



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME
ALGISI İLE ÖZ ŞEFKAT VE YAŞAM STRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN KARMA
YÖNTEMLE İNCELENMESİ

Kübra ÇETİN

ORCID: 0000-0002-9892-5188

Danışman

Doç. Dr.Süleyman Barbaros YALÇIN

ORCID: 0000-0002-5660-5581

Konya –2022

ÖN SÖZ

Psikolojik travma ile baş etme algımız, dünyaya karşı bakış açımızdan, kendimize yönelik duruşumuzdan etkileniyor. Zorlansa da insan, taşıyamayacağını zannettiği yükleri sevgiyle, merhamet direnişiyle karşılayabiliyor. Hüzün, yaşandığı an fark edilmese bile sonrasında şifalı bir misafir olabiliyor. Yaralardan açan çiçekleri beklemek her ne kadar zor olsa da o çiçeklerin, tüm yaşamı saran eşsiz bir kokuya sahip olduğu gerçeğinin insana güç verdiğini düşünüyorum. Bu sebeple araştırmada, travma ile başa çıkabilmenin öz şefkat ve stres ile ilişkisine değinerek bilim dünyasına ve meraklılarına fayda sağlamayı amaçlıyorum. Yaşadığımız dünya nice belirsizliklerle ve yeni heyecanlarla dolu. Araştırma ve yazma sürecine Ankara’da başlayıp Van’da devam etmek ve tamamlamak nasip oldu. Tezimi yazarken, çocukluk hayalim olan mesleğime kavuştum. Bu çalışmayı nihayete erdirdiği için ilk olarak Rabbime hamdediyorum. Tez danışmanım Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN’a gösterdiği rehberlik ve güçlü motivasyonu ile heyecanıma ortak olduğu için teşekkür ediyorum. Tez jürimde bulunarak katkıları ve önerileri ile destek olan Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ ve Dr. Öğr. Üyesi Hatice Deniz GÜNAYDIN’a teşekkür ediyorum. Aileme, arkadaşlarıma, her zaman beni ilgiyle hiç bıkmadan dinleyen Psik. Dan. Refika BAŞARIKAN’a, Araş. Gör. Neslihan ALTUNPUL’a, Psik. Dan. Zehra DEMİRTAŞ’a, sen yaparsın diye beni motive eden dört yaşındaki kuzenim Ömer’e ve kahve çekirdeklerini keşfeden çoban Khaldi’nin keçilerine teşekkürlerimi sunuyorum. Gerçekten sosyal destek ve kafein olmasa bu süreçte çok zorlanırdım :)

Ve son olarak bu çalışmayı “*Gülümsemekten asla vazgeçmeyen kalbi kırılmış tüm kız çocuklarına...*” ithaf ediyorum..

Kübra ÇETİN

KONYA- 2022

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.1.1. Alt problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Sayıtlılar	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	4
2. ALAN YAZIN.....	5
2.1. Psikolojik Travma	5
2.2. Başa Çıkma.....	6
2.2.1. Başa çıkmada kaynakların korunması teorisi	8
2.3. Travmayla Başa Çıkma	9
2.3.1. Esneklik hipotezi.....	12
2.4. Öz Şefkat	14
2.4.1. Öz şefkatin bileşenleri	16
2.4.2. Öz şefkatin diğer yaklaşımlarla ilişkisi	18
2.4.3. Öz-şefkat, başa çıkma becerileri ve duygusal zeka.....	19
2.4.4. Öz-şefkat ve benlik saygısı.....	19
2.4.5. Öz-şefkat ve baş etme becerileri	20
2.5. Stres.....	21
2.6. Yaşam Stresi.....	25
2.6.1. Yaşam olayları - sosyal stresörler	25
2.6.2. Sosyal destek - sosyal kaynaklar.....	25
2.6.3. Psikolojik kaynaklar ve psikolojik stres	26
2.6.4. Yaşam stresi sürecinin altı modeli	27
2.7. Stres Kuramları.....	29
2.7.1. Biyolojik kuramlar	29
2.7.2. Psikolojik kuramlar	30

2.7.3. Sosyal kuramlar.....	32
2.7.4. Çevre Kuramları.....	32
3. YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.1.1. Karma yöntem tercih edilmesinin sebebi	33
3.2. Nicel kısım.....	33
3.3. Nitel kısım	34
3.4. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	34
3.4.1. Nicel çalışma grubunun betimsel özellikleri	35
3.4.2. Nitel çalışma grubunun betimsel özellikleri	35
3.5. Veri Toplama Teknikleri.....	36
3.5.1. Nicel Veri Toplama Teknikleri	36
<i>Bilgilendirilmiş Onam Formu</i>	36
<i>Kişisel Bilgi Formu</i>	36
<i>Travma İle Başa Çıkma Algısı Ölçeği (TBÇA)</i>	36
<i>Öz-Duyarlık Ölçeği</i>	37
<i>Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri (ÖYSE)</i>	38
3.5.2. Nitel veri toplama teknikleri	38
3.6. Verilerin Toplanması	38
3.6.1. Nicel verilerin toplanması	38
3.6.2. Nitel verilerin toplanması	39
3.7. Verilerin Analizi	39
4. BULGULAR.....	40
4.1. Nicel Bulgular.....	40
4.1.1. Güvenirlilik analizleri.....	40
4.1.2. Normallik analizleri.....	40
4.1.3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre TBÇA, Öz şefkat, Yaşam stresi ölçekleri ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler ve t-testi sonuçları.....	42
4.1.4. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler	44
4.1.5. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçeği puanlarının tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları.....	45
4.1.6. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve yaşam stresi ölçek puanlarının sosyoekonomik duruma göre Scheffe testi sonuçları	46
4.1.7. TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkiler	47
4.1.8. TBÇA ve öz şefkat alt boyutları arasındaki ilişkiler	48
4.1.9. TBÇA alt ölçekler ve öz şefkat alt ölçekleri arasındaki ilişkiler	49
4.1.10. TBÇA alt ölçekleri ve yaşam stresi alt ölçekleri arasındaki ilişkiler	50
4.1.11. Öz şefkat alt ölçekleri ve yaşam stresi alt ölçekleri arasındaki ilişkiler.....	53
4.1.12. Regresyon analizleri	56
4.2. Nitel Bulgular	57

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
5.1. Tartışma.....	67
5.1.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma	67
<i>Cinsiyet değişkenine göre TBÇA, Öz Şefkat, Yaşam Stresi ölçekleri ve alt boyutlarına ilişkin tartışma</i>	<i>67</i>
<i>Sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, Öz Şefkat ve Yaşam Stresine ilişkin tartışma</i>	<i>68</i>
<i>TBÇA, Öz Şefkat ve Yaşam Stresi arasındaki ilişkinin tartışılması.....</i>	<i>69</i>
5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin tartışma.....	73
<i>Travma olaylarına ilişkin tartışma</i>	<i>73</i>
<i>Travma sonrası tepkilere ilişkin tartışma</i>	<i>73</i>
<i>Travma sonrası başa çıkabilmeye ilişkin tartışma</i>	<i>74</i>
<i>Travma sonrası meydana gelen değişikliklere ilişkin tartışma</i>	<i>78</i>
5.2. Sonuç.....	80
5.2.1. Nicel araştırma sonuçları.....	80
5.2.2. Nitel araştırma sonuçları.....	81
5.3. Öneriler.....	82
KAYNAKÇA	83
EKLER	91

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinin Travma İle Başa Çıkabilme Algısı İle Öz Şefkat Ve Yaşam Stresi Arasındaki İlişkinin Karma Yöntemle İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **84** sayfalık kısmına ilişkin, 24/06/2022 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı **%12** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

24/06/2022

Kübra ÇETİN

Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu,planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

24/06/2022

Kübra ÇETİN



SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

N: Örneklem Sayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık

r: Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde

\bar{x} : Aritmetik Ortalama

β : Standart regresyon katsayısı

R^2 : Belirleme Katsayısı



Kısaltmalar

PTO: Potansiyel Travma Olayları

SED: Sosyo-Ekonomik Düzey

TBÇA: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı



ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME ALGISI İLE ÖZ ŞEFKAT VE YAŞAM STRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ

Kübra ÇETİN

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısının öz şefkat ve yaşam stresi ile ilişkisini karma yöntemle incelemektir. Araştırmanın nicel kısmında ilişkisel tarama metodu kullanılmıştır. Nicel çalışma grubu 574 (%76.1) kadın ve 180 (%23.9) erkek olmak üzere 754 kişiden oluşmaktadır. Nicel veri toplama araçları olarak Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği, Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri kullanılmıştır. Nicel veri analizlerinde betimsel istatistik, t testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon analizi, aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ve Öz Şefkat cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yaşam Stresi kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Sosyoekonomik düzeye göre Öz Şefkat ve Yaşam Stresi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu çalışmada Öz Şefkatin Bilinçlilik alt boyutu Travma ile Başa Çıkabilme Algısını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırmanın nitel kısmında olgu bilim metodu kullanılmıştır. Nitel çalışma grubunu 11 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nitel araştırma verileri içerik analizi ile analiz edilmiştir. Bu çalışmada travma sonrası başa çıkabilmeye yönelik Sosyal Destek, İnanç, Yardım, Yeni Kararlar ve Meşguliyetler olmak üzere dört tema ortaya çıkmıştır. Nicel ve nitel araştırma sonuçları ilgili literatür ile desteklenerek tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: travma, başa çıkma, öz şefkat, stres, yaşam stresi.

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' PERCEPTIONS OF COPING WITH TRAUMA, SELF COMPASSION AND LIFE STRESS WITH MIXED METHOD

Kübra ÇETİN

The aim of this study is to examine the relationship between university students' perception of coping with trauma and self-compassion and life stress using a mixed method. Relational screening method was used in the quantitative part of the study. The quantitative study group consisted of 754 people, 574 (76.1%) women and 180 (23.9%) men. As quantitative data collection tools, the Perception of Coping with Trauma Scale, the Self-Compassion Scale, and the Updated Student Life Stress Inventory were used. Descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, stepwise regression analysis were used in quantitative data analysis. In this study, the perception of coping with trauma and self-compassion do not differ according to gender. Life stress is significantly higher in female students than in male students. There is a significant difference between Self Compassion and Life Stress scores according to socioeconomic level. In this study, Consciousness sub-dimension of Self Compassion significantly predicted Perception of Coping with Trauma. In the qualitative part of the study, the phenomenology method was used. The qualitative study group consists of 11 university students. A semi-structured interview form prepared by the researcher was used. Qualitative research data were analyzed by content analysis. In this research, four themes emerged as Social Support, Faith, Help, New Decisions and Occupations for coping with post-traumatic. Quantitative and qualitative research results are discussed with the support of the relevant literature.

Keywords: trauma, coping, self-compassion, stress, life stress

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Yaşadığımız coğrafya ve bilhassa ülkemiz, potansiyel travma olaylarının çeşitlilik ve yoğunluğunun belki de en fazla olduğu yerlerdendir. Canan'ın (2015) ifade ettiği üzere, çevrebilimde, farklı yaşam bölgelerinin birleştiği yerlerde bulunan sınır ve kenar bölgeler çeşitlilik açısından çok daha zengin özelliklere sahiptir. Bu durum psikoloji ve eğitim bilimleri açısından da geçerlidir. Ülkemizde deprem, sel, çığ, yangın, ölüm, hastalık, istismar, kayıplar vb. travmatize edici olayların pek çok türü ve hatta belki de birçoğu aynı anda görülebilmektedir. Bu çeşitlilik, beraberinde bunlarla başa çıkabilme repertuarının da artmasını sağlamaktadır. Nietzsche'nin "Beni öldürmeyen acı bana güç katar." cümlesinde, Rumi'nin "Hamdım, piştim, yandım." sözünde ve Kuran'ın "Her zorluktan sonra muhakkak bir kolaylık vardır." ayetinde geçtiği üzere travma ile başa çıkabilme, kişilerde yaşanan olumsuzlukların üzerinde farklı pozitif etkilere de neden olabilmektedir.

"İstirap çekerken kendimize yardım etmek istediğimizde yaşadığımız duygu, öz şefkattir" (Germer, 2009). Öz şefkat, şuanda yaşanan tecrübeyi kabul ederek farkında olmaktır. Bu durum öz şefkatin iyileştirici özelliklerinden biridir. Ancak onu tam manasıyla iyileştirici kılan özellik, yoğun ve rahatsız edici durumlarla baş edilmek istendiğinde ortaya çıkmaktadır (Germer, 2009). Potansiyel bir travma durumunda bununla nasıl başa çıkılacağına yönelik var olan algı, kişilerin deneyimledikleri öz şefkat ve stres kaynakları açısından beraber değerlendirildiği ve aralarındaki ilişkinin ortaya konduğu bir araştırma, ülkemiz gibi potansiyel travma olaylarının en çeşitli olduğu bir bölgede yapılacak olan psikolojik danışma ve önleyici rehberlik çalışmalarına yol gösterecektir.

1.1. Problem Durumu

Yaşadığımız ülke travmalara maruziyetin giderek arttığı bir yer haline gelmektedir. Travmayı tecrübe etmek her ne kadar istenirse de bundan kaçınmak mümkün olmamaktadır. Travmaya maruz kalan kişilerin verdikleri tepkiler ve olası bir travmayla baş etmeye karşı var olan algılar farklı boyutlarda değişiklik göstermektedir. Bu değişimin derecesi kişiyle ilişkili ve travmatik yaşam olayıyla ilişkili bazı değişkenlere bağlı farklılaşabilir (Kardaş, 2013). Bu yüzden kaçınılmaz hale gelebilen bu olguya yönelik “travma ile başa çıkabilme algısı” kavramı ve bunun yaşam stresi ile kişinin kendisine yönelik olan şefkati arasındaki ilişkiyi anlamının önleyici hizmetlere ve psikoterapi çalışmalarına yön vereceği düşünülmektedir.

Yapılacak olan araştırmada katılımcıların verdikleri yanıtlardan yola çıkarak “Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı, öz şefkat düzeyi ve yaşam stresi düzeyine göre anlamlı ölçüde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranacaktır. Bu temel problem çerçevesinde araştırma soruları şeklinde alt problemler belirlenmiştir.

1.1.1. Alt problemler

1. Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam stresi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeyi sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin yaşam stresi sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinde travma ile başa çıkabilme algısı ve öz şefkat arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinde travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam stresi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile yaşam stresi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

9. Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı alt boyutları, öz şefkat alt boyutları ve yaşam stresi alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyi, travma ile başa çıkma algısını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde travma ile başa çıkma algısının, öz şefkat ve yaşam stresi ile ilişkisini ortaya koymaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan literatür taraması sonucunda psikolojik travma ile baş edebilmeye yönelik algı ve pozitif psikolojinin ilerlemesi ile beraber yapılan araştırmaların da artmaya başladığı öz şefkat kavramının bir arada çalışıldığı herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Ayrıca bu iki değişkenle beraber, maruz kalınması kaçınılmaz olan yaşam stresinin nedenleri ve strese verilen tepkilerin ne olduğu ile aralarındaki ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Başa çıkma, kişi-çevre ilişkisini ve bunun nasıl değerlendirildiğini etkileyerek aynen psikolojik stres de olduğu gibi duyguları şekillendirir (Lazarus, 1993 s:16). Başa çıkma, bilişsel değerlendirme kavramıyla ve stresle ilgili kişi-çevre işlemleriyle yakından ilişkilidir (Krohne, 2002). Öz şefkat, travmanın olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir özelliktir ve ayrıca bireylerin psikopatoloji geliştirmelerini önleyebilen, acı ve sıkıntı veren durumlara karşı olumlu yaklaşım sağlayan bir faktördür (Karaoğlu ve Erzi, 2019). Öz şefkat ve onun alt boyutları olan öz nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık kişilerin yaşadıkları psikolojik travmaya farklı pencerelerden bakabilme olanağı sağlayabilir. Üniversite öğrencilerinde yaşam stresine sebep olan faktörlerin hangisinin travmayla başa çıkma algısında anlamlı etkide bulunduğu ve ayrıca öz şefkat düzeylerinin travmayla başa çıkma algısını ne derece yordadığı önem arz etmektedir. Bu ilişkinin ortaya konması ve çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından da konunun incelenmesi, travma ile baş edebilme sürecine katkı sağlayan faktörlere bütüncül bakabilmeyi, elde edilen bulguların rehberliğinde psikolojik danışma ve rehberlik alanında önleyici çalışmalara ve terapi çalışmalarına yön vermeyi sağlayacaktır. Araştırma sonucunda elde edilecek olan bulgular; öğretmenlere ve psikolojik danışmanlara öğrencilerin deneyimlerini, tutumlarını ve davranışlarını anlamalarında yardımcı olacaktır. Eğitimcilerin ve

psikolojik danışmanların, bazı öğrencilerinin neden yüksek düzeyde stres gösterdiği ve travmayla baş etmede hangi yönelimde oldukları anlamalarına yardımcı olacaktır. Geliştirilebilir bir özellik olan öz şefkatin travmayla baş etme algısında ne derece katkısı olabileceği yönünde bilgiler edinmemize yardımcı olacaktır.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya dâhil edilecek çalışma grubunun, kişisel bilgi formu ve ölçeklerdeki sorulara samimiyetle cevap verecekleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın çalışma grubu 2021 yılında Türkiye’de yaşayan araştırmaya katılmaya gönüllü olan lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri ile sınırlı olacaktır.

2. Araştırma sonuçları çalışma grubundaki bireylerin kişisel bilgi formu ve ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlı olacaktır.

1.6. Tanımlar

Başa Çıkabilme: “Bireylerin kişisel kaynaklarını aşan, iç ve/veya dış stresörleri yönetmek için kullandıkları hem bilişsel hem de davranışsal tepkileri içeren olgudur” (Lazarus ve Folkman, 1987).

Travma: “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet.” (DSM-5)

Öz şefkat: “Bir başkasının ıstırabına titreyerek yanıt vermektir. İstırap çekerken kendimize yardım etmek istediğimizde yaşadığımız duygu öz şefkattir.” (Germer, 2009).

Stres: Bireylerin duygu, düşünce süreçlerinde ve fiziksel durumlarında, çevre ile başa çıkabilme potansiyelini tehdit eden bir gerilim halidir (Davis, 1982; Ünal, 1999).

Yaşam Stresi: Sevilen birinin kaybı, ayrılık, iş yerindeki başarısızlık veya benzer deneyimler gibi yaşam olaylarının ciddi gerginlik oluşturmasıdır (APA, 2007).

Üniversite Öğrencileri: Bu çalışmada lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerini tanımlamaktadır.

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Psikolojik Travma

Bilgiç'e (2011) göre "Travma" sözcüğü Yunanca kökenlidir. Dsm-5'te travma, "Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet." şeklinde tanımlanmaktadır. "Travmatik olay, aşırı sıkıntılı insan kavrayışının normal aralıklarının dışında olağanüstü deneyimler anlamına gelir." (Toledo, 2014). "Travmatik olaylar temel insan ilişkilerinde sorun yaratır. Aile, arkadaşlık, sevgi ve toplum bağlarını kırar. Başkalarıyla ilişkileri biçimlendiren ve destekleyen kendilik (self) yapısını paramparça eder." (Herman, 2016, s.63). Travmanın olağandışı olmasının sebebi diğer yaşam olaylarında psikolojik uyumu gerçekleştiren baş etme yöntemlerini etkisizleştirecek derecede olmasıdır (Bilgiç, 2011).

Travma mağduru kişiler, çoğu zaman dünyanın güven sağlamayan bir yer olduğu, adaletsiz, öngörülemez ve gereken anlama sahip olmadığı şeklinde betimlemelerden bahsederler (Connor, 2003; Güloğlu, Kararımak ve Emiral, 2016). Ayrıca, travmatize insanlar, sinir sistemlerini şundan kopmuşçasına hisseder ve o şekilde davranırlar (Herman, 1992/2016). Travmatik çıktılar, yapılacak olan fiil boşuna olduğu zaman meydana gelir. Herhangi bir direniş ve de kaçma imkânsız olduğunda, kişilerin kendini savunma sistemi bozulur ve karmaşık bir hal alır. Travma oluşturacak duruma verilecek herhangi bir tepkinin faydası yoksa, tehlikeli durum ortadan kalktıktan çok sonraları bile; travma abartılmış ve orijinal durumu bozmuş olabilir. Travmatik olaylar, bilinçlilik halinde, hafızada ve duygusal tepkilerde geniş ve kalıcı izler bırakabilir. Ayrıca travmatize edici olan olaylar normalmiş gibi sayılan işlevleri farklılaştırabilir. Travma ile yüzleşmiş bir insan yaşadıklarına yönelik kesinleşmiş bir hafıza olmadan oldukça derin duygular yaşayabilir; herhangi bir duygusal tepki olmadan yaşadığı travma durumunu en ince ayrıntılarına kadar hatırlayabilir. Bu kişiler sebepsizce sürekli gergin, tetikte ve asabi, sinirli hissedebilirler. Travmaya dair oluşan semptomları, temelden ayrılma ve özgün bir şekilde yaşamaya eğilimlidir (Herman, 1992/2016). Travma oluşturacak durum ortadan kalktıktan çok sonra dahi, travmatize olmuş insanlar yaşadıkları olayı şunda sürekli tekerrür ediyormuşçasına yeniden yaşarlar. Hayatlarının olağan akışını devam ettiremezler, çünkü travma kişinin yaşamını defalarca kez sekteye uğratır. Travma esnasında zaman mekân algısı ortadan kalkmıştır. Travmanın yaşandığı zaman dilimi,

normal dışı hafıza şeklinde kodlanmıştır; bu da hem uyanırken geçmiş zamana dönüş olarak hem de uyku sırasında travmaya dair kabuslar olarak, bilinçliliği sekteye uğratar. Küçük, görünürde önemsiz olan travmayı hatırlatan şeyler, çoğu kez geçmişte yaşananları canlandırabilir. Bu sebepten güvenli olan ortamlar dahi tehlikeli olarak hissedilebilir. Zira hiç kimse travma yaşamış bireye, travmayı hatırlatan kimi şeylere asla rastlamayacağı garantisini veremez (Herman, 1992/2016).

Varoluşçu kurama göre maruz kalınan olayın kendisinden çok onu algılama biçimi önemlidir. Bu durum, travma bağlamında düşünüldüğünde travmatize edici olayın şiddeti, biçimi önemli değildir; insanların ona nasıl bir anlam yükledikleri önemlidir (Geçtan, 2001; Kardaş, 2013)

İnsanlar umutsuz bir olayla ve değiştiremeyecekleri bir durumla karşı karşıya geldiklerinde yaşamlarında bir anlamın bulunabileceği unutulmamalıdır. Çünkü bu durumda önemli olan şey; bireysel olumsuz bir vakayı bir yaşam zaferine dönüştürmektir. Yaşanan şey değiştirilemez ancak, ona yönelik olumsuz bakış açısı değiştiğinde, çekilen acıda, travmada bir anlam yakalanmış olur (Kardaş, 2013).

2.2. Başa Çıkma

20. yüzyılın son kısımlarında araştırmacılar bir olaya karşı insanların tepkilerinin çok çeşitli olduğunu gözlemlemişler ve baş etme kavramına yönelik araştırmalara başlamışlardır (Aytan Erdoğan, 2010). Olumsuz yaşam olaylarının ve stres veren durumların ardından bireylerin eski yaşantılarına dönebilmek amacıyla yaptıkları bütün faaliyetler baş etme kavramıyla açıklanabilir. Başa çıkabilme konusundaki araştırmalar, Folkman ve Lazarus'un (1980) başa çıkabilmeyi "iç ve dış taleplere ve çatışmalara hâkim olmak, tahammül etmek veya azaltmak için yapılan bilişsel ve davranışsal çabalar" olarak tanımlamasından yola çıkar (Krohne, 2002, s:4). Bir başka tanıma göre ise baş etme, kişinin bireysel kaynaklarını zorlayan, içten veya dıştan gelen isteklerin karşılanması için kullanılan bilişsel, davranışsal çabaların tümüdür (Lazarus ve Folkman 1984). Sarafino (2007) baş etme becerisini, stres verici durum olarak değerlendirilen zamanlarda, mevcut kaynakların ve isteklerin arasında algılanan uyumsuzluğu yönetebilme çabası olarak tanımlamıştır (Aytan Erdoğan, 2010).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, baş etme becerileri iki türde incelenmektedir: Sorun temelli ve duygu temelli. Sorun odaklı baş etme türünde kişi problem durumunu

merkeze alarak onu ortadan kaldırıp baş etmeye çalışır. Duygu odaklı baş etme türünde ise problem durumu düzeltilmeye çalışılmaz. Bu problemlerin kişide oluşturduğu olumsuz izler yok edilmeye çalışılır. Başa çıkma karmaşık bir süreçtir. Her zorlayıcı durumda temel başa çıkma stratejilerinin birçoğu kullanılır. Başa çıkma durumunun türü yaşanan zorlayıcı durumda herhangi bir şey yapılıp yapılmayacağına dair bir değerlendirmeye bağlıdır. Değerlendirme sonucunda bir şey yapılabileceği sonucu çıkmışsa burada problem odaklı başa çıkma baskındır. Hiçbir şeyin yapılamayacağı sonucu çıkmışsa duygu odaklı başa çıkma baskındır. Burada önemli olan süreç insanların değiştirebileceği zararlı şeyleri değiştirmeye çalışması, değiştiremeyeceği durumları kabul etmesi ve aralarındaki farkı anlayabilecek bir bilgiye sahip olmaktır.

Benzer stresörlere toplum tarafından kabul edilenin aksine, çok benzer başa çıkma kalıpları ile de karşılık verilebilir. Başa çıkabilmede kişiye bağlı faktörler olduğu kadar sosyal destek gibi kişiden bağımsız faktörler de etkilidir. Durum hakkında olumlu düşünebilmek gibi bir beceri kişiliğe bağlanabilir, ancak örneğin sosyal destek bireyden kaynaklı bir durum değildir. Büyük ölçüde yaşanan sosyal bağlamla ilgilidir (Folkman ve Lazarus, 1988; Lazarus, 1993). Ayrıca başa çıkma sadece bilişsel değil davranışsal tepkileri de içermektedir (Krohne, 2002). En genel haliyle herhangi bir başa çıkma sürecinin faydası, stresli olayın türüne, kişilik tipine göre değişir.

Başa çıkma stratejileri genellikle sorunlarla doğrudan yüzleşmeyi, sorunlara makul derecede gerçekçi değerlendirmeler yapmayı, sağlıksız duygusal tepkileri fark etmeyi ve değiştirmeyi ve vücut üzerindeki olumsuz etkileri önlemeye çalışmayı içerir (Winders ve diğerleri, 2020).

Baş etme becerileri kapsamında geliştirilen BASIC Ph modeline göre baş etme kaynakları şu şekildedir:

B - (Belief) İnanç

A - (Affect) Etki

S - (Social interaction) Sosyal Etkileşim

I - (Imagination) Hayal Gücü

C - (Cognition) Biliş

Ph - (Physical) Maddiyat

Travmatik yaşam olaylarından sonra Basic Ph'ye göre kişiler güçlü yanlarını keşfedebilir ve hangi yöntemi kullandığını belirleyebilir. Bu da müdahale ve iyileşmede etkili olmaktadır (Lahad ve Ayalon, 1997).

