönemde problem odaklı başa çıkma stratejilerine kayma eğilimi izlenmektedir (Aldwin, 2007, s. 304). Genç bireylerin yaşlılara oranla daha aktif ve problem odaklı başa çıkma stratejilerine (yüzleşerek başa çıkma, sosyal destek arama, planlı problem çözme) yöneldiği, yaşlıların ise aksine daha pasif ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini (mesafe koyma, sorumluluk alma ve olumlu çerçevelendirme) kullanma eğilimi sergiledikleri rapor edilmiştir (Folkman vd., 1987, s. 181). Travmatik bir deneyim karşısında yetişkin bireylerin daha küçük yaştaki bireylere göre problem odaklı başa çıkmayı daha etkin kullandıkları kaydedilmiştir (Turner-Sack vb., 2016, s. 48-56). Bu tezin genç yetişkinler etrafında yürütüldüğü dikkate alındığında gelişimsel özellikleri bağlamında problem odaklı başa çıkmanın daha çok tercih edilmiş olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla problem odaklı başa çıkmanın merkezinde zorlu olayı çözme, duygusal gerilimi ortadan kaldırma veya en aza indirmeyi amaçlayan aktif eylemler yer almaktadır. Travmatik deneyimin oluşturduğu duygusal gerilimden kaçınmak yerine acı dolu yaşantılarla yüzleşip zorlu olayla mücadele etmek travma sonrası büyümenin deneyimlenmesini beraberinde getirir.

Bu bulguya ait bir diğer yorum, problem odaklı başa çıkmanın yapısal özellikleriyle ilişkilidir. Problem odaklı başa çıkma stresin ve travmatik deneyimin üstesinden gelmek için büyük avantaj sağlar (Aldwin vd., 1996, s. 837-871). Travmatik deneyim sonrasında bireyin yeniden uyumunu kolaylaştırarak olumlu gelişimleri destekler (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55-56; Aldwin vd., 1996, s. 846). Bu anlamda birey soruna odaklanarak alternatif çözümler arar, olayı kontrol altına alır, sorunun üstesinden gelebileceği yönünde bir özgüven ve yetkinlik hissi yaşayarak iç uyumunu yeniden kazanır ve hatta acı dolu bu zorlu süreçten daha da güçlenerek çıkar (Schaefer ve Moos, 1998, s. 115). Baş etme becerisi sayesinde travmatik deneyim yeniden yorumlanır, birey kendisini ve çevresiyle olan ilişkilerini yeniden gözden geçirir ve bu sayede travma sonrası büyüme yaşanır (Helgeson vd., 2006, s. 797). Sonuçta, travmatik bir deneyimin getirmiş olduğu olumsuz etkileri, üstesinden gelinebilecek sorunlar olarak değerlendirerek bunlarla yüzleşme yolunu seçmek, bireyin krizden gelişerek çıkmasına katkı sağlayıcı bir yön içermektedir.

5.2.6. Mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilere dair tartışma

Bu tezde mutluluğu artırma stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olabileceği hipotezi öngörülmüştür. Mutluluğu artırma stratejilerinin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olabileceği hipotezi kuramsal bilgilerden elde edilen yorumlar yanında alan yazında ele alınan araştırma bulgularından yararlanılarak oluşturulmuştur (Buss, 2000, s. 15; Fredrickson, 1998, s. 308; 2001, s. 218; 2004, s.1368; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 777; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; Lyubomirsky, s. 2008 s. 239-241; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 830). Bu hipotez bulgusu, teorik açıklamaları olduğu gibi alan yazın çalışmalarının değerlendirmelerini de doğrular mahiyettedir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde mutluluğu artırma stratejileriyle travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle mutluluğu artırma stratejilerinin kullanılma düzeyi arttıkça travma sonrası büyümenin de artış gösterdiği kaydedilmiştir. Mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri doğrudan ele alan bir çalışmaya ulaşılamasa da bu ilişkileri dolaylı olarak ele alıp açıklayan çalışmalarla da tutarlı olduğu görülmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 18; Fredrickson, 2009, s. 120-134; Lyubomirsky ve Della Porta, s.2010, s. 458; Joseph ve Linley, 2008, s. 346; Tugade ve Fredrickson, 2004, s. 320; Werdell ve Wicks, 2012, s. 95; Weiss, 2005, s. 216). Buna göre mutluluk etkinlikleri olumlu duygu, düşünce ve eylemler üreterek geçmişin olumsuz izlerini tamir etmenin yanında benlikte büyümeye katkı sağladığı yönüyle de alan yazın bulgularıyla tutarlı olduğu ve örtüştüğü ifade edilebilir.

Mutluluğu aramak ve mutluluk düzeyini yükseltmek için başvurulan amaçlı aktiviteleri (Lyubomirsky, 2008, s. 66) ifade eden mutluluğu artırma stratejileriyle acı dolu yaşantılarla mücadele sonucunda bireyin işlevselliğindeki artışı (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 3) ifade eden travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunun saptanması alan yazın bağlamında öngörülen ve beklenen bir durumdur. Mutluluğu artırma stratejilerinin alan yazında görece yeni bir kavram ve tartışma odağı olmasından dolayı bu nosyonlar arasında var olduğu düşünülen ilişkileri doğrudan ele alan çalışmalara henüz ulaşılamamakta ancak olumlu duygular ve mutluluk üzerinden dolaylı olarak yapılan bazı açıklamalar bulunmaktadır. Öz anlatıma dayanan bir çalışmada, acı dolu deneyimler sonrasında olumlu duyguların bireyi güçlendirerek travma sonrası olumlu gelişim sağlayan bilişsel ve duygusal süreçleri desteklemede önemli bir rol

oynadığı rapor edilmiştir (Weiss, 2005, s. 216-217). Bir başka çalışmada da travma sonrası büyümeyle mutluluk arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir (Kim vd., 2016). Mutluluğu artırma stratejilerinin travma sonrası büyümeye sağladığı katkı, olumlu duyguların pozitif psikolojik çıktılarına işaret ettiğini düşündürmektedir.

Mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme ilişkisine dair elde edilen bulgu Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Etme Kuramı (Fredrickson, 1998, s. 308; 2001, s. 218) bağlamında açıklanabilir. Bu kuramda olumlu duygular sıralı olacak bir biçimde birbirini tetikleyen üç önemli görev üstlenmektedir. Bunlardan ilki, bireyin anlık düşünce eylem repertuarını geliştirmesidir. Olumlu duygular durağan düşüncelerden ziyade gelişime açık bir düşünce sistemini tetikler. Genişlemiş düşünce eylem repertuarları uzun vadede bireyin kapasite inşa etmesine de yardımcıdır. Bu bağlamda olumlu duyguların ikinci işlevi kapasite inşa etmedir. Aynı zamanda kalıcı olan bu kişisel kaynaklar; fiziksel, entelektüel, sanatsal, sosyal ve psikolojik kaynaklar olabilmektedir. Pozitif duyguları genişletme ve inşa etme kuramının üçüncü önemli açıklaması ise geri alma etkisidir. Olumlu duyguların işlevlerinden olan düşünce ve eylem repertuarını genişletmesi, herhangi bir olumsuz duygunun oluşturduğu etkinin gevşemesini ve böylece beden normal fonksiyonuna dönmesini kolaylaştırır. Genişleyen biliş geçmişteki olumsuz duygunun etkilerini tamir etmek için bir alt yapı oluşturur. Bununla birlikte kişisel kaynakların inşası söz konusu olumsuz etkilerin tamirine katkı sağlar (Fredrickson, 2000, s. 7; 2004, s. 1375; 2013, s. 16-17; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313). Buna göre, mutluluğu artırmak için kullanılan bilinçli eylemlerin olumlu duygu ve deneyimi beraberinde getirmesi olumlu duyguların üç işlevinin de travma sonrası büyümeye katkı sağladığını düşündürmektedir. Genişlemiş düşünce eylem repertuarı bireyin travmatik olayda daha esnek düşünebilmesine ve tam olarak odaklanmasına olanak sağlayan bir etki yapar. Ayrıca, gelişmiş kişisel kaynakların bireyin kapasitesini daha da güçlendirerek olayın baş edilebilir bir yaşantı olarak yorumlamasında etkili olduğu ihtimali üzerinde durulmuştur. Acı yaşantıya ait travmatik görünümün hâlihazırda deneyimlenen olumlu duyguların tesiriyle tamir edilerek iç uyumun yeniden normal psikolojik fonksiyona geri dönmesine yardım etmiş olabileceğini söylemek de mümkündür.

Bulguya ait ilişkileri açıklamaya yönelik bir başka yorum mutluluk etkinliklerinin getirdiği kazançlarla ilişkilidir. Mutluluk aktiviteleri olumsuz duyguların yıkıcı etkilerine karşı koyabilecek olumlu duygular yanında olumlu düşünce ve deneyimleri de meydana getirir (Lyubomirsky ve Della Porta, 2010, s. 451). Travmatik bir yaşantı sonrası olumlu

duyguları deneyimlemek, insanların kendi yararları açısından muhtemel seçenekleri görmelerini, algılarının sağgörü kazanmasını ve bu imkânlar çerçevesinde daha yaratıcı olmalarını ayrıca daha esnek davranmalarını da mümkün kılar (Joseph ve Linley, 2008, s. 346). Buna göre olumlu duyguların varlığı sadece olumlu bir bileşen olmanın ötesinde büyümenin ve travma için olumlu anlamların yaratılmasını da teşvik eder (Joseph ve Linley, 2008, s. 78). Dolayısıyla mutluluğu artırıcı becerileri kullanmak patolojik reaksiyonların gelişmesi için önleyici işlevi yanında iyileşme ve büyümeyi de kolaylaştırıcıdır. Sonuçta, mutlu olma yollarını kullanmanın bireyin ruh sağlığı açısından büyük önem arz etmesi yanında toplumsal boyutta da hatırı sayılır bir önemi bulunmaktadır.

5.2.7. Psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisine ilişkin tartışma

Psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği düşünülen mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkma değişkenlerinin etkileri araştırılmıştır. Bu anlamda ilk önce psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisine dair tartışmaya yer verilmiştir. Daha sonra ise psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisi tartışılmıştır.

5.2.7.1. Psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisine ilişkin tartışma

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, mutluluğu artırma stratejilerinin pozitif yönde aracılık etkisi olabileceği hipotezi öngörülmüştür. Bu hipotez kuramsal bilgilerden elde edilen ilişki örüntülerine ilişkin yorumların yanında alan yazında ele alınan araştırma bulgularından yararlanılarak oluşturulmuştur (Buss, 2000, s. 15; Fredrickson, 2002, s. 130; Kobasa, 1979, s. 1; Lyubomirsky, 2008, s. 259-260; Maddi, 1987, s. 101-115; Maddi ve Khoshaba, 1994, s. 265; O'Leary vd., 1998, s. 138-139; Salim vd., 2015, s. 11; Tedeschi vd., 1998, s. 9; Zoellner ve Maercker, 2006, s. 644). Bu hipotez bulgusunun, teorik açıklamalar yanında alan yazın çalışmalarının yorumlarını da doğrular mahiyettedir.

Bu tezde psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, mutluluğu artırma stratejilerinin pozitif yönde kısmı aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bir

başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık arttıkça mutluluğu artırma stratejilerinin de artmakta olduğu ve mutluluğu artırma stratejilerinin artışına koşut olarak travma sonrası büyüme düzeyinin de yükseldiği kaydedilmiştir. Ayrıca dayanıklılıkla büyüme arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisi, problem odaklı başa çıkma üzerinden gerçekleşmektedir. Bulgunun, doğrudan bu üç değişkeni ele alan bir çalışmaya ulaşılamasa da ikili ilişkileri açıklayan çalışmalarla ve kuramsal açıklamalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Fredrickson, 1998, s. 300; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 313; Joseph ve Linley, 2008, s. 346; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 830; Maddi ve Harvey, 2006, s. 423). Bu anlamda psikolojik dayanıklılık mutluluğa yönelik bilişsel ve davranışsal faaliyetleri sürdürmeyi kolaylaştırır, bu sayede olumsuz duyguları daha kolay düzenleyerek ve olumlu duyguları daha çok deneyimleyerek elde edilen olumlu çıktılar kişisel büyümeye yardım eder.

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, mutluluğu artırma stratejilerinin pozitif yönde kısmi aracılık etmesi, söz konusu değişkenlerin etkileşimsel doğasıyla açıklanabilir. İrادی tutumları içeren psikolojik dayanıklılık, sancılı olayların daha az stresli formlara dönüşmesini sağlamakla kalmaz aynı zamanda uzun vadede strese karşı bir kalkan işlevi görür. Böylece travmatik deneyimleri büyüme fırsatına dönüştüren cesareti ve motivasyonel stratejileri harekete geçirir (Kobasa vd., 1985, s. 532; Maddi, 2007, s. 61; 2008, s. 563; Maddi ve Khoshaba, 1994, s.265). Buna göre zihinsel sağlığın bir göstergesi olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılık (Maddi ve Khoshaba, 1994, s. 265) bireyi kötü hissettiren ve uzun vadede patolojiyle sonuçlanan olumsuz duyguların (depresyon gibi) oluşumunu önlerken (Andrew vd., 2008, s. 138; Brooks, 2003, s. 18; 2008, s. 112; Dolan ve Adler, 2006, s. 93) mutluluk gibi olumlu duyguları ise beslemektedir (Maddi, 1987, s. 101-115). Olumlu duyguların travmatik deneyimler sonrasında olumlu gelişim sağlayan bilişsel ve duygusal süreçleri desteklediği görülür (Weiss, 2005, s. 216-217). Bu anlamda psikolojik dayanıklılığın acıyı travma sonrası büyümeye dönüştüren bilişsel ve davranışsal çabalara (Tennen ve Affleck, 1998, s. 74) olan katkısı göz önünde bulundurulduğunda mutluluğu artırıcı etkinliklerin bu dönüşüm için bir aracı rolü üstelendiği açıktır. Gerçekten de, psikolojik dayanıklılığın travmatik deneyimlerde bireyi ayakta tutan ve ona olumlu bakabilme gücü veren yönü aynı zamanda olumlu duygusal davranışların sürdürülmesine de imkan sağlamaktadır. Böylece travmatik bir deneyimde bireyin olumlu psikolojik kazanımlara yöneldiği izlenebilmektedir.

Bulgular, travma sonrası büyümenin hem bir süreç hem de bir sonuç oluşu bağlamında değerlendirilebilir. Büyüme bir süreçtir çünkü bilişsel ve duygusal aşamalardan geçerek ilerler. Sonuçtur çünkü bireyin önceki konumundan farklı yeni bir boyuta geçmesini içerir (Tedeschi vd., 1998, s. 1-2). Buna göre büyüme sürecinde, travmatik deneyimin acı etkilerinin dönüşümünde rol oynayan beceri kümelerinden biri de psikolojik dayanıklılıktır (O'Leary vd., 1998, s. 138-139). Büyümeye kişisel kaynaklık eden dayanıklı olma, travmatik deneyim sürecinde benliği olumsuzluklardan muhafaza etmenin yanında kişisel büyümeyi de kolaylaştırır (Maddi, 2007, s. 61; 2008, s. 563). Büyüme sürecine katkı sağlayan ve dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olan bir diğer öge ise mutluluk gibi olumlu duygulardır. Olumlu duygular, olumsuz psikolojik yapıların gelişmesini önler (Fredrickson, 2013, s. 34; Moskowitz, Shmueli-Blumberg, Acree ve Folkman, 2012, s. 512) diğer yandan da olumlu psikolojik yapıları destekleyerek büyüme sürecinin devamlılığını sağlar. Dolayısıyla, bu süreçte mutlu olmanın yollarını aramak anlamlıdır. Çünkü mutluluk stratejilerini kullanmak bireyin yaşama uyum sağlamasını ve hayatta kalmasını mümkün kılar (Buss, 2000, s. 15-21). Aynı zamanda mutluluk artırıcı etkinlikler sıkıntılara takılıp üzülme yerine önemli olan noktalara odaklanmayı sağlayarak zorlu olayın üstesinden gelmeyi kolaylaştırır (Lyubomirsky, 2008, s. 259-260; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 830). Mutluluk etkinlikleri, gelecek için psikolojik sermaye üretir ve bu yönüyle de bireyleri büyümeye taşır (Joseph ve Linley, 2008, s. 78; Seligman, 2002b, s. 383). Büyüme sürecinin sonunda birey önceki konumundan her bakımdan daha işlevsel olan pozitif bir konuma geçiş yapar. Sonuç olarak; büyüme süreci bağlamında dayanıklı olma ve mutlu olma yollarına başvurmanın merkezi bir önem taşıdığı görülmektedir.

5.2.7.2. Psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın aracılık etkisine dair tartışma

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, problem odaklı başa çıkma becerilerinin pozitif yönde aracılık etkisi olabileceği hipotezi öngörülmüştür. Bu hipotez kuramsal bilgilerden elde edilen ilişki örüntülerine ilişkin yorumların yanında alan yazında ele alınan araştırma bulgularından yararlanılarak oluşturulmuştur (Allison vd., 2019, s. 1; Aydoğdu, 2013, s. 81-82; Byra, 2016, s. 478; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; Maddi, 1987, s. 101-115; 2006, s. 160; Maddi ve Khoshaba, 1994, s. 265; O'Leary vd., 1998, s. 138-139; Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 455; Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 4). Bu hipotez bulgusunun, teorik

açıklamalar yanında alan yazın çalışmalarının değerlendirmelerini de doğrular mahiyette olduğu söylenebilir.

Bu tezde travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, problem odaklı başa çıkma becerilerinin pozitif yönde kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık arttıkça problem odaklı başa çıkma da artmakta ve problem odaklı başa çıkmanın artmasına koşut olarak travma sonrası büyüme düzeyi yükseltmektedir. Psikolojik dayanıklılık, baş etme becerileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışma, alan yazında ilişkili çalışmalar ve kuramsal açıklamalarla da tutarlılık arz etmektedir (Cole ve Lynn, 2010, s. 121-122; Lazarus ve Folkman, 1984, s. 305; Salim vd., 2016, s. 24; Schaefer ve Moos, 1998, s. 113; Tedeschi vd., 1998, s. 9; Maddi ve Harvey, 2006, s. 423; Waysman vd., 2001, s. 542). Örneğin yapılan bir çalışmada, travma sonrası büyüme, psikolojik dayanıklılık, duygusal zeka ve başa çıkma stratejileri incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları 310 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada yapısal eşitlik modellemesi sonucunda elde edilen bulguya göre aktif başa çıkma stratejisinin, dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu saptanmıştır (Song ve Lee, 2011, s. 1231). Tüm bu alan yazın değerlendirmelerinden yola çıkılarak, dayanıklı birey travmayı sağlıklı bir şekilde çözümlerken zorluklarla yüzleşerek, planlı sorun çözme basamaklarını kullanarak ve sosyal destek arayarak patoloji gelişimini önlemekle kalmayacağı aynı zamanda olumlu gelişimler de deneyimleye doğru ilerleyebileceği ifade edilebilir.

Psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye problem odaklı başa çıkmanın aracılık etmesine ilişkin bulgu, psikolojik dayanıklılığın büyümeye alt yapı hazırlayan güçlü bir kolaylaştırıcı (Tedeschi vd., 1998, s. 9) oluşuyla açıklanabilir. Dayanıklı bireyler travmatik deneyimi anlamlandırırken olumlu çıktılara daha çok anlam yükleme eğilimindedir. Dayanıklı birey; kişisel gücünü fark etme, ilişkilerini daha anlamlı bir noktaya taşıma, hayatını doya doya yaşama, önceliklerini değiştirerek kendisi için yeni fırsatlar oluşturma ve sancılı olayı bir öğrenme fırsatı olarak yorumlayarak zorlu olay karşısında meydan okumaya yönelme gibi tutum ve davranışlara diğer bireylere göre daha çok odaklanır (Kobasa vd., 1981, s. 369). Bu anlamda bir travmatik deneyimle karşılaştığında o sorunu çözmeyi veya olumsuz etkilerini en aza indirmeyi amaçlayan çabaları temsil eden problem odaklı başa çıkma (Aldwin ve Sutton, 1998, s. 55) stratejilerini kullanma eğilimde olduğu görülür. Dolayısıyla dayanıklı birey zorlu koşullarda bile benlik bütünlüğünü koruyarak tehdit edici yaşantıları bir kişisel gelişim fırsatına dönüştürür.

Sonuç olarak birey bu işleyişte krize meydan okuyarak ve sağlıklı yorumlar yaparak olumlu kazanımlarla süreci tamamlamış olur.

Psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye problem odaklı başa çıkmanın aracılık etmesine ilişkin bulgu Lazarus ve Folkman (1984, s. 305) Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Kuramı bağlamında değerlendirilebilir. Bu modele göre birey tehdit edici ve stres verici zorlu yaşam olayıyla karşılaştığında, tehlikenin boyutunu ve kriz sonrası oluşacak zararı pasifize etmeyi mümkün kılan kaynaklarını (çevresel ve kişisel) bilişsel süzgeçten geçirerek yorumlar. Buna göre psikolojik dayanıklılık sancılı olayın daha az stresli formlara dönüşmesine yardım ederek (Maddi, 2006, s. 165) zorlu olayın üstesinden gelinebilir olduğu değerlendirmesine kaynaklık eder. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık bireyi olayın çözümüne yönelik dönüşümsel (problem odaklı baş etme) başa çıkma becerilerini kullanmaya yöneltir ve bu süreç psikolojik bakımından daha işlevsel kazanımlar elde edilmesiyle sonuçlanır. Konu bağlamında yapılan çalışmalar dayanıklı bireylerin sarsıcı hayat olayları karşısında daha güçlü bir mukavemet sergiledikleri ve sorunla yüzleşerek olumsuz etkileri ve duygusal gerilimi ortadan kaldırmak veya en aza indirmek için probleme odaklandıkları bunun sonucunda da olumlu psikolojik kazanımlar elde ettiklerini ortaya koymaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkma üzerinden travma sonrası büyümeyi etkilemesine ilişkin bir diğer kuramsal yorum Schaefer ve Moos (1998, s. 99-125) tarafından geliştirilen Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modelidir. Bu modelde, şiddetli bir yaşam krizinde çevresel (kültürel yapı, sosyal destek vb.) ve kişisel kaynakların (dayanıklılık, cinsiyet, sağlık vb.) krizi değerlendirmek ve oluşan gerilimin üstesinden gelmek için önemli olduğunun altı çizilmiştir. Ayrıca, bu faktörler krizi tanımlamada ve onu yönetmek için kullanılan başa çıkma kaynaklarını şekillendirmede de yardımcıdır. Bireyin yaşam krizlerini yönetmek için seçeceği bir diğer önemli yol ise problem odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma tepkileri krizlere uyumu kolaylaştırarak çözülebilecek krizin olumlu sonuçlarıyla ilgilenir. Buna göre problem odaklı başa çıkmada; bilgiyi arama, doğrudan eyleme geçme ve alternatif ödüller bulma gibi stresli durumu çözme çabaları kullanılarak travma sonrası büyüme süreci aktif hale getirilir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler karşılaştıkları bir yaşam krizinde problem odaklı başa çıkma araçlarının yardımıyla travmatik deneyimin üstesinden gelmeyi başarmakta ve bu sayede acı yaşantılardan olumlu anlamlar çıkararak travma sonrası bü-

yümeği deneyimlemektedir (Scheafer ve Moos, 1992, s. 149-170). Bu durumda, dayanıklılığın bireyin soruna daha gerçekçi yaklaşmak suretiyle krizle baş edebilmesine katkı sağladığı ve onu olumlu değişimlere taşıdığı söylenebilir.

5.2.8. Mutluluğu artırma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide problem odaklı yaklaşımın aracılık etkisine ilişkin tartışma

Travmatik deneyimi olan bireylerde mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, problem odaklı başa çıkma becerilerinin pozitif yönde aracılık etkisi olabileceği hipotezi öngörülmüştür. Bu hipotez kuramsal bilgilerden elde edilen ilişki örüntülerine ilişkin yorumlar yanında alan yazında ele alınan araştırma bulgularından yararlanılarak oluşturulmuştur (Calhoun ve Tedeschi, 2006, s. 18; Fredrickson, 2004, s. 1367; 2013, s. 16-17; Joseph ve Linley, 2008, s. 346; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 830; Wild ve Paivio, 2004, s. 97). Bu hipotez bulgusu, teorik açıklamalarla birlikte alan yazın çalışmalarının değerlendirmelerini de doğrular mahiyettedir.

Bu tezde travmatik deneyimi olan bireylerde mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, problem odaklı başa çıkma becerilerinin pozitif yönde tam aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle mutluluğu artırma stratejileri arttıkça problem odaklı başa çıkma da artış göstermekte ve problem odaklı başa çıkmanın artışına koşut olarak travma sonrası büyüme düzeyi de yükseltmektedir. Bu anlamda problem odaklı başa çıkma becerileri, mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye tam aracılık ederek bu ilişkiyi yüksek oranda tek başına belirlemektedir. Bulgunun; mutluluğu artırma stratejileri, baş etme becerileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi ele alan doğrudan bir çalışmaya ulaşılamasa da kuramsal açıklamalar ve gerçekleştirilen dolaylı çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Fredrickson, 2002, s. 127-128; 2004, s. 1367; Fredrickson ve Branigan, 2005, s. 322; Fredrickson ve Joiner, 2002, s. 172; Joseph vd., 2012, s. 316-325). Buna göre mutluluk etkinlikleri duygusal stresi yönetmeye katkı sağlayacak problem odaklı başa çıkma becerilerini ürettiği ve böylece olumlu psikolojik değişimleri desteklediği görüşüyle örtüşmektedir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, problem odaklı başa çıkma becerilerinin pozitif yönde tam aracı olmasına ilişkin bulgu, mutluluğu artırma stratejilerinin olumlu anlamlandırmadaki rolünü akla getirmektedir. Mutluluğu artıran amaca yönelik etkinliklerin olumlu duygular üreterek olumlu düşünce ve olumlu deneyimler oluşturduğu (Lyubomirsky,

2008, s. 241) dikkate alınır, bu yönelim zor koşullar altında bulunan bireyin olayın üstesinden gelme iradesini güçlendiren pozitif değerlendirmesine katkı sağlar (Folkman ve Moskowitz, 2007, s. 197; Joseph ve Linley, 2008, s. 78). Bu aşamada olumlu duyguları deneyimleme olaya ilişkin anlamın değişmesine izin verir. Dolayısıyla baş etme yöntemleri aracılığıyla stresli olay yeniden değerlendirilir. Böylece birey kendisini, ilişkilerini ve önceliklerini gözden geçirerek büyümeye uzanan yolunu açmış olur (Helgeson vd., 2006, s. 797; Folkman ve Moskowitz, 2000a, s. 116). Mutluluğu artırma stratejileri bireyi, olumlu duyguları deneyimlemek suretiyle krizi yönetmeye sevkeder. Bu da gerilimi asgari düzeye indirmeyi amaçlayan problem odaklı başa çıkmanın devreye girmesini tetikleyen yeni bir süreci başlatır. Tüm bu eylemler silsilesi, sürecin travma sonrası büyümeye evrilmesiyle nihayet bulacaktır.

Bu bulguya ilişkin bir diğer açıklama mutluluğu artırma stratejilerinin doğal bir sonucu olan mutlulukla ilişkilidir. Bir olumlu duygu olarak mutluluk bireylere zor koşullar altında etkili bir dayanak ve tutunma noktası sağlamak suretiyle onları olumlu algılamaya yatkın hale getirmektedir. Bireyin benliğini ve başkalarını olumlu algılayabilme özelliği; sosyal faaliyetlerde bulunma, işbirliğine açık olma, sosyal davranışlar sergileme, problem çözme, iyilik hali ve başa çıkma gibi ruhsal sistemi güçlendiren olumlu çıktıları da destekler. Bu bakımdan sorunun çözümü ve duygusal gerilimin yönetimi bağlamında başa çıkma becerilerinin devreye girmesinin kolaylaşması söz konusudur (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 830). Ayrıca bu sürecin travma sonrası büyüme sürecinde bir alt yapı oluşturma ihtimali üzerinde durulmaktadır.

Travmatik deneyimi olan bireylerde mutluluğu artırma stratejileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye, problem odaklı başa çıkma becerilerinin pozitif yönde tam aracı olmasına ilişkin bulgu, büyüme sürecinin, olumlu duyguların deneyimlenmesiyle start alan baş etme becerilerinin inşa ettiği bir sürecin sonuçları olabileceğini düşündürmektedir. Bu yönüyle Olumlu Duyguları Genişletme ve İnşa Etme kuramı süreci açıklayıcı bir konumdadır. Bu modele göre olumlu duygular bireyin düşünce ve eylem repertuarını genişleterek bireyin daha esnek olmasına, alternatifleri görmesine katkı sağlayarak kalıcı kişisel kaynaklar inşa edilmesine aracılık eder. Bu inşa edici kaynaklar arasında bilhassa baş etme becerilerinin önemi vurgulanmalıdır. Bu süreçte olumlu duyguların düşünce ve eylem repertuarını genişletmesi ve kalıcı kaynaklar inşa etmesi yanında olumsuz duyguların etkilerini de tamir ederek gelecek için koruyucu bir rezerv oluşturduğu söylenebilir (Fredrickson, 1998, s. 300; Fredrickson ve Cohn, 2008, s. 777).

Dolayısıyla bireyin iyilik halindeki artışa koşut olarak travma sonrası büyüme deneyimlenmiş olacaktır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen deneysel bir çalışmada, olumlu duyguların iyilik halinin artması yönünde yukarı doğru spiraller başlattığı ve olumlu duygu deneyimleri tarafından tetiklenen genişletilmiş dikkat ve bilişin sıkıntıyla baş etmeyi kolaylaştırdığı anlaşılmıştır (Fredrickson ve Joiner, 2002, s. 172). Bu çalışma ve açıklamalardan da anlaşılacağı üzere mutluluğu artırma stratejilerini kullanmanın problem odaklı baş etme becerisinin de devreye girmesiyle olumlu psikolojik kazanımlar elde etmeyi mümkün kıldığı söylenebilir.

Bu bulguya ilişkin kuramsal bir başka açıklama da Duyusal-Bilişsel İşleme Modelidir (Josepf vd., 2012, s. 316–325). Bu modele göre travmatik olay öncesi ve sonrası bireyin varsayımlarında oluşan uyumsuzluk, duygusal-bilişsel bir değerlendirmeye tabi tutulur. Bu süreçte bilişsel değerlendirmelerin duygusal durumu (olumlu–olumsuz) harekete geçirmesi ve buna bağlı olarak baş etme becerilerinin devreye girmesi söz konusudur. Oluşan duygu durumu problem odaklı başa çıkma stratejisi gibi bireyi zorlu olayın üstesinden gelmeye yönelten akılcı ve iradi yolların kullanılmasına yol açar. Bilişsel değerlendirme, duygusal durumlar ve başa çıkma ile ilgili geri bildirim döngüsü, travmatik deneyimi etkin bir şekilde bilişsel süreçlerle süresiz olarak döngü haline sokar. Bu duygusal-bilişsel döngü sonunda tutarsızlıklar, özümseyici veya uyumlu süreçlerle çözümlenerek iyilik hali bireylerce deneyimlenir. Sonuçta, bireylerde olumlu duyguları uyandıran mutluluğu artırmaya yönelik çabalar bireyin krizi sağlıklı bir şekilde yönetme ve krizin üstesinden gelmesini sağlayan baş etme becerisini harekete geçirerek travma sonrası olumlu kazanımlar elde etmeye kapı araladığı söylenebilir.

5.2.9. Psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı yaklaşım arasındaki ilişkide mutluluğu artırma stratejilerinin aracılık etkisine ilişkin tartışma

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkiye, mutluluğu artırma stratejilerinin pozitif yönde aracılık etkisi olabileceği hipotezi öngörülmüştür. Bu hipotez kuramsal bilgilerden elde edilen ilişki örüntülerine ilişkin yorumlar yanında alan yazında ele alınan araştırma bulgularından yararlanılarak oluşturulmuştur (Aspinwall, 1998, s. 11; Billings vd., 2000, s. 131; Fredrickson, 2013, s. 16-17; Isen vd., 1987, s. 1122-1128; O'Leary vd., 1998, s. 138-139; Maddi, 1999, s. 92; 2008, s. 563). Bu hipotez bulgusu, teorik açıklamaların yanısıra alan yazına bağlı değerlendirmeleri de doğrular mahiyettedir.

Bu tezde travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılık ve problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkiye, mutluluğu artırma stratejilerinin pozitif yönde kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık arttıkça mutluluğu artırma stratejileri de artmakta ve mutluluğu artırma stratejilerinin artmasına paralel olarak problem odaklı başa çıkma düzeyi yükseltmektedir. Bulguya dair üç değişkenin ilişkisini ele alan doğrudan bir çalışmaya ulaşılmasa da yapılan kuramsal açıklamalarla değişkenlerin dolaylı olarak ele alındığı çalışmaların tutarlılık sergiledikleri görülmektedir (Abdollahi vd., 2014, s. 789; Fredrickson, 2004, s. 1367; Fredrickson ve Joiner, 2002, s. 172; Kobasa vd., 1982, s. 169; Maddi, 2006, s. 165; 2007, s. 63; Walker 2006, s. 164). Buna göre travmatik yaşantılar karşısında dik durabilen bireylerin aynı zamanda mutlu olmaya yönelik faaliyetleri de sürdürebildiği ve böylece stresle başa çıkabilme gücüne ulaştığı yorumunu desteklediği ifade edilebilir.

Travmatik deneyimi olan bireylerde psikolojik dayanıklılığın mutluluğu artırma stratejileri üzerinden problem odaklı başa çıkma becerilerini etkilemesi (psikolojik dayanıklılığın problem odaklı başa çıkmaya olan katkısı göz önünde bulundurulduğunda) mutluluğu artırma stratejilerinin bu ilişki ağını güçlendiren ve devamını sağlayan bir kolaylaştırıcı olabileceğini akla getirmektedir. Psikolojik dayanıklılık, ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak stres karşısında sağlıklı başa çıkma becerilerinin devreye girmesine olanak tanır ve uyumu kolaylaştırır. Buna göre dayanıklılık stres karşısında ruh ve beden sağlığını korumada sağlıklı başa çıkma becerileri üretir (Maddi, 2007, s. 66). Problem odaklı başa çıkma, sıkıntılı durumu değiştirme yönünde eylem merkezli bir çabadır (Lazarus, 2003, s. 95). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, oluşan gerilimi azaltmak adına problem odaklı (dönüşümlü) başa çıkma becerilerini kullanma eğilimindedir (Maddi, 1999, s. 83). Bu anlamda, dayanıklı bireyler duygusal gerilimi hafifletmek için olumlu duyguları artıracak eylemlere odaklanabilir ve bunun sonucunda olumlu duygular da problem odaklı başa çıkmada psikolojik bir ön hazırlık sağlamış olabilir. Nitekim olumlu duyguların kapasite inşa etme işlevi göz önünde bulundurulduğunda (Fredrickson, 2001, s. 222) hazırlık aşaması, bireyin zorlu olayın olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak veya etkilerini en aza indirmek amacıyla kalıcı baş etme becerileri inşa etmiş olabilir. Sonuçta, dayanıklı bireylerin mutluluğu artırma stratejilerini kullanmak suretiyle problem odaklı başa çıkmayı öne çıkararak travmatik stresin yükünü azalttığı ve duygusal gerilimi yönettiği söylenebilir.

Bulguya ilişkin bir diğer açıklama ise dayanıklılığın mutluluğu artırma stratejileri sayesinde stresi baş edilebilir ve üstesinden gelinebilir olarak değerlendirmeye katkı

sağladığı ihtimalini düşündürmektedir. Bu anlamda olumlu duyguların baş etmeyi sürdürmeyi desteklediği (Smith ve Lazarus, 1990, s. 619) dikkate alındığında mutluluğu artırma stratejilerinin sorunun çözümüne veya zararı en aza indirmeye yönelik duygusal esneklik sağlamış olabileceği ihtimali belirmektedir. Böylece dayanıklı bireyin durumu daha iyi analiz ederek problem odaklı baş etmeye yönelmiş olabileceği söylenebilir.

5.3. Öneriler

Bu tezde elde edilen bulgular çerçevesinde; hem ileride yapılacak araştırmalara hem de uygulayıcılara yönelik çalışmalara ilişkin önerileri iki başlık etrafında sunmak olasıdır.