Cohen, psikolojik sağlık için önemli olanın baş etme yöntemlerinin hangisinin olduğu değil, başa çıkma yöntemleri repertuarının genişliği olduğunu ifade etmiştir. Diğer bir ifadeyle kişi, bir durumla baş edebilmek için ne kadar çok yöntem kullanıyorsa o durumdan o kadar daha az etkilenecektir (Tuğrul, 2000; Hamarta ve diğerleri, 2009).

Baş çıkma, duygusal sonuçların güçlü bir aracısıdır (Folkman ve Lazarus, 1988; Lazarus, 1993). Baş çıkma, kişi-çevre ilişkisini ve bunun nasıl değerlendirildiğini etkileyerek aynen psikolojik stres de olduğu gibi duyguları şekillendirir (Lazarus, 1993).

Baş çıkma yöntemleri farklı duyu durumlarında çeşitli şekillerde işler. Örneğin, öfke duygusu hissedilirken zarar görmüş benlik saygısını onarmak için çaba harcanır. Öfkede diğerine saldırgan davranmak, kendini savunmak daha baskındır. Ancak bir kaygı durumunda, karşıdakine güven vermek ve ilişkiyi korumak için daha fazla çaba sarf edilir (Lazarus, 1993). Buna ek olarak aynı duyu durumunu yaşayan kişilerde niyet, genel amaç farklı ise baş etme stratejileri de farklı olabilmektedir. Dolayısıyla, baş etme sürecindeki duyguların yanı sıra kişilerin niyetlerini ve amaçlarını anlamak baş etme sürecini daha iyi anlamayı sağlar (Lazarus, 1993).

Baş çıkma, bilişsel değerlendirme kavramıyla ve stresle ilgili kişi-çevre işlemleriyle yakından ilişkilidir (Krohne, 2002).

Avşaroğlu ve Üre'nin (2007) araştırmasına göre, benlik saygısı stres ile başa çıkabilmeyi anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Stres ile başa çıkmada benlik saygısı olumlu, akılcı olmayan inançlar ise olumsuz bir etkiye sahiptir (Hamarta ve diğerleri, 2009).

2.2.1. Başa çıkmada kaynakların korunması teorisi

Kaynakların korunması teorisinde Hobfoll (1989), stresin üç bağlamdan herhangi biri sonucunda meydana geldiğini öne sürmektedir: Birincisi, insanlar kaynak kaybı yaşadığında. İkincisi, var olan kaynaklar tehdit edildiğinde, üçüncüsü, insanlar sonradan herhangi bir fayda görmeyecekleri kaynaklara yatırım yaptıkları zaman. Baş etme kaynakları ise dört alt kategoride incelenmiştir: Nesne kaynakları, koşul kaynakları,

kişisel kaynaklar ve enerji kaynakları. Nesne kaynakları ev, giyim, ulaşım gibi fiziksel nesnelere oluşur. Durum kaynakları istihdam, kişisel ilişkiler gibi durumları içerir. Kişisel kaynaklar beceriler, öz yeterlik gibi özelliklerden meydana gelir. Ve son olarak enerji kaynakları para, kredi, bilgi gibi diğer kaynakların elde edilmesini kolaylaştıran diğer kaynaklardan oluşmaktadır (Krohne, 2002).

2.3. Travmayla Başa Çıkma

Gündelik yaşamda sürekli travmatize edici olaya maruz kalmak duygusal olarak kişiyi daha hassaslaştırdığı için başa çıkma üzerinde bozucu etkiye sahiptir (Marmar ve diğerleri, 1996; Gökçe ve Yılmaz, 2017).

Travmatik olaylar da dâhil olmak üzere stresli yaşam olaylarını takiben uyarlamalı ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi, birçok bilimsel araştırma ve tartışmanın hedefi olmuştur. Literatürde uyarlamalı ve uyumsuz başa çıkmanın iki temel kavramsallaştırması ortaya çıkmıştır. Birincisi, başa çıkma stratejilerini problem odaklı veya duygu odaklı olarak kavramsallaştırır. İkincisi başa çıkma stratejilerini yaklaşma odaklı veya kaçınma odaklı olarak kavramsallaştırır.

Her yetişkinin potansiyel travma ile aynı şekilde başa çıkmadığına dair açık kanıtlar vardır (Aldwin ve Yancura, 2004; Ollf, Langeland ve Gersons, 2005). Her birey, travmalarını iyileştirebileceği doğuştan gelen bir beceriye sahiptir.

Olumsuz koşullar ve tehdit altındayken başa çıkabilmek için kullanılan kaynaklar, yaşanan travmatize edici olaydan sonra iyileşme için kullanılabilir (Levine ve Frederick, 2013).

Genel olarak, insanlar farklı stres türlerine farklı başa çıkma stratejileri ile tepki verirler. Aktif başa çıkma stratejileri (örneğin yüzleşme, kavga, kaçış) genellikle stres etkeni veya tehdit kontrol edilebilir veya kaçılabilir ise ortaya çıkar. Stres etkeni kontrol edilemez veya kaçınılmaz ise, pasif başa çıkma stratejileri (örneğin hareketsizlik, bağlantının kesilmesi) harekete geçirilir (Ollf ve diğerleri, 2005). Holahan ve Moos'un (1987) yaptığı bir araştırmada da deneklerin verdiği cevaplardan yola çıkılarak "aktif başa çıkma stratejileri" ve "kaçınmacı başa çıkma stratejileri olmak üzere iki sınıf başa çıkma türü tespit etmiştir. Aktif olarak başa çıkan kişiler, yaşadıkları durumu değiştirmek ve düzeltmek için çaba göstermişlerdir. Kaçınmacı başa çıkan kişiler ise olumsuz durumları zihinlerinden uzak tutmaya çalışmışlardır (Burger, 2006). Her stratejinin daha

etkili olduğu durumlar mevcuttur. Örneğin savaş deneyimi yaşayan askerlerin problem çözüme stratejisini kullanmaları daha iyi sonuçlar verirken problemi çözmek için elden gelen hiçbir şeyin olmadığı durumlarda sorunu yok etmeye çalışmak işlevsiz olacaktır. Bir kayıp yaşantısında problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanmak sıkıntılı olabilir. Murray ve Terry'nin (1999) yaptığı çalışmada bebeklerinin kaybı durumunda problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanan ebeveynlerin daha büyük sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Yaşanan durum değiştirilemiyorsa tecrübeyi kabul edip ona verilen duygusal tepkiyi değiştirmenin yapıldığı duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmak daha etkili olmaktadır (Burger, 2006).

Travmayla başa çıkma bağlamında, olumlu düşünme veya sorunlarla aktif olarak ilgilenme gibi aktif veya araçsal başa çıkma stratejileri, strese (iyi) bir adaptasyonla ilişkilendirilirken, kaçınma gibi pasif başa çıkma stratejileri çoğunlukla uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak kabul edilir.

Travma ile başa çıkma, travmaya dair duygu, düşünce ve görüntüler ile yüzleşme ve kaçınma arasında bir denge içerir. Süreç içerisinde, yeniden bilişsel değerlendirmeler, yakın kişilerin desteği aracılığıyla pek çok travma mağduru birey yaşantılarını yeniden inşa etmeyi başarır. Travma mağduru tanımından kurtulup yaşamlarına kaldıkları yerden devam edebilirler (Janoff-Bulman, 1992; Sarıçam, 2019).

Hayatın normal akışında pek çok yetişkin birey en az bir travmatize edici olayla karşılaşabilmektedir. Bu tür aşırı olaylara sıklıkla eşlik eden psikolojik reaksiyonlar, zorlu bir başa çıkma zorluğu oluşturabilmektedir. Tarihsel olarak, travma teorisyenleri olayla ilişkili düşüncelerin, görüntülerin, anıların ve potansiyel travmatize edici olaylarla başa çıkmanın önemini vurgulamışlardır. Yapılan çalışmalarda aynı zamanda, iyimserlik (Scheier, Carver ve Bridges, 1994) veya duygusal kaçınma gibi (Bonanno, Keltner, Holen ve Horowitz, 1995) travmaya odaklanmayı en aza indiriyor gibi görünen davranışların da faydaları ortaya konulmuştur (Bonanno, Horenczyk ve Noll, 2011). Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll' a göre, (2011) travmaya karşı dirençli olmak, belirli bir baş etme stratejisini kullanma ile değil, potansiyel travma olaylarının türleri arasında ihtiyaç durumuna göre esnek olarak baş etme tepkisini kullanabilme ile bağlantılıdır.

Potansiyel travma olaylarının (PTO) çarpıcı özelliklerinden biri, anlama karşı gelme eğiliminde olmaları (McFarlane ve De Girolamo, 1996; Bonanno, Pat-Horenczyk

ve Noll, 2011) ve aşırı durumlarda benlik, dünya ve diğer insanlar hakkındaki normal varsayımları yıkabilmeleridir (Janoff-Bulman, 1992; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Yaşanmış travmatik anılar üzerinde çalışmanın gerekli olduğuna dair kabul edilmiş görüşlere rağmen, öncesinde travmaya maruz kalmış bireylerin PTO ile baş edebilmeleri için başka yöntemler de bulunmaktadır. Dikkat dağıtma, kaçınma ve geleceğe iyimser bir şekilde odaklanma gibi yöntemler travma ile başa çıkabilme esnekliğini geliştirip travmaya odaklanmayı en aza indirmektedir (Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011) Örneğin geleceğe yönelik iyimser bir bakış açısı geliştiren bireylerin etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanma olasılıkları kötümser kişilere göre daha yüksektir. Ayrıca bu kişilerin başa çıkabilme durumuna yönelik fiziksel semptom geliştirmeleri de kötümser kişilere göre düşüktür (Scheier ve diğerleri, 1999; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Benzer şekilde kendini geliştirme eğiliminde olan veya kendine hizmet eden atıfları kullanan insanlar, yaşanan bir olayın etkisini en aza indiren yeniden çerçeveleme gibi bilişsel mekanizmaları tercih etmektedirler (Taylor ve Brown, 1988; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011). Yine bu kişiler, PTO'larla son derece iyi bir şekilde baş edebilmektedirler (Bonanno, Rennie ve Dekel, 2005; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Yapılan pek çok araştırma, son derece zorlayıcı olayların ardından olumlu uzun vadeli gerçekleşen uyumu, olumsuz veya üzücü duyguların en aza indirilmesi (Ray ve Gross, 2007; Bonanno ve diğerleri, 2011) ve olumlu duyguların deneyimi ve ifadesi ile ilişkilendirmiştir Tugade ve Fredrickson, 2004; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Benzer şekilde bir dizi araştırmada, rahatsız edici düşüncelerin, görüntülerin ve anıların erişilebilirliğini sınırlamaya yardımcı olabilecek dikkat dağıtma, bastırma ve diğer mekanizmaların potansiyel yararlılığı önerilmiştir (Depue, Banich ve Curran, 2006; Driediger, Hall, ve Callow, 2006; Goodman, 2004; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Travmayla başa çıkabilmede bu çeşitli mekanizmaların aşırı derecede zorlayıcı olaylara uyum sağlamanın bir yolu, insanların devam eden faaliyetlere, hedeflere ve planlara

odaklanmalarına yardımcı olabilmeleridir (Carver ve Scheier, 2001; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Değerlere, hedeflere ve planlara bağlı kalma becerisi, zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkma ile ilişkili kişilik özelliklerinin doğasında olan bir nitelik olarak görülmektedir (Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011). Bu beceriler, diğer insanlarla daha sık ve olumlu etkileşimleri de teşvik edebilir (Herman, 1992; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Zorlayıcı olaylara maruz kalanların, bir başkasına yardımcı olmalarından kaynaklanan takdir hissi başa çıkmada faydalı olabilir. Buna ek olarak, başkalarına araçsal veya duygusal destek sağlanmasının, yaşlı yetişkinlerde azalmış ölüm oranını öngördüğü bulunmuştur (Brown, Nesse, Vinokur ve Smith, 2003) ve bu durum, potansiyel travma karşısında aktif, anlamlı başa çıkma ile ilişkilendirilmiştir (Hobfoll, Hall, Canetti-Nisim, Galea, Jhonson ve Palmieri; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Travma ile başa çıkabilme konusunda pek çok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımların ortak paydası başa çıkabilme durumunun esnekliği olabilir (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

2.3.1. Esneklik hipotezi

Travma ile başa çıkabilme davranışlarının etkililiği stres verici durumlara göre değişebilmektedir. Örneğin, başa çıkabilmede iyimser beklentilerin faydaları, stresörün algılanan kontrol edilebilirliğine (Fournier, de Ridder ve Bensing, 2002; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011) ve strese yönelik hazırlıklı olma durumuna (Sweeny, Carroll ve Shepperd, 2006; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011) göre değişebilir. Belirli bir durumda var olan şartlara uygun baş etme stratejisi kullanabilen insanlar bunu kullanamayanlara göre yaşamdaki zorlayıcı koşullarla daha iyi baş edebilmektedir (Burger, 2006).

Özetle, esneklik hipotezi, farklı türde başa çıkma davranışlarının büyük olasılıkla, oldukça rahatsız edici veya potansiyel olan travmatik yaşam olayları karşısında uygun olan uyumu öngöreceğini öne sürer (Bonanno, 2004; Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011).

Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll'a göre (2011), psikolojik travma ile başa çıkma konusunda geliştirdikleri ölçekte madde seçimini esneklik ve farklı baş etme türlerinin farklı zamanlarda, farklı türden potansiyel travmatik yaşam olayları karşısında uyarlanabilir şekilde yapmışlardır.

Ölçekteki travmaya odağı boyutu, kişinin normal rutin ve sosyal yaşam yükümlülüklerini geçici olarak askıya alma ve potansiyel travma olayları (PTO) ile ilgili ayrıntılara, anılara ve duygusal tepkilere tam olarak odaklanma yeteneğini ortaya koymaktadır.

Ölçekteki gelecek odağı boyutu dikkat dağıtma ve iyimserlik gibi aktif ve ileriye dönük başa çıkma süreçlerinin önemini vurgulamaktadır. Bu boyut, sakin ve iyimser kalma, mevcut hedef ve planlara odaklanma, gülme, olayı düşünmemek için dikkat dağıtmaya çalışma ve başkalarına yardım etme davranışlarını içermektedir (Bonanno, Pat-Horenczyk ve Noll, 2011). Akli başka türlü meselelerle meşgul ederek geçmiş ve şimdiki zorluklar hakkında düşünmeye daha az zaman kalmaktadır. Bu şekilde zor düşünce ve duygulardan kaçınmanın bir yolu olarak dikkat dağıtma stratejisi travmaya maruz kalan bireylerde sıklıkla kullanılmaktadır (Goodman, 2004).

Goodman (2004), şiddet ve yoksulluk içinde büyüyen Sudanlı 14 erkek mülteci üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada başa çıkma stratejilerini yansıtan dört tema tanımlamıştır: bütünlük ve toplumsal benlik, bastırma ve dikkat dağıtma, anlamlandırma ve son olarak umutsuzluktan umuda çıkma. Yapılan araştırmada travmaya verilen tepkilerdeki kültürel farklılıkları ortaya konmuştur. Ayrıca bu konudaki diğer çalışmalarla kıyaslandığında bastırma, dikkat dağıtmaya çalışma gibi faktörlerin evrensel olarak da baş etme sürecinde kullanılan yöntemlerden olduğu görülmektedir.

Kişilerin var olan sosyal destek ağları onların yaşanan travma ile başa çıkabilmelerinde destekleyici bir etkiye sahiptir Ayrıca kişilerin benlik kavramı, bir aileye bir topluluğa ait olmaları yaşanan zorlu olayların sonrasında pes etmemede, devam etmede ve baş etmede motive edicidir (Goodman, 2004).

Mültecilerle yapılan bir araştırmada, yaşanan travma durumunu yaratıcının iradesine atfetmenin, katılımcıların yaşadıkları ıstırabın nedenlerini veya anlamını düşünmekten kaçınmalarını sağladığı belirtilmiştir. Bu durum da kişilerin baş etme süreçlerinde aktif rol oynamaktadır (Goodman, 2004).

2.4. Öz Şefkat

Şefkat (compassion) kelimesinin kökeni, Latince'deki com- beraber, pati- acı çekmek kelimelerinden gelmektedir. Şefkat, yaşanan acının fark edilmesi ve anlayarak paylaşılmasıdır. Sanskritçe'de ise şefkat “karuna” olarak adlandırılır. Bu sözcüğün kökü ‘harekete geçmek’ olan ‘kara’ dan gelmektedir. Sanskritçe'deki anlamı acıyı hafifletebilmek için bir eylemde bulunmaktır (Atalay, 2019).

Şefkat odaklı terapi çalışmaları 80’li yılların sonunda üç temel temayla başlamıştır; ilki, bilişsel terapi bağlamında, insanların başa çıkma düşüncelerinin duygusal tonuna odaklanmalarını sağlamak, insanlara şefkatli, yardımsever, onaylayıcı ve başa çıkma düşünceleri için destekleyici bir yönelim oluşturmayı öğretmek olarak ele alınmıştır. İkincisini, Budizm özellikle de Budizm’in Mahayana Tibet geleneğinden kaynağını alan şefkatli bir zihin ve kimlik geliştirmeye yönelik uygulamalar oluşturmuştur. Üçüncü tema ise şefkati evrimsel psikoloji bağlamında ele almıştır.

Şefkate bağlılığın iki yönü vardır - biri acıya yönelmek, ikincisi ise mümkün olduğunda acıyı nasıl hafifletip önleyeceğinizi bulmaktır. Bu önemlidir çünkü insanlar genellikle şefkatin bilgelik kısmını, nasıl yardımcı olunacağını keşfetme arzusunu unuturlar. Şefkat sadece güzel bir duygu değildir; zorluğa dönmeye hazırlıklı olmak ve harekete geçerek bunu çözmeye çalışma kararlılığıdır.

Acı, kişinin kendi hatası olmadan ortaya çıktığında - hayatın dış koşullarına katlanmak zor olduğunda; bununla birlikte, acı çekmek kendi hatalarımızdan, başarısızlıklarımızdan veya kişisel yetersizliklerimizden kaynaklandığında da öz şefkat çok önemlidir.

Şefkat acılara yönelik ve acıların yaşanabilirliğine yönelik deneyime açık olma kapasitesidir. Acı çekmenin kendine has doğasını fark edip açık şekilde görebilme yeteneğidir. Güçlü bir şekilde, “Ben bu acının bir parçasıyım, bu acıdan ayrı değilim.” diyebilmektir. Bir bakımdan acıyı kabul etmektir. Acıyı kabul etmek demek acıya karşın değil, acıyla beraber yola devam etmektir. Klasik Budizm geleneğinde, şefkat; çekilen acı karşısında titreyen kalp olarak tanımlanır.

Paul Gilbert'e göre şefkatin üç yönü vardır:

- Bizden diğerlerine yönelik şefkat
- Diğerlerinden bize yönelen şefkat
- Kendine yönelen şefkat(öz-şefkat) (Gilbert, 2018).

Kırılgan olabileceğini, zayıf yönlerini, eksikliklerini daha kolay kabul eden bireylerin psikolojik açıdan daha sağlam oldukları çeşitli bilimsel araştırmalar tarafından tespit edilmiştir. Germer şefkatli olma tecrübesini duygusal gerilime karşı direnmekten vazgeçerek acıya yönelik var olan tepkilerin kabul edilmesi olarak görmektedir. Kişilerin iyiliksever olma durumu kendileri için de geçerli değilse; bu gerçek bir iyilikseverlik olmayabilir. Şefkatin biyolojik doğamızla da yakından ilişkisi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar, oksitosin hormonunun şefkati algılama kapasitesini artırdığını göstermiştir (Esch ve Stefano, 2011).

Öz şefkat, travmanın olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir özelliktir ve ayrıca bireylerin psikopatoloji geliştirmelerini önleyebilen, acı ve sıkıntı veren durumlara karşı olumlu yaklaşım sağlayan bir faktördür (Karaoğlu ve Erzi, 2019).

Duygu düzenleme becerilerine yönelik geliştirilen bir psikoeğitim programında katılımcılara en çok hangi etkinlikleri yararlı buldukları sorulduğunda katılımcılar öz şefkat cevabını vermişlerdir (Vatan, 2019).

Duygu düzenleme süreçlerinde çok önemli etkisi olan öz şefkat, gözlemleyen benliğin, deneyim kazanan benliği öptüğü bir süreci ifade eder (Vatan, 2019).

Bir kişi kendine karşı şefkatli, anlayışlı ise başarısızlıklar ve zorlayıcı durumlarla baş başa kaldığında insanlardan uzaklaşmak yerine iletişim becerilerini sürdürerek kendi baş etme deneyimlerini paylaşma ve diğerlerininkini gözleme olasılarına sahiptir (Barnard ve Curry, 2011).

Öz nezaket, kişinin kendisinin acı verici, yetersiz olarak deneyimlediği yönlerine sabırla yaklaşmayı sağlar. Öz nezaket aynı zamanda, kişinin kendini eleştirdiği düşünce süreçlerine yargılayıcı olması yerine yaşanan içsel diyalogları herhangi bir yargıya varmadan izleme imkânı sağlar (Barnard ve Curry, 2011).

2.4.1. Öz şefkatin bileşenleri

Öz-şefkatin üç bileşeni vardır: Öz-nezaket, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık (Atalay, 2019).

Öz-nezaket/Öz sevecenlik: Kendimize karşı nazik olmak; kendimize yönelik yıkıcı eleştiriyi normal bir şeymiş gibi görmeyi durdurmak anlamına gelmektedir. Zor deneyimler, kişilerin duygularıyla özdeşleşmesine sebep olabilir. Yaşanılan acı deneyimlerden duygusal olarak ayrılabilmek, yaşanılan şeyin zor olduğunu kabul edip 'kişinin kendisine sahip çıkabilmesi' ve bu şekilde sakinleşebilmesi öz-nezaketin bir gereğidir.

Ortak Paydaşım: Kişinin kendi deneyimlerini başkalarından ve içinde yaşanılan dünyadan ayırıcı ve izole edici olarak görmek yerine daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak algılamak.

Bilinçli Farkındalık: Kişinin acı verici düşünceleriyle ve duygularıyla aşırı özdeşleşmekten ziyade bunları, dengeli bir farkındalık içinde tutmasıdır.

Kendine yönelik şefkatin (öz-şefkat) bu yönleri birbirlerinden kavramsal olarak farklıdır. Fenomenolojik düzeyde farklı şekilde deneyimlenir ve aynı zamanda karşılıklı olarak birbirlerini geliştirecek ve meydana getirecek şekilde etkileşime girerler (Neff, 2003a).

Öz-nezaketin ve ortak paydaşımın olumsuz deneyimlerle kişi arasına mesafe koyabilmesi için bir derece farkındalığa ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, farkındalık aynı zamanda diğer iki bileşene daha doğrudan bir katkı sağlar. Birincisi, farkındalığın yargılayıcı olmayan, kopuk duruşu, özeleştiriye azaltır ve kendini anlamayı artırır (Jopling, 2000; Neff, 2003a), böylece kendine nezaketi doğrudan artırır. Ayrıca, farkındalığın dengeli bakış açısı, insanlığın geri kalanından izolasyon ve ayrılık duygularına neden olan benmerkezciliğe doğrudan karşı koyar ve böylece kişilerin birbirine bağlılık duygularını artırır (Elkind, 1969; Neff, 2003a).

Dahası, öz-şefkat ve bağlılık duyguları, farkındalığı daha da artırmaya hizmet edebilir. Örneğin, kişi kendini yargılamayı ve azarlamayı bir dereceye kadar kendini kabul etmeyi deneyimleyecek kadar uzun süre bırakırsa, duygusal deneyimin olumsuz etkisi azalır ve kişinin düşünce ve duyguları hakkında dengeli bir farkındalığın

sürdürülmesi kolaylaşır (Fredrickson, 20011; Neff, 2003a). Benzer şekilde, acı çekmenin ve kişisel başarısızlığın tüm insanların başına geldiğini hatırlamak, kişinin deneyimini bir perspektife oturtmasına yardımcı olur, aynı zamanda kişinin düşüncelerini ve duygularını dikkate alma ve onlarla fazla özdeşleşmeme yeteneğini geliştirir (Neff, 2003a).

Acı, kişinin kendi hatası olmaksızın ortaya çıktığında - hayatın dış koşullarına katlanmak zor olduğunda - merhamet benliğe doğru genişletilebilir. Bununla birlikte, acı çekmek kendi hatalarımızdan, başarısızlıklarımızdan veya kişisel yetersizliklerimizden kaynaklandığında, öz şefkat de aynı derecede önemlidir.

Kendine şefkatle iyilik arasında ilişki kuran sosyal psikoloji araştırmaları, kendine şefkatin artırılıp artırılmayacağını ve nasıl artırılabileceğini ve kendi kendine şefkatin etkili bir şekilde yükseltilmesinin klinik semptomları ve rahatsızlığı da azaltıp azaltmadığını sorarak bu bağlamda yeni çalışmaları teşvik etmiştir. Klinik psikologlar, başlangıçta her zaman kendine şefkat duygusunu etkilemeyi amaçlamasa da, müdahaleleri (örneğin şefkatli zihin eğitimi) veya mevcut tedavilerin özelliklerini (örneğin, diyalektik davranış terapisi) tanımlamakla ilgilenmeye başladılar.

Şefkat olarak tercüme edilen Tibetçe tsewa kelimesi, kendine ve başkalarına olan şefkat arasında ayırım yapmaz (Neff, 2003a). Bu nedenle, bazı Batılı psikologlar, öz-şefkat konusunda teorik ve deneysel bir anlayış geliştiriyorlar.

Öz-nezaket, kişinin tüm eylemleri, duyguları, düşünceleri ve dürtüleri dahil olmak üzere, affetmeyi, empati kurmayı, duyarlılığı, sıcaklığı ve sabrı tüm yönlerine yaymayı içerir (Gilbert ve Irons, 2005; Neff, 2003b).

Kendine iyi davranan insanlar, değerlerini koşulsuz olarak görürler (Rogers, 1961).

Kendine iyilik, başarısız olduktan sonra bile, kişinin kendisinin sevgiyi, mutluluğu ve sevgiyi hak ettiğini onaylamayı içerir. Bunun tersine, kendini yargılamak, düşmanca, aşağılayıcı ve kişinin benliğini veya kendi benliğinin yönlerini eleştirmeyi içerir (Neff, 2003b).

2.4.2. Öz şefkatin diğer yaklaşımlarla ilişkisi

Kendilik modeli (The self-in-relation model)

Öz-şefkat kavramına en yakın benzerlik, muhtemelen kadınların psikolojik gelişimine yönelik ilişkide kendilik modelinin kurucularından biri olan Judith Jordan'ın çalışmasında bulunur Jordan (1989), yazılarında fikirler tam olarak detaylandırılmamış olsa da öz-empati kavramı hakkında kısaca yazmıştır. Öz-empatiyi, bireyin yargılamama ve kendine karşı açıklık gibi bir tutum benimsediği bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre, öz-empati, başkalarına karşı empati ile yakından ilişkilidir, başkalarına duygusal olarak bağlı hissetme ve kişinin diğerleriyle benzerliğini fark etme, böylece insan olmakla ilişkili kaçınılmaz olan başarısızlık ve kayıpla empati kurabilme becerisidir (Jordan, 1989; Neff, 2003a). Jordan, öz-empatinin kişinin kendisiyle daha önce yargılanan ve reddedilen yönlerinin "şefkatli, duygusal olarak mevcut ve yeniden bağlanmış bir şekilde kabul edildiği ve yanıtlandığı" bir tür "düzeltici ilişki deneyim" olduğunu yazar (Jordan, 1991; Neff, 2003a). Bu nedenle, Jordan'ın öz-empati tanımının örtük olarak üç öz-şefkat unsuruna değindiğini görebiliriz: öz şefkat, ortak insanlık ve farkındalık. Jordan, öncelikle karşılıklı empatik terapi deneyiminden ortaya çıkan bir süreç olarak öz empatiden bahseder ve öz empatinin, kişisel temsillerde ve ilişkisel imgelerde psikolojik refahı büyük ölçüde artıracak kalıcı yapısal değişime yol açabileceğini savunur.

İnsancıl psikoloji

Öz-şefkat kavramı, birçok hümanist psikoloğun çalışmalarıyla da yankılanmaktadır. Örneğin, Maslow (1968), insanların büyümeleri için gerekli olan şeyin kendi acılarını ve başarısızlıklarını kabul etmeleri olduğunu belirtmiştir (Neff, 2003a).

Başkalarını kendi başarısızlıkları ve acıları için şefkat göstermeye teşvik etmek, kendini anlamayı artırmanın bir yoludur. Bu ise, Maslow'un "B-algısı" dediği şeyi - yargılayıcı olmayan, bağışlayıcı, varlığın sevgi dolu kabulünü - kendine karşı geliştirmeye yardımcı olur. Öz-şefkat, Rogers'ın (1961) "kendine karşı koşulsuz olumlu bakış" dediği şeyle karşılaştırılabilir. Rogers, yargılayıcı olmayan, nazik bir öz-tutumun, danışan merkezli terapinin nihai hedefi olduğunu ve bu şekilde bir yaklaşımın bir bireyin daha kendini farkında, daha kendini kabul eden, daha kendini ifade eden, daha az savunmacı ve daha açık olmasını sağladığını söyler (Rogers ve Stevens, 1967; Neff, 2003a).

Öz-şefkat, bireye Ellis'in (1973) "koşulsuz kendini kabul etme" olarak adlandırdığı, kendiliğın değerinin derecelendirilmediği veya değerlendirilmediği, varoluşun içsel bir yönü olarak kabul edildiği bir kavramdır. Ellis, hayattaki belirsizliklere karşı hoşgörü tavrı geliştirmeyi, kişinin kendi sınırlarını kabul etmeyi ve affetmeyi psikolojik iyi oluşun anahtarı olarak görmektedir (Neff, 2003a).

Duygusal düzenleme

Kendine şefkatin yapısı, duygusal gelişim, özellikle başa çıkma ve duygusal düzenleme alanındaki son çalışmalarla da ilgilidir ve bu terimler genellikle birbirinin yerine kullanılır (Brenner ve Salovey, 1997; Neff, 2003a). Duygusal düzenleme, stresli veya üzücü durumlarla karşılaştıklarında bireylerin duygularına dikkat ettiği, duygusal uyarılmanın yoğunluğunu ve süresini yönettiği ve duygu durumlarının doğasını ve anlamını dönüştürdüğü süreçleri ifade eder (Thompson, 1994; Neff, 2003a). Geleneksel olarak, duygu odaklı başa çıkma, duygusal kaçınma (örneğin, gülmek önemsiz bir şey olarak görülüyor) olarak görülüyordu, bu nedenle zorluklara verilen duygusal tepkiler, doğrudan onlarla yüzleşmek yerine, sorunlardan kişinin dikkatini çekmek veya dikkatini dağıtmak için kullanılan savunma mekanizmaları olarak görülmektedir (Lazarus, 1993).

2.4.3. Öz-şefkat, başa çıkma becerileri ve duygusal zeka

Öz-şefkat birçok yönden yararlı bir duygusal yaklaşımla başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Öz-şefkat, kişinin duygularının dikkatli farkındalığını gerektirir (Salzberg, 1997; Neff, 2003aa). Böylece acı veren veya üzücü duygulardan kaçınılmaz, bunun yerine nezaket, anlayışla yaklaşılır. Olumsuz duygular, kişinin acil durumunun daha net anlaşılmasına ve kendisini ve / veya çevreyi uygun ve etkili yollarla değiştiren eylemlerin benimsenmesine izin vererek daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülür. Bu nedenle, öz-şefkat, kişinin kendi duygularını izleme ve bu bilgiyi kişinin düşüncelerine ve eylemlerine rehberlik etmek için ustaca kullanma yeteneğini içeren duygusal zekânın önemli bir yönü olduğu kanıtlanabilir (Salovey ve Mayer, 1990; Neff, 2003a).

2.4.4. Öz-şefkat ve benlik saygısı

Öz-şefkatin, benlik saygısı ile ilişkili psikolojik faydaları bulunmaktadır. Öz-şefkat, kişinin iyilik ve şefkat duygularını genişletmesi açısından kendine karşı olumlu bir duygusal duruşu temsil eder. Üretken davranışı motive etmeye ve depresyon ve anksiyete gibi kendini yargılamanın (Horney, 1950; Neff, 2003a) zayıflatıcı etkilerine

karşı korumaya yardımcı olur (Blatt ve diğerleri, 1982; Neff, 2003a). Ancak öz-şefkat, kendinin ve başkalarının performans değerlendirmelerine veya ideal standartlara uygunluğuna dayanmaz. Aslında, öz-şefkat, (olumlu ya da olumsuz) öz yargılar yapmaktan ziyade, kişinin kendine olan şefkat duygularına ve ortak insanlığın tanınmasına odaklanır. Bu nedenle, yüksek özsaygıyı sürdürme girişimlerinden kaynaklanabilecek narsisizm ve benmerkezcilik eğilimlerine karşı koyar (Finn, 1990; McMillan ve diğerleri, 1994; Neff, 2003a).

Kendi deneyimlerine şefkatle yaklaşanların başkalarına şefkat gösterme olasılığı daha yüksektir, çünkü kendini kabul edilebilir olarak düşünmek için aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar yapmak gerekli değildir (bu genellikle başkalarından üstündür). Teorik olarak, insanların öz şefkatini yükseltmeye çalışmak özsaygılarını yükseltmekten daha kolay ve daha etkili olmalıdır, çünkü öz-şefkat, bireylerin kendileri hakkında gerçekçi olmayan bir bakış açısını benimsemelerini gerektirmez. Araştırmalar, insanların kendileri hakkında olumlu geribildirim almaktan hoşlanırken, aynı zamanda gerçeklikle tutarlı veya kendileri hakkında kendi inançlarını doğrulayan geribildirim almayı da sevdiğini göstermektedir (Swann, 1992; Neff, 2003a). Başkalarının özgüvenini, özellikle gerçekçi olmayan övgüler yoluyla yükseltmenin bu kadar zor olmasının temel nedeni budur. İnsanları başarısızlıklarına ve yetersizliklerine şefkat göstermeye teşvik etmek; insanlara, değerlerini veya statülerini iyileştirme ihtiyacından dolayı değil, kendilerinin ve başkalarının iyiliğini önemseme duygusu ve arzusu dışında, zararlı davranış kalıplarını düzeltmelerine de izin vermesini sağladığı için önemlidir (Neff, 2003a).

2.4.5. Öz-şefkat ve baş etme becerileri

Öz şefkat, stresle başa çıkma açısından kendi kendini düzenleme ile de ilişkili olabilir. Daha önce bahsedildiği gibi, başa çıkma stratejileri geleneksel olarak problem odaklı olmaktan çok duygu odaklı olarak sınıflandırılır (Endler ve Parker, 1990; Lazarus, 1993). Bununla birlikte, son çalışmalar, duyguları psikolojik olarak uyarlanabilir bir şekilde tanımlamayı, anlamayı ve ifade etmeyi içeren proaktif başa çıkma biçimlerini vurgulama eğiliminde olmuştur (Pennebaker, 1989, 1993; Salovey ve Mayer, 1990; Stanton ve diğerleri, 1994). Bu nedenle, öz-şefkat, duygusal kaçınma başa çıkma yerine daha yüksek duygusal yaklaşım düzeyleriyle ilişkilendirilmelidir. Buna ek olarak, eğer kendine şefkatli bireyler daha fazla özgüvene sahiplerse, kendi eylemlerinin stresli bir durumu sürdürme veya şiddetlendirme yollarını belirleyebilmelidirler. Kendilerini stresli

bir duruma soktuklarını anlayarak ve bunu bırakma seçenekleri olduğunu bilerek stresi azaltmak için daha fazla “problem odaklı” adımlar atabilirler.

2.5. Stres

“Stres” Latin dilinde “Estrictia”, eski Fransız dilinde “Estrece” kelimelerinden oluşmuştur. Anlamı baskı, zorlanma ve gerilmedir. Zorluk veya güçlük anlamına gelen stres terimi, 14. yüzyılın başlarında kullanılmaya başlamıştır (Lumsden, 1981; Lazarus, 1993). 17. yy’da musibet, bela, keder, dert anlamlarında kullanılır olmuştur. 18. ve 19. yy. boyunca kavrama verilen anlamda değişiklik olmuş, baskı ve zorlama gibi anlamlar kişilere, nesnelere ve ruhsal yapıya yönelmiştir. Ayrıca bu kelime “asıl durumuna dönmek için çaba harcama” şeklinde de kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stresin bir terim olarak önem kazanması ise ilk olarak fizik biliminde, 17. yüzyılda önde gelen fizikçi-biyolog Robert Hooke tarafından çalışılmaya başlanmasıyla gerçekleşmiştir. Hooke, köprüler gibi insan ürünü yapıların, ağır yükleri taşıyacak ve rüzgârlar, depremler ve onları yok edebilecek diğer doğal kuvvetler tarafından sarsılmaya direnecek şekilde nasıl tasarlanması gerektiğiyle ilgilenmiştir. Yük, bir yapı üzerindeki bir ağırlığa atıfta bulunmaktadır. Hooke'un çalışmaları, 20. yüzyılın başlarında fizyoloji, psikoloji ve sosyolojideki stres modellerini büyük ölçüde etkilemiştir. Modern zamanlarda hayatta kalan tema: stresin biyolojik, sosyal veya psikolojik bir sisteme dışsal bir yük veya talep olarak görülmesidir. Hooke çalışmalarında metallerin esnekliğindeki farklılıklara dikkat çekmiştir. Bu farklılıklar gerginliğe-strese dair dirençlerinde önemli bir etken olmuştur. Psikolojik stres için bu durum bir metafor olarak kullanılmıştır. Böylece, metallerin deformasyona direnme kapasitesi, stres altındaki insanların dayanıklılığındaki bireysel farklılıklara olan ilgiyi ortaya koymuştur. Bugün bu analogi, bazı insanların stresin zararlı etkilerine diğerlerinden daha iyi direnmesine yardımcı olan kişilik özellikleri ve başa çıkma süreçlerinin yoğun olarak çalışılmasında açıkça görülmektedir (Lazarus, 1993).

Tıp literatüründe stres, zararlı maddelere karşı psikolojik ve fizyolojik tepkiler dizisi olarak ele alınırken; sosyolojide Smelser (1963), sosyal dengesizlik gibi rahatsız edici unsur olarak stresi, isyan gibi kolektif bir tepki olarak da gerginliği tanımlamaktadır (Lazarus, 1993).

Stresin ölçülebilen ve ölçülemeyen negatif sonuçları bulunmaktadır. Bu olumsuz sonuçlar arasında, iş kazaları, yaralanmalar, görevdeyken ölüm, hastalık gibi ağır durumlar bulunmaktadır. Stresin verdiği ölçülemeyen zararların arasında ise ilişkilerde yaşanan gerginlik, yanlış karar alma, verim yetersizliği, düşük performans gibi durumlar bulunmaktadır (Tarhan, 2008).

Yaşam olayları üzerinde yapılan birtakım araştırma sonuçlarına göre, pek çok düşünce türü stres etkilerini azaltmakta, ayrıca sosyal desteğin mevcudiyeti gibi çevresel faktörlerden, önceki deneyimler ve başa çıkma becerileri gibi daha bireysel faktörlere kadar değişen bir dizi faktörün de psikolojik stresörlerin etkisini değiştirdiği tespit edilmiştir (Monroe ve Slavich, 2016).

Psikolojik stresörlere tepki olarak bireysel farklılıkları anlamak için önemli bir alan, algılama konusu olmuştur. İnsan stresi üzerine yapılan ilk laboratuvar çalışmaları, stresörlerin algılanması veya değerlendirilmesindeki bu tür bireysel farklılıkların önemini göstermiştir (Lazarus, 1966; Monroe ve Slavich, 2016).

Bardavit'in (2007) yaptığı araştırma sonucuna göre, "bireylerin kişilik türlerine bağlı olarak maruz kaldıkları olay ve uyaranlara yükledikleri anlamlar ve bu olayla başa çıkma tarzlarının farklılaştığı" ve bunun sonucunda da algılanan stres düzeyinin etkilendiği bulunmuştur.

Stresör ile karşılaşan birey mevcut koşullara göre savaş ya da kaç tepkisinden birini verdikten sonra da yine yaşadığı stresin etkisini farklı zaman ve mekânlarda hissetmektedir. Yaşanan stresin bir başka yere taşınması sonucunda bireylerin dahil oldukları pek çok farklı ortam daha önce yaşanmış stres durumundan etkilenmektedir. Örneğin ailede yaşanan olumsuz bir durumun sebep olduğu stres diğer sosyal ortamlara sinirlilik, üzüntü gibi farklı duyguların gösterilmesi şeklinde yansıyabilmektedir (Tanhan ve Özok, 2018). Stres içinde bulunan birey, verdiği içsel tepkilerinin yanı sıra stresini dışsal olarak da hem ailesine hem de diğer ortamlara yansıtmakta ve tam tersi olarak da dışardaki stres aile ortamına da taşınabilmektedir. Bunun sonucunda da bireysel olarak tecrübe edilmiş stres kişilerarası problemlerden başlayıp uluslararası savaflara kadar pek çok olumsuz sonuca yol açabilmektedir (Carpi, 1996; Tanhan ve Özok, 2018).

Billings ve Moos (1981), stresle başa çıkma konusunda erkeklerin daha fazla sorun odaklı başa çıkma, kadınların ise daha çok duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma

kullandıklarını bulmuştur (Sigmon, Stanton ve Snyder, 1995). Ancak bu sonuç farklı araştırmalarda aynı şekilde olmadığından bir genelleme yapmak mümkün değildir. Kadınların aldığı sosyal destek, kültürel ortam vb. faktörler de devreye girmektedir (Sigmon ve diğerleri, 1995).

Hamilton ve Fagot (1988), kronik stres faktörleri yaşayan lisans öğrencilerinde ifade edici (yani duygu odaklı) ve araçsal (yani problem odaklı) başa çıkma stratejilerinde cinsiyet farklılıkları bulamadılar (Sigmon ve diğerleri, 1995).

Ayrıca, günlük stres faktörleriyle yüzleşirken, üniversite öğrencileri arasında problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanımları yönünden bir farklılık bulunamamıştır (Ptacek, Smith ve Zanas, 1992; Sigmon ve diğerleri, 1995). Yıldırım'ın (2020) yapmış olduğu araştırmanın sonucuna göre, ailesinden ayrı kalan üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri, ailesi ile beraber yaşayanlara göre daha yüksektir.

Herhangi bir psikolojik stres teorisinin merkezinde iki kavram vardır: değerlendirme, yani bireylerin kendi iyilikleri için olup bitenlerin önemini değerlendirmesi ve başa çıkma, yani bireylerin belirli talepleri yönetmek için düşünce ve eylem çabaları (Lazarus 1993; Krohne, 2002).

Lazarus'un oluşturduğu stres kuramında revizyonlar yapmıştır. Kuramın en son versiyonunda (Lazarus 1991), stres ilişkisel bir kavram olarak kabul edilir. Yani stres, spesifik bir dış uyartım türü veya spesifik bir fizyolojik, davranışsal veya kişisel reaksiyon modeli olarak tanımlanmaz. Bunun yerine stres, bireyler ve çevreleri arasındaki bir ilişki olarak görülür.

“Psikolojik stres, kişinin kendi iyiliği için önemli olarak değerlendirdiği veya mevcut başa çıkma kaynaklarını aştığı çevre ile olan ilişkiyi ifade eder.” (Lazarus ve Folkman 1986). Bu tanım, kişi-çevre ilişkisinde iki sürece işaret eder: bilişsel değerlendirme ve başa çıkma (Krohne, 2002). Arnold (1960) tarafından duygu araştırmalarına dâhil edilen değerlendirme kavramı Lazarus (1966) tarafından stres süreçleriyle beraber ele alınmıştır. Değerlendirme kavramı, stresle ilgili süreçleri anlamak için kilit rol oynamaktadır. “Bu kavram, duygusal süreçlerin oluşumunun (stres dâhil), belirli bir maruz kalmanın önemi ve sonucu ile ilgili kişilerin ortaya koydukları gerçek beklentilere bağlı olduğu fikrine dayanmaktadır” (Krohne, 2002). Değerlendirme, farklı bireylerin eşit koşullarda hissettiği duyguların, stresin kalitesi, yoğunluğu ve süresindeki

bireysel farklılıkları anlayabilmek için önemlidir. Değerlendirme süreci bir dizi kişisel ve durumsal faktör tarafından belirlenir. Kişiden kaynaklı en önemli etkenler motivasyon, amaçlar, değerler ve beklentilerdir. Durumdan kaynaklı en önemli etkenler ise olayın tahmin edilebilir olması, kontrol edilebilir olması ve potansiyel olarak stres verici bir olayın yakınlığıdır (Krohne, 2002).

Selye (1956/1976), stresin iyi ve kötü olmak üzere iki türü olduğunu söylemiştir. İyi stres (eustres), olumlu duygular ve sağlıklı bedensel durumlarla ilişkilidir. Kötü stres (distress), sıkıntı, olumsuz duygular ve rahatsız edici bedensel durumlarla ilişkili olan kötü türdür (Lazarus, 1993).

Lazarus (1993), stresin üç türü olarak belirlediği zarar, tehdit ve meydan okuma kavramlarına da açıklık getirmiştir. Zarar, önceden yapılmış geri dönülmez bir kaybı ifade eden psikolojik bir hasardır. Tehdit, henüz gerçekleşmemiş bir zarar beklentisidir. Meydan okuma ise, baş etme kaynaklarını etkin bir hale getirerek üstesinden gelmekten emin olunan zorlu durum sonrası ortaya çıkar.

Bu farklı psikolojik stres türleri, belirli duygusal tepki türleri ile ilişkilidir, bu nedenle stres ve duygu alanları birleşmektedir (Krohne, 2002). Stres türleri, kişilerde farklı durumlarda çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Tehdit kişiyi zorlayıcı bir durum iken, meydan okuma canlandırıcıdır. Özetle, stres tek boyutlu değildir. Bazıları olumlu bazıları olumsuz olan çeşitli duygusal durumları içeren geniş bir kavramdır.

Bir kişinin çevreyle ilişkisi başa çıkma eylemleri sonrasında değişiklik gösteriyorsa buna “problem odaklı başa çıkma” denir. Duygu odaklı başa çıkma olaylara bakma ve yorumlama biçimini değiştirir (Lazarus, 1993). Stresörle mücadele yerine olaydan uzak durma, yadsıma ya da sosyal çevre ile paylaşarak etkisini azaltmaya çalışma vardır (Türküm, 2002; Aşçı ve diğerleri, 2015).

İnkâr ve uzaklaşma, psikolojik stresin kontrol edilmesinde güçlü yöntemlerdendir. Çünkü bir kişinin stresle karşılaşmasını daha iyi özellikte değerlendirmesini sağlar (Lazarus, 1993).

2.6. Yaşam Stresi

Psikoloji literatüründe strese sebep olan olaylara “stres vericiler” (stressor), oluşan bu olaylara insanların verdiği fizyolojik ve psikolojik cevaba ise “stres” (stress) denmektedir.

Yaşam stresi sürecinin kavramsal gelişimi, üç ortam (sosyal-psikolojik-fizyolojik ortam) ve her ortamdaki iki tür güç (stres ve kaynaklar) açısından tanımlanabilir. Stres bireylerin fiziksel ve ruhsal sınırlarına yönelik bir tehdit ve zorlama sonucunda oluşabilmektedir. Tehdit durumuna karşı bireyler, “savaş ya da kaç” tepkisini vermektedirler. Bireyler, baş edebileceği tehdit ile mücadele edip yeni duruma uyum sağlarken, baş edemeyeceği tehditte uzak durmaya çalışırlar (Baltaş ve Baltaş, 2008).

2.6.1. Yaşam olayları - sosyal stresörler

Sıkıntının sosyal etiyolojisinde muhtemelen en baskın teorik formülasyon stres-sıkıntı modeli olmuştur. Fizyolog Hans Selye (1956), çeşitli dış uyaranların farklılaşmamış fizyolojik ve zihinsel tepkiler oluşturabileceği teorisini öne sürmüştür. Bu stres-sıkıntı modeli, daha önce yaşanmış sosyolojik kaygılarla dış çevreye verilen fizyolojik tepkilerin birleşiminden oluşmaktadır. Stresli yaşam olayları ile sıkıntı ve düzensizliğin başlangıcını ilişkilendiren hipotez, 1960'ların ortalarından beri önem arz etmektedir (Myers ve diğerleri, 1972; Lin ve Ensel, 1989).

2.6.2. Sosyal destek - sosyal kaynaklar

Sosyal çevrede kişinin iyi oluşunu geliştirme veya yaşam stresinin potansiyel olumsuz etkilerine karşı koyma yeteneğini geliştiren yönler bulunmaktadır. Sosyal yapıdaki kaynakların, rutin ve kriz durumlarında işlevsel ihtiyaçları (örneğin araçsal ve ifade edici) karşılamak için getirildiği süreç olarak tanımlanan sosyal destek, böyle bir potansiyel faktör olarak kabul görmüştür (Lin ve Ensel, 1989). Kişinin güvенеbileceği ve geri bildirim alabileceği başkalarıyla olan yakın ilişkileri, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığını önemli ölçüde etkileyebileceği bilimsel tartışmalarda ele alınmıştır. Bazıları böyle bir etkinin doğrudan ve yaşam olaylarından bağımsız olduğunu iddia ederken, diğerleri sosyal desteğin yaşam olaylarının rahatsızlık üzerindeki etkisine aracılık ettiğini ya da bu etkiyi tamponladığını öne sürmüşlerdir (Lin ve Ensel, 1989). Yetmişlerin başından beri, çok sayıda çalışma, sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki hem bağımsız hem de aracılık / tamponlama etkilerini incelemiştir. Genel olarak, sosyal desteğin

bağımsız ve arabulucu etkileri güçlü bir şekilde onaylanmıştır (Cohen ve Wills, 1985; Lin ve Ensel, 1989).

2.6.3. Psikolojik kaynaklar ve psikolojik stres

Sosyal destek gibi sosyal kaynaklar, bireyin baş etme kaynaklarının dışsal bir formudur. İçsel veya psikolojik başa çıkma kaynakları ise hem zihinsel hem de fiziksel sağlığın etiyojisinde önemli bir rol oynamaya başlamıştır (Gore, 1985; Lin ve Ensel, 1989). Psikolojik kaynakların, bireylerin stresli sosyal uyaranları (yani yaşam olayını) fark etmede ve potansiyel sıkıntıyı önlemede veya ortadan kaldırmada etkili olduğu bilinmektedir (Lin ve Ensel, 1989).

Üstünlük duygusu, öz-yeterlilik duyguları, öz-saygı ve kontrol odağı gibi kavramlar, bir bireyin yaşam olaylarına veya stres faktörlerine tepkisini etkileyen kişilik faktörleri (kaynakları) olarak görülmeye başlanmıştır (Gore, 1985; Lin ve Ensel, 1989).

Lazarus'a (1993) göre psikolojik strese sebep olan üç farklı durum: zarar (harm), tehdit (threat) ve meydan okuma (challenge) dir. Bu farklı türden psikolojik stres durumları, muhtemelen hem çevrede hem de kişi içinde farklı öncül koşullar tarafından ortaya çıkar ve farklı sonuçlara sahiptir. Örneğin, tehdit, zihinsel operasyonları ciddi şekilde engelleyebilen ve işleyişi bozabilen, nahoş bir zihin durumudur; oysa meydan okuma canlandırıcıdır ve kapsamlı, genellikle olağanüstü performansla ilişkilidir. Bu farklı durumlar göz önüne alındığında, stres tek bir boyut açısından düşünülemez.

Lazarus (1993) stres üzerine yaptığı çalışmada, laboratuvar ortamında olabildiğince doğal olarak psikolojik stres yaratmak için tasarlanmış basit bir deney düzeneği hazırladı. Denekler stresli filmler izlerken onların öznel stres raporlarını periyodik olarak örneklendirdiler ve sürekli olarak otonom sinir sistemi aktivitelerini (kalp atış hızı ve deri iletkenliği üzerinden) kaydettiler. Film gösterilmeden önce izleyicileri yönlendirmek için kaydedilmiş konuşma pasajları kullandılar. Amaçları, deneklerin filmde olanları yorumlama şeklini etkilemektir. Örneğin bir pasaj, inkâr etmeyi taklit etti: "Filmdeki insanlar olanlardan zarar görmüyor veya üzülüyorlar" veya "Bu kazalar gerçekten olmadı, ancak etkileri için sahnelendi." gibi. Deney grubunun stres düzeyi, kontrol grubuyla kıyaslandığında stres reaksiyonlarının önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Lazarus, bu deney sonucunda psikolojik stresi, kişi-çevre ilişkisinden ortaya çıkan çeşitli türlerdeki kişisel zararlara ve tehditlere bir tepki olarak değerlendirmiştir.

Ayrıca insanların kişisel iyilikleri için yaşanan olayın önemini sürekli değerlendirdiğini bunun da bilişsel stillerden etkilendiğini ortaya koymuştur.

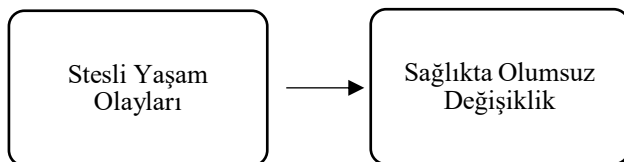
Dohrenwend ve Dohrenwend (1981), yaşam stres süreçlerinin çeşitli formülasyonlarını ve bunların meydana geldiği psikolojik ve sosyal bağlamları özetleyen altılı bir model geliştirmişlerdir (Lin ve Ensel, 1989).