5.3.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Zorlu yaşam olaylarından kaçmanın bir yolu bulunmadığından bireyleri güçlendirmek ve onların travmatik yaşantılardan daha güçlü çıkabilmelerini sağlayabilmek amacıyla psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerini içeren beceri kümelerini geliştirmeye yönelik psikoeğitimin verilmesinde fayda görülmektedir.
2. Bu araştırmada, travma sonrası büyümeyle psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak dayanıklılığın erken çocukluk döneminde kazanılan bir özellik olduğuda bilinmektedir. Dolayısıyla travmatik deneyimi olan bireylerin bu sancılı olay karşısında stresi daha hafif yorumlamasına ve ayakta kalmasına kaynaklık eden psikolojik dayanıklılığı edinmeye yönelik eğitimlerin erken çocukluk döneminden başlayarak verilmesi önemli görünmektedir. Böylece ilerleyen dönemlerde dayanıklı birey vasfının kazanılmasında hayati bir önem taşımaktadır.
3. Travmatik deneyimi olan bireylerin zorlu yaşantıların olumsuz etkilerini yönetebilmeleri için müdahale programlarının içeriğinde (bireyle ve grupla psikolojik danışma, grup rehberliği vb.) psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerinin yer alacağı becerileri eğitimlerine yer verilmesi önem arz etmektedir.
4. Kapsamlı gelişimsel rehberlik anlayışında önleyici çalışmalar merkezi bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda ruh sağlığını koruyucu ve önleyici (birincil, ikincil ve üçüncül) çalışmalarda muhtemel gruplara (eğitim kademelerine göre) yönelik travmatik yaşantılar karşısında dayanıklı olma, etkili başa çıkma ve mutlu olmanın yollarını aramaya yönelik farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

5. Travmatik deneyimle karşılaşmanın daha olası olduğu meslek gruplarında (asker, polis vb.) travma sonrası olası patoloji gelişimini önlemek ve büyümeyi kolaylaştırmak amacıyla psikolojik dayanıklılık, problem odaklı başa çıkma ve mutlu olmanın yollarını öğrenmeye yönelik beceri geliştirme eğitimleri verilebilir.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Bu çalışmada travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri (yüksek-düşük) travma sonrası büyüme düzeyleri açısından karşılaştırmalı çalışmalarla irdelenerek dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiler daha da detaylandırılabilir.
2. Psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşam olaylarında stresi daha düşük yorumlamaya yardım ederek bireye güç veren bir kişilik özelliği olmasından hareketle, travmatik deneyim sürecinde bireylerin algıladıkları stres derecelerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle travma sonrası büyüme ilişkisi detaylı olarak analiz edilebilir. Ayrıca ilişki örüntüleri için modelleme yapılarak değişkenler arasındaki ilişki ağı hakkında daha detaylı bilgilere ulaşılabılır.
3. Bu çalışmada bireyi dayanıklı kılan değişkenler ele alınmamıştır. Psikolojik dayanıklılığı oluşturan ve bireyi dayanıklı yapan değişkenler eklenerek test edilen model geliştirilerek tekrarlanabilir.
4. Bu çalışmada travma sonrası büyüme değişkeniyle incelenen bireysel faktörlerin yanında diğer bireysel faktörler ve sosyal destek, mikro ve makro çevrenin bu süreçte etkilerini inceleyen araştırmalar değerlendirilebilir.
5. Bu çalışmada travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık arasında mutluluğu artırma stratejileri ve problem odaklı başa çıkmanın kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. Buna göre bulguların genellenebilirliğini artırmak amacıyla farklı gelişim dönemlerini içeren örneklemeler üzerinde aynı değişkenlerin yeniden bir modellenmesi gerçekleştirilebilir.
6. Bu tezde test edilen modelde cinsiyet, travmatik deneyimin üzerinden geçen zaman ve algılanılan stres derecesi temelinde bir farklılaşmanın olup olmadığı incelenmemiştir. Buna göre burada ifade edilen değişkenler modele dahil edilerek gruplar arası karşılaştırmalar yapılabilir.

7. Psikolojik dayanıklılığın erken çocukluk döneminde geliştiği dikkate alındığında, anne-baba tutumları ve bağlanma stilleri gibi değişkenlerin de modele eklenerek psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki incelenebilir.
8. Bu çalışmada mutluluğu artırma stratejilerinin bir alt boyutu olan “Dini inancın gereğini yerine getirme” analiz dışında tutulmuştur. Daha sonra yapılacak çalışmalarda söz konusu değişkeninde modele dahil edileceği model testleri yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abarghouei, M., Sorbi, M. H., Abarghouei, M. R., & Bidaki, R. (2017). The relationship between religious coping strategies and happiness with meaning in life in blind people. *Global Journal of Health Science*, 9(1), 130-137. doi.org/10.5539/gjhs.v9n1p130
- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2014). Hardiness as a mediator between perceived stress and happiness in nurses. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(9), 789-796. doi.org/10.1111/jpm.12142
- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Nooripour, R., & Najafi, M. (2017). Clarifying the roles of hardiness and hopelessness in relation to suicidal ideation among Malaysian undergraduate students. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 243-250. doi.org/10.29252/NIRP.JPCP.5.4.243
- Aflakseir, A., Nowroozi, S., Mollazadeh, J., & Goodarzi, M. A. (2016). The role of psychological hardiness and marital satisfaction in predicting posttraumatic growth in a sample of women with breast cancer in Isfahan. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 9(4), 1-5. doi.org/10.17795/ijcp-4080
- Ai, A. L., Tice, T. N., Whitsett, D. D., Ishisaka, T., & Chim, M. (2007). Posttraumatic symptoms and growth of Kosovar war refugees: The influence of hope and cognitive coping. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 55-65. doi.org/10.1080/17439760601069341
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Aldwin, C. (2011). Stress and coping across the lifespan. In S. Folkman (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 15–34). New York: Oxford University Press.
- Aldwin, C. M., & Sutton, K. J. (1998). A developmental perspective on posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *The LEA series in personality and clinical psychology. Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 43–63). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Aldwin, C. M., Sutton, K. J., & Lachman, M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64(4), 837-871. doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00946.x

- Al Nima, A., Archer, T., & Garcia, D. (2012). Adolescents' happiness-increasing strategies, temperament, and character: mediation models on subjective well-being. *Health*, 4(10), 802-806. doi.org/10.4236/health.2012.410124
- Al Nima A., & Garcia D. 2015. Factor structure of the happiness-increasing strategies scales (H-ISS): activities and coping strategies in relation to positive and negative affect. *PeerJ* 3:e1059. doi.org/10.7717/peerj.1059
- Allison, P., Mnatsakanova, A., McCanlies, E., Fekedulegn, D., Hartley, T., Andrew, M. & Violanti, J. (2019), "Police stress and depressive symptoms: role of coping and hardiness", *Policing: An International Journal*, Vol. ahead-of-print No. ahead-of-print. doi.org/10.1108/PIJPSM-04-2019-0055
- Altınsoy, F. (2019, Nisan). *Kronik hastalığı olan ergenlerin gözünden travma sonrası gelişim: Nitel bir çalışma*. 3. Avrasya Pozitif Psikolojisi Kongresi'nde sunulan bildiri, İstanbul.
- Altınsoy, F. ve Erkorkmaz-Çoban. Ü. (2019, Nisan). *İlkokulda özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin gözünden travma sonrası gelişim: Nitel bir çalışma*. 3. Avrasya Pozitif Psikolojisi Kongresi'nde sunulan bildiri, İstanbul.
- American Psychological Association [APA], (2014). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women*, 18(11), 1279-1299. doi.org/10.1177/1077801212470543
- Andrew, M. E., McCanlies, E. C., Burchfiel, C. M., Charles, L. E., Hartley, T. A., Fekedulegn, D., & Violanti, J. M. (2008). Hardiness and psychological distress in a cohort of police officers. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10(2), 137-148.
- Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 366-395. doi.org/10.1521/jscp.20.3.366.22304
- Aslam, N., & Kamal, A. (2015). Coping strategies as a predictors of psychological distress and post traumatic growth among flood affected individuals. *Journal of Alcoholism & Drug Dependence*. 3(1), 1-5. doi.org/10.4172/2329-6488.1000181
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22(1), 1-32.

- Ayaltı, E. D. E., ve Bayraktar, S. (2015). İnfertil bireylerde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(4), 1216-1232. doi.org/10.24289/ijsser.321913
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2(3), 36-40.
- Baltaş A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartone, P. T., Hystad, S. W., Eid, J., & Brevik, J. I. (2012). Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse. *Military Medicine*, 177(5), 517-524. doi.org/10.7205/MILMED-D-11-00200
- Bataille, G. (1998/1945). *Nietzsche üzerine*. (M, Yakupoğlu, Çev). İstanbul: Kabcı Yayınevi.
- Billings, D. W., Folkman, S., Acree, M., & Moskowitz, J. T. (2000). Coping and physical health during caregiving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1), 131–142. doi.org/10.1037/0022-3514.79.1.131
- Briere, J. N., & Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz DSM-5 için güncellenmiş*. (B.D. Genç, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Britt, T. W., Adler, A. B., & Bartone, P. T. (2001). Deriving benefits from stressful events: The role of engagement in meaningful work and hardiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(1), 53–63. doi.org/10.1037/1076-8998.6.1.53
- Brooks, M. V. (2003). Health-related hardiness and chronic illness: A synthesis of current research. *Nursing Forum*, 38(3), 11–20. doi.org/10.1111/j.0029-6473.2003.00011.x
- Brooks, M. V. (2008). Health-related hardiness in individuals with chronic illnesses. *Clinical Nursing Research*, 17(2), 98-117. doi.org/10.1177/1054773808316736
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15–23. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.15
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byra, S. (2016). Posttraumatic growth in people with traumatic long-term spinal cord injury: predictive role of basic hope and coping. *Spinal Cord*, 54(6), 478-482.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D. (2003). Factors contributing to posttraumatic growth: A proposed structural equation model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(3), 279-287. doi.org/10.1037/0002-9432.73.3.279
- Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54(2), 357-371. doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01223.x
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. London: Routledge.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 3-23). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Calhoun, L., G., & Tedeschi, R., G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. London: Routledge.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3), 521-527. doi.org/10.1023/A:1007745627077
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Carpenter, B. N. (Eds.). (1992). *Personal coping: Theory, research, and application*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Cohan, L., Sills, C., & Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001
- Compas, B, E. Conner-Smith, J.K. Saltzman, H., Thomsen E, N., Fabes, R. A., & Gutterie, I. (1997). Coping with stres: The roles of regulation and development. In J.N.Sandler & S. A. Wolchik (Eds). *Hanbook of childrens coping with common*

- stressors: Linking theory, Research, and Intervention* (pp.41-70). New York: Plenum.
- Cole, A. S., & Lynn, S. J. (2010). Adjustment of sexual assault survivors: Hardiness and acceptance coping in posttraumatic growth. *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 111-127. doi.org/10.2190/IC.30.1.g
- Cooper, C. L., & Dewe, P. J. (2004). *Stress: A brief history*. Oxford: Blackwell.
- Cook, S. W., Thompson, C. L., & Coca-Lyle, V. A. (2012). The psychology of stress and coping. In K. L. Goodheart, J. R. Clopton, & J. J. Robert-McComb (Eds.), *Eating disorders in women and children: Prevention, stress management, and treatment* (pp. 125–141). New York: CRC Press.
- Copping, A. N. (2010). *The Influence of distal and proximate culture on the experience of life crises: Australian and African perspectives* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Tasmania, Avustralya.
- Creswell, J. W. (2013). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S.B. Demir, Çev. Eds.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Csikszentmihalyi., M. (2005). *Akış: Üst düzey yaşantının psikolojisi*. (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: HYB.
- Çelik., H. E. ve Yılmaz, V. (2016). *Lisrel 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çolak, B., Kokurcan, A., ve Hüseyin, H. Ö. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-26.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Danner, D., Hagemann, D., & Fiedler, K. (2015). Mediation analysis with structural equation models: Combining theory, design, and statistics. *European Journal of Social Psychology*, 45(4), 460–481. doi.org/10.1002/ejsp.2106
- Demirli-Yıldız, A., Sevil-Gülen, Ö. ve Erdur-Baker, Ö. (2018). Kriz, kriz tepkileri ve kriz danışmanlığı. Erdur-Baker, Ö., ve Doğan, T. (Eds). *Kriz Danışmanlığı* içinde (ss. 3-28). Ankara: Pegem Akademi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). *Happiness*. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 147–160). New York: The Guilford Press.
- Doğan, T. (2014). Yardım edenlere yardım: Yardım edenlerde travmatik stres tepkileri ve iyilik halinin korunması. Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T. (Eds) *Afetler, Krizler Travmalar ve Psikolojik Yardım* içinde (ss. 289-314). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Dolan, C. A., & Adler, A. B. (2006). Military hardiness as a buffer of psychological health on return from deployment. *Military Medicine*, 171(2), 93-98. doi.org/10.7205/MILMED.171.2.93
- Durak, M. ve Durak, E. Ş. (2019). The relationship between coping styles and avoidance on posttraumatic growth in type II diabetes patients. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 11(1), 165-175. doi.org/10.18863/pgy.581335
- 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.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Guthrie, I. (1997). Coping with stress: The roles of regulation and development. In S.A. Wolchik & I.N. Sandler (Eds). *Handbook of children's coping: Linking theory, Research, and Intervention* (pp.41-70). New York: Plenum.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377
- Erbes, C. R., Arbisi, P. A., Kehle, S. M., Ferrier-Auerbach, A. G., Barry, R. A., & Polusny, M. A. (2011). The distinctiveness of hardiness, positive emotionality, and negative emotionality in National Guard soldiers. *Journal of Research in Personality*, 45(5), 508-512. doi.org/10.1016/j.jrp.2011.07.001
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. [Yanlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Eryılmaz, A. (2017). Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Journal of Mood Disorders*, 7(2), 116-123. doi.org/10.5455/jmood.20170227024228
- Erdur-Baker, Ö. (2014). Afetler, krizler, travmalar ve travmatik stres tepkileri. Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T.(Eds), *Afetler, krizler travmalar ve psikolojik yardım*. (ss. 3-24). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. doi.org/10.1037/a0020476
- Evers, A. W. M., Kraaimaat, F. W., van Lankveld, W., Jongen, P. J. H., Jacobs, J. W. G., & Bijlsma, J. W. J. (2001). Beyond unfavorable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1026–1036. doi.org/10.1037/0022-006X.69.6.1026
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Field, A., & Hole, G. (2002). *How to design and report experiments*. London: Sage.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687–695. doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.687
- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L., & Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: The Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological Assessment*, 9(4), 445–451. doi.org/10.1037/1040-3590.9.4.445
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social science & Medicine*, 45(8), 1207-1221. [doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3)
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988a). *Manual for the ways of coping questionnaire: Research edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988b). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26(3), 309-317. [doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171–184. doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000a). Stress, positive emotion, and coping. *Current directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118. doi.org/10.1111/1467-8721.00073
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000b). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2003). Positive psychology from a coping perspective. *Psychological Inquiry*, 14(2), 121-125.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. In M. Hewstone, H. A. W. Schut, J. B. F. De Wit, K. Van Den Bos, & M. S. Stroebe (Eds.), *The scope of social psychology: Theory and applications* (pp. 193–208). New York, NY: Psychology Press.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483–498. doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483
- Foster, M. D., & Dion, K. L. (2003). Dispositional hardiness and women's well-being relating to gender discrimination: The role of minimization. *Psychology of Women Quarterly*, 27(3), 197-208. doi.org/10.1111/1471-6402.00099

- Frankl, V. (1946/2018). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyanüs Yayınevi.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Humanities.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), Article 1. doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (pp. 120–134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. doi.org/10.1111/1467-9280.00431
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1378. doi.org/10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332. doi.org/10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (Vol. 3, pp. 777–796). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (pp. 13-24). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Positive emotions broaden and build*. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–54). San Diego, CA: Academic Press.

- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, *12*(2), 191-220. doi.org/10.1080/026999398379718
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, *24*(4), 237-258.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 365-376.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, *11*(5), 335-345. [doi:10.1037/0278-6133.11.5.335](https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335)
- Gallagher-Ross, S. (2011). *Predictors of posttraumatic growth in breast cancer survivors: an analysis of hardiness, attachment, and cognitive appraisal*. ETD Collection for Fordham University, AAI3452789. <https://fordham.bepress.com/dissertations/AAI3452789>
- Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., & Somsen, G. A. (2008). Post-traumatic growth after a myocardial infarction: a matter of personality, psychological health, or cognitive coping?. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *15*(4), 270-277. doi.org/10.1007/s10880-008-9136-5
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 849-864. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Göral, F. S., Kesimci, A., & Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event and coping strategies on stress-related growth in a Turkish sample. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *22*(5), 297-303. doi.org/10.1002/smi.1107
- Güven, E. (2019). Travma psikolojik danışmanlığında kavramsal çerçeve. F. Savi-Çakar (Eds), *Travma psikolojik danışmanlığı* içinde (ss. 456-477). Ankara: Pegem akademisi.
- Gündüz, N. ve Aker, A. T. (2015). Travmatik stres ve beyin. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, *8*(1), 1-9.

- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.
- 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.
- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Tmel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Hawbam, S. R. (2014). Relation of happiness and coping strategies among adolescents and adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 448-450.
- Hawley, C. A., & Joseph, S. (2008). Predictors of positive growth after traumatic brain injury: A longitudinal study. *Brain Injury*, 22(5), 427-435. doi.org/10.1080/02699050802064607
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2010). *Positive psychology*. New York: McGraw Hill.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797
- Herbert, C. (2002). *Understanding your reactions to trauma: A guide for survivors of trauma and their families*. Witney, UK. : Blue Stallion Publications.
- Herman, J. L. (2019). *Travma ve iyileşme*. İstanbul: Literatür Yayınları.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 24–43). New York: John Wiley & Sons
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Thomas Bartone, P. (2010). Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(3), 237-245. doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122–1131. doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1122
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.
- İnanç, B. Y., ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Yayınları.