Lazarus stresle başa çıkma süreçlerinin sabit, durağan bir yapıda değil; bir süreç boyunca gerçekleştiğini söylemiştir (Lazarus, 1966; Lazarus, 1993). Kişilerin bilişsel ve motivasyonel farklılıkları strese verilen tepkiyi büyük ölçüde etkilemektedir. Aynı şekilde stres çalışmalarını fizik alanında ilk olarak gerçekleştiren Hook, metallerdeki esnekliğin strese verilen tepkideki farklılıkları etkilediğini öne sürmüştür (Lazarus, 1993).

Strese karşı dayanıklı olma ile ilgili görülen bazı özellikler vardır. Bunlar; yapıcı düşünme (Epstein ve Meier 1989), sağlamlık (Maddi ve Kobasa 1984), umut (Snyder ve diğerleri 1991), zorlukların üstesinden gelme becerisi (Rosenbaum 1990), öz-yeterlik (Bandura, 1982), tutarlılık duygusudur (Antonovsky 1987); (Lazarus, 1993).

Özetle, stres kavramı dört genel kapsamda ele alınabilir: 1. Hook'un stres veya stresör olarak adlandırdığı iç veya dış etken (Lazarus araştırmalarında bunu kişi-çevre ilişkisi olarak vurgulanmıştır (Lazarus, 1993). 2. Tehdit edici olanı veya iyi olanı ayırt etmeyi sağlayan zihinsel veya fizyolojik sistem tarafından gerçekleştirilen bir değerlendirme. 3. Stresli etkenlerle başa çıkmak için zihnin ve bedenin kullandığı stratejiler. 4. Stres tepkisi olarak adlandırılan zihin ve beden üzerindeki karmaşık bir etki modeli.

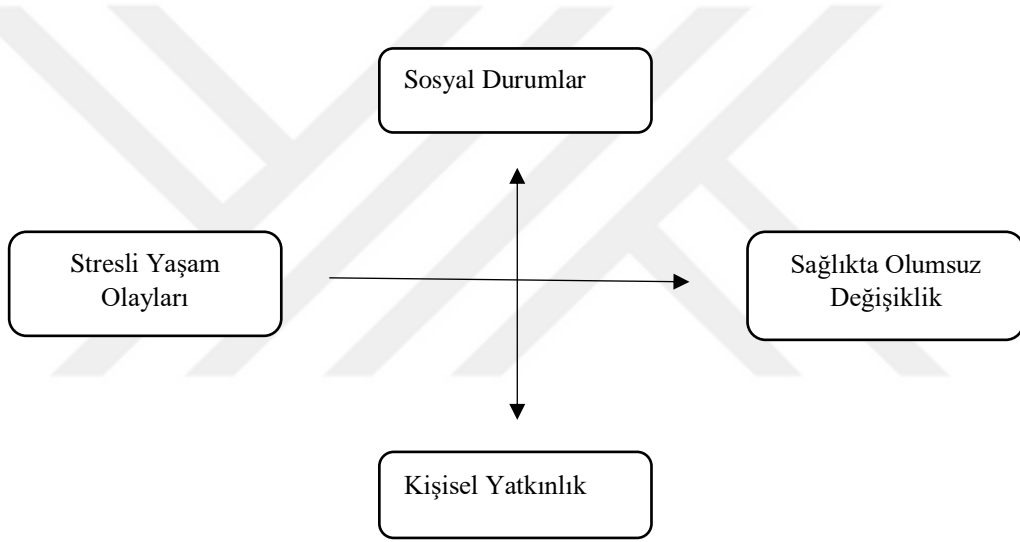
2.6.4. Yaşam stresi sürecinin altı modeli



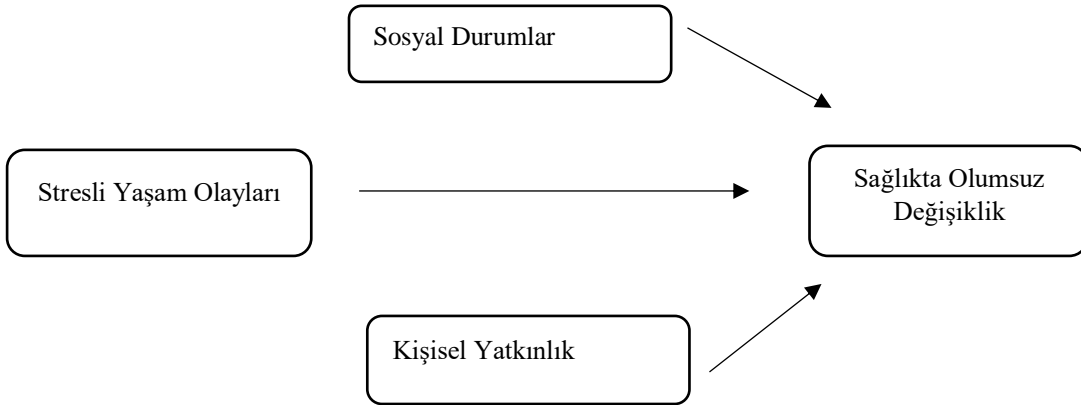
A. Mağduriyet Hipotezi



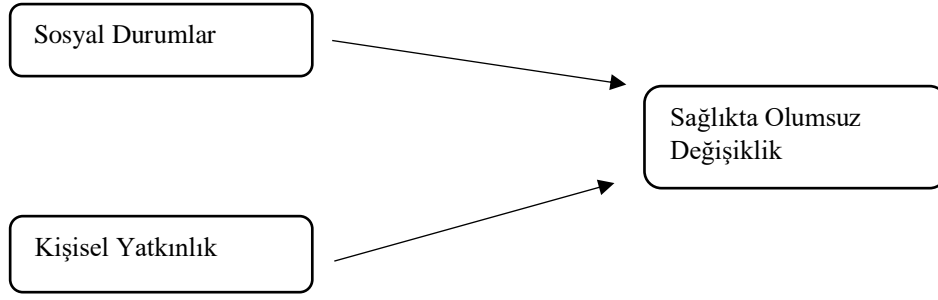
B. Stres- Gerginlik Hipotezi



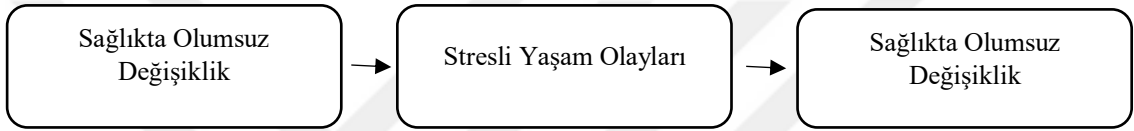
C. Savunmasızlık Hipotezi



D. Artmış Sorumluluk Hipotezi



E. Kronik Yük Hipotezi



F. Olay Eğilimi Hipotezi

Şekil 1. Dohrenwend ve Dohrenwend'in önerdiği yaşam stresi sürecinin altı modeli (1981, s:20; Lin ve Ensel, 1989, s:385).

2.7. Stres Kuramları

Stres kuramlarını ele alan çalışmalar incelendiğinde iki farklı yapıda oldukları görülür. Bunlardan ilki stresin biyolojik, psikolojik kuramları olarak temel iki başlıkta ele alınmakta, ardından farklı alt dallara ayrılmaktadır. Bir diğeri ise biyolojik, psikolojik, sosyal, çevre kuramları olarak karşımıza çıkmaktadır. En geniş kapsamda ele alınması açısından stresi açıklayan bu kuramlar, ikinci yapıda olduğu gibi ele alınacaktır.

2.7.1. Biyolojik kuramlar

Genele Uyum Sendromu Yaklaşımı

Genel uyum sendromu olarak adlandırılan bu tepki modeli üç aşamada ilerler: Alarm tepkisi, direnme aşaması ve tükenme aşaması. Alarm aşaması şok oluşturan uyarının fark edildiği ve biyolojik sistemde hormonlar aracılığıyla otomatik uyarılabilirliği sağlar. Zararlı uyarı devam ederse, organizma direnç aşamasına girer. Bu aşamada, alarm reaksiyonunun semptomları kaybolur ve bu da görünüşe göre organizmanın stres etkenine adaptasyonunu gösterir. Bununla birlikte, zararlı uyarılmaya

karşı direnç artarken, aynı zamanda diğer stresör türlerine karşı direnç azalır. Caydırıcı uyarım devam ederse, direnç yerini tükenme aşamasına bırakır. Organizmanın stres etkenine uyum sağlama kapasitesi tükenir, alarm aşamasının semptomları yeniden ortaya çıkar, ancak direnç göstermek artık mümkün değildir. Geri döndürülemez doku hasarları ortaya çıkar ve uyarım devam ederse organizma ölür (Krohne, 2002). Selye'nin bu kuramında bahsedilen üç aşamalı süreç insan hayatına da benzetilmektedir. Selye, birinci aşamayı çocukluk dönemi, ikinci aşama olan direnme aşamasını yetişkinlik dönemi, üçüncü aşama olan tükenmeyi ise bireyin hayatını yitirmesine benzetmiştir (Selye, 1974; Bardavit, 2007).

Genetik Yapısal Kuramlar

Stres konusunu genetik ile açıklamaya çalışan kuramlar, genetik yapının fiziksel özellikleri etkilediği bu fiziksel özelliklerin de strese karşı direnci etkilediğini öne sürmektedir (Akman ve Korkmaz, 2004). Aynı zamanda strese olan genetik yakınlık da bu kurama göre önemlidir (Sığırı, 2007).

Kalıtım-Çevre Etkileşimi Modeli

Bu modele göre, kişide stresin ortaya çıkması, genetik temelli strese olan yakınlık ile stresin meydana gelmesinde rol oynayan çevresel etkenlerin karşılıklı olarak birbirini etkilemesi esasına dayanır. Modeldeki kilit nokta, kişilerin bir rahatsızlık durumuna yatkın olması ve bu yakınlığın stres verici çevresel faktörlerle etkileşimi neticesinde psikosomatik bir bozukluğun oluşmasıdır. Dolayısıyla, stresör sonucu ortaya çıkan rahatsızlık doğrudan kişiliğe bağlı olarak değil, kişinin fizyolojik-genetik yapısının bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Bu modelde ayrıca strese yönelik bireylerdeki eşige de dikkat çekilmiştir. Stres eşiği düşük birey rahatsızlıklara daha eğilimli bir haldedir. Bir rahatsızlık durumunun ortaya çıkmasında stresörün miktarı da önemli bir faktördür (Akman ve Korkmaz, 2004).

2.7.2. Psikolojik kuramlar

Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuramda stres kavramı “anksiyete” olarak ele alınmıştır (Sığırı, 2007). Freud'a göre benlik tehdit edildiği durumda anksiyete oluşur ve bunun üç tür kaynağı bulunmaktadır: Gerçek tehditlerden kaynaklanan “nesnel anksiyete”, id'in sebep olduğu davranışların cezalandırılması korkusundan kaynaklanan “nevrotik anksiyete” ve vicdandan kaynaklanan “ahlaki anksiyete”. Bu anksiyete türlerinin hepsi,

insan davranışlarında bir tür gerilim meydana getirerek gerilimi azaltmak için çabalamayı gerektirir. Bu çabalama savunma mekanizmaları aracılığıyla gerçekleşir (Schultz ve Schultz, 2001).

Varoluşçu Kuram

Bu kurama göre, kişilerin yaşadığı stresin asıl kaynağı anlam arayışıdır. Stres, insan var oluşunu tehdit ettiğinde ve ölüm korkusunu tetiklediğinde pek çok rahatsızlıklara yol açan bir virüs gibidir (Tanhan ve Özok, 2018). Varoluşçu yaklaşımda strese yönelik direnci düşüren sebepler kayıp, işsizlik, boşanma gibi durumlardır (Yalom, 2001; Tanhan ve Özok, 2018).

Öğrenme Modeli

Bu modelde klasik ve operant koşullanma üzerinden stres açıklanmaktadır. Klasik koşullanmaya göre, stresöre verilen tepkiler karmaşık süreçlerden geçer. Kişiler stresörden kaçınmaya çalışırlar. Stresörle karşılaşan birey içsel olarak gerginlik hissi yaşar. Bu gerginlik fizyolojisine de etki eder. Tansiyon yükselmesi, kalp atışı hızlanması vb. gibi fizyolojik olarak stres belirtileri vücutta gözlenir. Stresöre koşullanma gerçekleşirse bir sonraki aşamada karşı karşıya kalma durumu olmasa bile kişilerde stresörü hatırlatan konuşmalar, düşünceler gerilime neden olabilir. Örneğin köpekten korkan bir kişi köpeklerle alakalı olan her şeyden korkma ve gerginlik hissetme durumunu yaşar (Rice, 1999; Akman ve Korkmaz, 2004).

Edimsel koşullanmaya göre ise kişiler stresörden uzaklaşınca stres yaşamayacağı için böyle bir karşılaşmadan uzak kalmaya çalışacaktır. Edimsel koşullanmada bu kaçınma davranışı kilit noktadır (Akman ve Korkmaz, 2004).

Bilişsel- Etkileşimsel Yaklaşım

Bu yaklaşıma göre kişiler hem bireysel özelliklerinden hem de çevresel koşulların etkileşimi sonucunda stres yaşamaktadır. Bu yaklaşımın kilit noktası bireyin çevreye yönelik bilişsel değerlendirmelere sahip olmasıdır. Bilişsel değerlendirme sürecinde kişiler amaçları, değerleri, olası tehlikenin sonuçları konusunda olumlu ya da olumsuz kararlara varırlar (Doğru, 2018). Kısaca bireyler yapılan değerlendirme sonucunda stresöre yönelik anlam verme sürecinden geçerler ve buna bağlı olarak stres oluşur veya oluşmaz (Akman ve Korkmaz, 2004).

2.7.3. Sosyal kuramlar

Çatışma Kuramı

Toplumların kurallar koyup bunlara uyum sağlanması için baskı yapması sonucunda çeşitli çatışmalar oluşabilir. Bu çatışmalar kişilerde pek çok stres türüne neden olabilmektedir (Akman ve Korkmaz, 2004).

2.7.4. Çevre Kuramları

Çevresel Stres Kuramı

Çevresel stres kuramı; hastaneler, okullar, ofis binaları ve mahalleler gibi çeşitli özel ortamlardaki gerginlik halini araştırmaktadır (Evans, 1984). Bu kurama göre hava kirliliği, gürültü, endüstrileşmeden kaynaklanan sorunlar, toplumun kalabalıklaşması gibi faktörler strese neden olmaktadır (Rice, 1999; Akman ve Korkmaz, 2004).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu ve veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel ve nitel araştırma modellerinin birlikte kullanıldığı karma model tercih edilmiştir. Karma araştırma, araştırmanın bir aşamasında nitel araştırma yaklaşımının ve diğer döneminde ise nicel araştırma yaklaşımının kullanıldığı bir çalışmadır (Johnson ve Christensen, 2007).

3.1.1. Karma yöntem tercih edilmesinin sebebi

Nitel araştırmalar, nicel araştırmaların genelleme yönteminden farklı olarak; bireysel farklılıklara odaklanır. Elde edilen bilginin, biricikliği, özgünlüğünün önemi üzerinde durmaktadır. Dolayısıyla nicel araştırmalardaki genellemelere de bir eleştiri sunmaktadır. Son zamanlarda hem nitel hem nicel çalışmalar (karma araştırma) artış göstererek bu eleştiriye bir çözüm ortaya koymaktadır (Baltacı, 2019). Karma araştırmalar, nitel yöntem kısmıyla yeni başlıklar ortaya koyar ve nicel veri içeriğini zenginleştirir. Karma yöntem, araştırmanın genellenebilir özelliğini de artırmaktadır (Kıral ve Kıral, 2011). Karma yöntemin tercih edilmesi, genel olarak beş başlıkta sınıflandırılabilir: “Üçgenleme, tamamlayıcılık, gelişim, başlangıç ve genişletme.” (Baki ve Gökçek, 2012). Bu çalışmada tamamlayıcılık, gelişim ve genişletme sebepleri ile karma yöntem tercih edilmiştir. Böylelikle travma ile başa çıkabilme algısı ile ulusal ve uluslararası literatürde sınırlı sayıda yapılmış araştırmaların genişletilmesi mümkün olmuştur. Nicel kısımda elde edilen verileri nitel kısım tamamlamıştır. Ve böylelikle araştırma geliştirilmiştir. Nitekim elde edilen nicel verilerle nitel verilerin birbirini desteklemesi, nicel kısımda elde edilemeyen yeni bilgilerin nitel kısımda yarı yapılandırılmış formdaki sorular aracılığıyla elde edilmesi ve bu iki kısmın birbirini tamamlaması bu çalışmada karma yöntemin tercih edilmesinin uygun bir sebep olduğunu göstermektedir.

3.2. Nicel kısım

Araştırmanın nicel kısmında kullanılacak model, ilişkisel tarama modeli olacaktır. “İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir” (Karasar, 2016).

3.3. Nitel kısım

Bu araştırmanın nitel kısmı için ise yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin olası bir travma durumu ile baş ederken vereceklerini düşündükleri tepkiler literatür taraması yapılarak araştırılmış ve bunun sonucunda hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu alanında uzman akademisyenler tarafından değerlendirilmiştir. Pilot uygulamalardan sonra yapılacak düzeltmeler ile görüşme formu son halini almıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, esneklik özelliğinden dolayı eğitim bilimleri alanında gerçekleştirilen araştırmalarda uygun bir teknik olarak görülmektedir (Türnüklü, 2000). Araştırmacı, görüşme yöntemi aracılığıyla görüşülen kişiyi iç dünyasına girerek olayları onun bakış açısından anlamaya ve kavramaya çalışır (Patton, 1987; Türnüklü, 2000). Yarı yapılandırılmış görüşme teknikleri, görüşmeciyeye farklı sorular sorabilmesini sağladığından ötürü önceden hazır halde bulunan testler ve envanterlerdeki sınırlılığı ortadan kaldırmaktadır. Bu sayede belli bir konu hakkında derinlemesine bilgiye ulaşabilmede esneklik ve fayda sağlayabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2005; Çögenli, 2019).

Nitel araştırmalar daha çok kısıtlı, görece küçük çalışma grubu ile gerçekleştirilir. Çalışma grubu belirlenirken önemli olan; evrenin tamamını temsil etmek değil, araştırma amacına uygun bir şekilde seçilmiş olmaktır. Kısaca amaca yönelik seçimde bulunmak, araştırma problemlerinin önemli ve anlamlı olduğu bireyleri ele alabilmektir (Tanyaş, 2014). Nitel veri analizi yapan bir araştırmacı, topladığı verilerden yola çıkarak veriler içerisinde yer alan bilgiyi tanıyıp ortaya çıkartmaya çalışmaktadır. Bu nedenle nitel analiz; kuramdaki hipotezleri sınamaya dayalı analiz gerçekleştiren nicel analiz yöntemlerinden ayrılmaktadır (Özdemir, 2010).

3.4. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın nicel çalışma grubunu 2021-2022 yılları arasında Türkiye’de yaşayan araştırmaya katılmaya gönüllü olan lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri oluşturmaktadır. Farklı üniversite ve bölümlerde okuyan 760 üniversite öğrencisine Google Formlar aracılığı ile ulaşılmış, uç değer özelliğinde olan 6 öğrenci çalışma grubundan çıkarılmıştır. Araştırmanın nitel çalışma grubu 2022 yılında Türkiye’de yaşayan travma geçmişi olan araştırmaya katılmaya gönüllü 3 lisans, 6 yüksek lisans ve 2 doktora öğrencisinden oluşmaktadır. Farklı üniversite ve bölümlerde okuyan 11 üniversite öğrencisi ile yüz yüze ve Google Meeting aracılığı ile görüşmeler yapılmıştır.

Yapılan görüşmelerden sonra iç geçerlilik için görüşme yapılan 2 katılımcıya araştırma sonuçları incelenmiştir. Katılımcılar ortaya çıkan sonuçları doğrulamıştır.

3.4.1. Nicel çalışma grubunun betimsel özellikleri

Tablo 1. Nicel çalışma grubunun cinsiyete göre sayısal ve yüzde dağılımları.

Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Kız	574	76,1
Erkek	180	23,9
Toplam	754	100

Tablo 2. Nicel çalışma grubunun sınıf düzeyine göre sayısal ve yüzde dağılımları.

Sınıf Düzeyi	Frekans	Yüzde (%)
Lisans	544	72,1
Y. Lisans	164	21,8
Doktora	46	6,1
Toplam	754	100

Tablo 3. Nicel çalışma grubunun sosyoekonomik düzeyine göre sayısal ve yüzde dağılımları.

SED	Frekans	Yüzde (%)
Düşük	39	5,1
Düşük-Orta	104	13,8
Orta	443	58,8
Orta-Yüksek	158	21,0
Yüksek	10	1,3
Toplam	754	100

3.4.2. Nitel çalışma grubunun betimsel özellikleri

Tablo 4. Nitel çalışma Grubunun cinsiyet, yaş ve eğitim özellikleri.

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim
K1	Kadın	22	Lisans
K2	Kadın	25	Yüksek Lisans
K3	Kadın	24	Doktora
K4	Kadın	24	Doktora

K5	Kadın	25	Yüksek Lisans
K6	Kadın	26	Yüksek Lisans
K7	Kadın	28	Lisans
K8	Erkek	20	Lisans
K9	Kadın	25	Yüksek Lisans
K10	Erkek	28	Yüksek Lisans
K11	Erkek	38	Yüksek Lisans

Nitel çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki bireylerin kimlik bilgilerinin gizli tutulması amacıyla K1, K2 şeklinde kodlar kullanılmıştır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler yüz yüze ve online ortamlarda gerçekleştirilmiştir. Zaman ve mekân açısından sınırlamanın olmaması online görüşmeyi “verimli ve kolay uygulanan bir teknik” yapmaktadır (Salman Yıkılmış, 2020).

3.5. Veri Toplama Teknikleri

Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Travma ile Başa Çıkma Algısı Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği, Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılarak elde edilmiştir.

3.5.1. Nicel Veri Toplama Teknikleri

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu’nda katılımcılara çalışmanın yüksek lisans tezi kapsamında hazırlandığı, bilimsel araştırma için kullanılacağı ve katılımcılardan kimlik bilgilerinin istenmeyip verilerin üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı konularında bilgiler verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bazı kişisel özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda, araştırmaya katılan kişilerin demografik bilgileri sorulmuştur.

Travma İle Başa Çıkma Algısı Ölçeği (TBÇA)

Ölçeğin orijinali Bonnano ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiştir. Uyarlama çalışması Arı ve Cesur Soysal (2019) tarafından yapılmıştır. Bu ölçme aracı, başa çıkma biçimlerinin duruma bağlı olarak esnekliğinin önemine de vurgu yapmaktadır.

Ölçek yirmi madde ve iki alt faktörden oluşmaktadır. İlk faktör “Gelecek Odağı” (Forward Focus) olarak adlandırılmakta ve on iki maddeden oluşmaktadır. Bu alt faktör, hedef ve planlara sadık kalabilme, iyimser düşünebilme, dikkat dağıtabilme, acı veren duyguları azaltabilme ve soğukkanlı kalabilme gibi başa çıkabilme becerileri ile ilgilidir. İkinci faktör ise “Travma Odağı” (Trauma Focus) olarak adlandırılmakta ve sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu alt faktör, travmatik olay ile ilgili düşünmek ve travmatik olay ile ilgili duyguları deneyimlemek gibi alanları temsil etmektedir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için. 79, “Gelecek Odağı” alt boyutu için. 90 ve “Travma Odağı” alt boyutu için ise. 79’dir. Ölçüt bağıntılı geçerlilik kapsamında elde edilen korelasyon katsayılarının ise anlamlı olduğu görülmüştür (Arı ve Cesur Soysal, 2019).

Öz-Duyarlık Ölçeği

Öz Duyarlık Ölçeği Neff (2003a), tarafından öz şefkati ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Öz duyarlık ölçeğinin Türkçe’ye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. 1 hiçbir zaman, 5 her zaman olmak üzere 5’li likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: 1. Öz-sevecenlik, 2. Öz-yargılama, 3. Paylaşımların bilincinde olma, 4. İzolasyon, 5. Bilinçlilik, 6. Aşırı özdeşleşme

Öz-duyarlık Ölçeği’nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği analizleri yapılmıştır. Öz-duyarlık Ölçeği’nin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonucunda toplam varyansın %68’ini açıklayan 6 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörler altında yer alan maddelerin tümü orijinal formda yer alan faktörlere göre uygun bir dağılım sergilemiştir. 6 faktör içinde bulunan 26 maddenin faktör yükleri .40’ın üzerinde olduğu için faktör analizi sonucunda ölçekten hiçbir maddenin atılmasına gerek kalmamıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları. 72 ile. 80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27’lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri (ÖYSE)

Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri'nin orijinali 1991 yılında Gadzella (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Baloğlu ve Bardakçı (2010) tarafından yapılmıştır. "5 li Likert tipi 53 maddeden oluşan ölçeğin alt boyutları Stres Kaynakları ve Stres Karşısında Tepkiler şeklindedir. Stres Nedenleri boyutunda Hayal Kırıklıkları (7 madde), Çatışmalar (4 madde), Baskılar (4 madde), Değişiklikler (3 madde) ve Kendi-yükleme (6 madde) adı altında 5 alt-ölçek bulunmaktadır. Strese Karşı Tepkiler boyutunda ise Fizyolojik Tepkiler (14 madde), Duygusal Tepkiler (4 madde), Davranışsal Tepkiler (8 madde) ve Değerlendirici Tepkiler (3 madde) adı altında toplam 4 alt-ölçek bulunmaktadır." Ölçeğin "stres kaynakları" boyutunun Cronbach-alfa iç tutarlılık katsayısı .78 bulunmuştur. Spearman- Brown iki yarı test güvenilirlik katsayısı ise .79'dur. "Strese karşı tepkiler" boyutunun katsayıları sırasıyla .83 ve .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 ve Spearman- Brown iki yarı test güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Baloğlu ve Bardakçı, 2010). Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında dil ve yapı geçerliliği puanları hesaplanmıştır. Dil geçerliği 10 üzerinden 9.38 bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliği doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulanmıştır (CFI=.96; IFI=.96; NFI=.93; NNFI=.92; GFI=.96; AGFI=.92; RMSA=.06); (Baloğlu ve Bardakçı, 2010).

3.5.2. Nitel veri toplama teknikleri

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Nitel verilerin toplanmasında yüz yüze ve online görüşmeler aracılığıyla önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulurken alanyazın ve nicel araştırma bulguları dikkate alınmıştır. Görüşme formunun geçerlilik özelliğinin sağlanabilmesi için, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde doktora yapmış üç öğretim üyesine form soruları gönderilmiştir. Uygulama yapılmadan önce travma geçmişi olan bir birey ile pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Geri dönüt ve düzeltmeler neticesinde formdaki maddelere son şekli verilmiştir.

3.6. Verilerin Toplanması

3.6.1. Nicel verilerin toplanması

Araştırma için etik kurul onayı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan alınmıştır. Araştırma ilk olarak 2021 yılında Türkiye'de öğrenim gören 760 üniversite öğrencisine bizzat ya da elektronik

ortamda Google Formlar aracılığı ile ulaşılp “Demografik Bilgi Formu, “Travma ile Başa Çıkma Algısı Ölçeği”, “Yaşam Stres Envanteri” ve “Öz-Anlayış Ölçeği” nin gönüllü bir şekilde doldurulması ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve nasıl gerçekleştireceği açıkça belirtilmiştir. Bu kapsamda bilgilendirme metnini içeren onam formu katılımcılara sunulmuştur.

3.6.2. Nitel verilerin toplanması

Araştırmanın nitel görüşmesi 2022 yılının bahar döneminde yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan travmatik geçmişi olan bireylerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan telefon aracılığıyla randevu alınmıştır. 9 katılımcı ile Google Meet uygulaması üzerinden online olarak, 2 katılımcı ile de yüz yüze yarı yapılandırılmış formdaki sorular aracılığıyla görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılara araştırma amacı ve gizlilik konularında bilgiler verilmiştir. Yapılan görüşmeler katılımcının izni ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeler, 5 ile 29 dakika arasında sürmüştür.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırmanın ilk kısmını oluşturan nicel araştırma için ilk olarak verilere normallik analizi yapılmıştır. Sonrasında frekans analizi, t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA), Pearson Korelasyon Testi, Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen veriler ortalama, standart sapma ve yüzde şeklinde belirtilmiştir. p değerinin <.05 olduğu durumlar anlamlı olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmanın ikinci kısmı olan nitel kısımda ise içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi sosyal bilimlerde en sık kullanılan, belirlenmiş birtakım kurallara dayanan kodlamalar ile bir metnin bazı kelimelerinin “daha ufak içerik kategorileri ile ifade edildiği sistemli olan ve tekrarlanabilir” bir tekniktir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2019).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Nicel Bulgular

4.1.1. Güvenirlik analizleri

TBÇA için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin çalışma grubunda oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (Uzunsakal ve Yıldız, 2018). Öz duyarlık ölçeği Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .94 bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin çalışma grubunda yüksek güvenirlilikte olduğunu göstermektedir (Uzunsakal ve Yıldız, 2018). Öğrenci yaşamı stres ölçeği Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 bulunmuştur. Bu değer çalışma grubunda ölçeğin yüksek güvenirlilikte olduğunu göstermektedir (Uzunsakal ve Yıldız, 2018).

4.1.2. Normallik analizleri

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkma, öz şefkat ve yaşam stresi ölçekleri ve alt boyutlarının normallik analizleri.

Değişkenler	\bar{x}	Ss	n	Çarpıklık	Basıklık
TBÇA	94,00	13,443	754	-,145	,115
Öz Şefkat	80,15	19,796	754	-,063	-,237
Yaşam Stresi	152,85	31,159	754	,074	-,268
Travma odağı	54,6499	13,16196	754	-,440	-,090
Gelecek odağı	39,3528	7,59343	754	-,096	-,195
Öz nezaket	15,6684	4,34151	754	-,211	-,245
Öz yargılama	15,0875	5,05458	754	,037	-,676
Ortak paydaşım	13,5066	3,62016	754	-,360	-,237
İzolasyon	12,7546	4,01121	754	-,074	-,780
Bilinçlilik	13,3780	3,36754	754	-,199	-,266
Aşırı özdeşleşme	12,5623	3,96089	754	-,034	-,759
Hayal kırıklıkları	21,0119	4,90912	754	,190	-,044
Çatışmalar	12,7321	3,93842	754	,038	-,608
Baskılar	13,1008	3,80297	754	-,203	-,523
Değişiklikler	8,8912	3,25969	754	,153	-,790

Kendi-yükleme	20,9721	3,78022	754	-,167	,069
Fizyolojik tepkiler	34,5729	11,91239	754	,414	-,474
Duygusal tepkiler	13,6154	4,27576	754	-,280	-,766
Davranışsal tepkiler	19,8515	6,29523	754	,308	-,305
Değerlendirici tepkiler	8,9655	2,76314	754	-,189	-,316

Tablo-4 incelendiğinde çalışma grubuna katılan üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı puanlarının ortalaması (\bar{x}) 94,00 (SS=13,44), öz şefkat ortalaması (\bar{x}) 80,15 (SS=19,79), yaşam stresi ortalaması (\bar{x}) 152,85 (SS=31,15), travma odağı ortalaması (\bar{x}) 54,64 (SS=13,16), gelecek odağı ortalaması (\bar{x}) 39,35 (SS=7,59), öz nezaket ortalaması (\bar{x}) 15,66 (SS=4,34), öz yargılama ortalaması (\bar{x}) 15,08 (SS=5,05), ortak paydaşım ortalaması (\bar{x}) 13,50 (SS=3,62), izolasyon ortalaması (\bar{x}) 12,75 (SS=4,01), bilinçlilik ortalaması (\bar{x}) 13,37 (SS=3,36), aşırı özdeşleşme ortalaması (\bar{x}) 12,56 (SS=3,96), hayal kırıklıkları ortalaması (\bar{x}) 21,01 (SS=4,90), çatışmalar ortalaması (\bar{x}) 12,73 (SS=3,93), baskılar ortalaması (\bar{x}) 13,10 (SS=3,80), değişiklikler ortalaması (\bar{x}) 8,89 (SS=3,25), kendi-yükleme ortalaması (\bar{x}) 20,97 (SS=3,78), fizyolojik tepkiler ortalaması (\bar{x}) 34,57 (SS=11,91), duygusal tepkiler ortalaması (\bar{x}) 13,61 (SS=4,27), davranışsal tepkiler ortalaması (\bar{x}) 19,85 (SS=6,29), değerlendirici tepkiler ortalaması (\bar{x}) 8,96 (SS=2,76) olarak bulunmuştur. Çarpıklık değerleri -,440 ile ,414 arasında, basıklık değerleri ise -,790 ile ,115 arasında değişmektedir. Tabachnick ve Fidell'e göre (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması puanların normal dağıldığını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar da yine -1,5 ile +1,5 aralığında olduğundan veri setinin dağılımı normal kabul edilerek sonraki istatistik analizlerinde parametrik testler kullanılmıştır.

4.1.3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre TBÇA, Öz şefkat, Yaşam stresi ölçekleri ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler ve t-testi sonuçları

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre TBÇA, Öz şefkat, Yaşam stresi ölçekleri ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler ve t-testi sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	T	p
TBÇA	Kadın	574	93,59	13,422	-1,504	,133
	Erkek	180	95,32	13,461		
Öz şefkat	Kadın	574	79,87	20,041	-,696	,487
	Erkek	180	81,04	19,018		
Yaşam Stresi	Kadın	574	155,64	30,406	4,452	,000*
	Erkek	180	143,94	31,935		
Travma Odağı	Kadın	574	53,8885	13,24944	-2,850	,004*
	Erkek	180	57,0778	12,61039		
Gelecek Odağı	Kadın	574	39,7021	7,54024	2,262	,024*
	Erkek	180	38,2389	7,67595		
Öz nezaket	Kadın	574	15,6916	4,33107	,262	,793
	Erkek	180	15,5944	4,38598		
Öz yargılama	Kadın	574	15,1063	5,07819	,182	,856
	Erkek	180	15,0278	4,99209		
Ortak paydaşım	Kadın	574	13,6481	3,58027	1,919	,055
	Erkek	180	13,0556	3,71878		
İzolasyon	Kadın	574	12,8171	4,04033	,763	,446
	Erkek	180	12,5556	3,92132		
Bilinçlilik	Kadın	574	13,2631	3,37718	-1,675	,094
	Erkek	180	13,7444	3,31936		
Aşırı özdeşleşme	Kadın	574	12,8118	3,93216	3,107	,002*
	Erkek	180	11,7667	3,95802		
Hayal kırıklıkları	Kadın	574	20,9216	4,80137	-,902	,367
	Erkek	180	21,3000	5,24154		
Çatışmalar	Kadın	574	12,8101	3,92919	,971	,332
	Erkek	180	12,4833	3,96842		
Baskılar	Kadın	574	13,3101	3,84127	2,710	,007*

	Erkek	180	12,4333	3,60803		
Değişiklikler	Kadın	574	8,9199	3,32905	,430	,667
	Erkek	180	8,8000	3,03499		
Kendi-yükleme	Kadın	574	21,0610	3,70247	1,152	,249
	Erkek	180	20,6889	4,01574		
Fizyolojik tepkiler	Kadın	574	36,0000	11,39012	6,010	,000*
	Erkek	180	30,0222	12,42180		
Duygusal tepkiler	Kadın	574	14,3066	3,97462	8,275	,000*
	Erkek	180	11,4111	4,46312		
Davranışsal tepkiler	Kadın	574	20,2578	6,21065	3,185	,002*
	Erkek	180	18,5556	6,40463		
Değerlendirici tepkiler	Kadın	574	8,9233	2,79448	-,748	,455
	Erkek	180	9,1000	2,66385		

Tablo-5 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre ölçeklerin ve alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan t testleri sonucunda, kadın ($\bar{x}=53,88$ $SS=13,24$)ve erkek($\bar{x}=57,07$ $SS=12,61$)üniversite öğrencilerinin “Travma odağı” puanlarının farklı düzeyde olduğu görülmüştür. $P=,004<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık erkekler lehine anlamlıdır. “Gelecek odağı” puanları kadın ($\bar{x}=39,70$ $SS=7,54$)ve erkek ($\bar{x}=38,23$ $SS=7,67$)üniversite öğrencilerinde farklı düzeydedir. $P=,024<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık kadınlar lehine anlamlıdır. “Yaşam stresi” puanları kadın ($\bar{x}=155,64$ $SS=30,40$)ve erkek ($\bar{x}=143,94$ $SS=31,93$)üniversite öğrencilerinde farklı düzeydedir. $P=,000<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık kadınlar lehine anlamlıdır. “Aşırı özdeşleşme” puanları kadın ($\bar{x}=12,81$ $SS=3,93$)ve erkek ($\bar{x}=11,76$ $SS=3,95$)üniversite öğrencilerinde farklı düzeydedir. $P=,002<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık kadınlar lehine anlamlıdır. “Baskılar” puanları kadın ($\bar{x}=13,31$ $SS=3,84$)ve erkek ($\bar{x}=12,43$ $SS=3,60$)üniversite öğrencilerinde farklı düzeydedir. $P=,007<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık kadınlar lehine anlamlıdır. “Fizyolojik tepkiler” puanları kadın ($\bar{x}=36,00$ $SS=11,39$)ve erkek ($\bar{x}=30,02$ $SS=12,42$)üniversite öğrencilerinde farklı düzeydedir. $P=,000<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık kadınlar lehine anlamlıdır. “Duygusal tepkiler” puanları kadın ($\bar{x}=14,30$ $SS=3,97$)ve erkek ($\bar{x}=11,41$ $SS=4,46$)üniversite öğrencilerinde farklı düzeydedir. $P=,000<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık kadınlar lehine anlamlıdır. “Davranışsal tepkiler” puanları kadın

($\bar{x}=20,25$ $SS=6,21$)ve erkek ($\bar{x}=18,55$ $SS=6,40$)üniversite öğrencilerinde farklı düzeydedir. $P=,002<,05$ olduğundan istatistiksel olarak bu farklılık kadınlar lehine anlamlıdır.

4.1.4. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler.

Değişkenler	SED	N	\bar{x}	Ss
TBÇA	Düşük	39	90,10	13,212
	Düşük-Orta	104	94,53	14,271
	Orta	443	94,05	12,954
	Orta-Yüksek	158	94,48	14,108
	Yüksek	10	94,30	16,262
	Toplam	754	94,00	13,443
Öz Şefkat	Düşük	39	68,77	20,847
	Düşük-Orta	104	74,58	20,193
	Orta	443	82,44	19,612
	Orta-Yüksek	158	80,12	18,457
	Yüksek	10	81,30	16,533
	Toplam	754	80,15	19,796
Yaşam Stresi	Düşük	39	170,26	34,140
	Düşük-Orta	104	164,53	30,399
	Orta	443	149,49	30,410
	Orta-Yüksek	158	150,04	29,715
	Yüksek	10	156,60	36,283
	Toplam	754	152,85	31,159

Tablo-6 incelendiğinde, sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçeklerine ait puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bu farkın anlamlı olup olmadığını belirleyebilmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo-7' de verilmiştir.

4.1.5. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçeği puanlarının tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçeği puanlarının tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları.

Varyansın Kaynağı		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
TBÇA	Gruplar arası	659,851	4	164,963	,912	,456
	Grup içi	135410,143	749	180,788		
	Toplam	136069,995	753			
Özşefkat	Gruplar arası	10622,958	4	2655,740	6,993	,000*
	Grup içi	284454,405	749	379,779		
	Toplam	295077,363	753			
YaşamStresi	Gruplar arası	32386,520	4	8096,630	8,679	,000*
	Grup içi	698702,244	749	932,847		
	Toplam	731088,764	753			

*p<,05

Tablo-7 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi ölçeği puanlarının sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda TBÇA düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öz şefkat düzeyinde (F=6,993) p=,000 ve yaşam stresi düzeyinde (F=8,679) p=,000 olduğu için anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<,05). Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik durumlarına göre öz şefkat ve yaşam stresi boyutlarındaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenebilmesi amacıyla ikili karşılaştırmalar için Scheffe testi yapılmıştır. Bu test, gruplardaki örneklem sayılarının eşit olmadığı durumda kullanılmaktadır (Scheffe, 1959; Kayri, 2009).Çıkan sonuçlar Tablo-8’de verilmiştir.

4.1.6. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve yaşam stresi ölçek puanlarının sosyoekonomik duruma göre Scheffe testi sonuçları

Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve yaşam stresi ölçek puanlarının sosyoekonomik duruma göre Scheffe testi sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) SED	(J) SED	Ortalamalar Arası Fark (I-J)	Standart Hata	p
Öz-Şefkat	Düşük	Düşük-Orta	-5,808	3,659	,641
		Orta	-13,673*	3,255	,002
		OrtaYüksek	-11,351*	3,484	,032
		Yüksek	-12,531	6,908	,511
	Düşük-Orta	Düşük	5,808	3,659	,641
		Orta	-7,866*	2,123	,009
		OrtaYüksek	-5,443	2,461	,281
		Yüksek	-6,723	6,452	,896
		Düşük	13,673*	3,255	,002
		Düşük-Orta	7,866*	2,123	,009
	Orta	OrtaYüksek	2,322	1,806	,799
		Yüksek	1,142	6,232	1,000
		Düşük	11,351*	3,484	,032
		Düşük-Orta	5,543	2,461	,281
	OrtaYüksek	Orta	-2,322	1,806	,799
		Yüksek	-1,180	6,355	1,000
		Düşük	12,531	6,908	,511
		Düşük-Orta	6,723	6,452	,896
		Orta	-1,142	6,232	1,000
		OrtaYüksek	1,180	6,355	1,000
Yaşam Stresi	Düşük	Düşük-Orta	5,728	5,735	,910
		Orta	20,764*	5,101	,003
		OrtaYüksek	20,218*	5,461	,009
		Yüksek	13,656	10,826	,810
	Düşük-Orta	Düşük	-5,728	5,735	,910
		Orta	15,037*	3,328	,000
		OrtaYüksek	14,491*	3,857	,007

	Yüksek	7,929	10,112	,961
Orta	Düşük	-20,764*	5,101	,003
	Düşük-Orta	-15,037*	3,328	,000
	OrtaYüksek	-,546	2,830	1,000
OrtaYüksek	Yüksek	-7,108	9,767	,970
	Düşük	-20,218*	5,461	,009
	Düşük-Orta	-14,491*	3,857	,007
Yüksek	Orta	,546	2,830	1,000
	Yüksek	-6,562	9,959	,980
	Düşük	-13,656	10,826	,810
	Düşük-Orta	-7,929	10,112	,961
	Orta	7,108	9,767	,970
	OrtaYüksek	6,562	9,959	,980

*p<,05

Tablo-8 incelendiğinde, öz şefkat düzeyi puan ortalamalarının sosyoekonomik duruma göre karşılaştırılması sonucunda düşük sosyoekonomik grupta yer alan üniversite öğrencilerinin orta ve orta-yüksek gruplarında yer alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı oranda daha düşük puan aldığı (p<,05) bulunmuştur. Yine aynı şekilde düşük-orta sosyoekonomik grupta yer alan öğrencilerin orta grubunda yer alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı oranda düşük puan aldığı (p<,05) görülmektedir.

Yaşam stresi değişkenine bakıldığında, düşük sosyoekonomik grupta yer alan üniversite öğrencilerinin orta ve orta-yüksek gruplarında yer alanlara göre ve düşük-orta sosyoekonomik grupta yer alan öğrencilerin orta ve orta-yüksek gruplarında yer alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı oranda daha yüksek puan aldığı (p<,05) bulunmuştur.

4.1.7. TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkiler

Tablo 9. TBÇA, öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkiler.

Değişkenler	TBÇA	Öz şefkat	Yaşam Stresi
TBÇA	1	,292**	-0,97**
Öz şefkat	,292***	1	-,648**

Yaşam Stresi	-0,97**	-,648**	1
--------------	---------	---------	---

**p<,01

Tablo-9 incelendiğinde, TBÇA ile öz şefkat ölçek puanları arasında ($r=,292$, $p<,01$) pozitif anlamlı ilişki, TBÇA ile yaşam stresi puanları arasında ($r= -0,97$, $p<,01$) negatif anlamlı ilişki, öz şefkat ile yaşam stresi puanları arasında ($r= -,648$, $p<,01$) negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.1.8. TBÇA ve öz şefkat alt boyutları arasındaki ilişkiler

Tablo 10. TBÇA ve öz şefkat alt boyutları arasındaki ilişkiler.

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.TBÇA	-	,311**	-,128**	,302**	-,122	,430**	-,187**
2.Öz sevecenlik		-	-,662	,672**	-,521**	,748**	-,546**
3.Öz yargılama			-	-,436**	,699**	-,552**	,734**
4.Ortak paydaşım				-	-,397**	,638**	-,372**
5.İzolasyon					-	-,481**	,726**
6.Bilinçlilik						-	-,599**
7.Aşırı özdeşleşme							-

**p<,01

Tablo-10 incelendiğinde, TBÇA ile öz sevecenlik ($r=,311$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, ortak paydaşım ($r=,302$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, bilinçlilik ($r=,430$, $p<,01$) arasında pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki; öz yargılama ($r= -,128$, $p<,01$) izolasyon ($r= -,122$, $p<,01$), aşırı özdeşleşme ($r=-,187$, $p<,01$) alt boyutları arasında negatif yönlü çok zayıf bir anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.1.9. TBÇA alt ölçekler ve öz şefkat alt ölçekleri arasındaki ilişkiler

Tablo 11. TBÇA alt ölçekler ve öz şefkat alt ölçekleri arasındaki ilişkiler.

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.Travma Odağı	-	-,251**	,395**	-,298**	,367	-,306**	,501**	-,402**
2.Gelecek Odağı		-	-,135**	,289**	-,101*	,313**	-,107**	,366**
3.Öz sevecenlik			-	-,662**	,672**	-,521**	,748**	-,546**
4.Öz yargılama				-	-,436**	,699**	-,552**	,734**
5.Ortak paydaşım					-	-,397**	,638**	-,372**
6.İzolasyon						-	-,481	,726**
7.Bilinçlilik							-	-,599**
8.Aşırı özdeşleşme								-

**p<,01

Tablo-11 incelendiğinde, travma odağı ile öz sevecenlik ($r=,395$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, ortak paydaşım ($r=,367$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, bilinçlilik ($r=,501$, $p<,01$) arasında pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki; gelecek odağı ($r= -,251$, $p<,01$) arasında negatif zayıf, öz yargılama ($r= -,298$, $p<,01$) arasında negatif zayıf, izolasyon ($r= -,306$, $p<,01$) arasında negatif zayıf, aşırı özdeşleşme ($r=-,402$, $p<,01$) arasında negatif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gelecek odağı ile öz yargılama ($r=,289$, $p<,01$), izolasyon ($r=,313$, $p<,01$), aşırı özdeşleşme ($r=,366$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki; gelecek odağı ile öz sevecenlik ($r= -,135$, $p<,01$), ortak paydaşım ($r=-,101$, $p<,01$), bilinçlilik ($r= -,107$, $p<,01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öz sevecenlik ile ortak paydaşım ($r=,672$, $p<,01$) ve bilinçlilik ($r=,748$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek anlamlı bir ilişki; öz yargılama ($r= -,662$, $p<,01$) arasında negatif yüksek, izolasyon ($r= -,521$, $p<,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r= -,546$, $p<,01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öz yargılama ile izolasyon ($r=,699$, $p<,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r=,734$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek anlamlı bir ilişki; ortak paydaşım ($r= -,436$, $p<,01$)

ve bilinçlilik ($r = -.552, p < .01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ortak paydaşım ile bilinçlilik ($r = .638, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek anlamlı bir ilişki; izolasyon ($r = -.397, p < .01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.372, p < .01$) alt boyutları arasında negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İzolasyon ile aşırı özdeşleşme ($r = .726, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek anlamlı bir ilişki; bilinçlilik ($r = -.481, p < .01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bilinçlilik ile aşırı özdeşleşme ($r = -.599, p < .01$) alt boyutları arasında negatif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.1.10. TBÇA alt ölçekleri ve yaşam stresi alt ölçekleri arasındaki ilişkiler

Tablo 12. TBÇA alt ölçekleri ve yaşam stresi alt ölçekleri arasındaki ilişkiler.

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	-	-.251**	-.195**	-.170**	-.158**	-.140**	-.146**	-.204**	-.282**	-.205**	.339**
2		-	.236**	.184**	.232**	.247**	.230**	.227**	.265**	.267**	-.039
3			-	.481**	.565**	.561**	.353**	.471**	.460**	.492**	-.197**
4				-	.455**	.493**	.348**	.352**	.430**	.383**	-.156**
5					-	.548**	.457**	.436**	.488**	.436**	-.178**
6						-	.333**	.432**	.409**	.455**	-.124**
7							-	.325**	.423**	.372**	-.071
8								-	.656**	.623**	-.138**
9									-	.630**	-.218**
10										-	-.113**
11											-

** $p < .01$

1. Travma odağı, 2. Gelecek odağı, 3. Hayal kırıklıkları, 4. Çatışmalar, 5. Baskılar, 6. Değişiklikler, 7. Kendi-yükleme, 8. Fizyolojik tepkiler, 9. Duygusal tepkiler, 10. Davranışsal tepkiler, 11. Değerlendirici tepkiler

Tablo-12 incelendiğinde, travma odağı ile sadece değerlendirici tepkiler alt boyutu ($r=,339$, $p<,01$) arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Travma odağı ile gelecek odağı ($r= -,251$, $p<,01$) arasında negatif zayıf, hayal kırıklıkları ($r= -,195$, $p<,01$), çatışmalar ($r= -,170$, $p<,01$), baskılar ($r= -,158$, $p<,01$), değişiklikler ($r= -,140$, $p<,01$), kendi-yükleme ($r= -,146$, $p<,01$) arasında negatif yönlü çok zayıf, fizyolojik tepkiler ($r= -,204$, $p<,01$), duygusal tepkiler ($r= -,282$, $p<,01$), davranışsal tepkiler ($r= -,205$, $p<,01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gelecek odağı ile hayal kırıklıkları ($r=,236$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, çatışmalar ($r=,184$, $p<,01$) arasında pozitif çok zayıf, baskılar ($r=,232$, $p<,01$), değişiklikler ($r=,247$, $p<,01$), kendi-yükleme ($r=,230$, $p<,01$), fizyolojik tepkiler ($r=,227$, $p<,01$), duygusal tepkiler ($r=,265$, $p<,01$), davranışsal tepkiler ($r=,267$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelecek odağı ile değerlendirici tepkiler ($r= -,039$, $p>,01$) arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Hayal kırıklıkları ile çatışmalar ($r=,481$, $p<,01$), baskılar ($r=,565$, $p<,01$), değişiklikler ($r=,561$, $p<,01$) arasında pozitif yönlü orta, kendi-yükleme ($r=,353$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, fizyolojik tepkiler ($r=,471$, $p<,01$), duygusal tepkiler ($r=,460$, $p<,01$) davranışsal tepkiler ($r=,492$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hayal kırıklıkları ile değerlendirici tepkiler ($r= -,197$, $p<,01$) alt boyutunda negatif yönlü çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çatışmalar ile baskılar ($r=,455$, $p<,01$) ve değişiklikler ($r=,493$, $p<,01$) arasında pozitif orta, kendi yükleme ($r=,348$, $p<,01$) ve fizyolojik tepkiler ($r=,352$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, duygusal tepkiler ($r=,430$, $p<,01$) arasında pozitif orta, davranışsal tepkiler ($r=,383$, $p<,01$) alt boyutları arasında ise pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çatışmalar ile değerlendirici tepkiler ($r= -,156$, $p<,01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Baskılar ile değişiklikler ($r=,548$, $p<,01$) kendi yükleme ($r=,457$, $p<,01$), fizyolojik tepkiler ($r=,436$, $p<,01$), duygusal tepkiler ($r=,488$, $p<,01$) ve davranışsal

tepkiler ($r=,436$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki, baskılar ile değerlendirici tepkiler ($r= -,178$, $p<,01$) arasında ise negatif yönlü çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Değişiklikler ile kendi yükleme ($r=,333$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, fizyolojik tepkiler ($r=,432$, $p<,01$), duygusal tepkiler ($r=,409$, $p<,01$), davranışsal tepkiler ($r=,455$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki; değerlendirici tepkiler ($r= -,124$, $p<,01$) alt boyutu ile negatif yönlü çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kendi-yükleme ile fizyolojik tepkiler ($r=,325$, $p<,01$) arasında pozitif zayıf, duygusal tepkiler ($r=,423$, $p<,01$) arasında pozitif orta, davranışsal tepkiler ($r=,372$, $p<,01$) alt boyutu arasında ise pozitif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendi-yükleme ile değerlendirici tepkiler ($r= -,071$, $p>,01$) alt boyutları arasında ise herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Fizyolojik tepkiler ile duygusal tepkiler ($r=,656$, $p<,01$) ve davranışsal tepkiler ($r=,623$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek anlamlı ilişki; değerlendirici tepkiler ($r= -,138$, $p<,01$) alt boyutu arasında ise negatif yönlü çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal tepkiler ile davranışsal tepkiler ($r=,630$, $p<,01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek anlamlı ilişki; değerlendirici tepkiler ($r= -,218$, $p<,01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Davranışsal tepkilerle değerlendirici tepkiler ($r= -,113$, $p<,01$) alt boyutları arasında negatif yönlü çok zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.1.11. Öz şefkat alt ölçekleri ve yaşam stresi alt ölçekleri arasındaki ilişkiler

Tablo 13. Öz şefkat alt ölçekleri ve yaşam stresi alt ölçekleri arasındaki ilişkiler.