- Jafari, A., & Hesampoor, F. (2017). The comparison of coping strategies and psychological hardiness between parents of children with cancer of positive and negative responding to treatment. *Scientific Journal of İlam University of Medical Sciences*, 24(6), 189-202.
- Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-Change perspectives on posttraumatic growth. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 81-99). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Jaspers, K. (1971). *Felsefeye giriş* (M, Akalın, Çev). Ankara: Hareket Yayınları.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. E. (2016). *Exploring the psychological benefits of hardship: A critical reassessment of posttraumatic growth*. New York, NY: Springer.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (S.B. Demir, Çev. Eds.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books.
- Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6(2), 271-279. doi.org/10.1002/jts.2490060209
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262-280. doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262
- Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.). (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. New, York: John Wiley & Sons Inc.
- Joseph, S., & Hefferon, K. (2013). *Post-traumatic growth: Eudaimonic happiness in the aftermath of adversity*. New York, NY: In Oxford Handbook of Happiness.
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 316-325. doi.org/10.1002/cpp.1798
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2013). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36. doi.org/10.23891/efdyyu.2018.60

- Karanci, N. A. ve Acarturk. (2005). Post-traumatic growth among Marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology*, *11*(4), 307-323. doi.org/10.1177/153476560501100409
- Kararmak, Ö. ve Güloğlu, B. (2015). Yetişkin şehit çocuklarında bağlanma biçimi ve psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi: The Journal of Clinical Psychiatry*.*18*(1), 59-70
- Kaya, Z. (2019) Travma psikolojik danışmanlığında kavramsal ereve (F. Savi-akar, Eds) *Travma psikolojik danışmanlığı* içinde (ss. 2-32). Ankara: Pegem akademi.
- Kenny, D. T. (2000). Psychological foundations of stress and coping: A developmental perspective. In D. T. Kenny, J. G. Carlson, F. J. McGuigan & J. L. Sheppard (Eds.), *Stress and health: Research and clinical applications* (pp. 467). Amsterdam: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers.
- Kenny, D. A., & McCoach, D. B. (2009). Effect of the number of variables on measures of fit in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *10*(3), 333–351. doi.org/10.1207/S15328007SEM1003_1
- Kesimci, A., Goral, F. S. ve Genoz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, *24*(1), 68-75.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *51*(2), 106-116. doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.106
- Kim, J. A., Chung, Y. K., Cho, S. M., & Kim, S. Y. (2009). The association of alcohol problems with post-traumatic stress disorder symptoms, psychological hardiness and the ways of coping in firefighters. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, *48*(6), 468-473.
- Kim, J., Heo, J., Lee, I. H., & Kim, J. (2015). Predicting personal growth and happiness by using serious leisure model. *Social Indicators Research*, *122*(1), 147-157. doi.org/10.1007/s11205-014-0680-0
- Kim, J., Kim, M., & Park, S. H. (2016). Exploring the relationship among posttraumatic growth, life satisfaction, and happiness among Korean individuals with physical disabilities. *Psychological Reports*, *119*(1), 312-327. doi.org/10.1177/0033294116653954
- King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M., & Adams, G. A. (1998). Resilience–recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male

- Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 420–434. doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.420
- Kline, B. R. (2019) *Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması* (S. Şen, Çev. Eds). Ankara: Nobel.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168
- Kobasa, S. C. O., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525-533. [doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90086-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90086-8)
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health And Social Behavior*, 22(4) 368-378.
- Kohn, P. M. (1996). On coping adaptively with daily hassles. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 181–201). New York: John Wiley & Sons.
- Kutlu, Y. (1995). *Durumsal kriz yaşayan ailelerin sorunla başa çıkma yolları ve hemşirelik bakımının etkinliğinin araştırılması* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kuzikova, S., & Shcherbak, .T. (2019). Hardiness as attitude and coping of person's self-development. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія*, 1(59), 64-74. doi.org/10.5281/zenodo.2527871
- Kunz, S., Joseph, S., Geyh, S., & Peter, C. (2018). Coping and posttraumatic growth: A longitudinal comparison of two alternative views. *Rehabilitation Psychology*, 63(2), 240–249. doi.org/10.1037/rep0000205
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological stress and coping in adaptation and illness. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321-333. doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7RTP

- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *44*(8), 1294-1303. doi.org/10.1177/0022022113487591
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, *1*(3), 141-169. doi.org/10.1002/per.2410010304
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press on Demand.
- Lazarus R. S. (1993). Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, *55*(1), 234-247. [doi:10.1097/00006842-199305000-00002](https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002)
- Lazarus, R. S. (1996). The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging* (pp. 289–306). San Diego, CA: Academic Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, *55*(6), 665–673. doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?. *Psychological Inquiry*, *14*(2), 93-109. doi.org/10.1207/S15327965PLI1402_02
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 24-46). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Levine, P. A., & Frederick, A. (2013) *Kaplanı uyandırmak*. (Z. Yalçınkaya, Çev). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & 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.org/10.1037/a0022030
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, *17*(1), 11-21. [doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e](https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e)

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma, 16*(2), 150-159. doi.org/10.1080/15325024.2010.519287
- Linn, M. (2017). A study on the relationship between Hardiness and psychological stress responses. *Yadanabon University Research Journal 8*(1), 1-7.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. D. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 450–464). New York: The Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 1-48. doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Lyubomirsky, S., & Kurtz, J. (2013). *Positively Happy: routes to sustainable happiness; a six week course*. London: Positive Acorn.
- Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In Opatz P (Eds.), *Health promotion evaluation* (pp. 101–115). Stevens Point, WI: National Wellness Institute.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment, 63*(2), 265-274. doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51*(2), 83–94. doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54*(3), 173-185. doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 160-168. doi.org/10.1080/17439760600619609
- Maddi, S. R., & Harvey, R. H. (2006). Hardiness considered across cultures. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *International and Cultural Psychology Series*.

- Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 409–426). Springer Publications. doi.org/10.1007/0-387-26238-5_17
- Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology, 19*(1), 61-70. doi.org/10.1080/08995600701323301
- Maddi, S. R. (2008). The courage and strategies of hardiness as helpful in growing despite major, disruptive stresses. *American Psychologist, 63*(6), 563-564. doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.563
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness as the existential courage to grow through searching for meaning. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 227–239). Springer Science + Business Media. doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_18
- Maddi, S. R. (2014). Hardiness leads to meaningful growth through what is learned when resolving stressful circumstances. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 291–302). Springer Science + Business Media. doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_17
- Maddi, S. (2015) Hardiness, In S. Krauss-Whitbourne (Eds.), *The encyclopedia of adulthood and aging* (pp.1-4). New York: John Wiley & Sons doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa002
- Maddi, S. R. (2017). Hardiness as a pathway to resilience under stress. In U. Kumar (Eds.), *Routledge international handbooks. The Routledge international handbook of psychosocial resilience* (pp. 104–110). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Maes, S., Leventhal, H., & de Ridder, D. T. D. (1996). Coping with chronic diseases. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 221–251). New York: John Wiley & Sons.
- McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research, 22*(3), 173-187. doi.org/10.1093/swr/22.3.173
- Mehrpour, A., Moghaddam, A., Raghobi, M., Mazaheri, M., & Behzad, F. (2012). A comparative study of psychological hardiness and coping strategies in female athlete and non-athlete students. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences, 11*(2).132-148.
- Mevlâna, C. R. (t.y.). *Mesnevi* (Cilt II –III) (V. Ç. İzbudak, Çev.). İstanbul: Doğan Kitap.

- Miller, S. M. (1992). Individual differences in the coping process: What to know and when to know it. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 77–91). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikoloji kuramları* (B. Onur, Çev) İstanbul: İmge Kitapevi.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1996). Coping and adaptation to trauma and loss. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 554–572). New York: John Wiley & Sons.
- Moskowitz, J. T., Shmueli-Blumberg, D., Acree, M., & Folkman, S. (2012). Positive affect in the midst of distress: implications for role functioning. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22(6), 502-518. doi.org/10.1002/casp.1133
- Munusamy, A., & Assim, M. I. S. A. (2019). Psychology hardiness and psychology well-being of banking sector employees and moderating role of coping strategy. E-Bangi: *Journal of Social Sciences and Humanities*, 16(1), 1–13.
- Mund, P. (2017). Hardiness and culture: a study with reference to 3 Cs of Kobasa. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 4(2), 152-159.
- Myers, G. D. & Diener, E. (1995). “Who Is Happy?”, *Psychological Science*, 6 (1), 10–19. doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). London: Oxford University Press.
- Nayyeri, M., & Aubi, S. (2011). Prediction well-being on basic components of hardiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1571-1575. doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.305
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 598–606). New York: Oxford University Press.
- Norris, F. H. (1990). Screening for traumatic stress: a scale for use in the general population 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(20), 1704-1715. doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb01505.x
- 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.10.1177/0030222815575502](https://doi.org/10.1177/0030222815575502)
- O'Leary, V. E., Alday, C. S., & Ickovics, J. R. (1998). Models of life change and posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *The LEA*

- series in personality and clinical psychology. Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 127–151). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health (Hillsdale, NJ)*, 1(2), 121-142.
- Omeri, A., Lennings, C., & Raymond, L. (2004). Hardiness and transformational coping in asylum seekers: The Afghan experience. *Diversity in Health & Social Care*, 1(1), 21-30.
- Özden, H. Ö. (2001). Türk atasözlerinde insan. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (15), 75-105.
- Özdamar, K. (2017). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. Eskişehir: Nisan Yayınevi.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 81-86.
- Panjikidze, M., Beelmann, A., Martskvishvili, K., & Chitashvili, M. (2019). Posttraumatic growth, personality factors, and social support among war-experienced young Georgians. *Psychological Reports*, 123(3), 687-709. doi.org/10.1177/0033294118823177
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105. doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144. doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social behavior*, 22(4), 337-356.
- Penley, J.A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the big-five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215-1228. [doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3)
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217. doi.org/10.1002/jts.20332

- Prati, G., & 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.org/10.1080/15325020902724271
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Contemporary approaches to assessing mediation in communication research. In A. F. Hayes, M. D. Slater, & L. B. Snyder (Eds.), *The Sage sourcebook of advanced data analysis methods for communication research* (pp. 13–54). London: Sage Publications, Inc. doi.org/10.4135/9781452272054.n2
- Pollard, C., & Kennedy, P. (2007). A longitudinal analysis of emotional impact, coping strategies and post-traumatic psychological growth following spinal cord injury: A 10-year review. *British Journal of Health Psychology, 12*(3), 347-362. doi.org/10.1348/135910707X197046
- Puri, R. (2016). Does hardiness improve resilience. *International Journal of Engineering Technology Science and Research, 3*(4), 47-49.
- Ramos, C., & Leal, I. P. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health, 2*(1), 43-54. doi.org/10.23668/psycharchives.2243
- Rimé, B., Páez, D., Basabe, N., & Martínez, F. (2009). 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.org/10.1002/ejsp.700
- Rosner, R., & Powell, S. (2006). Posttraumatic growth after war. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 197–213). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2008). Positive change after severe burn injuries. *Journal of Burn Care & Research, 29*(4), 638-643. doi.org/10.1097/BCR.0b013e31817de275
- Ruini, C., Vescovelli, F., & Albieri, E. (2013). Post-traumatic growth in breast cancer survivors: new insights into its relationships with well-being and distress. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 20*(3), 383-391. doi.org/10.1007/s10880-012-9340-1
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7–26). New York: Guilford Press.
- Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise*, 19(1), 10-17. doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.004
- Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2016). Examining hardiness, coping and stress-related growth following sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 154-169. doi.org/10.1080/10413200.2015.1086448
- Salavera, C., Usán, P., Pérez, S., Chato, A., & Vera, R. (2017). Differences in happiness and coping with stress in secondary education students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1310-1315. doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.215
- Sawyer, A., & Ayers, S. (2009). Post-traumatic growth in women after childbirth. *Psychology and Health*, 24(4), 457-471. doi.org/10.1080/08870440701864520
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1998). The context for posttraumatic growth: Life crises, individual and social resources, and coping. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *The LEA series in personality and clinical psychology. Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 99–125). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Schumacher, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modelling*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- Schueller, S. M. (2012). Personality fit and positive interventions: Extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies. *Psychology*, 3(12), 1166-1173. doi.org/10.4236/psych.2012.312A17
- Scrignaro, M., Barni, S., & Magrin, M. E. (2011). The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal

- study on cancer patients. *Psychooncology*, 20(8), 823-831. doi.org/10.1002/pon.1782
- Seidm Mahmoodi, J., Rahimi, C., & Mohamadi, N. (2011). Resiliency and religious orientation: factors contributing to posttraumatic growth in Iranian subjects. *Iranian Journal of Psychiatry*, 6(4), 145-150.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). London: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E. P. (2003). Foreword: The past and future of positive psychology. In C. L. M. Keyes and J. Haidt (Eds.), *Flourishing, positive psychology and the life welllived* (pp.11-20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5
- Serper -Yıldız, Z. (2016). *Kanser hastalarında travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası gelişim ve kendini açma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Shalev, A., Liberzon, I., & Marmar, C. (2017). Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(25), 2459-2469.
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11. doi.org/10.1080/1367467032000157981
- Shapiro, F. (2007). EMDR, adaptive information processing, and case conceptualization. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), 68-87. doi.org/10.1891/1933-3196.1.2.68
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31. doi.org/10.1111/1467-6494.00176
- Sherr, L., Nagra, N., Kulubya, G., Catalan, J., Clucas, C., & Harding, R. (2011). HIV infection associated post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth—a systematic review. *Psychology, Health & Medicine*, 16(5), 612-629. doi.org/10.1080/13548506.2011.579991

- Sheikh, A. I. (2008). Posttraumatic growth in trauma survivors: Implications for practice. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(1), 85-97. doi.org/10.1080/09515070801896186
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. doi.org/10.1080/17439760500510676
- Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223-229. doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256. doi.org/10.1086/604249
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637). New York: The Guilford Press.
- Song, H., & Lee, Y. S. (2011). The effects of hardiness and emotional intelligence on posttraumatic growth: Active coping as a mediating variable. *Korean J Couns*, 12(4), 1231-1246. doi.org/10.15703/kjc.12.4.201108.1231
- Šolcová, I., & Tománek, P. (1994). Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. *Studia Psychologica*, 36(5), 390–392.
- Stein, H.F. (2003). Personal thoughts on the journey from trauma to resilience, *Mind ve Human Interaction*, 13(2), 90-98.
- Stein, S. J., & Bartone, P. T. (2020). *Hardiness: Making stress work for you to achieve your life goals*. New York: John Wiley & Sons.
- Stewart-Brown, S., & Janmohamed, K. (2008). Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale: User guide Version 1. *Warwick Medical School, University of Warwick*.
- Stoppelbein, L., McRae, E., & Greening, L. (2017). A longitudinal study of hardiness as a buffer for posttraumatic stress symptoms in mothers of children with cancer. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 5(2), 149–160. doi.org/10.1037/cpp0000168

- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Tanpolat, C. (2016). *Doğu ve batı kültürlerinde başlıca hayvan mitleri*, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Tarım, B. (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme*, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. London: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. doi.org/10.1007/BF02103658
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence of north carolina charlotte circumstances, *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *The LEA series in personality and clinical psychology. Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Groleau, J. M. (2014). Clinical applications of post-traumatic growth. In S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 503–518). New York: John Wiley and Sons.
- Tedeschi, R. G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E., & Calhoun, L. G. (2017). The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *J Trauma Stress*, 30(1), 11-18. doi.org/10.1002/jts.22155
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. New Harbinger Publications.
- Tel, F. D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *The LEA series in personality and clinical psychology. Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65–98). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 3-11.
- The Centre for Research on the Epidemiology of Disasters. (2019). *Natural Disasters 2018*. [Online]. <https://www.emdat.be/publications>
- The Hardiness Institute. (2019). *The Illinois Bell Telephone Study: How Hardiness began*. [Online] <http://www.hardinessinstitute.com/?p=776>
- Timothy C. T. (2020). Nasıl mutlu olunur? Sigmund Freud ile sanal bir konuşma. (T, Doğan ve M. Akcanbaş, Çev.) *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 185-194. doi.org/10.32739/uskudarsbd.6.10.73
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness studies*, 7(2), 183-225. doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişkiler*, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. doi.org/10.1037/a0024204
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320
- Tuncay, T. ve Musabak, I. (2015). Problem-focused coping strategies predict posttraumatic growth in veterans with lower-limb amputations. *Journal of Social Service Research*, 41(4), 466-483. doi.org/10.1080/01488376.2015.1033584
- Turner-Sack, A. M., Menna, R., Setchell, S. R., Maan, C., & Cataudella, D. (2016). Psychological functioning, post-traumatic growth, and coping in parents and siblings

- of adolescent cancer survivors. *Oncology Nursing Forum*, 43(1), 48–56. doi.org/10.1188/16.ONF.48-56
- Turner, R. J., & Lloyd, D. A. (1995). Lifetime traumas and mental health: The significance of cumulative adversity. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(4), 360–376. doi.org/10.2307/2137325
- Tüfekçi, S. (2011). *Trafik kazası geçirmiş kişilerin dünyaya ilişkin varsayımları, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim düzeylerinin incelenmesi*, [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020a). *Nüfus ve demografi/İntihar sayısı ve kaba intihar hızı*. [Online] <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020b). *Ulaştırma ve haberleşme/Yıllara göre kaza, ölü ve yaralanma sayısı*. [Online] <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>
- Uğurluoğlu, D. ve Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylul University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 21(3), 833-858. doi.org/10.16953/deusos-bil.507731
- Ülbe, S. ve Kartal, M. (2019). Kaza ve yaralanmalardan sonra travma sonrası gelişim. *Turkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 4(1), 47-57.
- Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden*. (N. M. Cihanşümül, Çev.). Ankara: Nobel.
- Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Hervás, G. (2008). Positive effects of terrorism and post-traumatic growth: An individual and community perspective. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 63–91). New York: John Wiley & Sons Inc.
- Veenhoven, R. (1984). *Data-Book of Happiness: A Complementary Reference Work to 'Conditions of Happiness' by the Same Author*. New York: Springer Science & Business Media.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469. doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012). An examination of hardiness throughout the sport injury process. *British Journal of Health Psychology*, 17(1), 103-128. doi.org/10.1111/j.2044-8287.2011.02025.x

- Walker, M. J. (2006). The effects of nurses' practicing of the HeartTouch Technique on perceived stress, spiritual well-being, and hardiness. *Journal of Holistic Nursing*, 24(3), 164-175. doi.org/10.1177/0898010105283343
- Walker-Williams, H. J., Van Eeden, C., & Van der Merwe, K. (2012). The prevalence of coping behaviour, posttraumatic growth and psychological well-being in women who experienced childhood sexual abuse. *Journal of Psychology in Africa*, 22(4), 617-622. doi.org/10.1080/14330237.2012.10820576
- Walker-Williams, H. J., Van Eeden, C., & Van der Merwe, K. (2013). Coping behaviour, posttraumatic growth and psychological well-being in women with childhood sexual abuse. *Journal of Psychology in Africa*, 23(2), 259-268. doi.org/10.1080/14330237.2013.10820622
- Waysman, M., Schwarzwald, J., & Solomon, Z. (2001). Hardiness: An examination of its relationship with positive and negative long term changes following trauma. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 14(3), 531-548. doi.org/10.1023/A:1011112723704
- Weiss, T. (2005). A researcher's personal narrative: Positive emotions, mythical thinking and posttraumatic growth. *Traumatology*, 11(4), 209-219. doi.org/10.1177/153476560501100402
- Wechsler, B. (1995). Coping and coping strategies: a behavioral view. *Applied Animal Behaviour Science*, 43(2), 123-134. [doi.org/10.1016/0168-1591\(95\)00557-9](https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)00557-9)
- Werdel, M. B., & Wicks, R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. New York: John Wiley & Sons.
- Westland, J. C. (2010). Lower bounds on sample size in structural equation modeling. *Electronic Commerce Research and Applications*, 9(6), 476-487. doi.org/10.1016/j.eierap.2010.07.003
- Wild, N. D., & Paivio, S. C. (2003). Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 8 (4), 97-122. doi.org/10.1300/J146v08n04_05
- Wild, N., & Paivio, S. (2004). Psychological adjustment, coping, and emotion regulation as predictors of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 8 (4), 97-122. doi.org/10.1300/J146v08n04_05
- Wilson, J.P., & Lindy, J.D. (2013). *Trauma, culture, and metaphor: pathways of transformation and integration*. London: Routledge.