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	-	-.662**	.672**	-.521**	.748**	-.546**	-.370**	-.284**	-.285**	-.292**	-.187**	-.277**	-.388**	-.348**	.435**
2		-	-.436**	.699**	-.552**	.734**	.515**	.421**	.458**	.448**	.372**	.436**	.526**	.479**	-.336**
3			-	-.397**	.638**	-.372**	-.294**	-.166**	-.211**	-.206**	-.126**	-.204**	-.245**	-.251**	.385**
4				-	-.481**	.726**	.570**	.444**	.490**	.466**	.416**	.385**	.501**	.447**	-.276**
5					-	-.599**	-.326**	-.275**	-.260**	-.299**	-.177**	-.306**	-.401**	-.327**	.466**
6						-	.502**	.476**	.468**	.468**	.422**	.493**	.610**	.517**	-.332**
7							-	.481**	.565**	.561**	.353**	.471**	.460**	.492**	-.197**
8								-	.455**	.493**	.348**	.352**	.430**	.383**	-.156**
9									-	.548**	.457**	.436**	.488**	.436**	-.178**
10										-	.333**	.432**	.409**	.455**	-.124**
11											-	.325**	.423**	.372**	-.071
12												-	.656**	.623**	-.138**
13													-	.630**	-.218**
14														-	-.113**
15															-

**p<,01 1. Öz sevecenlik, 2. Öz yargılama, 3. Ortak paydaşım, 4. İzolasyon, 5. Bilinçlilik, 6. Aşırı özdeşleşme, 7. Hayal kırıklıkları, 8. Çatışmalar, 9. Baskılar, 10. Değişiklikler, 11. Kendi-yükleme 12. Fizyolojik tepkiler, 13. Duygusal tepkiler, 14. Davranışsal tepkiler, 15. Değerlendirici tepkiler

Tablo-13 incelendiğinde, öz sevecenlik ile ortak paydaşım ($r=.672$, $p<,01$), bilinçlilik ($r=.748$, $p<,01$) arasında pozitif yüksek, değerlendirici tepkiler ($r=.435$, $p<,01$) alt boyutu arasında ise pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki; öz yargılama ($r= -.662$, $p<,01$) arasında negatif yönlü yüksek, izolasyon ($r= -.521$, $p<,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r= -.546$, $p<,01$) arasında negatif orta, hayal kırıklıkları ($r= -.370$, $p<,01$), çatışmalar ($r= -.284$, $p<,01$), baskılar ($r= -.285$, $p<,01$) ve değişiklikler ($r= -.292$, $p<,01$) arasında negatif zayıf, kendi-yükleme ($r= -.187$, $p<,01$) arasında negatif çok zayıf, fizyolojik tepkiler ($r= -.277$, $p<,01$),

duygusal tepkiler ($r = -.388, p < .01$) ve davranışsal tepkiler ($r = -.348, p < .01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öz yargılama ile izolasyon ($r = .699, p < .01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = .734, p < .01$) arasında pozitif yüksek, hayal kırıklıkları ($r = .515, p < .01$), çatışmalar ($r = .421, p < .01$), baskılar ($r = .458, p < .01$) ve değişiklikler ($r = .448, p < .01$) arasında pozitif orta, kendi-yükleme ($r = .372, p < .01$) arasında pozitif zayıf, fizyolojik tepkiler ($r = .436, p < .01$), duygusal tepkiler ($r = .526, p < .01$) ve davranışsal tepkiler ($r = .479, p < .01$) alt boyutları arasında ise pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz yargılama ile ortak paydaşım ($r = -.436, p < .01$) ve bilinçlilik ($r = -.552, p < .01$) arasında negatif orta, değerlendirici tepkiler ($r = -.336, p < .01$) alt boyutu arasında ise negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ortak paydaşım ile bilinçlilik ($r = .638, p < .01$) arasında pozitif yüksek ve değerlendirici tepkiler ($r = .385, p < .01$) alt boyutu arasında pozitif zayıf anlamlı bir ilişki; izolasyon ($r = -.397, p < .01$), aşırı özdeşleşme ($r = -.372, p < .01$) ve hayal kırıklıkları ($r = -.294, p < .01$) arasında negatif zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ortak paydaşım ile çatışmalar ($r = -.166, p < .01$) arasında negatif çok zayıf, baskılar ($r = -.211, p < .01$), değişiklikler ($r = -.206, p < .01$) arasında negatif zayıf, kendi-yükleme ($r = -.126, p < .01$) arasında negatif çok zayıf, fizyolojik tepkiler ($r = -.204, p < .01$), duygusal tepkiler ($r = -.245, p < .01$), davranışsal tepkiler ($r = -.251, p < .01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İzolasyon ile aşırı özdeşleşme ($r = .726, p < .01$) arasında pozitif yüksek, hayal kırıklıkları ($r = .570, p < .01$), çatışmalar ($r = .444, p < .01$), baskılar ($r = .490, p < .01$), değişiklikler ($r = .466, p < .01$), kendi-yükleme ($r = .416, p < .01$) arasında pozitif orta, fizyolojik tepkiler ($r = .385, p < .01$) arasında pozitif zayıf, duygusal tepkiler ($r = .501, p < .01$) ve davranışsal tepkiler ($r = .447, p < .01$) alt boyutları arasında ise pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İzolasyon ile bilinçlilik ($r = -.481, p < .01$) arasında negatif yönlü orta ve değerlendirici tepkiler ($r = -.276, p < .01$) arasında negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bilinçlilik ile değerlendirici tepkiler ($r = .466, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü orta anlamlı bir ilişki; aşırı özdeşleşme ($r = -.599, p < .01$) arasında negatif yönlü orta, hayal kırıklıkları ($r = -.326, p < .01$), çatışmalar ($r = -.275, p < .01$), baskılar ($r = -.260,$

$p < ,01$), değişiklikler ($r = -,299$, $p < ,01$) arasında negatif zayıf, kendi-yükleme ($r = -,177$, $p < ,01$) arasında negatif çok zayıf, fizyolojik tepkiler ($r = -,306$, $p < ,01$), duygusal tepkiler ($r = -,401$, $p < ,01$), davranışsal tepkiler ($r = -,327$, $p < ,01$) alt boyutları arasında ise negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aşırı özdeşleşme ile hayal kırıklıkları ($r = ,502$, $p < ,01$), çatışmalar ($r = ,476$, $p < ,01$), baskılar ($r = ,468$, $p < ,01$), değişiklikler ($r = ,468$, $p < ,01$), kendi-yükleme ($r = ,422$, $p < ,01$), fizyolojik tepkiler ($r = ,493$, $p < ,01$) arasında pozitif orta, duygusal tepkiler ($r = ,610$, $p < ,01$) arasında pozitif yüksek, davranışsal tepkiler ($r = ,517$, $p < ,01$) arasında pozitif orta anlamlı bir ilişki; değerlendirici tepkiler ($r = -,332$, $p < ,01$) alt boyutu arasında ise negatif yönlü zayıf anlamlı bir ilişki bulunmuştur.



4.1.12. Regresyon analizleri

Regresyon analizi varsayımlarını sağlayabilmek amacıyla; ilk olarak oto-korelasyon olmaması için, Durbin- Watson değerinin 1-3 arasında olması gerekmektedir. Ayrıca bu değer 2'ye ne kadar yakın olursa oto-korelasyon olma ihtimali o kadar azalır (Field, 2013; Bahar, 2019). Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 2,093 bulunmuştur. Regresyon analizi yapılabilmesi için, bir diğer şart; çoklu bağlantı probleminin olmaması için, VIF değerinin 2,5'in altında olması (Allison, 1999) ve Tolerans değerinin ,20'den büyük olmasıdır (Cleophas ve Zwinderman, 2015). Bu çalışmadaki tüm değişkenlere ait VIF ve Tolerans değerleri bu koşullara uymaktadır. Regresyon analizi için bir diğer şart; anlamlı uç değerlerin olmaması için, Cook's mesafe değerlerinin 1'den küçük olması gerekliliğidir (Cook ve diğerleri, 1982). Bu çalışmada Cook's mesafe değeri ,026 bulunmuştur. Sonuç olarak regresyon analizi için gereken varsayımlar sağlanmıştır.

Tablo 14. TBÇA'nın yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları.

Model		B	SE	β	t	p	Tolerans	VIF
1	sabit	71,020	1,813		39,182	,000		
	Bilinçlilik	1,718	,131	,430	13,075	,000	1,000	1,000
Model 1: R ² = ,185								
2	sabit	60,056	3,260		18,423	,000		
	Bilinçlilik	2,065	,156	,517	13,234	,000	,695	1,439
	Öz yargılama	,419	,104	,157	4,028	,000	,695	1,439

Model 2: R² = ,202

Durbin-Watson: 2,093

Tablo-14 incelendiğinde çoklu regresyon analizinin iki aşamada yapıldığı görülmektedir. Analiz sonucunda ikinci modelde travma ile başa çıkabilme algısı anlamlı düzeyde yordanmaktadır (R= ,450 R²= ,202 Δ R²= ,200 F (2- 751) = 170,95 p<,001). İlgili beta değerlerine bakıldığında, en güçlü yordayıcı değişken öz şefkatin bilinçlilik alt boyutudur (β =,517 p<,001), sonrasında öz yargılama alt boyutu gelmektedir (β =,517 p<,001). Bağımlı değişkene ait toplam varyansın yaklaşık %20'si açıklanmaktadır.

4.2. Nitel Bulgular

Tablo 15. Yaşanan zorlayıcı ve travmatize edici olayların türü.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Kişisel Faktörler	Aileden ayrılmak	5	<i>K6: "... bir tartışmamız sonucu beni evden kovması, benim için çok travmatik bir olaydı. Evimden bir anda ayrılmak zorunda kalmam, düzenimin bozulması, ondan sonra yeni bir şehirde yaşamaya başlamam ve yaşamımın beş yılını orda geçirmem."</i> <i>K11: "Anne babadan aileden kardeşlerimden ayrı kaldığım için o dönemlerim zor geçti."</i>
	Sınav	3	<i>K9: "Üniversite sınavı ve tiptaki bazı sınavlar travmatize edici olmuştur."</i>
	Sağlık Problemi	2	<i>K1: "Evde kalma benim yapıma göre biraz tersti o yüzden ben ağır depresyon geçirmiştım. En sonda psikoza dönuştü."</i>
	İşsizlik	1	<i>K2: "Atanamamak."</i>
Çevresel Faktörler	Yeni bir şehirde yaşamak	3	<i>K11: "Memleketten İstanbul'a göç etti amcamlar onların yanında kaldım, yaşadım."</i>
	Ölüm	3	<i>K5: "Babamı kaybettim. Onun dışında doğrudan bir travma yaşamadım. Babamın hastalık süreci de benim için travmaydı."</i>
	Ev kaybı	2	<i>K3: "Evimiz yıkılmıştı. O benim için zorlayıcı, yıpratıcı bir durumdu."</i>
	Deprem	2	<i>K7: "Yaşadığım en büyük olay Van depremiydi. Sanırım etkileri hala devam ediyor. Benim için birçok şey için dönüm noktası oldu."</i>
	Terör	2	<i>K10: ... coğrafyanın vermiş olduğu sıkıntılar, problemler nedeniyle zorlu bir çocukluk dönemi geçirmek</i> <i>K5: Dolaylı olarak işte savaş, terör, haberler.</i>

Tablo 15 incelendiğinde yaşanan zorlayıcı ve travmatize edici olayın türü ile ilgili “kişisel” ve “çevresel” olmak üzere 2 tema ortaya çıkmıştır. Kişisel faktörler teması 4 faktörden oluşmaktadır. Bunlar: “Aileden Ayrılmak”, “Sınav”, “Sağlık Problemi”, “İşsizlik”.

Çevresel faktörler teması ise 5 kategoriden oluşmaktadır. Bunlar: “Yeni Bir Şehirde Yaşamak”, “Ölüm”, “Ev Kaybı”, “Deprem” ve “Terör”.

Tablo 16. Yaşanan olay sonrası kendine yönelik suçlama ve eleştiri.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Özeleştir	Pişmanlık ve Suçlama	9	<i>K7: ...o zamanlar, her şey için suçluyoruz kendimizi. Yani, o saatte başka yerde olabilirdim. Başka bir şey yapıyor olabilirdim. Önlem alabilirdim, daha hazırlıklı olabilirdim. Daha bilinçli olabilirdim. Hep diyorum bunu.</i>
			<i>K1: Niye böyle oldu, kendimi biraz daha tutabilir miydim, toparlayabilir miydim diye. Ya belki tedavi konusunda kendimi biraz geç kaldığımdan dolayı eleştirdim. O eleştiri birkaç ay boyunca kendimi toparlamamı zorladı.</i>
Kabul	Teslimiyet	5	<i>K10: Ne kendime ne de çevreme herhangi bir eleştiri olmadı çünkü imkânlar bunu böyle gerektirdiğinden dolayı yani suçlayıcı olmaktan daha çok soruna çözüm bulma uğraşı içinde yaşadım.</i>

Tablo 16 incelendiğinde yaşanan travmatize edici olay sonrası kendine yönelik suçlama ve eleştirinin varlığına dair görüşlerden “Özeleştir” ve “Kabul” olmak üzere iki tema belirlenmiştir. Özeleştir teması 1 kategoriden oluşmaktadır. Bunlar: “Pişmanlık ve Suçlama”. Kabul teması ise “Teslimiyet” olmak üzere 1 kategoriden oluşmaktadır.

Tablo 17. Travma sonrası özeleştir ile baş etme.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
	Odaktan Uzaklaşmak	3	<i>K5: “...Bunla nasıl baş ediyorum, aklıma getirmeyerek. Ya bazen de düşünmeyerek, başka şeyle uğraşarak.”</i>
Pasif Baş Etme	Zamana Bırakmak	2	<i>K6: “Ve hala olayın o şok edici, travmatize edici etkisi içerisindeyim. Yani çok uzun zamanımı aldı, hala bazen düşünüp</i>

üzülüyorum o zamanlar için. Biraz zamana bıraktım sanırım, sürece bıraktım.”

Aktif Baş Etme	Yeni Kararlar	3	K2: “...Bununla baş etmek için sonradan dil sınavına hazırlanmaya başladım.”
	Rasyonel Düşünce	3	K1: “Başka insanlara baktım sonra, hastalığı biraz araştırdım hani neden böyle olabilir falan diye, nedenlerine indiğimde birazcık da herkeste olabilir diye.”

Tablo 17 incelendiğinde, travma sonrası özeleştirici ile suçlamaya yönelik görüşlerden Pasif Baş Etme ve Aktif Baş Etme olmak üzere iki tema belirlenmiştir. Pasif Baş Etme 2 kategoriden oluşmaktadır. Bunlar: “Odaktan Uzaklaşmak” ve “Zamana Bırakmak”.

Aktif Baş Etme teması da 2 kategoriden oluşmaktadır. Bunlar: “Yeni Kararlar” ve “Rasyonel Düşünce”.

Tablo 18. Travma sonrası tepkiler.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Duygusal Tepkiler	Pişmanlık ve Suçluluk	9	K2: “Yaşadığım olaydan sonra sürekli kendimi suçladım. Acaba böyle mi yapsaydım, şöyle mi yapsaydım. Kendi kendime psikolojik baskı yapmışımdır.”
	Üzüntü ve Ağlama	5	K11: “Ara sıra ağladım çok ağladığımı hatırlıyorum ama bunu konuşacak kimse de yoktu. Sadece özlemle ilgili bir ağlamaydı bu.”
	Şok ve Tepkisizlik	4	K7: “Şöyle ki o an şok. Yani bu günlerce süren bir şok. Ve tepkisizlik. Sıfır tepki.”
Bilişsel Tepkiler	İnkâr	1	K6: “...inkâr, şuan düşünüyorum ben ne yaptım.”
	Algıda Bozukluk	1	K1: “Ondan dolayı bir ay toparlanma konusunda şey yaptım, gerçekte hayal arasında fark oluyor ya o yüzden tam hayal dünyasından çıkmış değildim o zaman. O yüzden ilk önce atlatamadım travmanın etkisini.”

Tablo 18 incelendiğinde, travma sonrası tepkilerin neler olduğu ile ilgili görüşler sonucunda “Duygusal Tepkiler”ve “Bilişsel Tepkiler” olmak üzere 2 tema belirlenmiştir. Duygusal Tepkiler teması,“Pişmanlık ve Suçluluk”, “Üzüntü ve Ağlama” ve “Şok ve Tepkisizlik” ve olmak üzere 3 kategoriden oluşmaktadır.

Bilişsel Tepkiler teması ise “İnkâr”, “Algıda Bozukluk” olmak üzere 2 kategoriden oluşmaktadır.

Tablo 19. Travma sonrası travma ile başa çıkabilme.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Sosyal Destek	Aile Desteği	8	<i>K4: “Ailemle konuştum onlarla dertleştim, onlar beni teskin ettiler.”</i>
	Arkadaş Desteği	7	<i>K3: “Arkadaşlarım çok destek oldu...Yıkılan yeri yapmamızda bize destek oldular. Yine aynı şekilde bize psikolojik olarak yardımcı oldular.”</i>
İnanç	Maneviyat	6	<i>K11: “İnancım beni çok ayakta tuttu diyebilirim. Maneviyat kesinlikle, dua, maneviyat. Bunlar beni bu sorunlarla başa çıkmamda çok etkili olduğunu düşünüyorum. Çünkü tutunacak en sağlam şeyin o olduğunu düşündüğüm için. Yani hayırlısını dilemek gibi bir şey bu. Maneviyat olmasaydı diye düşünüyorum bazen olmasaydı bu sorunlarla başa çıkmanın tekrar normal bir birey olmanın çok zor olacağını düşünüyorum.”</i>
Yardım	Profesyonel Destek	4	<i>K1: “Kendim nasıl yaparım diye, ilk önce psikolojik danışman tanıdığıma sordum. ...ama hastalık biraz ağırlaştığı için ramazanda psikoza dönüştü. Onla da artık yapabilecek bir şey kalmayınca hastanede ilaç tedavisi ile öyle düzeldi.”</i>
Yeni Kararlar ve Meşguliyetler	Seyahate Çıkma	4	<i>K7: “Gezmeyi çok seviyorum. İstanbul’a da gittiğim için çok fazla gezdim. Sonra gezmenin bir şeyleri unutturduğunu ve böyle o akışa dâhil olduğumu hissettirdiğini fark ettim. Şehir dışlarına çıkmaya başladım. Zaten ondan sonra sürekli, böyle yılda bir iki kere bir yere gitme bahsim oldu yani kafamı o şekilde dağıttığı öyle keşfettim. Beni yaşama da ya da kötü olaylara da</i>

motive eden şeyin yeni yerleri keşfetmek, yeni yerleri görmek, dünyanın farkında olmak, seyrettiğim şeylerin içine girmek olduğunu gördüm. ”

Gelecek Planları	3	<i>K2: “Sınavlara hazırlanarak ve yüksek lisansa başlayarak baş etmeye çalıştım. Yani bir uğraşım var demek için, kendimi psikolojik olarak rahatlatmak için yüksek lisansa başladım. ”</i>
Hobiler	2	<i>K5: “...hobi, mesela dil öğrenmek, kursa kaydolmak, onlar çok yardımcı oldu. ”</i>

Tablo 19 incelendiğinde, travma sonrası travma etkisi ile başa çıkma ile ilgili katılımcı görüşlerinden yola çıkılarak “Sosyal Destek”, “İnanç”, “Yardım”, “Yeni Kararlar ve Meşguliyetler” olmak üzere 4 tema belirlenmiştir.

Sosyal destek teması 2 kategoriden oluşmaktadır. Bunlar: “Aile Desteği” ve “Arkadaş Desteği”. İnanç teması “Maneviyat” kategorisinden, Yardım teması “Profesyonel Destek” kategorisinden oluşmaktadır. Yeni Kararlar ve Meşguliyetler teması, “Seyahate Çıkma”, “Gelecek Planları” ve “Hobiler” şeklinde 3 kategoriden oluşmaktadır.

Tablo 20. Travma sonrası çevre farkındalığı.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Çevreye Yönelik Tutum	Farkındalık	8	<i>K4: “Çevremde olan bitenlerin farkındaydım. ”</i>
	Çevreden Kopma	4	<i>K1: “Çevredeki olayları da sanki buğulu bir camın arkasında izliyormuşum gibi oldu. Tam net hatırlama konusunda zorluklar yaşıyordum. Çevremdekileri tam net algılamıyordum diyebilirim. ”</i>

Tablo 20 incelendiğinde, çevre farkındalığı ile ilgili görüşlerden yola çıkarak “Çevreye Yönelik Tutum” teması belirlenmiştir. Bu tema “Farkındalık” ve “Çevreden Kopma” olmak üzere 2 kategoriden oluşmaktadır.

Tablo 21. Travma sonrası meydana gelen olumlu değişiklikler.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Kendine Yönelik Bakış Açısı	Baş Etme Becerilerinde Artma	5	<i>K1: “...bu konularda bilgim arttığı için daha güçlü olabileceğimi öğrendim, hani dikkatli olacağımı, yani strese karşı ya</i>

				<i>da herhangi bir duruma karşı hayatın normal gidişatına uyum sağlayabileceğimi öğrendim. Daha dirençli olacağımı öğrendim.”</i>
	Kaynaklarını Fark Etme	4		<i>K5: “Şeyi fark ettim. Aslında o olaya hazırlandığımla öncesinde ve sonrasında da yeterince kaynağım olduğunu baş etmek için. Başka, şeyi fark ettim aslında psikolojik sağlamlığımla yüksek olduğunu.”</i>
Yeni Öğrenmeler	Aileyle Daha Fazla Vakit Geçirme	2		<i>K2: “...atanmama sürecinde ilk defa evde bu kadar uzun süre kaldım. Çünkü ben sürekli yurttan kalmıştım. Aileyle vakit geçirme açısından benim için olumlu oldu.”</i>
	Tecrübe	2		<i>K11: “İyi hayat tecrübeleri de oldu. Ailenin kıymetini, aile bağlarının ne kadar önemli olduğunu öğrendim. İnsani yönümla iyi olduğunu, geliştiğini düşünüyorum. Bu konuda hassasım.”</i>
İnanç	Şükür	1		<i>K3: “Yani, etrafımdan birilerini kaybetmediğim için bir şükran durumu oluştu.”</i>
	Maneviyat	1		<i>K5: “...maneviyatımda biraz artış oldu. İlk başta azalma oldu. Ama sonrasında olayı kabullendikçe maneviyatımda artış oldu.”</i>
Fırsatlar	Yeni İmkânlar	3		<i>K7: “Çünkü İstanbul’a yerleştim. İstanbul’u tanıdım ve benim için büyük bir şanstı. On sekiz on dokuz yaşında İstanbul’da yaşamak herkese nasip olmaz. ...daha sonra üniversitede de orayı tercih ettim. Hayatıma İstanbul gibi bir güzellik girdi. Ve İstanbul benim için büyük bir şans oldu.”</i>

Tablo 21 incelendiğinde, travma sonrasında meydana gelen olumlu değişiklikler ile ilgili görüşler “Kendine Yönelik Bakış Açısı”, “Yeni Öğrenmeler”, “İnanç” ve “Fırsatlar” olmak üzere 4 temadan oluşmaktadır. Kendine Yönelik Bakış Açısı teması, “Baş Etme Becerilerinde Artma” ve “Kaynaklarını Fark Etme” olmak üzere 2 kategoriden oluşmaktadır. Yeni Öğrenmeler teması, “Aileyle Daha Fazla Vakit Geçirme” ve “Tecrübe” olmak üzere 2 kategoriden oluşmaktadır. İnanç teması, “Şükür” ve

“Maneviyat” olmak üzere 2 kategoriden oluşmaktadır. Fırsatlar teması, “Yeni İmkânlar” kategorisinden oluşmaktadır.

Tablo 22. Travma sonrası meydana gelen olumsuz değişiklikler.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Bilişsel Değişiklikler	Hastalık	2	<i>K1: “Hastaneye gitmişim. O psikozdan sonra bir daha yaşamadım. Bayağı bir uzun zaman hap da kullanıyorum.”</i>
Duygusal Değişiklikler	Yalnız Hissetme	2	<i>K10: “Olumsuz olarak işte küçüklükte insan belli bir yaşa kadar ailenin yanında kalmalı çünkü insan merhameti, sevgiyi, şefkati her şeyi aileden öğreniyor. Biz maalesef ki ondan biraz eksik kaldık ama.”</i>
	Kaygı	2	<i>K3: “Tam anlamıyla bir kısmı yıkıldı evin ama sonrasında nolur, nerde kalacağız. Orası yapılanaya kadar, ya da yeni bir ev yapılanaya kadar diye düşündük. Yani kaygı oldu diyebilirim olumsuz olarak.”</i>
	Yas Tepkisi	2	<i>K4: “Olumsuz üzüldüm, halam artık yoktu.”</i>
	Hayal Kırıklığı	1	<i>K9: “Olumsuz olarak üzücü bir durum kimsenin beklemediği bir şey. Bir hayal kırıklığı oluyor çevrende, en çok da bende.”</i>
	Rahatsızlık	1	<i>K2: “İnsanların sürekli sorması, okul bitti atama ne zaman olacak diye, beni bu olumsuz etkiledi. Sürekli bunların sorulması bende psikolojik baskı oluşturdu. Bir bıkkınlık oldu.”</i>
İçine Kapanma	1	<i>K11: “Çok şeyi içimde yaşıyorum. Kendi içimde konuşuyorum onunla ilgili. İfade zorluğu yaşıyorum, özellikle yakınlarıma karşı eşime karşı mesela. Konuşamıyorum, açılmıyorum belki basit bir problem konuşunca çözülecek bir problem ama ben bunu açamıyorum. Karşı tarafla iletişim sorunu yaşadığımı düşünüyorum.”</i>	

Ekonomik Değişiklikler	Maddi Sıkıntı	2	K5: “Onun dışında olumsuz, maddi anlamda bir şeyler değişiyor. Bir şeye zorunlu hissediyorsun, çalışmaya, ekonomik bağımsızlığını kazanmaya.”
------------------------	---------------	---	---

Tablo 22 incelendiğinde, travma sonrası meydana gelen olumsuz değişiklikler ile ilgili görüşler sonucunda “Bilişsel Değişiklikler”, “Duygusal Değişiklikler” ve “Ekonomik Değişiklikler” olmak üzere 3 tema ortaya çıkmıştır. Bilişsel Değişiklikler teması “Hastalık” olmak üzere 1 kategoriden; Duygusal Değişiklikler teması “Yalnız Hissetme”, “Kaygı”, “Yas Tepkisi”, “Hayal Kırıklığı”, “Rahatsızlık” ve “İçine Kapanma” olmak üzere 6 kategoriden; Ekonomik Değişiklikler teması ise “Maddi Sıkıntı” kategorisinden oluşmaktadır.

Tablo 23. Travma sonrasında farkındalık açısından meydana gelen değişiklikler.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
Kendisine Yönelik Bakış Açısı	Olumlu Düşünce	7	K1: “Hani biraz da olumlu bakma, öyle düşünmemeye başladım. O şüpheler de gitti. Daha böyle sevecen olarak bakıyorum. O düşünceler biraz daha soğuktu, şuan sağlıklı olarak bakıyorum.”
	Değerler	5	K11: “...ailenin kıymetini, aile bağlarının ne kadar önemli olduğunu öğrendim.”
	Öncelik Değişimi	3	K4: “Kendime yönelik bir değişiklik bakış açım değişti, önceliklerim değişti. Önceliğim okuldan daha çok aileye geçti. Öyle söyleyeyim, derslerimden çok ailem oldu.”
	Özyeterlilik	2	K5: “Kendim daha bir şeyleri yapabilir gibiyim, daha yeterli ve daha cesur. Başka, şeyi fark ettim aslında psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu, bir şeylerle baş etmede yeterli olduğumu düşündüm.”
	Farkındalık Artışı	1	K9: “Kendi açımdan da biraz daha dışarıya dönük, olgunlaşma oluyor. Daha bir farkındalık.”
Diğerlerine Yönelik Bakış Açısı	Kıyaslama	5	K8: “Zayıf olsam bile kendimle bile o kıyaslamayı yapıyordum diğer insanlarla. Onlardan vazgeçtim, artık kıyaslamıyordum kendimi. Kendimden daha memnun bir hal, diğerlerine yönelik artık kıyaslama yapmamak.”

Empati	4	K6: “Böylece daha empatik bir birey oldum. Gerçekten benim empati düzeyimi kat kat artırdı yaşadığım tüm bu travmatik olaylar.”
Geçicilik	3	K7: “Çevremdeki insanların da aslında çok kalıcı olmadığını fark ettim. Asla sınıf arkadaşlarım olmadan yapamam, yaşayamam diyordum; şuan yıllardır görüşmüyoruz, yapıyorum, yaşıyorum.”
Beklentiler	3	K5: “Yakında olduğunu düşündüğüm insanların aslında bana uzak olduğunu, çünkü şey bekliyorsun; şunlar şunlar kesin yardımcı olur bana, ama hepsi yardımcı olmuyor hatta çok şaşırıyorsun hani bu kesin olurdu diye. Bazıları da hiç yardımcı olacağını düşünmediğin, sana uzak olan insanlar; ama onların da tam tersi çok yakın olduğunu görüyorsun.”

Tablo 23 incelendiğinde travma sonrası farkındalık açısından meydana gelen değişiklikler ile ilgili görüşler sonucunda “Kendine Yönelik Bakış Açısı” ve “Diğerlerine Yönelik Bakış Açısı” olmak üzere 2 tema ortaya çıkmıştır. Kendine Yönelik Bakış Açısı teması “Olumlu Düşünce”, “Değerler”, “Öncelik Değişimi”, “Özyeterlilik” ve “Farkındalık Artışı” olmak üzere 5 kategoriden oluşmaktadır. Diğerlerine Yönelik Bakış Açısı teması “Kıyaslama”, “Empati”, “Geçicilik” ve “Beklentiler” olmak üzere 4 kategoriden oluşmaktadır.

Tablo 24. Travma yaşamış bireylere tavsiyeler.

Tema	Kategori	f	Örnek Görüş
İçsel Mekanizmalara Yönelik	Maneviyat	5	K6: “Şunu diyeceğim inançlı biri olarak. Allah’a tutunun. Yaratıcının varlığına, neye inanıyorsanız, ben İslamiyet’e inandığım için Allah’ın varlığına inanıyorum. Öncelikle ona tutunun. Bizi bu dünyaya gönderen Allah. Manevi olarak bir yere dayanın.”
	Öz Şefkat	4	K4: “Onlar kendilerini suçluyorsa suçlamaları gerektiğini, giden gitti ama kalanların değerini bilmesi gerektiğini telkin ederim.”
	Profesyonel Destek	4	K8: “Profesyonel bir insanın yardımıyla daha iyi sonuçlar alınıyor. Profesyonel

			<i>bir insana danışmak ve bu yolda onunla beraber ilerlemek en doğrusu.”</i>
	Sosyalleşme	2	<i>K1: “O olumsuzluğa bakmazsa, kendine yönelmek derken telefona yönelmek değil de biraz daha sosyal hayata katılırsa. Çünkü ben biraz da sosyal hayata katılmaktan şey etmişim. O da etkiledi.”</i>
Dış Dünyaya Yönelik	Ortak Paydaşım	4	<i>K2: “Böyle ortak şeyler bulmak lazım. Kendilerini üzmemelerini, bu şeyleri herkesin yaşadığını söylemek isterdim.”</i>
	Zamana Bırakmak	2	<i>K5: “Benim gibi, bir şeyleri yaşamak için kendinizi acele ettirmeyin. Hani bu duyguyu yaşamam gerekiyor, bunu kabullenmem gerekiyor bu durumu hemen atlatmam gerekiyor, hemen baş etmem gerekiyor, yaşayıp bitirmem gerekiyor gibi değil de daha akışa bırakarak; o an bir duyguyu yaşamamız gerekiyorsa izin vererek, yaşamamanız gerekiyorsa, hazır değilseniz yaşamayarak belki. Ama hani bir şeyi aceleyle getirmeyerek, yaşamaları gerektiğini.”</i>
	Yardım Etmek	1	<i>K6: “Bütün insanlar kötü değil ve bizim merhametimize ihtiyacı olan başka insanlar da var. Ve yaralanmış olanlar yaralanmış olanları çok daha iyi anlarlar. Merhem olmak gerekiyor. Belki bu yara içimizde geçip gitmeyecek. O yara orda kabuk tutmuş bir şekilde ama biz o yarayla merhem olabiliriz. Bizim yaramız belki bize yara ama başkasına merhem olabilir. Bunu bırakmamak gerekiyor diye düşünüyorum. O yaramızın acısının hafifleyeceğini düşünüyorum.”</i>

Tablo 24 incelendiğinde, travma yaşamış bireylere yönelik tavsiyelerle ilgili görüşler ile ilgili “İçsel Mekanizmalara Yönelik” ve “Dış Dünyaya Yönelik” olmak üzere 2 tema belirlenmiştir. İçsel Mekanizmalara Yönelik tema “Maneviyat”, “Öz Şefkat”, “Profesyonel Destek” ve “Sosyalleşme” olmak üzere 4 kategoriden oluşmaktadır. Dış Dünyaya Yönelik tema ise “Ortak Paydaşım”, “Zamana Bırakmak” ve “Yardım Etmek” üzere 3 temadan oluşmaktadır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel kısmındaki bulgular değerlendirilerek, ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır. Sonrasında araştırmanın sonuçlarına yer verilerek araştırmacı ve uygulamacılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

5.1.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma

Cinsiyet değişkenine göre TBÇA, Öz Şefkat, Yaşam Stresi ölçekleri ve alt boyutlarına ilişkin tartışma

Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin TBÇA ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aynı şekilde, Ela ve Arı'nın (2019) TBÇA ölçeğini uyarladıkları çalışmasında, TBÇA toplam puan ve alt ölçekler açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. TBÇA ölçeğinin orijinal çalışmasında da sadece ölçeğin alt boyutlarından gelecek odağı ile cinsiyet arasında düşük bir ilişki tespit edilmiştir (Bonanno, Horenczyk ve Noll, 2011). Bu çalışmada da travma odağı puan ortalamaları arasında erkekler lehine, gelecek odağı puan ortalamaları arasında kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Tekcan'ın (2018) araştırma sonucuna göre kadınlar erkeklere göre travmatize edici yaşam olaylarından daha fazla etkilenmektedir. Ayrıca kadınlar baş etme tekniği olarak daha çok duygu odaklı baş etmeyi tercih etmektedir (Amirkhan, 1990). Travma odaklı baş etme doğrudan sıkıntı veren durumu düzeltmeyi amaçlar. Gelecek odaklı baş etme ise sıkıntı veren durumla doğrudan ilgilenmek yerine, onun yarattığı duygu durumuyla ilgilenerek baş etmeyi amaçlar (Ela ve Arı, 2019). Bu araştırma sonuçlarına göre TBÇA alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşması literatürde bir ilk olmaktadır. Ayrıca, genel olarak baş etme literatürüne uyan sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmadaki travma odağını en çok erkeklerin kullanması, gelecek odağını ise kadınların kullanması bu durumla örtüşmektedir. Araştırmanın nitel kısmı da travma ile baş etme tekniklerinin hem travma odaklı hem gelecek odaklı türlerini içermesi ile nicel kısmı desteklemektedir.

Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öz şefkat puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. İkiz ve Totan'ın (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada da kadın ve erkek öğrenciler arasında öz şefkate bağlı bir farklılık

görülmemiştir. Benzer şekilde Küçük (2020), araştırmasında öz şefkat düzeyine göre kadın ve erkekler arasında herhangi bir farklılık tespit edememiştir. Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin öz şefkatin alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşme puan ortalaması, erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde Tel ve Sarı (2016), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmasında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Yaşanan sıkıntı verici olay sonrası bu tarz deneyimlerde yalnız olunmadığının, diğerlerinin de benzer ve aynı olayları yaşadığına dair düşünce aşırı özdeşleşmeyi önlemektedir (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygulara sahip olmaktadır (Öztürk ve Çetinkaya, 2015). Buna göre; çalışmada kadınların aşırı özdeşleşme puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olması, Türkiye’de kadınların erkeklere göre yaşadıkları sıkıntılı durumda yaşanan olay sonrası olumsuz duygulara daha çok kapılmasıyla ayrıca, toplumsal cinsiyet ve kültürel faktörlerle açıklanabilir.

Kadın üniversite öğrencilerinin yaşam stresi puan ortalaması, erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Kadın üniversite öğrencilerinin, yaşam stresi alt boyutlarından baskılar, fizyolojik tepkiler, duygusal tepkiler ve davranışsal tepkilere ait puan ortalaması erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar literatüre uygundur. Özgan, Balkar ve Eşkil (2008), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Stres kadınlarda daha yüksektir (Gökçearslan ve diğerleri, 2018). Benzer şekilde Şahin (2018), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Sosyoekonomik düzeye göre TBÇA, Öz Şefkat ve Yaşam Stresine ilişkin tartışma

Üniversite öğrencilerinin SED’e göre TBÇA puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgudan farklı olarak Lemos ve diğerleri (2022) travma ile başa çıkabilme algısı ile yüksek öz yeterlilik, yüksek algılanan yaşam kalitesi ve düşük psikolojik sıkıntı arasında pozitif anlamlı ilişki tespit etmiştir. Sosyoekonomik düzey, algılanan yaşam kalitesi açısından TBÇA ile daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Öz şefkat ve yaşam stresi ise SED'e göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Orta SED ve Orta-Yüksek SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öz şefkat puan ortalamaları ile Düşük SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Orta SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öz şefkat puan ortalaması ile Düşük-Orta SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öz şefkat puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Yani, sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin öz şefkat düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

Gökçearslan ve diğerlerinin (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucunda sosyoekonomik düzey ile stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada ise; Düşük SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam stresi puan ortalamaları Orta ve Orta-Yüksek SED gruplarında yer alanlara göre ve Düşük-Orta sosyoekonomik grupta yer alan öğrencilerin yaşam stresi puan ortalamaları ise Orta ve Orta-Yüksek gruplarında yer alanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yani, sosyoekonomik düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yaşam stresi düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Kökçam, Arslan ve Traş (2022) yaptığı araştırmada elde edilen bulgular bu bilgiyi desteklemektedir: Üniversite öğrencilerinde iyi yaşam koşulları, stres ile orta düzeyde negatif ilişkilidir.

TBÇA, Öz Şefkat ve Yaşam Stresi arasındaki ilişkinin tartışılması

TBÇA ile Öz şefkat ölçek puanları arasında pozitif anlamlı ilişki; TBÇA ile Yaşam Stresi puanları arasında negatif anlamlı ilişki; Öz Şefkat ile Yaşam Stresi puanları arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır. TBÇA düzeyini yordayan değişken öz şefkatin bilinçlilik alt boyutudur. Travmayla başa çıkabilme algısı travma odağı ve gelecek odaklı başa çıkma yeteneğini ortaya koyarken aynı zamanda yaşamı tehdit eden travma durumlarına karşı pozitif uyumu göstermek adına önemli bir ölçüttür. Saita ve diğerlerinin (2017) İtalyan çalışma grubu üzerinde gerçekleştirdiği araştırmaya göre, travma ile başa çıkabilme algısı iki faktör yapısı üzerinde incelenebileceğini doğrulamaktadır. Bunlar travma odağı ve gelecek odağıdır. Uzel'in (2020) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre, sıkıntı verici durum esnasında problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma bir arada kullanılmakta fakat problem odaklı başa çıkma daha fazla kullanılmaktadır.

Travma sonrasında kendini değerlendirme, suçlama, öz eleştiri gibi bilişler yaygın bir şekilde görülen travma sonrası değişikliklerdendir (Lee, Scragg ve Turner, 2001) Araştırmanın nitel kısmı da bu sonucu desteklemektedir. Travmalardan sonra bireyler kendilerini suçlayabilmekte, yoğun bir eleştiride bulunabilmektedir. Travma ile başa çıkabilme algısı öz şefkat ile beraber artmakta ve azalmaktadır. Travma yaşamış bireylerde öz şefkat düşüklüğü görülmektedir. Travmalardan sonra benliğe yönelik olumsuz pek çok değerlendirmeler oluşabilir. Birçok açıdan bu olumsuz inançlar öz şefkatin tam tersidir (Scoglio ve diğerleri, 2015). Öz şefkat kaygı, kaçınma, özeleştiri gibi pek çok durumla ilişkilendirilmiştir. Öz şefkat kişinin kendisini ve diğerlerini sonuç odaklı değerlendirmede için dayanılmaz utanç ve suçluluk duygularını hafifletebilir ve bu duyguların dönüşümüne yardımcı olabilir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Öz-şefkatli bir duruş benimsemek, daha az utanç (Woods ve Proeve, 2014) ve daha az öz eleştiri ile ilişkilidir (Hiraoka ve diğerleri, 2015); (Winders ve diğerleri, 2020). Öz şefkat, çocukken travma geçirmiş olanlar için önemli bir dayanıklılık faktörüdür. Öz şefkat, sosyal desteğin yararlarıyla yakından paralellik gösterir (Winders ve diğerleri, 2020). Bu sebeple, öz şefkat odaklı çalışmaların travma sonrası ortaya çıkabilecek önemli olumsuz değişiklikler noktasında başa çıkabilmeye katkı sağlayacağı düşünülebilir.

TSSB ile öz şefkat arasındaki bağlantıyı araştıran ilk çalışma, daha yüksek öz şefkat düzeylerinin, daha az kaçınma belirtileriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur (Thompson ve Waltz, 2008) ve bulgular, öz şefkati yüksek olan bireylerin sorunlarla yüzleşmede daha istekli olabileceğini düşündürmektedir (Winders ve diğerleri, 2020). Benzer şekilde, öz şefkat, duygusal rahatsızlıktan kaçınmayı azaltarak ve duyarsızlaştırmayı kolaylaştırarak TSSB gelişimine karşı koruma sağlayabilir. (Germer ve Neff, 2015). Ayrıca, öz şefkat, zorlukların yaşamın normal bir parçası olduğu bilincini artırabilir (Bensimon, 2017; Winders ve diğerleri, 2020). Araştırmanın nitel kısmı da bunu desteklemektedir.

Araştırma bulgularına göre TBÇA ile Yaşam Stresi arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaşam stresi düştükçe TBÇA yükselmektedir. Doğan'ın (2021) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışması bu bulguyu desteklemektedir: Düşük strese sahip öğrenciler problem odaklı, orta strese sahip öğrenciler ise kaçınma odaklı başa çıkma yöntemini kullanmaktadır. Dolayısıyla stres arttıkça aktif başa çıkma yöntemlerini kullanma durumu azalmaktadır. Seven Gürçen'in (2022) yapmış olduğu

araştırma sonucuna göre; algılanan stres travma ile başa çıkabilme algısını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Knowles ve O'Connor (2015) travma ile başa çıkabilme algısının yas sürecindeki durumunu incelemişlerdir: Travma ile başa çıkabilme algısının gelecek odağı boyutu daha düşük yas şiddetini ve ayrıca daha düşük özlem, yalnızlık ve algılanan stresi öngörmektedir. Yas sürecinin en erken döneminde daha fazla gelecek odaklı başa çıkma önemlidir. Bu çalışmada TBÇA ile yaşam stresi puanları arasında ($r = -0,97, p < ,01$) negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Knowles ve O'Connor'un (2015) çalışmasında da benzer şekilde TBÇA ile algılanan stres arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bartholomew ve diğerlerinin (2017) ABD'de savaş gazileri ile gerçekleştirdiği çalışmaya göre, TBÇA; TSSB, depresyon, anksiyete ve aleksitimi ile negatif kolerasyon göstermektedir. Dolayısıyla TBÇA, bu araştırmadaki bulguları destekler şekilde olumsuz duygu durumları ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Araştırmada yaşam stresi ile öz şefkat arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Öz şefkattaki artışlar, daha az psikiyatrik belirti ve kişilerarası sorunları yordamıştır. Öz şefkat, kendini yargılamadan zor duygularla bağlantı kurmaya dayandığından, daha sağlıklı psikolojik işlevlere yol açıyor gibi görünmektedir (Schanche ve diğerleri, 2011; Germer ve Neff, 2015). Öz şefkat, olumsuz duygulara toleransı artırabilir. Farkındalık, olumsuz içsel deneyimler üzerinde ısrar etme eğilimini azaltarak kaygıyı ve olumsuz duygulanımı azaltabilir (Valdez ve Lilly, 2016).

TBÇA'nın travma odağı ile gelecek odağı arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak, ölçeğin orijinal çalışmasında travma odağı ile gelecek odağı arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ölçek uyarlama çalışmasında ise mevcut çalışmaya benzer şekilde TBÇA'nın alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Türkiye örnekleminde travma odağı ve gelecek odağının birbirinin tersi olarak görüldüğü söylenebilir. Dolayısıyla orijinal çalışmada esneklik olarak verilen formülün Türkiye örnekleminde geçerli olmadığı, ölçeğin sadece başa çıkma türleri olarak travma odağı ve gelecek odağını ölçebildiği görülmektedir (Arı ve Cesur Soysal, 2019).

TBÇA ile öz şefkatin olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, ortak paydaşım ve bilinçlilik boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki; öz şefkatin olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır. TBÇA'nın alt boyutlarından travma odağı ile öz şefkatin olumlu alt

boyutları olan öz sevecenlik, ortak paydaşım, bilinçlilik boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki; öz şefkatin olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır. TBÇA'nın alt boyutlarından gelecek odağı ile öz şefkatin olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında pozitif anlamlı ilişki; öz şefkatin olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, ortak paydaşım, bilinçlilik alt boyutları arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bilinçlilik düzeyi yüksek olan bireyler, aktif başa çıkma türlerini daha çok, pasif başa çıkma tekniklerini daha az kullanmaktadır (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Cheng, Lau ve Chan'ın (2014) yaptığı çalışma sonucuna göre, başa çıkabilme durumunun esnekliği ile psikolojik uyum arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmaktadır. Öz şefkat, olumsuz durumlar karşısında aşırı uyarılma üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahip olabilir, ortak paydaşım boyutu, utanç içinde saklanmanın panzehri olabilir. Ayrıca, dengeli, dikkatli farkındalık, kendimizi araya giren olumsuz hatıralardan ve duygulardan kurtarmamızı sağlar (Germer ve Neff, 2015). Araştırmanın nitel kısmında tartışılmış olan ortak paydaşım kategorisi de nicel kısmı desteklemektedir.

TBÇA'nın alt boyutlarından travma odağı ile Yaşam Stresi alt boyutlarından hayal kırıklıkları, çatışmalar, baskılar, değişiklikler, kendi-yükleme, fizyolojik tepkiler, duygusal tepkiler, davranışsal tepkiler arasında negatif anlamlı ilişki; değerlendirici tepkiler alt boyutu arasında ise pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. TBÇA ölçeğinin travma odağı alt boyutu Türkiye örnekleminde tek başına bir baş etme becerisi olarak tespit edilememiştir (Arı ve Cesur Soysal, 2019). Bu çalışmada travma odağı ile baş etmenin, yaşam stresi alt boyutlarından değerlendirici tepkiler hariç tüm boyutlarla negatif anlamlı ilişkide çıkması Türkiye'deki üniversite öğrencileri için detravma odağı boyutunun bir baş etme stratejisi olarak görülmediği anlamına gelebilir.

TBÇA'nın alt boyutlarından gelecek odağı ile Yaşam Stresi alt boyutlarından hayal kırıklıkları, çatışmalar, baskılar, değişiklikler, kendi-yükleme, fizyolojik tepkiler, duygusal tepkiler, davranışsal tepkiler arasında pozitif anlamlı ilişki; değerlendirici tepkiler alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu bulgular, değerlendirici tepkiler hariç stres tüm alt boyut puanları arttıkça gelecek odağı ile baş etmenin arttığını göstermektedir. Tek başına gelecek odağı ile baş etme stratejisi etkili bir baş etme becerisi olarak görülmeyebilir. Sıkıntı veren durumu odağa almayıp onun oluşturduğu duygu ile mücadele etmek pasif bir baş etme stratejisidir (Lazarus, 2000).

Gelecek odaklı baş etme stratejisi de benzer şekilde travmayı odağa almayı onun yarattığı olumsuz duygulanım ile travmayı odaktan uzaklaştırarak baş etmeyi içermektedir.

5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin tartışma

Travma olaylarına ilişkin tartışma

Norris'in (1992) yaptığı araştırma sonucuna göre, potansiyel travma olaylarından en sık meydana gelenler trajik ölüm, cinsel saldırı ve motorlu araç kazası gibi olaylardır. Travma olayları bireyleri zorlayıcı olumsuz etkileri olan, var olan yaşamı değiştirebilme gücüne sahip olduğu gibi yeni anlamlar bulmayı da destekleyebilen yaşantılardır (Özdemir, 2017). Olumsuz yaşam olayları genel olarak akademik problemler, ekonomik sıkıntılar, doğal afetler, terör, yas ve uyum sorunları gibi süreçleri kapsamaktadır (Aksöz Efe, 2018). Savaş, şiddet, kaza, ölüm, bir başka zorlayıcı olaya tanık olmak gibi olaylar da travmatik olaylar içerisinde (Özdemir, 2017). Bu çalışmada da katılımcılar "Aileden Ayrılmak", "Sınav", "Sağlık Problemi", "İşsizlik", "Yeni Bir Şehirde Yaşamak", "Ölüm", "Ev Kaybı", "Deprem" ve "Terör" kategorilerine uyacak şekilde başlarına gelen travmatize edici olayı bildirmişlerdir.

Travma sonrası tepkilere ilişkin tartışma

Psikolojik travmadan sonra dissosiyatif belirtiler, uyuşma, derealizasyon, duyarsızlaşma, amnezi veya şaşkınlık içinde olmak gibi durumlar görülebilmektedir (Bremner, 1999). Travmalardan sonra, duyarsızlaşma, diğerleri ve dış dünyaya karşı ilgide azalma, şüphe gibi durumlar ortaya çıkar (Whisman ve Wagers, 2005; Haselden, 2014). Travma sonrasında ayrıca, hafıza ve dikkat problemleri de yer almaktadır (Koyuncu, 2014). Bu çalışmada da travma sonrası duygusal ve bilişsel tepkiler olmak üzere iki tema belirlenmiştir. Bu temalara ait kategoriler ise şu şekildedir: Pişmanlık ve Suçluluk, Üzüntü ve Ağlama, Şok ve Tepkisizlik, İnkâr, Algıda Bozukluk. Katılımcılardan K1: "...gerçekle hayal konusunda biraz sıkıntı yaşıyordum. Hani gerçekten oldu mu bu diye. Algulamakta zorluk çektim. Çevredeki olayları da sanki buğulu bir camın arkasında izliyormuşum gibi oldu. Tam net hatırlama konusunda zorluklar yaşıyordum." diyerek algıda bozukluk, duyarsızlaşma ve hatırlama güçlüğü yaşadığını belirtmektedir. K7: "Şöyle ki o an şok. Yani bu günlerce süren bir şok ve tepkisizlik. Sıfır tepki." diyerek şok ve tepkisizlik kategorisine örnek oluşturmaktadır.

Asgari ve Naghavi (2019) travma mağdurları ile gerçekleştirdikleri nitel çalışmada, bu çalışmadaki pişmanlık ve suçluluk kategorisini tespit etmişlerdir. Travmaya tepkide, hayal kırıklığı ve umutsuzluk, suçluluk, pişmanlık, öfke, korku ve utanç gibi bir dizi zorlu duyguyu ortaya çıkılmaktadır. K7: “...o zamanlar, her şey için suçluyoruz kendimizi. Yani, o saatte başka yerde olabilirdim. Başka bir şey yapıyor olabilirdim. Önlem alabilirdim, daha hazırlıklı olabilirdim. Daha bilinçli olabilirdim. Hep diyorum bunu.” diyerek yaşadığı travma sonrası kendisini suçladığını ve pişman olduğunu belirtmiştir.

Zorlayıcı bir olaydan sonra verilecek tepkileri aşamalara ayıran Elizabeth Kübler Ross’un (1972) çalışmaları bu konuda önem arz etmektedir. Ross, zorlayıcı olay sonrası verilen tepkilerin son aşaması olarak kabullenme durumunu belirtmiştir. Ateş (2019) çalışmasında, travmayı kabullenmenin başa çıkmada işlevsel olduğunu tespit etmiştir. Asgari ve Naghavi (2019), yaptıkları nitel analiz sonucu travma sonrasında acı çekmenin kabulü, duygusal olgunluk, yaşamın takdir edilmesi, değerlerin yeniden değerlendirilmesi ve önceliklendirilmesi, hedef belirleme, yaşam tarzı iyileştirme ve maneviyatın gelişmesi gibi kategoriler tespit etmişlerdir. Bu çalışmada travma sonucu herhangi bir özleştirme durumunun olup olmadığı sorulduğunda katılımcıların bir kısmı olayı kabullendiğini, bir kısmı ise pişmanlık ve suçluluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan K6: “O yılları düşünüyorum şimdi, kabullenmeye çalıştım sanırım olan durumu.” ve K10: “...herhangi bir eleştiri olmadı çünkü imkanlar bunu böyle gerektirdiğinden dolayı .” diyerek yaşadığı kabul durumunu ifade etmektedir.

Travma sonrası başa çıkabilmeye ilişkin tartışma

Literatürde genel olarak zorlayıcı olayla başa çıkma tutumları aktif ve pasif olarak ikiye ayrılmaktadır. Aktif başa çıkma, zorlayıcı olayın varlığının ortadan kaldırılması veya değiştirilmesini içerir. Pasif başa çıkma ise zorlayıcı olaydan uzaklaşmayı içermektedir (Holahan ve Moos, 1987; Ağargün ve diğerleri, 2005). Travma konusunda yapılmış çalışmaların geneline göre travmayla başa çıkarken problem odaklı başa çıkma kabul görmektedir. Ancak problem durumunu odağa alarak başa çıkma bireyler için zorlayıcı olduğundan geleceğe odaklanma gibi başka tekniklere de ihtiyaç vardır (Arı ve Cesur Soysal, 2019).