- Widows, M. R., Jacobsen, P. B., Booth-Jones, M., & Fields, K. K. (2005). Predictors of posttraumatic growth following bone marrow transplantation for cancer. *Health Psychology, 24*(3), 266–273. doi.org/10.1037/0278-6133.24.3.266
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yaprak, P., Güçlü, M. ve Ayyıldız Durhan, T. (2018). The happiness, hardiness, and humor styles of students with a bachelor's degree in sport sciences. *Behavioral Sciences, 8*(9), 82-103. doi.org/10.3390/bs8090082
- Zhang, L. F. (2011). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences, 21*(1), 109-113. doi.org/10.1016/j.lindif.2010.05.006
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26*(5), 626-653. doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008

EKLER

Ek Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
EK 1	Çalışma Grubunun Travmatik Deneyimlerine Ait Zaman- sal Dağılım Matrisi	206
EK 2	Travmayı Doğrudan Deneyimleyen Katılımcıların Algıla- dıkları Stres Puan Matrisi	207
EK 3	Travmatik Deneyime Tanık Olan Katılımcıların Algıla- dıkları Stres Puan Matrisi	208
EK 4	Bir Yakınının Travmatik Deneyimini Öğrenen Katılımcı- ların Algıladıkları Stres Puan Matrisi	209
EK5	Kişisel Filgi ve Bilgilendirilmiş Onam Formu	210
EK6	Travmatik Yaşantıları Tarama Formu (büyük T)	211
EK7	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Örnek Maddeler	212
EK8	Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Örnek Maddeler	213
EK9	Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği Örnek Maddeler	214
EK10	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Örnek Maddeler	215
EK11	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA sonucu	216
EK12	Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA sonucu	217
EK13	Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğine ilişkin ikinci dü- zey DFA sonucu	218
EK14	Travma Sonrası Büyüme Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA sonucu	219
EK15	Araştırma İzni	220
EK16	Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Ku- rulu'ndan "Etik Kurul Onayı"	223
EK17	Ölçme Modeli (MAS 6 dahil)	224
EK18	Ölçme Modeli	225
EK19	Yapısal Model	226
EK20	Aracılık Testi Soncunda Nihai Model	227

EK 21	İşlevel Betimsel Model İçin Şekil Kullanım İzni	228
EK22	Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli İçin Şekil Kullanım İzni	229
EK23	Organizmik Değerlenme Modeli İçin Şekil Kullanım İzni	230
EK24	Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Modeli İçin Şekil Kullanım ve Uyarlama İzni	231
EK25	Olumlu Duyguları Genişleme ve İnşa Modeli İçin Şekil Kullanım İzni	232
EK26	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Kullanım İzni	233
EK27	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni	234
EK28	Mutluluğu Artırma Staretjileri Ölçeği Kullanım İzni	235
EK29	Baş a Çıkma Ölçeği Kullanım İzni	236

EK-1

Çalışma Grubunun Travmatik Deneyimlerine Ait Zamansal Dağılım Matrisi

Travmatik deneyimler	Doğrudan Yaşadım				Tanık Oldum				Bir Yakınının Başına Geldi			
	0-6 ay	6-12 ay	1-3 yıl	3 yıl üzeri	0-6 ay	6-12 ay	1-3 yıl	3 yıl üzeri	0-6 ay	6-12 ay	1-3 yıl	3 yıl üzeri
1.Çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık	32(%3,0)	22(%2,1)	40(%3,7)	87(%8,1)	39(%3,6)	20(%1,9)	47(%4,4)	92(%8,6)	98(%9,2)	50(%4,7)	107(%10)	185(%17,3)
2.Yaşamı tehdit eden bir kaza (trafik, iş vb)	16(%1,5)	10(%0,9)	31(%2,9)	113(%10,6)	36(%3,4)	24(%2,2)	40(%3,7)	62(%5,8)	45(%4,2)	32(%3)	65(%6,1)	1428(%13,3)
3. Doğal afet (sel, deprem, heyelan vb.)	29(%2,7)	9(%0,8)	52(%4,9)	186(%17,4)	16(%1,5)	5(%0,5)	14(%1,3)	49(%4,6)	22(%2,1)	7(%0,7)	13(%1,2)	68(%6,4)
4. Bir aile üyesi veya yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay	47(%4,4)	37(%3,5)	82(%7,7)	172(%16,1)	21(%2)	15(%1,4)	18(%1,7)	60(%5,6)	47(%4,4)	26(%2,4)	57(%5,3)	112(%10,5)
5. Ciddi bir fiziksel istismar veya şiddete maruz kalma (işkence vb.)	8(%0,7)	3(%0,3)	12(%1,1)	29(%2,7)	30(%2,8)	9(%0,8)	17(%1,6)	42(%3,9)	47(%4,4)	26(%2,4)	57(%5,3)	112(%10,5)
6. Yangın veya patlama	5(%0,5)	4(%0,4)	14(%1,3)	51(%4,8)	13(%1,2)	4(%0,4)	22(%2,1)	46(%4,3)	12(%1,1)	9(%0,8)	15(%1,4)	37(%3,5)
7. Herhangi bir aletle saldırıya maruz kalma (silah, bıçak vb.)	8(%0,7)	8(%0,7)	13(%1,2)	31(%2,9)	8(%0,7)	6(%0,6)	12(%1,1)	30(%2,8)	11(%1)	17(%1,6)	11(%1)	37(%3,5)
8. Cinsel saldırıya maruz kalma	7(%0,7)	4(%0,4)	9(%0,8)	22(%2,1)	9(%0,8)	1(%0,1)	7(%0,7)	17(%1,6)	9(%0,8)	6(%0,6)	13(%1,2)	20(%1,9)
9.Savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma	6(%0,6)	2(%0,2)	20(%1,9)	24(%2,2)	8(%0,7)	4(%0,4)	8(%0,7)	13(%1,2)	3(%0,3)	3(%0,3)	13(%1,2)	16(%1,5)
10. Zorla alıkonulma (rehin alınmak vb.)	3(%0,3)	2(%0,2)	2(%0,2)	7(%0,7)	6(%0,6)	2(%0,2)	4(%0,4)	1(%0,1)	5(%0,5)	4(%0,4)	11(%1)	20(%1,9)
11.Kendini veya bir başkasını öldürme girişimi (intihar veya cinayet)	3(%0,3)	2(%0,5)	5(%0,5)	21(%2)	15(%1,4)	7(%0,7)	14(%1,3)	27(%2,5)	18(%1,7)	16(%1,5)	28(%2,6)	54(%5,1)
12. Tıbbi müdahale gerektirecek gıda veya kimyasal madde zehirlenmesi	11(%1)	10(%0,9)	16(%1,5)	43(%4)	9(%0,8)	13(%1,2)	16(%1,5)	21(%2)	23(%2,2)	124(%2,1)	26(%2,4)	53(%5)

Not. Yüzdeler çalışma grubuna (n=1069) göre verilmiştir.

EK-2

Travmayı Doğrudan Deneyimleyen Katılımcıların Algıladıkları Stres Puan Matrisi

Travmatik deneyimler	Doğrudan Yaşadım									
	Bireyin algıladığı stres derecesi									
	1p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
1.Çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık	11(%1)	8(%0,7)	5(%0,5)	12(%1,1)	18(%1,7)	22(%2,1)	17(%1,6)	39(%3,6)	21(%2)	23(%2,2)
2.Yaşamı tehdit eden bir kaza (trafik, iş vb)	5(%0,5)	3(%0,3)	10(%0,9)	6(%0,6)	12(%1,1)	15(%1,4)	18(%1,7)	31(%2,9)	24(%2,2)	35(%3,3)
3. Doğal afet (sel, deprem, heyelan vb.)	14(%1,3)	17(%1,6)	17(%1,6)	25(%2,3)	34(%3,2)	27(%2,5)	35(%3,3)	30(%2,8)	17(%1,6)	46(%4,3)
4. Bir aile üyesi veya yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay	2(%0,2)	2(%0,2)	2(%0,2)	13(%1,2)	31(%2,9)	18(%1,7)	37(%3,5)	57(%5,3)	45(%4,2)	109(%10,2)
5. Ciddi bir fiziksel istismar veya şiddete maruz kalma (işkence vb.)	2(%0,2)	1(%0,1)	-	-	6(%0,6)	4(%0,4)	4(%0,4)	12(%1,1)	4(%0,4)	18(%1,7)
6. Yangın veya patlama	2(%0,2)	3(%0,3)	4(%0,4)	4(%0,4)	7(%0,7)	13(%1,2)	5(%0,5)	13(%1,2)	5(%0,5)	16(%1,5)
7. Herhangi bir aletle saldırıya maruz kalma (silah, bıçak vb.)	2(%0,2)	2(%0,2)	5(%0,5)	4(%0,4)	11(%1)	7(%0,7)	8(%0,7)	7(%0,7)	6(%0,6)	7(%0,7)
8. Cinsel saldırıya maruz kalma	-	-	1(%0,1)	1(%0,1)	3(%0,3)	3(%0,3)	3(%0,3)	4(%0,4)	2(%0,2)	25(%2,3)
9.Savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma	1(%0,1)	-	4(%0,4)	2(%0,2)	4(%0,4)	5(%0,5)	6(%0,6)	6(%0,6)	8(%0,7)	12(%1,1)
10. Zorla alıkonulma (rehin alınmak vb.)	-	-	-	1(%0,1)	-	-	1(%0,1)	1(%0,1)	2(%0,2)	2(%0,2)
11.Kendini veya bir başkasını öldürme girişimi (intihar veya cinayet)	-	-	2(%0,2)	2(%0,2)	1(%0,1)	-	3(%0,3)	2(%0,2)	3(%0,3)	5(%0,5)
12. Tıbbi müdahale gerektirecek gıda veya kimyasal madde zehirlenmesi	3(%0,3)	4(%0,4)	3(%0,3)	8(%0,7)	11(%1)	9(%0,8)	8(%0,7)	8(%0,7)	6(%0,6)	15(%1,4)

Not. Yüzdeler çalışma grubuna (n=1069) göre verilmiştir.

EK-3

Travmatik Deneyime Tanık Olan Katılımcıların Algıladıkları Stres Puan Matrisi

Travmatik deneyimler	Tanık Oldum									
	Bireyin algıladığı stres derecesi									
	1p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
1.Çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık	6(%0,6)	8(%0,7)	6(%0,6)	10(%0,9)	21(%2)	33(%3,1)	23(%2,1)	24(%2,2)	16(%1,5)	37(%3,52)
2.Yaşamı tehdit eden bir kaza (trafik, iş vb)	6(%0,6)	10(%1)	13(%1,29)	14(%1,3)	16(%1,5)	27(%2,5)	28(%2,6)	13(%1,2)	14(%1,3)	11(%1)
3. Doğal afet (sel, deprem, heyelan vb.)	5(%0,5)	6(%0,6)	16(%1,5)	10(%0,9)	7(%0,7)	8(%0,7)	8(%0,7)	6(%0,6)	3(%0,3)	6(%0,6)
4. Bir aile üyesi veya yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay	1(%0,1)	2(%0,2)	4(%0,4)	3(%0,3)	9(%0,8)	18(%1,7)	14(%1,3)	21(%2)	9(%0,8)	25(%2,3)
5. Ciddi bir fiziksel istismar veya şiddete maruz kalma (işkence vb.)	1(%0,1)	6(%0,6)	4(%0,4)	5(%0,5)	15(%1,4)	12(%1,1)	7(%0,7)	20(%1,9)	8(%0,7)	16(%1,5)
6. Yangın veya patlama	1(%0,1)	7(%0,7)	8(%0,7)	11(%1)	8(%0,7)	7(%0,7)	12(%1,1)	13(%1,2)	3(%0,3)	5(%0,5)
7. Herhangi bir aletle saldırıya maruz kalma (silah, bıçak vb.)	2(%0,2)	3(%0,3)	4(%0,4)	4(%0,4)	7(%0,7)	8(%0,7)	11(%1)	6(%0,6)	7(%0,7)	4(%0,4)
8. Cinsel saldırıya maruz kalma	1(%0,1)	1(%0,1)	1(%0,1)	-	1(%0,1)	-	4(%0,4)	2(%0,2)	1(%0,1)	7(%0,7)
9.Savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma	-	2(%0,2)	2(%0,2)	3(%0,3)	2(%0,2)	1(%0,1)	6(%0,6)	3(%0,3)	6(%0,6)	5(%0,5)
10. Zorla alıkonulma (rehin alınmak vb.)	1(%0,1)	-	1(%0,1)	2(%0,2)	3(%0,3)	-	1(%0,1)	-	1(%0,1)	1(%0,1)
11.Kendini veya bir başkasını öldürme girişimi (intihar veya cina-yet)	1(%0,1)	2(%0,2)	7(%0,7)	2(%0,2)	6(%0,6)	6(%0,6)	8(%0,7)	12(%1,1)	6(%0,6)	11(%1)
12. Tıbbi müdahale gerektirecek gıda veya kimyasal madde zehirlenmesi	3(%0,3)	5(%0,5)	12(%1,1)	4(%0,4)	9(%0,8)	5(%0,5)	7(%0,7)	2(%0,2)	3(%0,3)	2(%0,2)

Not. Yüzdeler çalışma grubuna (n=1069) göre verilmiştir.

EK-4

Bir Yakınının Travmatik Deneyimini Öğrenen Katılımcıların Algıladıkları Stres Puan Matrisi

Travmatik deneyimler	Bir Yakınının Başına Geldi									
	Bireyin algıladığı stres derecesi									
	1p	2p	3p	4p	5p	6p	7p	8p	9p	10p
1.Çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık	3(%0,3)	7(%0,7)	21(%2)	15(%1,4)	42(%3,9)	43(%4)	70(%6,5)	78(%7,3)	47(%4,4)	89(%8,3)
2.Yaşamı tehdit eden bir kaza (trafik, iş vb)	5(%0,5)	7(%0,7)	15(%1,4)	12(%1,1)	30(%2,4)	26(%2,4)	38(%3,6)	46(%4,3)	36(%3,3)	51(%4,8)
3. Doğal afet (sel, deprem, heyelan vb.)	4(%0,4)	4(%0,4)	17(%1,6)	8(%0,7)	14(%1,3)	13(%1,2)	8(%0,7)	16(%1,5)	7(%0,7)	13(%1,2)
4. Bir aile üyesi veya yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay	3(%0,3)	7(%0,7)	9(%0,8)	21(%2)	22(%2,1)	24(%2,2)	23(%2,2)	30(%2,8)	31(%2,9)	59(%5,5)
5. Ciddi bir fiziksel istismar veya şiddete maruz kalma (işkence vb.)	-	2(%0,2)	2(%0,2)	2(%0,2)	14(%1,3)	8(%0,7)	8(%0,7)	12(%1,1)	7(%0,7)	15(%1,4)
6. Yangın veya patlama	2(%0,2)	2(%0,2)	4(%0,4)	6(%0,6)	10(%0,9)	6(%0,6)	17(%1,6)	8(%0,7)	9(%0,8)	12(%1,1)
7. Herhangi bir aletle saldırıya maruz kalma (silah, bıçak vb.)	-	3(%0,3)	4(%0,4)	4(%0,4)	12(%1,1)	3(%0,3)	13(%1,2)	15(%1,4)	10(%0,9)	9(%0,8)
8. Cinsel saldırıya maruz kalma	3(%0,3)	-	2(%0,2)	2(%0,2)	4(%0,4)	5(%0,5)	4(%0,4)	9(%0,8)	7(%0,7)	9(%0,8)
9.Savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma	1(%0,1)	1(%0,1)	-	1(%0,1)	2(%0,2)	3(%0,3)	9(%0,8)	6(%0,6)	7(%0,7)	5(%0,5)
10. Zorla alıkonulma (rehin alınmak vb.)	-	2(%0,2)	2(%0,2)	3(%0,3)	1(%0,1)	2(%0,2)	1(%0,1)	1(%0,1)	1(%0,1)	7(%0,7)
11.Kendini veya bir başkasını öldürme girişimi (intihar veya cina-yet)	4(%0,4)	-	7(%0,7)	12(%1,2)	15(%1,4)	14(%1,3)	8(%0,7)	21(%2)	16(%1,5)	14(%1,3)
12.Tıbbi müdahale gerektirecek gıda veya kimyasal madde zehirlen-mesi	3(%0,3)	8(%0,7)	12(%1,1)	11(%1)	17(%1,6)	14(%1,3)	16(%1,5)	11(%1)	5(%0,5)	12(%1,1)

Not. Yüzdeler çalışma grubuna (n=1069) göre verilmiştir.

EK-5

Kişisel Bilgi ve Bilgilendirilmiş Onam Formu

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Katılımcılar,

Bu araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programına bağlı tez çalışması kapsamında travma sonrası gelişim, dayanıklılık ve başa çıkma/mutluluğu artırma stratejileri üzerine yürütülmektedir. Bu noktada, travmatik bir deneyim sonrasında bireylerde meydana gelebilecek olumlu değişimlere odaklanmaktadır. Araştırmaya katılımınız çalışmanın bulguları bağlamında, travmatik deneyim yaşamış olan bireyleri daha iyi anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırmaya katılımınız tamamen **gönüllülük ilkesine** göre sizin isteğinize bağlıdır. Çalışmayı istediğiniz zaman sonlandırabilirsiniz. Bu araştırmada toplanan veriler **yalnızca bilimsel amaçla** kullanılacaktır. Çalışma hakkında daha ayrıntılı bilgi almak için aşağıda belirtilen e-mail adresinden iletişime geçebilirsiniz. Aşağıda çalışmanın amacına göre ölçekler yer almaktadır. Değerli katılımcı, sizden ölçek maddelerini içtenlikle cevaplamanız beklenmektedir.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı/Fatma ALTINSOY

Danışman: Prof. Dr. Ayşe AYPAY

ESOGÜ/Eğitim Bilimleri/PDR Bölümü

E-posta: fatmaaltinsoy.26@gmail.com

Yukarıda belirtilen açıklamaları okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü katılıyorum. Verdiğim bilgileri araştırma kapsamında kullanılmasına izin veriyorum.	<input type="radio"/>
--	-----------------------

<u>Cinsiyet:</u>	<u>Yaş:</u>	<u>Bölüm:</u>	<u>Sınıf Düzeyi:</u>
------------------	-------------	---------------	----------------------

EK-6

Travmatik Yaşanırları Tarama Formu (Büyük T)

<p>Aşağıda karşılaşırlması muhtemel yaşam olayları sıralanmıştır. Bu olaylardan bir/birden fazlasını doğrudan yaşama, tanık olma veya bir yakınınızın başına gelme durumları bulunuyorsa uygun seçeneği işaretleyiniz.</p>	Doğrudan Yaşadım				Tanık Oldum				Bir Yakınım Başına Geldi						
	Olayınun üstünden ne kadar zaman geçtiğini lütfen belirtiniz.				Olaydan hemen sonra sizde oluşan stresin derecesini 1-10 arasında lütfen derecelendirin.				Olayınun üstünden ne kadar zaman geçtiğini lütfen belirtiniz.				Olaydan hemen sonra sizde oluşan stresin derecesini 1-10 arasında lütfen derecelendirin.		
	0-6 ay	6-12 ay	1-3 yıl	3 yıl üzeri		0-6 ay	6-12 ay	1-3 yıl	3 yıl üzeri		0-6 ay	6-12 ay	1-3 yıl	3 yıl üzeri	
1.Çok ciddi bir sağlık sorunu veya kronik bir hastalık															
2.Yaşama tehdit eden bir kaza (trafik iş vb)															
3. Doğal afet (sel, deprem, heyelan vb.)															
4. Bir aile üyesi veya yakın birinin beklenmedik ölümü / kaza veya kaba güçle ölüm olasılığı içeren bir olay															
5. Ciddi bir fiziksel istismar veya şiddete maruz kalma (işkence vb.)															
6. Yangın veya patlama															
7. Herhangi bir aletle saldırıya maruz kalma (silah, bıçak vb.)															
8. Cinsel saldırıya maruz kalma															
9.Savaş alanında veya çatışma ortamında bulunma															
10. Zorla alıkonulma (rehin alınmak vb.)															
11.Kendini veya bir başkasını öldürme girişimini (intihar veya cinayet)															
12. Tıbbi müdahale gerektirecek gıda veya kimyasal madde zehirlenmesi															

EK-7**Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Örnek Maddeleri**

1.Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0	1	2	3	4
3. Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim.	0	1	2	3	4
4. Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım.	0	1	2	3	4
6. Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
9. İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0	1	2	3	4
11. Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0	1	2	3	4
15. Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
18. Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.	0	1	2	3	4
21. Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0	1	2	3	4

EK-8**Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeği Örnek Maddeleri**

	Kullanmadım (0)	Biraz kullandım (1)	Oldukça kullandım (2)	Çok kullandım (3)
1.Olayın üzerinde durmayarak yapmam gereken diğer bir işe yöneldim.	0	1	2	3
2.İşe yaramayacağını bildiğim halde bir şeyler yaptım, en azından bir şeyler yapmış oldum.	0	1	2	3
4. Durum hakkında daha fazla bilgi edinmek için birisiyle konuştum.	0	1	2	3
7.Uzman bir kişiden yardım aldım.	0	1	2	3
10.Soruna gerçek çözüm getirecek kişi ile konuştum.	0	1	2	3
13.Saygı duyduğum bir arkadaş ya da akrabadan tavsiye istedim.	0	1	2	3
15.İstediğim şey için boyun eğmeden mücadele ettim.	0	1	2	3
18. Soruna farklı çözüm yolları buldum.	0	1	2	3

EK-9**Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği Örnek Maddeleri**

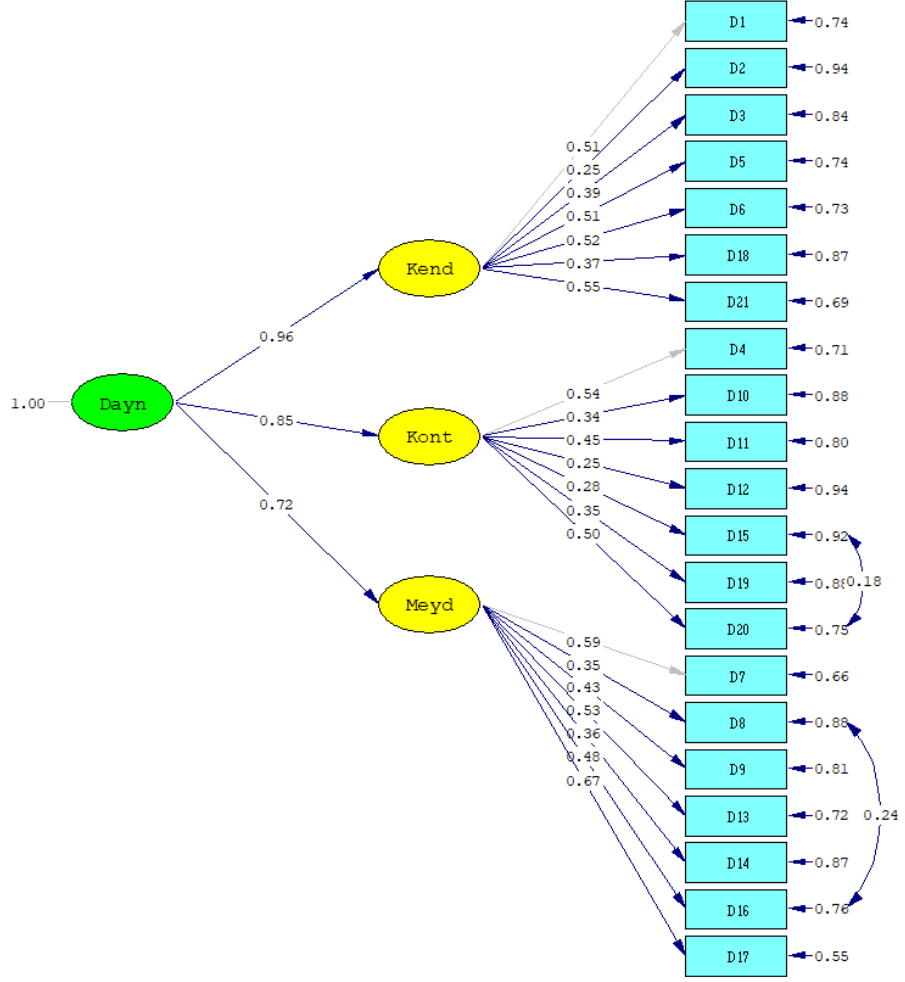
	Hiç (0)	Çok az (1)	Biraz (2)	Çoğunlukla (3)	Çok fazla (4)
1.Mutlu olmak için çevremdeki insanların dertlerini paylaştım.	0	1	2	3	4
4.Mutlu olmak için çevremdeki insanlarla ilgilen-dim.	0	1	2	3	4
7.Mutlu olmak için uykumu aldım.	0	1	2	3	4
10.Mutlu olmak için uzanarak bedenimi rahatlat-maya çalıştım.	0	1	2	3	4
13.Mutlu olmak için dolaşmaya/gezmeye çıktım.	0	1	2	3	4
16.Mutlu olmak için beni neşelendirecek müzik-ler dinledim.	0	1	2	3	4
19.Mutlu olmak için mutlu olduğumu şakalar yaparak belli etmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
21.Mutlu olmak için her şeyi anlayışla karşıla-maya çalıştım.	0	1	2	3	4
24.Mutlu olmak için sorunlarımı çözmek için üzerime düşenleri yaptım.	0	1	2	3	4
26.Mutlu olmak için namaz kıldım/ibadet yap-tım.	0	1	2	3	4
28.Mutlu olmak için dini kitaplar okudum.	0	1	2	3	4

EK-10**Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Örnek Maddeleri**

	Hiç yaşamadım (0)	Çok az yaşadım (1)	Biraz yaşadım (2)	Orta düzeyde yaşadım (3)	Oldukça fazla yaşadım (4)	Çok fazla yaşadım (5)
1.Hayatımda neyin önemli olduğu ile ilgili önceliklerimi değiştirdim	0	1	2	3	4	5
4.Zor durumda kaldığımda insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım.	0	1	2	3	4	5
7.Duygularımı ifade etmeye daha istekliyim	0	1	2	3	4	5
10.Olayları olduğu gibi kabullenmekte daha iyiyim	0	1	2	3	4	5
13.Diğer insanlara daha çok şefkatliyim	0	1	2	3	4	5
16.Daha güçlü bir dini inancım var	0	1	2	3	4	5
19.Başkalarına ihtiyaç duymak artık benim için daha kabul edilebilir.	0	1	2	3	4	5
21.Varoluşun bütünü ile olan bağım artık daha kuvvetli.	0	1	2	3	4	5
23.Hayatın anlamı hakkında daha netim	0	1	2	3	4	5

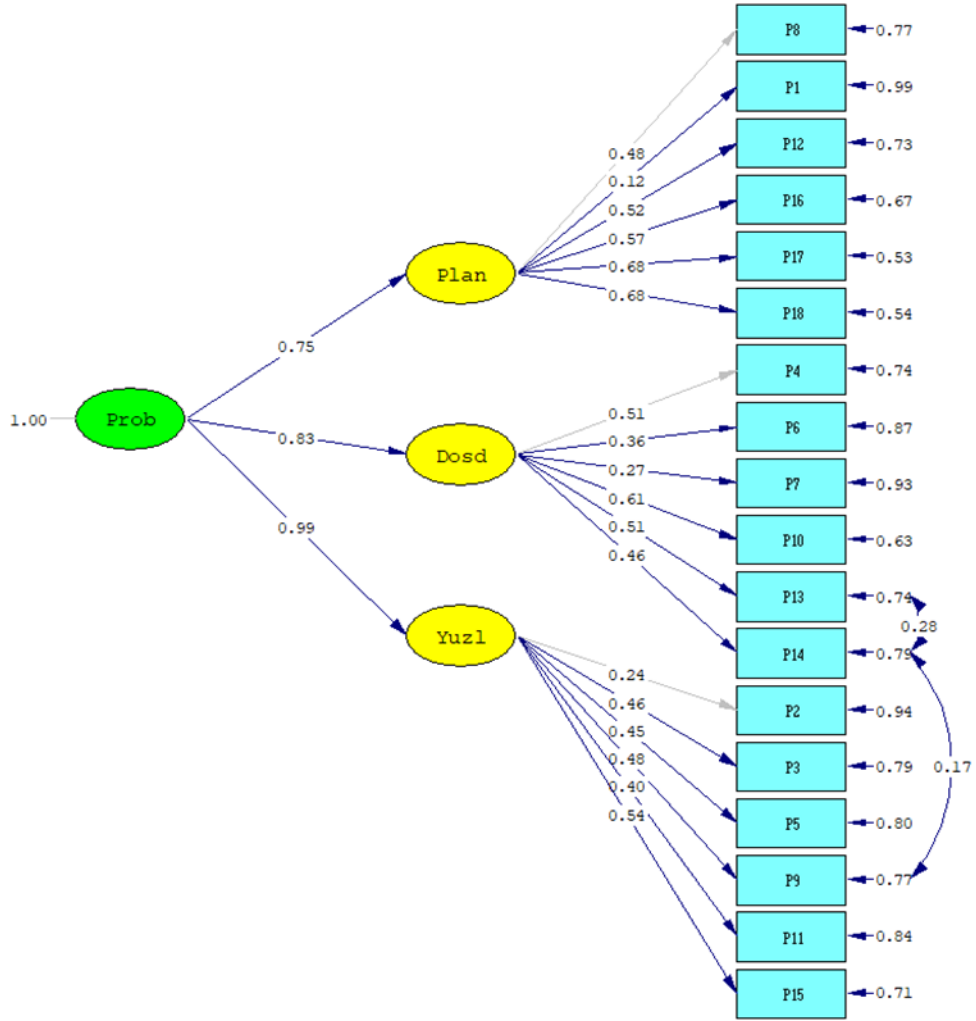
EK-11

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA sonucu



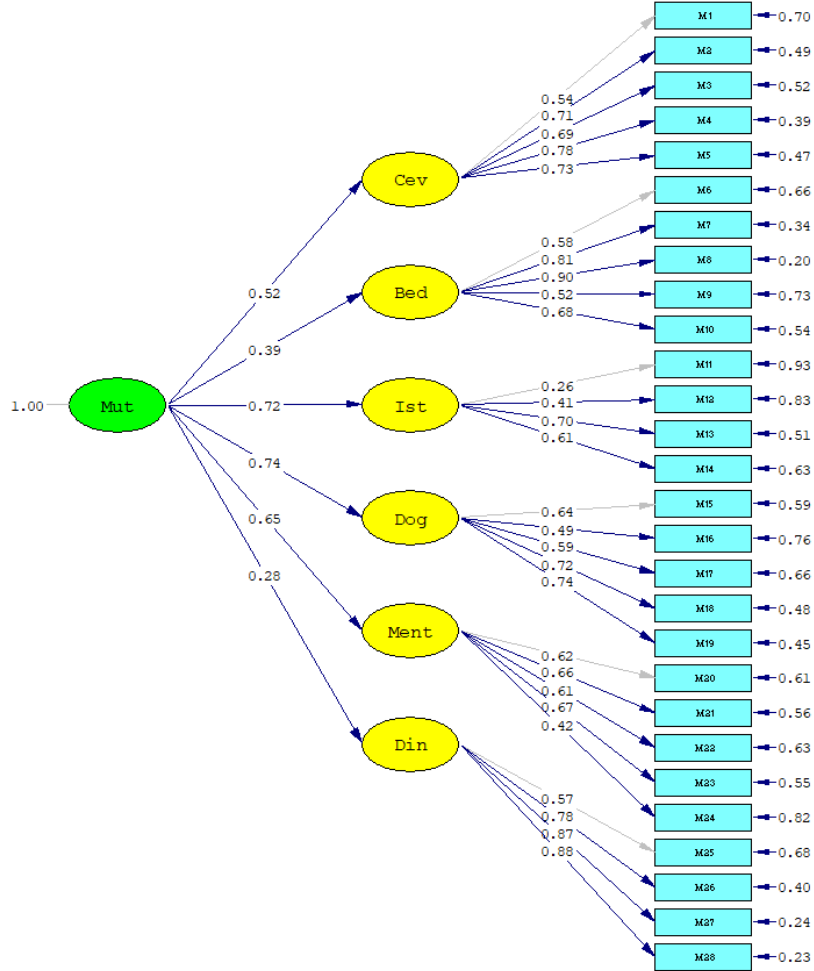
EK-12

Problem Odaklı Başa Çıkma Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA sonucu



EK-13

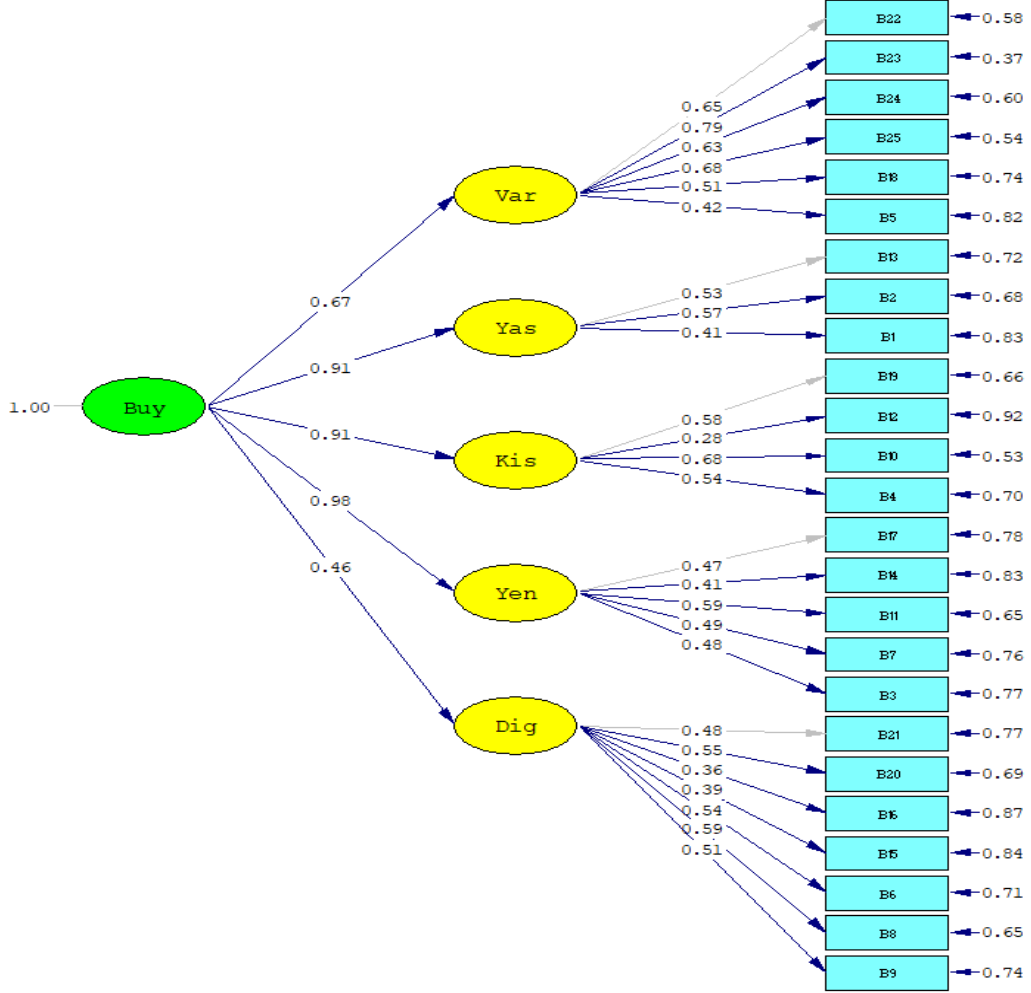
Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA sonucu



Chi-Square=2001.49, df=344, P-value=0.00000, RMSEA=0.067

EK-14

Travma Sonrası Büyüme Ölçeğine ilişkin ikinci düzey DFA sonucu



Chi-Square=1924.16, df=270, P-value=0.00000, RMSEA=0.076

EK-15

Araştırma İzni



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 81922757-302.08.01-E.20232
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

14/02/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 17/10/2018 tarihli ve 108988 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Fatma ALTINSOY'un "Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli" konulu çalışması ile ilgili anket ve uygulamasını Üniversitemiz belirtilen birimlerde yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim

Prof. Dr. Ahmet ÇABUK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu evrak 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na göre elektronik olarak imzalanmıştır. Evrak doğrulama adresi:
<https://ebysnetm.ogu.edu.tr/Home/Dogrulama/f9266178-61c8-416d-bed5-b1641ef4e6e5>

Adres	: Meselik Kampüsü PK:26480 Odunpazarı	Ayrıntılı Bilgi	: Doğan BALÇILAR - Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Telefon	: 0222 2393750-5128	Faks	: (0222) 239 3767
E-Posta	: doganb@ogu.edu.tr	Elektronik Ağ	: http://oidb.ogu.edu.tr/
		KEP Adresi	: esk.osmangaziunirek@hs01.kep.tr



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 81922757-302.08.01-E.130837
Konu : FATMA ALTINSOY

11/12/2018

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Pamukkale Üniversitesi nin 20/11/2018 tarihli ve 22703 sayılı yazısı.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı Öğrencisi Fatma ALTINSOY' un tez çalışmasının uygun görüldüğü hakkındaki ilgi yazı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ahmet ÇABUK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: E5109804_EK



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı :93282220-302.08.01/
Konu :Tez Çalışması İzni -Fatma ALTINSOY

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi :Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Dekanlığının 16/11/2018 tarih ve 044/E.78243 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Fatma ALTINSOY'un, "Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli" başlıklı tez çalışmasını, Üniversitemizde uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin ilgi yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Erdiñ DURU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER :
İlgi Yazı (1 sayfa)

Evrakı Doğrulamak için : <http://dys.pau.edu.tr/enVision/Dogrula/NUSET7U>

Kimlikli Yerleşkesi Rektörlük Binası 20160/DENİZLİ

Ayrıntılı bilgi için İrtibat : Hidayet VURAL

Tel: 0 (258) 296 21 51

Faks: 0 (258) 296 23 32

E-Posta: oid@pau.edu.tr

Elektronik Ağ:<http://www.pau.edu.tr/oidb>



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-16

Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu'ndan "Etik Kurul Onayı"

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
ESKİŞEHİR

Toplantı Tarihi : 31.10.2018

Toplantı No : 2018-12

GÜNDEM :

2. Başvuru Sahibi : Prof.Dr.Ayşe AYPAY. **Konu :** "Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli" konulu araştırmasının, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na uygunluğunun görüşülmesi.

KARAR :

2. Prof.Dr.Ayşe AYPAY'ın "Travmatik Deneyimi Olan Bireyler İçin Bir Travma Sonrası Büyüme Modeli" konulu araştırmasının, veri toplama araçlarını uygulamak için gerekli yerlerden yasal izinleri almak şartıyla Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na uygunluğuna, oy birliğiyle karar verildi.

Prof. Dr. Eyüp ARTVİNLİ
Başkan (İzinli)

Prof.Dr. Yaşar SARI
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Nurullah ÇEKİN
Raportör

Prof. Dr. Abdullah YALAMAN
Üye

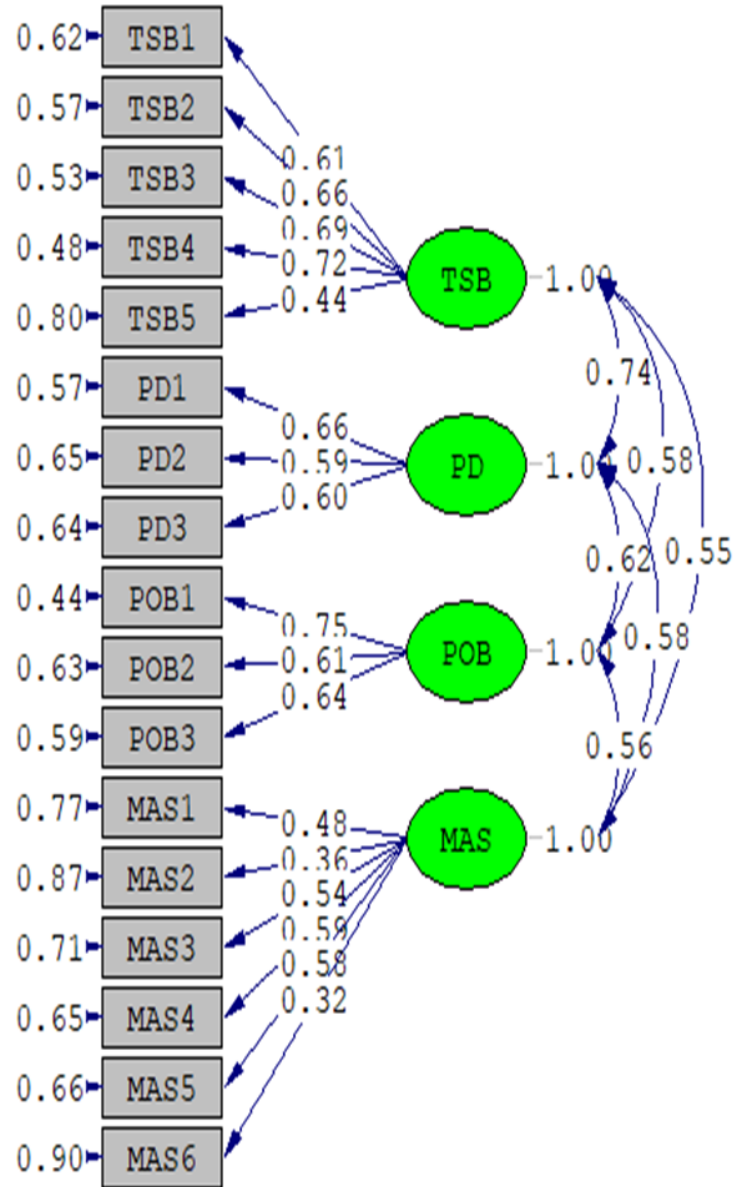
Prof. Dr. Nuri KAVAK
Üye

Prof. Dr. Erdoğan BOZ
Üye

Prof. Dr. Nuray GİRGİNER
Üye

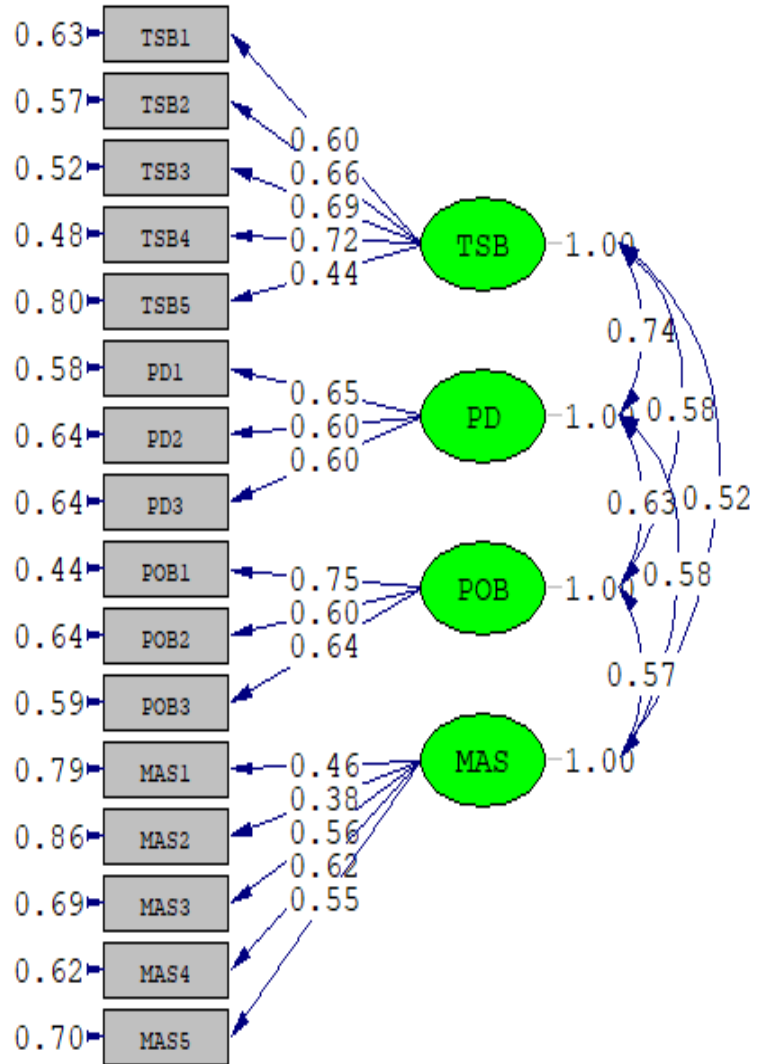
EK-17

Ölçüm Modeli (MAS 6 dahil)



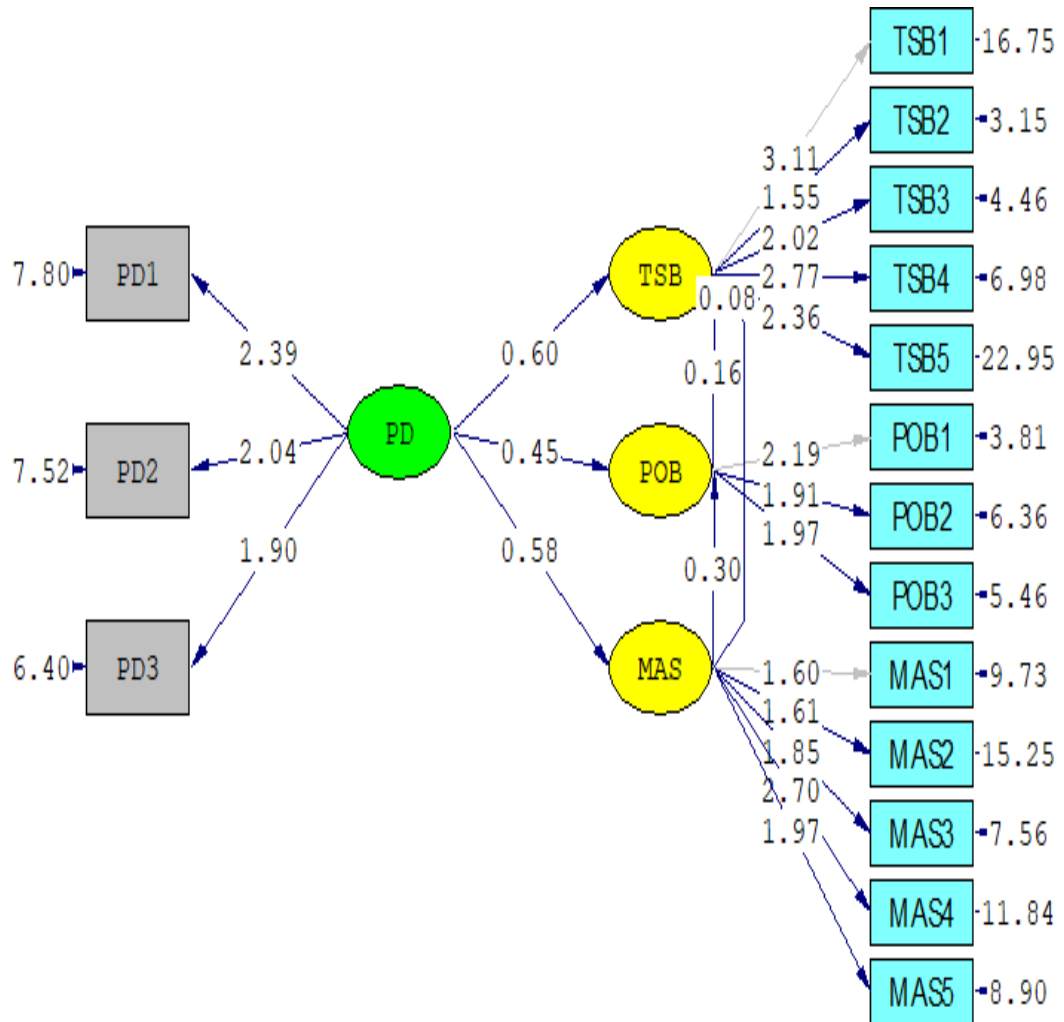
Chi-Square=1267.99, df=113, P-value=0.00000, RMSEA=0.098

EK-18
Ölçüm Modeli



Chi-Square=812.77, df=98, P-value=0.00000, RMSEA=0.083

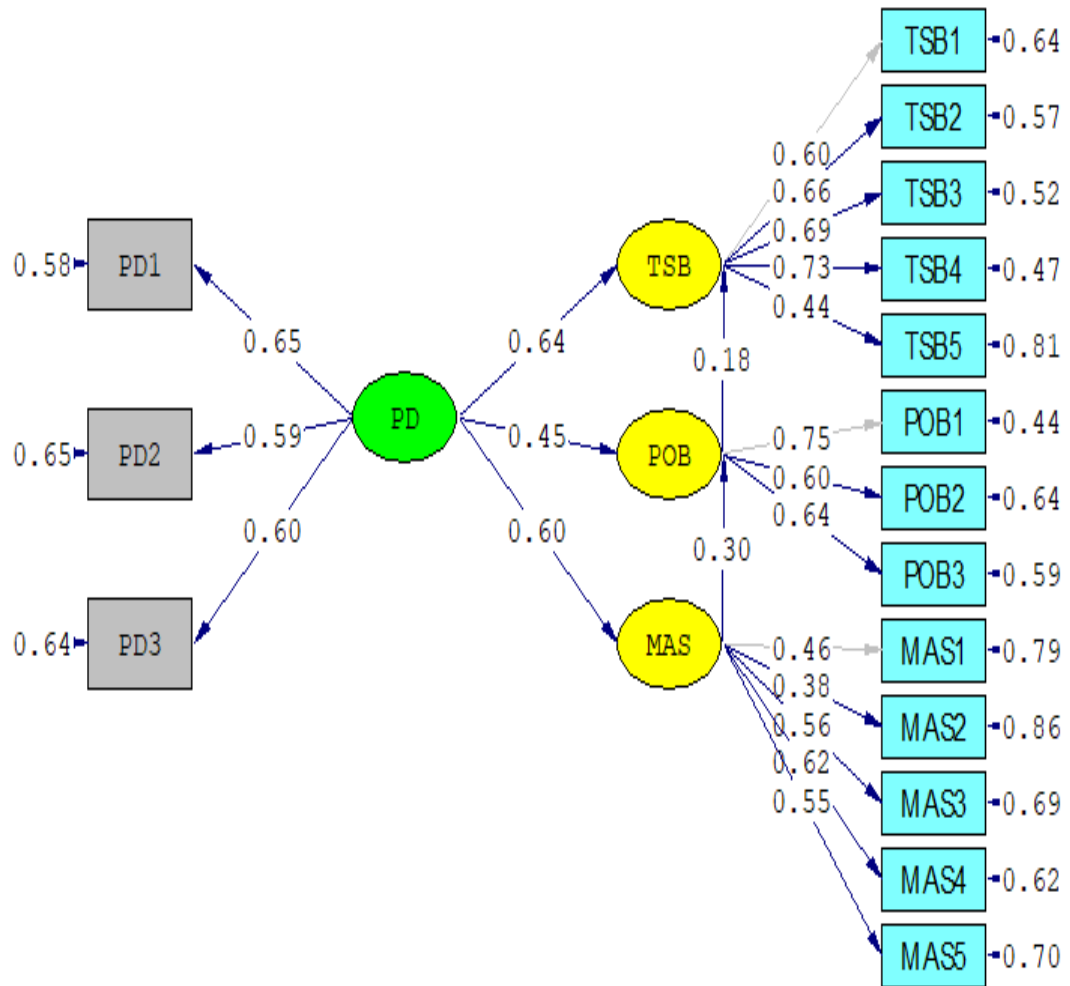
EK-19
Yapısal Model



Chi-Square=812.77, df=98, P-value=0.00000, RMSEA=0.083

EK-20

Aracılık Testi Soncunda Nihai Model



Chi-Square=814.13, df=99, P-value=0.00000, RMSEA=0.082

EK-21

İşlevsel Betimsel Model İçin Şekil Kullanım İzni

Rich Tedeschi
Alior:ben

10 Ağustos Paz 13:56 (3 gün önce) ☆ ↶ ⋮

İngilizce için kapat X

İngilizce > Türkçe > İletiyi çevir

Yes, you have my permission. Best wishes on your studies.

Richard G. Tedeschi, Ph.D.
Distinguished Chair
Boulder Crest Institute for Posttraumatic Growth
Bluemont, VA

See my latest publications:

Transformed by Trauma: Stories of Posttraumatic Growth (2020)

Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications (2016) at
<https://www.taylorfrancis.com/books/9781315527444>

The Posttraumatic Growth Workbook (2016) at
<https://www.newharbinger.com/posttraumatic-growth-workbook>

On Mon, Aug 10, 2020 at 3:57 AM Faima Alinsay <faimaalinsay28@gmail.com> wrote:
Dear Dr. Richard G. Tedeschi and Dr. Lawrence G. Calhoun

I hope this e-mail finds you very well.

I'm a Ph. D. candidate at Psychological Counseling and Guidance Department of Esişehir Osmaniye University, Turkey. I'm really interested in the Functional-Descriptive Model (Posttraumatic Growth) that makes a great contribution to the field. Thank you so much for all the contributions you made to the literature.

I would like to reproduce the figure of the Functional-Descriptive Model for the purpose of including it in my dissertation. Could you please give permission for reproducing your figure to add into my dissertation?

Kind Regards,

Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli İçin Şekil Kullanım İzni

9 Ağu 2020 02:33 (4 gün önce) ★ İngilizce için kapat x

Rudolf H. Moos
Alt: ben

İngilizce > Türkçe > İletiyi çevir

Fatma Althısey

Thank you for your kind comments about our work and the Personal Growth Model.

You are most welcome to reproduce the Figure of the Life Crisis and Personal Growth Model in order to include it in your dissertation.

Good luck with your work.

Rudolf Moos, Ph.D.,
Professor Emeritus
Department of Psychiatry and Behavioral Sciences
Stanford University School of Medicine
Palo Alto, California

From: Fatma Althısey [mailto:fatmaalthısey_28@gmail.com]
Sent: Saturday, August 8, 2020 1:59 PM
To: Rudolf H. Moos <rmoos@stanford.edu>; Jeanine Schaefer@uiowa.edu
Subject: Life Crisis and Personal Growth Model about

Dear Dr. Rudolf H. Moos and Dr. Schaefer, Jeanne A.

I hope this e-mail finds you very well.

I'm a Ph. D. candidate at Psychological Counseling and Guidance Department of Eskişehir Osmangazi University, Turkey. I'm really interested in the Life Crisis and Personal Growth Model that makes a great contribution to the field. Thank you so much for all the contributions you made to the literature.

I would like to reproduce the figure of the Life Crisis and Personal Growth Model for the purpose of including it in my dissertation. Could you please give permission for reproducing your figure to add into my dissertation?

Best Regards...

Fatma Althısey

Organizmik Değerlenme Modeli İçin Şekil Kullanım İzni

10 August 2020, 16:44 (3 gün önce)

Stephen Joseph
Alex.jos@open.ac.uk

İngilizce için kayıt x

Dear Fatma,

You are welcome to reproduce the figure in your dissertation. Good luck with your research.

Best wishes,
Stephen

Professor Stephen Joseph
School of Education
University of Nottingham
Nottingham NG8 1BB, UK

NEW BOOK: Authentic: How to be yourself and why it matters
www.authenticformula.com

From: Fatma Altınoy <fatmaaltinoy12@gmail.com>
Sent: 08 August 2020 08:38
To: alex.jos@open.ac.uk; stephen.joseph@open.ac.uk; alex.jos@open.ac.uk; stephen.joseph@open.ac.uk
Subject: Organizmik Valueing Theory About

Dear Dr. P. Alex Linley and Dr. Stephen Joseph

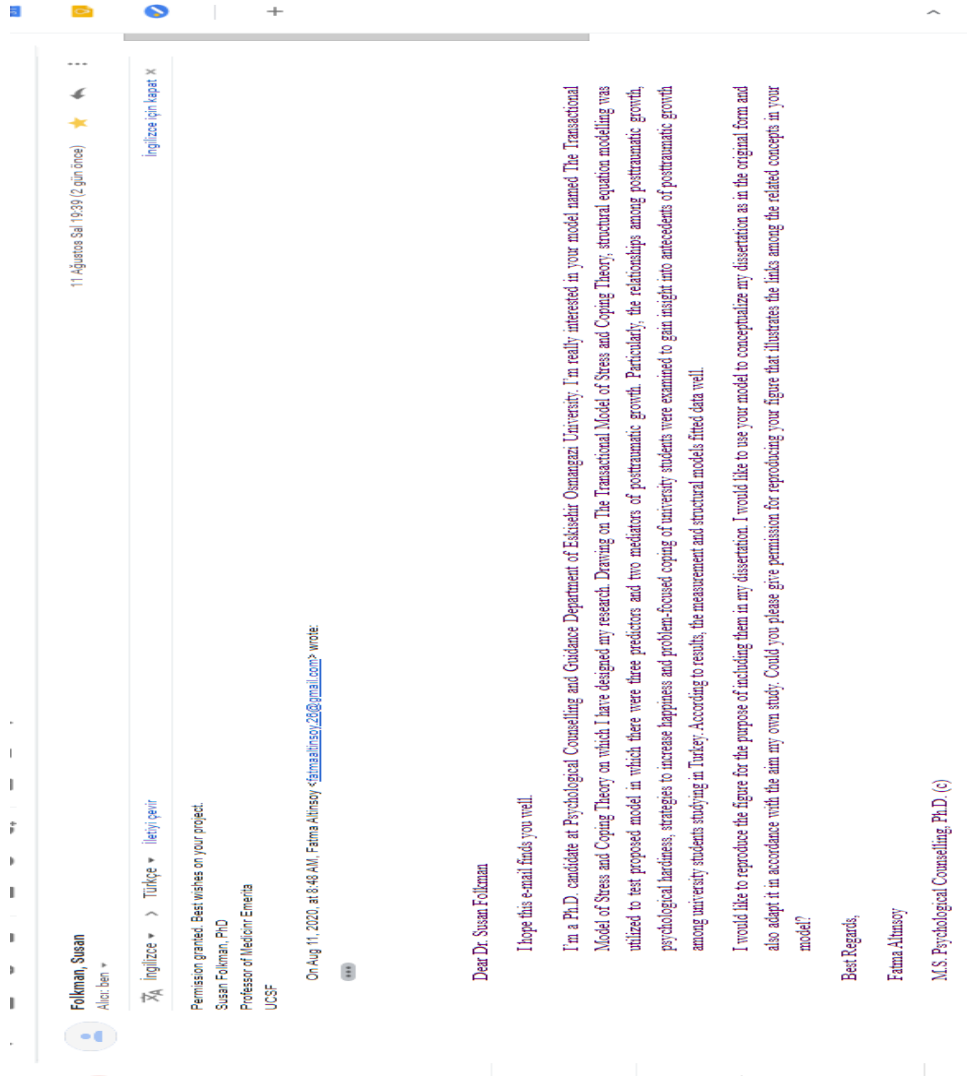
I hope this email finds you very well.

I'm a Ph.D. candidate at Psychological Counseling and Guidance Department of Eskişehir Osmangazi University, Turkey. I'm really interested in the Organism Valueing Theory which makes a great contribution to the field. Thank you so much for all the contributions you made to the literature. I would like to reproduce the figure of the Organism Valueing Theory for the purpose of including it in my dissertation. Could you please give permission for reproducing your figure to add into my dissertation?




Best Regards...


Fatma Altınoy
M.S. Psychological Counseling, Ph.D. (c)





Dönüşümsel Stres ve Stresle Başa Çıkma Modeli İçin Şekil Kullanım ve Uyarılama İzni



Olumlu Duyguları Genişleme ve İnşa Modeli İçin Şekil Kullanım İzni

9 Ağu 2020 20:35 (4 gün önce)   


Fredrickson, Barbara L. admin@veunc.com [microsoft.com](mailto:admin@veunc.com) [izninden](mailto:admin@veunc.com)
Alın: ben 

 İngilizce  Türkçe  İletiyi çevir 

You have my permission. Best wishes for your dissertation.

- BLF

Please excuse brevity and typos. Sent from my phone.



On Aug 9, 2020, at 3:54 AM, Fatma Altınsoy <fatmaaltinsoy26@gmail.com> wrote:

Dear Dr. Barbara L. Fredrickson

I hope this e-mail finds you very well.

I'm a Ph. D. candidate at Psychological Counseling and Guidance Department of Eskisehir Osmangazi University, Turkey. Your works gave me a great inspiration and I frequently cited your works in my dissertation. I'm really interested in "Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions". Thank you so much for all the contributions you made to the related literature.

I would like to reproduce the figure of "Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions" for the purpose of including it in my dissertation. Could you please give permission for reproducing your figure to add into my dissertation?

Best Regards,
Fatma Altınsoy
M.S. Psychological Counseling, Ph.D. (c)

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Kullanım İzni

12 Eki 2018 Cum 06:58

Emre şenol durak <emresenoldurak@gmail.com>
Alıcı: ben

Merhaba Sayın Fatma Altınsöy,
Ölçeği ticari amaçlı olmayan doktora tezinizde referans vermek kaydıyla kullanabilirsiniz. Ölçeğe ilgili sormak istediğiniz bir konu olursa yazmaktan çekinmeyiniz. Çalışmalarınızda başarılar.

Emre Senol Durak, Ph.D.
Associate Professor
Abant İzzet Baysal University
Department of Psychology / Clinical Psychology
Golkooy, 14280, Bolu, TURKEY
Ph: +90 374 254 10 00 / 1299
Fax: +90 374 253 46 42
e-mail: emresenoldurak@gmail.com; emre@emresenoldurak.com
web: <http://www.emresenoldurak.com>

On Thu, Oct 11, 2018 at 7:45 PM Fatma Altınsöy <fatmaaltinsoy26@gmail.com> wrote:

Sayın Hocam, iyi günler

Ben Fatma Altınsöy, ESOGÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık bölümü doktora öğrencisiyim.

Hocam, doktora tez çalışmada kullanmak üzere "Türkçeye uyarlanmasını yaptığınız -X- ölçeğini izninizle kullanabilir miyim? Eğer izniniz varsa ölçeği ve psikometrik özelliklerini paylaşırmaz mıydıkür mü Hocam?

Teşekkürler

2 Ek

EK-27

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni

19 Eyl 2018 Çar 12:51

şerife ışık <serife7403@gmail.com>
Aliot: ben

Merhaba Fatma,
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini kullanabildirsin, ekte gönderiyorum. Sevgi ve selamlarla.

Fatma Altınsoy <fatmaaltinsoy.28@gmail.com>, 18 Eyl 2018 Sal, 19:03 tarihinde şunu yazdı:

Sayın Hocam, iyi günler

Ben Fatma Altınsoy, ESOGU Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Dayanıklılık bölümü doktora öğrencisiyim.

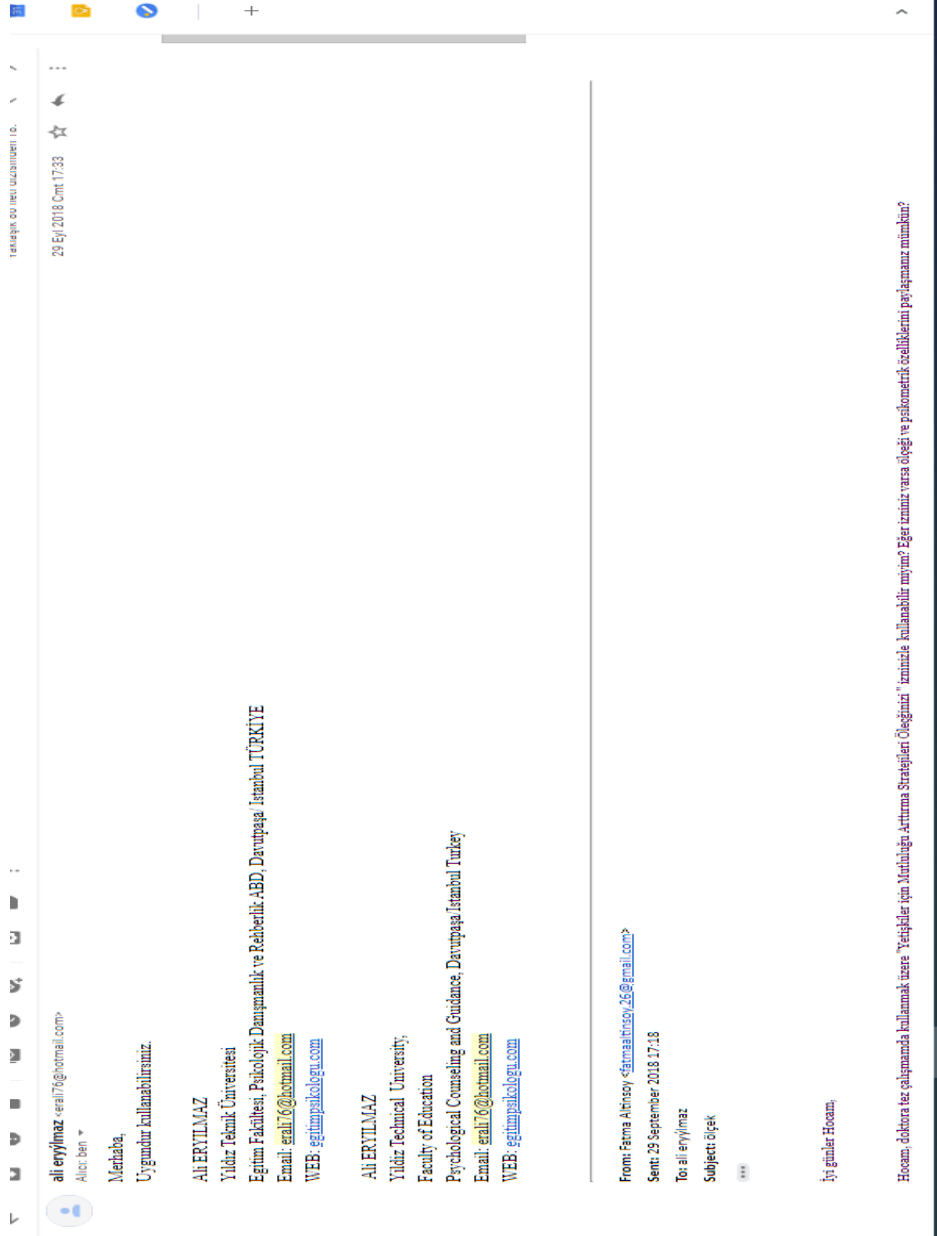
Hocam, doktora tez çalışmada kullanmak üzere geliştirdiğimiz "Psikolojik Dayanıklılık (2016)" ölçeğinizi izninizle kullanabilir miyim? Eğer izniniz varsa ölçeği ve psikometrik özelliklerini paylaşmanız mümkün mü Hocam?

Teşekkürler

Doç. Dr. Şerife Işık
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Araştırma Bölümü

psikolojik dayanıklılık...

Mutluluğu Artırma Staretjileri Ölçeği Kullanım İzni



EK-29

Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzni

18 Eyl 2018 18:07

Yasemin Kulu <ykulu@gmail.com>
Alıcı: ben

Fatma Merhaba,
Ben sana izni gönderiyorum. Çok eski olduğu için bazı hataları olabilir. Ana Ölçeğin Türkçe ve İngilizce versiyonu var. İstediğin şekilde kullanabilirsin. Sormek istediğin birşey olursa lütfen görüşürüz. İyi çalışmalar ve başarılar.

Fatma Altınsöz <fatmaaltinsoz28@gmail.com> 18 Eyl 2018 Sal, 10:41 tarihinde şunu yazdı:

Hocam çokok teşekkür ederim. sağolun...

Yasemin kulu <ykulu@gmail.com> 18 Eyl 2018 Sal, 10:38 tarihinde şunu yazdı:
Bugün bakıp göndermeye çalışacağım.

iPhone'undan gönderildi

Fatma Altınsöz <fatmaaltinsoz28@gmail.com> şunları yazdı (18 Eyl 2018 10:37):

İyi günler Sayın Hocam,

Hocam doktora çalışmamda yararlanıyorum. "Başa çıkma yolları" ölçeğin için daha önce haberiştirdiğim.
Hocam önceki mailimde etmiş ayırda bahardığım istemişimdir, ahahah etmişim için kusuru baktayım, eğer uygun bulursanız ölçeğin ve paketonun diğerlerini paylaşabilir misiniz?
Öneriyi verebilsem için ölçek ve iznimiz gerektir. Hocam.

Saygılarımla

Yasemin Kulu, Professor
Istanbul University,
Florence Nightingale Nursing Faculty
Mental Health and Psychiatric Nursing Department
00 212 440 0027008

18 EYL 2018 15:57

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : Fatma ALTINSOY

Eğitim Durumu

Lisans	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	2014
Yüksek Lisans	Gaziosmanpaşa Üniversitesi	2016

Yabancı Dil Yabancı diller düzeyi de belirtilerek yazılmalıdır.

İngilizce: Okuma (İyi), Yazma (Orta), Konuşma (Orta)

Mesleki Geçmiş

Görev	Kurum	Çalışma Tarihleri
Rehber Öğretmen ve Psikolojik Danışman & Müdür Yardımcısı	Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)	2014-Devam

Akademik Çalışmalar

Yayımlar

- Kara, A., ve **Altınsoy, F.** (2020). Lise öğrencilerinde kariyer kararı yetkinlik beklentisinin bireysel yönü: Kişilik özellikleri ve benlik saygısı. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 165-177.
- **Altınsoy, F.**, ve Özabacı, N. (2019). The metaphorical perceptions of high school students who receive psychological counselling services on the concept of “Psychological Counsellor”. *Osmangazi Journal of Educational Research*, 6(1), 25-34.
- **Altınsoy, F.** ve Karakaya Özyer, K. (2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: Umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri, (School Belonging Sense for High School Adolescence: The Relationship with Hopelessness and Loneliness), *Elementary Education Online*, 17(3), 1751-1764. doi.org/10.17051/ilkonline.2018.466429

- **Altınsoy, F.**, ve Eryılmaz, A. (2017). Ergenlerde okula aidiyet: Yaşam amaçları ve bağlanma örüntüleri ile ilişkisi (School Belonging in Adolescence: Relationships with Life Goals and Attachment Patterns). *International Online Journal of Educational Sciences* 9 (4), 1038 -1051. doi.org/10.15345/ijoes.2017.04.011
- Eryılmaz, A. ve **Altınsoy, F.** (2017). Okula aidiyet ve ihtiyaç doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, (The Examination of the Relationships Between Belonging to School and the Need Satisfaction), *T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Araştırmaları Dergisi (GAD)* 5(1), 111-124.
- Eryılmaz, A., ve **Altınsoy, F.** (2016). Relationships between motivation to study lesson and classroom engagement. *International Journal of Educational Researchers*, 7(2), 56-68.
- Eryılmaz, A., Kara, A. ve **Altınsoy, F.** (2016). Romantik yakınlığı başlatma ile utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(58), 1018-1026. doi.org/10.17755/esosder.47010
- **Altınsoy, F.** (2019, Ekim). “Lise öğrencilerinde okula aidiyet: Akademik başarı ve okul memnuniyeti (Sense of School Belonging to School in High School Students: Academic Success and School Satisfaction)”, 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Antalya, TÜRKİYE.
- **Altınsoy, F.** (2019, Nisan). *Kronik hastalığı olan ergenlerin gözünden travma sonrası gelişim: Nitel bir çalışma*. 3. Avrasya Pozitif Psikolojisi Kongresi’nde sunulan bildiri, İstanbul, TÜRKİYE.
- **Altınsoy, F.** ve Erkorkmaz-Çoban. Ü. (2019, Nisan). *İlkokulda özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin gözünden travma sonrası gelişim: Nitel bir çalışma*. 3. Avrasya Pozitif Psikolojisi Kongresi’nde sunulan bildiri, İstanbul, TÜRKİYE.
- **Altınsoy, F.** ve Tarım, B., (2018, Ekim). “Okul psikolojik danışmanlarının gözünden süpervizyon sürecinin uygulamadaki yeri (Place of Supervision Process in Practice for School Psychological Counselors)”, 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun, TÜRKİYE
- Tarım, B., ve **Altınsoy, F.**, (2018, Ekim). “Psikolojik danışmanların “nöbet” kavramına ilişkin metaforik algısı, 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun, TÜRKİYE

- Eryılmaz, A. ve **Altınsoy, F.** (2018, May). “*The motivational aspect of the sense of belonging to school in high school students: Motive to study the lesson*”, GlobETS: An International Conference on Education, Technology and Science, Belgrade, SERBIA.
- Eryılmaz, A. ve **Altınsoy, F.** (2018, May). “*The relation between life satisfaction and the belonging to the school in high school students*”, GlobETS: An International Conference on Education, Technology and Science, Belgrade, SERBIA.
- **Altınsoy, F.** ve Kara, A. (2018, Mayıs). “*Lise öğrencilerinde mesleki kararsızlığın amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi*”, Eğitim Araştırmaları Birliği, 10. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi. Nevşehir, TÜRKİYE.
- Kara, A. ve **Altınsoy, F.** (2018, Mayıs). “*Lise öğrencilerinde kariyer kararı yetkinlik beklentisinin bireysel yönü: Kişilik özellikleri ve benlik saygısı*”, Eğitim Araştırmaları Birliği, 10. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi. Nevşehir, TÜRKİYE.
- Aypay, A. ve **Altınsoy, F.** (2017, Mayıs). *Lise öğrencileri için etkili ders çalışma ölçeği geliştirme çalışması*, II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu. Alanya, TÜRKİYE.
- Eryılmaz, A. ve **Altınsoy, F.** (2017, Mayıs). “*Lise öğrencilerinde derse katılımın yordayıcısı olarak yaşam amaçları*”, Eğitim Araştırmaları Birliği, 9. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi. Ordu, TÜRKİYE.
- Eryılmaz, A. ve **Altınsoy, F.** (2017, Mayıs). “*Lise öğrencilerinde utangaçlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*” Eğitim Araştırmaları Birliği, 9. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi. Ordu, TÜRKİYE.
- Eryılmaz, A. ve **Altınsoy, F.** (2017, Mayıs). *Okula aidiyetin yordayıcısı olarak öfke eğilimi*, II. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu. Alanya, TÜRKİYE.
- **Altınsoy, F.** (2015, Temmuz). *Sınav kaygısı üzerine bir vaka incelemesi*, 12. Ulusal Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrenci Kongresi, Eskişehir. TÜRKİYE.

Seminer ve Çalıştaylar

- **Altınsoy, F.** (2019, 7 Nisan). “Kod Temelli Okul Psikolojik Danışma Programı Hazırlama” Atölye Sunumu, V. ESOGÜ PDR Günü.

Sertifikalar

- Pozitif Psikoterapi Temel Uygulayıcı Danışman Eğitimi (200 saat), Prof. Dr. Ali ERYILMAZ, Word Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (WAPP). İstanbul.
- Şema Terapi Eğitimi: 56 Saat, Şema Terapi: Model ve Teknikler (40 saat) ve Borderline ve Narsistik Kişilik Bozukluklarında Şema Terapi Uygulamaları (16 Saat) International Society of Schema Therapy- Dr. H. Alp KARAOSMANOĞLU, Psychiatrist, ISST (International Society of Schema Therapy) Certified Schema Therapist/Trainer
- Temel R ve YEM eğitimi: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İstatistik Uygulama Merkezi/80 saat., Prof. Dr. Veysel YILMAZ, (ESOGÜ BAP Proje No: 2019/21A215 desteğiyle).
- Psikososyal Destek Programı Uygulayıcı Eğitimi Kursu, Başarı Belgesi, MEB Hizmetiçi Eğitim: Bilecik.
- AB Projeleri Hazırlama Teknikleri Kursu, Başarı Belgesi, MEB Hizmetiçi Eğitim: Bilecik.
- Psikotravmatoloji, Dr. Sheyda RAFAT, Olgü Psikolojik Danışma Mer. Ankara
- Çocuklarda Cinsel Gelişim, Cinsellik Eğitimi ve Tacizden Korunma, Katılım Belgesi, MEB: Bilecik.
- Üniversite Tercih Danışmanlığı Kursu, Başarı Belgesi, MEB Hizmetiçi Eğitim: Bilecik.
- Çocuk Koruma Kanunu Danışmanlık Tedbiri Kararları Uygulayıcı Yetiştirme Kursu, Başarı Belgesi, MEB Hizmetiçi Eğitim: Bilecik.
- Psiko eğitim Uygulayıcı Eğitimi Kursu, Başarı Belgesi, MEB Hizmetiçi Eğitim: Bilecik
- Bağımlılıkla Mücadele Kursu, Başarı Belgesi, MEB Hizmetiçi Eğitim: Bilecik.
- TÜBİTAK Bilimsel Proje Danışmanlığı Eğitimi, Bilecik Proje Üretiyor-TÜBİTAK Bilimsel Proje Danışmanlığı Eğitimi, Katılımcı, Bilecik.

İletişim

E-posta adresi: fatmaaltinsoy.26@gmail.com