Travma sonrası başa çıkma konusuna dair katılımcılardan gelen görüşlerde “Sosyal Destek”, “İnanç”, “Yardım” ve “Yeni Kararlar ve Meşguliyetler” temaları

ortaya çıkmaktadır. “Yeni Kararlar ve Meşguliyetler” temasında yer alan “Gelecek Planları” şeklinde bir kategori bulunmaktadır. Travma sonrası özeleştirici ile aktif baş etmede ise “Yeni Kararlar” ve “Rasyonel Düşünce” kategorileri ve pasif baş etmede “Odaktan Uzaklaşmak” ve “Zamana Bırakmak” kategorileri ortaya çıkmaktadır. Bu kategorilere bakıldığında, genel olarak üniversite öğrencilerinin travma ile baş etmede hem problem odaklı hem de gelecek odaklı baş etme yöntemlerini kullandıkları görülmektedir. Bu bulgular, Okay’ın (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı nitel çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencileri, travma sonrasında bazen sıkıntı verici duyguyu hedefleyerek, bazı zamanlarda ise geleceğe odaklanarak başa çıkmaya çalışmaktadır. Calhoun ve Tedeschi (1998), travmatik olaylardan sonra insanların gelecek planlarını güncellediklerini ortaya koymuştur. Yaşadıkları travma ile başa çıkmak için ne yaptıkları sorulduğunda, K2: “*Sınavlara hazırlanarak ve yüksek lisansa başlayarak baş etmeye çalıştım. Yani bir uğraşım var demek için, kendimi psikolojik olarak rahatlatmak için yüksek lisansa başladım.*” şeklinde cevap vermiştir. Katılımcılardan K1’in travma ile başa çıkma yöntemi ise yeni kararlar ve meşguliyetlerden “Seyahate Çıkma” olmuştur. K1: “*İlk önce atlatamadım travmanın etkisini. Atlattığımda da birazcık kendimi dış dünyaya vermeye çalıştım. Hani arkadaşlarımla görüşmeye devam ettim, tatile gittik, birazcık daha çok gezmeye yönelerek atlatmaya çalıştım.*” şeklinde yanıt vermiştir.

Katılımcılardan kendileri gibi travma yaşamış bireylere ne gibi tavsiyeler verecekleri konusunda bilgi alındığında ortaya çıkan “Ortak Paydaşım” kategorisinde görüldüğü üzere, travma yaşayan bireylerde benzer olayların sadece kendilerinin başına değil, diğerlerinin başına da geldiği bilinci baş etmede aktif rol oynamaktadır. K7: “*En çok benzer şeyi yaşayan insanlar yani sınıf arkadaşlarım. Çünkü sonuçta onlar da benim gibi otuz saniye içinde elli saniye içinde tüm arkadaşlıklarını, okullarını, akrabalarını, yaşadığı şehri kaybetti. En çok birbirimize destek olduğumuzu hatırlıyorum.*” K3: “*..insanoğlunun başına bir şekilde olaylar geliyor. Bu hem Allah’tan geliyor hem de bu başkalarının başına da geliyor.*” Katılımcıların bu ifadelerinden de yola çıkarak “ortak paydaşım” travma sonrası baş etmede önemlidir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen başka çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Benzer düşünen veya hisseden insanlarla birlikte olmak, olumsuz duyguları azaltmaktadır ve tepkilerin normalleşmesinde yardımcıdır (Okay, 2017). Yine benzer şekilde Parkes (2014), aynı problemde sıkıntı gören insanların sosyal uyum oluşturarak birbirine yakınlaştıklarını

ifade etmiştir. Ortak Paydaşım aynı zamanda öz şefkatin bir alt boyutudur. Ortak paydaşım, kişilerin zorlayıcı olay içindeyken yaşadıkları negatif duygulardan kaçınmak yerine bu duyguları anlamlı ve olumlu bir şekilde kendi faydasına göre kullanabilmesidir (Özyeşil, 2011). Bu bağlamda öz şefkatin bir boyutu olan ortak paydaşım, travma ile baş edenlere yönelik anlamlı bir değişken olarak görülmektedir.

Bu çalışmada travma sonrası başa çıkmada, travma sonucu meydana gelen olumlu değişikliklerde ve travma geçiren bireylere tavsiyeler konusunda yapılan tematik analizde “Maneviyat” önemli bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Yani, katılımcılar travma ile baş ederken hem var olan maneviyatlarından güç aldıklarını hem de travma sonrasında maneviyatlarında artış meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Tel’in (2018) araştırma sonucuna göre, travma sonrasında olumlu değişiklik yaşayan üniversite öğrencileri travma ile başa çıkmada en çok problem odaklı, sosyal destek alarak, kaçınarak, maneviyattan destek alarak başa çıkabilmişlerdir. Benzer şekilde Doğan’ın (2018) üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerini araştırdığı çalışmasında “Dini Başa Çıkma” değişkeni ile travma sonrası gelişim arasında pozitif anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bireyler, problem durumu ile maneviyattan güç alarak başa çıkabilmektedir (Çimen, 2020). K11: “*İnancım beni çok ayakta tuttu diyebilirim. Maneviyat kesinlikle, dua, maneviyat. Bunlar beni bu sorunlarla başa çıkmamda çok etkili olduğunu düşünüyorum.*” şeklinde cevap vererek yaşanan travma olayı sonrasında inanç ve manevi ritüellerin etkisini göstermektedir.

TSSB sürecinde sosyal desteğin rolü üzerine yapılan ilk çalışmalarda, sosyal desteğin travmatik strese karşı bir tampon görevi görebileceği belirtilmiştir (Cohen ve Wills, 1985; Rzeszutek ve diğerleri, 2016). Güven (2010) araştırmasında sosyal destek azaldıkça travma sonrasında olumlu değişikliklerin de azalacağını tespit etmiştir. Kardeş (2017), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında, algılanan sosyal desteğin, psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinden psikolojik iyi oluş ve kendini toplama gücünü yordadığını tespit etmiştir. Bireyler, problem durumu ile aile ve/veya profesyonel destek alarak, maneviyattan güç alarak, problemle yüzleşerek veya kaçınarak başa çıkabilmektedir (Çimen, 2020). Özcan ve Arslan (2020) çalışmasında, travma sonrası olumlu değişikliklere algılanan sosyal desteğin aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada da katılımcılara travma sonrası nasıl baş ettiklerine dair soru sorulduğunda benzer sonuçlar elde edilmiştir. K5: “*Arkadaşarımla, genelde iş çıkışı biriyle*

buluşuyordum mutlaka sevdiğim biriyle. ...sevdiğim yakın arkadaşlarım, ailem...” ve K6: *“Bana arkadaşlarım oldu, çok güzel dostlarım oldu. En büyük destekçim onlar. Yine dayım falan.”* şeklinde cevap vererek sosyal desteğin travma sonrası önemini ortaya koymuşlardır.

Travma geçmişi olan bireylerde düşük öz şefkat görülebilmektedir. Öz şefkatin düşük olması duygu düzenlemede sıkıntılar yaşanmasına sebep olabilmektedir (Ünal, 2020). Gökmen ve Deniz (2021)’in gerçekleştirdiği araştırma sonucuna göre, yetişkin bireylerde travma sonrası olumlu gelişim öz şefkat düzeyine göre değişmektedir. Öz şefkat arttıkça travma sonrası gelişim artmaktadır. Uzbaş Uğur (2021), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında, zorlayıcı durumla başa çıkarken öz şefkatin etkili başa çıkma türleri ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. Katılımcılara travma yaşayan diğer bireylere ne gibi tavsiyede bulunacakları sorulduğunda, kendilerine iyi bakmaları, kendilerini suçlamamaları gibi cevaplar alınmıştır. K6: *“Kendine iyi bak. Ruhsal anlamda, sağlık anlamında. Fiziken, ruhen kendine bakmalısın. İnsan kendi kendinin dağı olmalı, insan kendine yaslanmalı. Kendi kendinizin dağı olun, kendi kendinizin yaslanacak ağacı olun. Siz kendi kendinize yaslanırken yanınızda sizin elinizi tutup destek olmak isteyenler olursa onlara da izin verin.”* diyerek öz şefkate işaret etmektedir. K4: *“Onlar kendilerini suçluyorsa suçlamamaları gerektiğini, giden gitti ama kalanların değerini bilmesi gerektiğini telkin ederim.”* şeklinde cevap vererek öz şefkatin değerlendirilmesinde önemli bir boyut olan “öz yargılama”ya dikkatleri çekmektedir. Verilen tavsiyeler travma yaşadktan sonra artan farkındalıkla beraber bir insanın travma ile baş etmesinde neleri kullanabileceğine yönelik yardımcı kaynakları göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinde öz şefkat, travma ile başa çıkmada etkili bir yöntem olarak gösterilebilir.

Travma yaşamış bireyler travma sonrasında kendilerini benzer zorlayıcı olaylara maruz kalmış ancak daha kötü durumda olan diğerleri ile kıyaslama eğilimi gösterebilirler. Böylelikle “benlik onarımı” sayesinde daha iyi hissedebilirler (Sabah ve Oflazoğlu, 2016). Katılımcılardan K10: *“Ve son olarak da en güzel örnek olan peygamber efendimizi kendilerine örnek alırlarsa, onun hayatını okurlarsa, onun hayatında çekmiş olduğu problemleri göz önünde bulundurlarsa ve kendi hayatlarıyla kıyas ederlerse her türlü zorluğun, sıkıntının üstesinden gelebileceklerine inanıyorum.”* diyerek kıyaslamının başa çıkmadaki önemini ifade etmektedir.

Ayten ve Cesur (2022) gerçekleştirdikleri nitel araştırmada, travma mağdurları için, dünyanın zorlayıcı özellikte olmasına rağmen geçici özellikte olmasının, dünyaya dair kazanımların da geçici olduğu bilisinin travma sonrası kabul etme ve teselli bulmada önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmada da benzer şekilde katılımcılar travmadan sonra her şeyin geçici olduğuna yönelik geliştirdikleri farkındalığın baş etmede faydalı olacağını ifade etmişlerdir. Benzer travma öyküsü olan diğer insanlara ne gibi tavsiyelerde bulunacakları sorulduğunda katılımcılardan K7: *“Öncelikle başa çıkma adına şunu söyleyebilirim, her şeyin geçtiğini zaten hepimiz biliyoruz. Yani bu durumun da geçici olduğunu düşünerek aslında çok ciddi izler bırakmasın, ruhsal, psikolojik olarak buna izin vermeyin. Üzerinize ciddi izler bırakmasına izin vermeyin, çünkü iyi ya da kötü ne varsa geçiyor. Ya belki kötü bir şey yaşamışsınız ama gerçekten kalmıyor belki iyi o da kalmıyor.”* şeklinde cevap vererek geçicilik bilincinin travma ile baş etmedeki önemine dikkat çekmektedir.

Travma sonrası meydana gelen değişikliklere ilişkin tartışma

Travma yaşamış bireyler, travma sonrasında diğer insanlara yönelik bakış açısında değişiklikler yaşayabilmektedir. Empati bu değişikliklerden birisidir. Zorlayıcı yaşam olayları diğerlerine yönelik daha empatik bir tavır sergilenmesine katkı sağlar. Katılımcılardan K2 bu durumu şöyle ifade etmektedir: *“Diğer insanları anlamamda bakış açım değişti, atanamayan insanlarla biraz empati kurdum.”* Greenberg ve diğerleri (2018), geçmişlerinde travmaya sahip olan yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, geçmişte travma yaşamış yetişkinlerin travmatik bir olay yaşamayan yetişkinlere kıyasla empati düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, travmanın ciddiyeti, empatinin çeşitli bileşenleriyle olumlu bir ilişki içindedir. Greenberg ve diğerleri (2018), bir travma deneyiminin, bir kişinin başka birinin bakış açısını alma ve zihinsel ve duygusal durumlarını anlama yeteneğini arttırdığını ve bu etkinin uzun süredir devam ettiğini tespit etmişlerdir. Travma sonrasında yaşadığı deneyim aracılığıyla diğerlerini daha iyi anlayan bireylerde bu duruma paralel olarak özgeci-prososyal davranışta artmaktadır. K6: *“Bizim merhametimize ihtiyacı olan başka insanlar da var. Ve yaralanmış olanlar yaralanmış olanları çok daha iyi anlarlar. Merhem olmak gerekiyor. Belki bu yara içimizde geçip gitmeyecek. O yara orda kabuk tutmuş bir şekilde ama biz o yarayla merhem olabiliriz.”* diyerek bu durumu ifade etmiştir. Bu bulguya benzer şekilde, Çınarbaş ve Doğan (2019), araştırmalarında, travma öyküsü olan bireylerin, herhangi bir travmaya maruz kalmayan bireylere göre daha fazla

prososyal davranış eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Wenchao ve Xinchun (2020) yaptığı çalışmada, travmadan sonra empatinin, prososyal davranışlar üzerinde dolaylı etki gösterebileceğini öne sürmüştür.

Travma sonucu meydana gelen olumlu değişikliklerde “Maneviyat” önemli bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Uğurluoğlu ve Erdem(2019), travmaya maruz kalan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında, yaşanan travmatize edici olaylar sonrasında kişilerde maneviyata daha fazla yönelim olduğu ve sabır ve şükür kavramlarını daha fazla öğrendiklerini belirtmişlerdir. Duman (2019), inancın travmadan sonra artabileceğini ayrıca, travmalardan sonra bilişsel anlam bulmada maneviyatın artacağını belirtmiştir. Katılımcılardan K5: “...maneviyatımda biraz artış oldu. İlk başta azalma oldu. Ama sonrasında olayı kabullendikçe maneviyatımda artış oldu.” diyerek yaşanan travma olayından sonra kabul ile beraber maneviyatında artma olduğunu ifade etmiştir.

American Psychological Association (APA, 2012), psikolojik dayanıklılığı, sıkıntı, travma, tehdit, ailevi sorunlar, ciddi sağlık sorunları gibi stresörler karşısında iyi bir şekilde uyum sağlayabilme olarak tanımlamaktadır. Hooper’ın (2003), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, travmaya maruz kalan öğrenciler için psikolojik dayanıklılık sağlıklı bir gelişim etmeni olarak görülmüştür. Bu çalışmada da benzer şekilde travmaya maruz kalmış katılımcılar, travma sonrasında kendilerine yönelik bakış açısında meydana gelen olumlu değişiklikler teması, kaynaklarını fark etme kategorisinde örnek olarak psikolojik dayanıklılığı vermişlerdir. K5: “Başka, şeyi fark ettim aslında psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu.” şeklinde cevap vererek travma sonrasında psikolojik sağlamlığına yönelik farkındalığının arttığını belirtmiştir.

5.2. Sonuç

5.2.1. Nicel araştırma sonuçları

1. Bu araştırmada kadın üniversite öğrencileri ile erkek üniversite öğrencilerin TBÇA puanları arasındaki fark anlamlı değildir.
2. Bu araştırmada Travma Odağı alt boyutu erkekler lehine, Gelecek Odağı alt boyutu ise kadınlar lehine anlamlı olarak farklılaşmaktadır.
3. Bu araştırmada kadın üniversite öğrencileri ile erkek üniversite öğrencilerin öz şefkat puanları arasındaki fark anlamlı değildir.
4. Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerin Aşırı Özdeşleşme düzeyleri erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.
5. Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin Yaşam Stresi erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.
6. Bu çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin Baskılar, Fizyolojik Tepkiler, Duygusal Tepkiler ve Davranışsal Tepkiler düzeyleri erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.
7. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin SED'e göre TBÇA puanları arasındaki fark anlamlı değildir.
8. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin SED'e göre Öz Şefkat ve Yaşam Stresi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre; Orta SED ve Orta-Yüksek SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanları, Düşük SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir. Orta SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanları, Düşük- Orta SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.
9. Bu çalışmada Düşük SED grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam stresi Orta SED ve Orta-Yüksek SED gruplarında yer alan üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir. Düşük-Orta SED gruplarında yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam stresi ise Orta SED ve Orta-Yüksek SED gruplarında yer alan üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.

10. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin TBÇA ile Öz Şefkat puanları arasında pozitif, TBÇA ile Yaşam Stresi puanları arasında negatif, Öz Şefkat ile Yaşam Stresi puanları arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır.

11. Bu çalışmada TBÇA ile Öz şefkatin Öz Sevecenlik, Ortak Paydaşım ve Bilinçlilik alt boyutları arasında pozitif; Öz Yargılama, İzolasyon, Aşırı Özdeşleşme alt boyutları arasında negatif anlamlı ilişki bulunmaktadır.

12. Bu çalışmada bağımsız değişkenlerden Öz Şefkatin Bilinçlilik alt boyutu TBÇA'yı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

5.2.2. Nitel araştırma sonuçları

1. Bu çalışmada yaşanan travma olaylarına ilişkin Kişisel ve Çevresel olmak üzere iki tema ortaya çıkmıştır.

2. Bu çalışmada travma sonrası kendine yönelik suçlama ve eleştiriye ilişkin Özeleştirme ve Kabul olmak üzere iki tema belirlenmiştir.

3. Bu çalışmada travma sonrası özeleştirme ile baş etmeye yönelik Pasif Baş Etme ve Aktif Baş Etme olmak üzere iki tema ortaya çıkmıştır.

4. Bu çalışmada travma sonrası tepkilerin ne olduğuna yönelik Duygusal Tepkiler ve Bilişsel Tepkiler olmak üzere iki tema ortaya çıkmıştır.

5. Bu çalışmada travma sonrası travma ile başa çıkabilmeye ilişkin Sosyal Destek, İnanç, Yardım, Yeni Kararlar ve Meşguliyetler olmak üzere dört tema ortaya çıkmıştır.

6. Bu çalışmada travma sonrası meydana gelen olumlu değişikliklere yönelik Kendine Yönelik Bakış Açısı, Yeni Öğrenmeler, İnanç ve Fırsatlar olmak üzere dört tema ortaya çıkmıştır.

7. Bu çalışmada travma sonrası meydana gelen olumsuz değişikliklere yönelik Bilişsel Değişiklikler, Duygusal Değişiklikler ve Ekonomik Değişiklikler olmak üzere üç tema ortaya çıkmıştır.

5.3. Öneriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubunu lisans, yüksek lisans ve doktora olmak üzere üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Sonraki araştırmalarda ön lisans grubu da eklenebilir, ayrıca başka öğrenci grupları ile çalışmalar yapılabilir.
2. Farklı disiplinlere sahip fakültelerde okuyan öğrenciler ile de TBÇA çalışılarak karşılaştırmalar yapılabilir.
3. Bu araştırmada TBÇA değişkeninin öz şefkat tarafından yordanma durumuna bakılmıştır. Sonraki çalışmalarda TBÇA ile pozitif psikoloji alanında beliren farklı bağımsız değişkenler (umut, psikolojik sağlık, öz yeterlilik, şükran) kullanılabilir.
4. Bu araştırmanın nitel kısmında sosyal destek ve maneviyatın TBÇA'da ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Sonraki çalışmalarda TBÇA ve maneviyat, sosyal destek arasındaki ilişkiler araştırılabilir.
5. Bu araştırmada karma yöntem kullanılmıştır. Sonraki çalışmalarda öz şefkatin TBÇA ve Yaşam Stresi üzerine etkilerine yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.
6. Bu araştırmada TBÇA, Öz Şefkat ile pozitif anlamlı ilişkiye sahip olarak bulunmuştur. Yaşam Stresi ise Öz Şefkat ile negatif anlamlı ilişkiye sahip olarak bulunmuştur. Öz şefkat, psikoeğitim programları aracılığı ile daha çok öğrenciye ulaştırılabilir ve zorlayıcı yaşam olaylarındaki etkisi farklı değişkenlerle araştırılabilir. Üniversitelerdeki psikolojik destek birimleri öz şefkat üzerinde çalışarak öğrencilerin TBÇA'sını destekleyebilir, yaşam stresinin azaltılmasında katkıda bulunabilir.

KAYNAKÇA

- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., ve Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-226.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akman, S. ve Korkmaz, E. (2004). *Türk psikoloji bülteni özel gündem stres*, 10(34-35), 40-54.
- Aksöz Efe, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(2), 95-119.
- Allison, P. D. (1999). *Multiple regression: A primer*. Pine Forge Press.
- American Psychiatric Association (2013). *DSM 5*. American Psychiatric Association, 70.
- American Psychological Association (APA). (2007). *APA Dictionary of Psychology*.
- American Psychological Association (APA). (2012). *Building your resilience*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066.
- Arı, E. ve Cesur Soysal, G. (2019). Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 17-25.
- Asgari, Z. ve Naghavi, A. (2019). Explaining post-traumatic growth: Thematic synthesis of qualitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(2), 222-234.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayıncılık.
- Ateş, N. E. (2019). Travmayı anlamlandırması açısından imtihan inancı ve başa çıkma: Şehit aileleri, gaziler ve gazi aileleri örneği. *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 6(1), 125-151.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aytan Erdoğan, Ş. (2010). *Travma yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin başetme becerilerini geliştirmede psikodramanın etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A., Cesur, N. (2022). Hemodiyaliz hastalarında travma sonrası manevi gelişim üzerine nitel bir çalışma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22(1), 155-186.
- Bahar, H. H. (2019). Sınıf öğretmen adaylarında akademik öz-yeterlik algısının akademik başarıyı yordama gücü. *İlköğretim Online*, 18(1), 149-157.

- Baki, A. ve Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik)*, 11(42), 1-21.
- Baloğlu, M. ve Bardakçı, S. (2010). Güncellenmiş öğrenci yaşamı stres envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, dil geçerliği ön psikometrik incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 57-70.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitap.
- Bardavit, M. (2007). *Kişilik yapılarının-stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumunu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bartholomew, T. T., Badura-Brack, A. S., Leak, G. K., Hearley, A. R. ve McDermott, T. J. (2017). Perceived ability to cope with trauma among US Combat veterans. *Military Psychology*, 29(3), 165-176.
- Bilgiç, S. (2011). *Travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu ile uyum bozukluğunun klinik açıdan karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakóltesi, Eskişehir.
- Bonanno, G. A., Keltner, D., Holen, A., & Horowitz, M. J. (1995). When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 975.
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R. ve Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope With Trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 3(2), 117.
- Bremner, J. D. (1999). Acute and chronic responses to psychological trauma: Where do we go from here?. *American Journal of Psychiatry*, 156(3), 349-351.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, ř., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, ř. ve Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. *Posttraumatic growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, 215-238.
- Canan, S. (2015). *Kimsenin bilemeyeceği şeyler*. İstanbul: Tuti Kitap.
- Cheng, C., Lau, H. P. B. ve Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582-1607.
- Cleophas, T. J., & Zwinderman, A. H. (2015). *SPSS for Starters and 2nd Levelers*.

- Cook, R. Dennis; Weisberg, Sanford (1982). Residuals and influence in regression. *New York, NY: Chapman & Hall.*
- Çınarbaş, D. C., Doğan, F. (2019). Travma sonrası stres ile prososyal davranış arasındaki ilişkide travma sonrası büyümenin rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 7(15), 201-213.
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Çögenli, M. Z. (2019). Soma maden kazasından sağ kurtulan işçilerin travma sonrası stres problemlerinin ve psikolojik süreçlerinin değerlendirilmesine yönelik nitel bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(3), 405-422.
- Doğan, F. Z. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Okupasyonel Dengesi ile Stres, Stres Karşısındaki Tepkileri ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Doğan, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimlerinde içsel dinî motivasyon, dinî başa çıkma, sabır ve şükürün rolü. *Electronic Turkish Studies*, 13(25), 207-230.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Esch, T. ve Stefano, G. B. (2011). The neurobiological link between compassion and love. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 17(3), RA65.
- Evans, G. W. (1984). Environmental stress. *CUP Archive*.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74, 395-402.
- Germer, C. K. (2009). Öz şefkatli farkındalık. çev: H. Ünlü Haktanır (Çev.). İstanbul: DiyojenYayıncılık.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2015). Cultivating self-compassion in trauma survivors. *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating Contemplative Practices*, 43-58.
- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan. *Qualitative Health Research*, 14(9), 1177-1196.
- Gökçe, G. ve Yılmaz, B. (2017). Afetlerde yardım çalışanları: İkincil travmatik stres ve başa çıkma. *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics*, 2(3), 198-204.
- Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç. ve Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47-54.

- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Greenberg, D. M., Baron-Cohen, S., Rosenberg, N., Fonagy, P., ve Rentfrow, P. J. (2018). Elevated empathy in adults following childhood trauma. *PLoS One*, 13(10), e0203886.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. ve Emiral, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316.
- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: Bir model önerisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Herman, J. L. (1992) *Travma ve iyileşme*. T. Tosun (Çev.). İstanbul: Literatür Yayınları.
- Herman, J. L. (2016). Trauma and recovery: A legacy of political persecution and activism across three generations. In *Wounds of History* (pp. 63). Routledge.
- Hooper, L. M. (2003). *Parentification, resiliency, secure adult attachment style and differentiation of self as predictors of growth among college students* (Unpublished Doctoral Dissertation). The George Washington University, Washington.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- Johnson, B. ve Christensen, L. (2007). *Educational research: Quantitative, qualitative and mixed approaches*, 3rd Ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Karaoğlu, M., Erzi S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Kardaş, F. (2013). *Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sinaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 19(1), 51-64.
- Kıral, B. ve Kıral, E. (2011). *Karma araştırma yöntemi*. International Conference on New Trends in Education and Their Implications, Ankara: Siyasal Kitabevi.

- Knowles, L. M. ve O'Connor, M. F. (2015). Coping flexibility, forward focus and trauma focus in older widows and widowers. *Bereavement Care*, 34(1), 17-23.
- Koyuncu, C. (2014). *İşkence travmasının nesnel ve öznel şiddetinin ve travmaya hazırlıklı olma derecesinin travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon ile yordayıcı ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kökçam, B., Arslan, C. ve Traş, Z. (2022). Do psychological resilience and emotional intelligence vary among stress profiles in university students? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 788506-788506.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Kubler, R. E. (1972). On death and dying. *JAMA*, 221(2), 174-179.
- Lahad, M., Ayalon, O. (1997). BASIC Ph: The story of coping resources. *Community stress prevention*, 2, 117-43.
- Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*, 23(1), 27-34.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer publishing company*.
- Lee, D. A., Scragg, P. ve Turner, S. (2001). The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 451-466.
- Lemos, R., Costa, B., Frasilho, D., Almeida, S., Sousa, B. ve Oliveira-Maia, A. J. (2022). Cross-Cultural Adaptation and Psychometric Evaluation of the Perceived Ability to Cope With Trauma Scale in Portuguese Patients With Breast Cancer. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Levine, F. M. ve Sandeen, E. (2013). Conceptualization in psychotherapy: The models approach. *Routledge*.
- Lin, N., ve Ensel, W. M. (1989). Life stress and health: Stressors and resources. *American Sociological Review*, 54(3), 382–399.
- Monroe, S. M. ve Slavich, G. M. (2016). Psychological stressors: overview. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, 1, 109-115.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Norris, F. H. (1992). Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(3), 409–418.
- Okay, D. (2017). *The psychological impacts of indirect exposure to ongoing terrorist attacks on a group of Turkish university students: A qualitative analysis* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Olf, M., Langeland, W. ve Gersons, B. P. (2005). The psychobiology of PTSD: Coping with trauma. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 974-982.
- Özcan, N. A., ve Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 299-314.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- Özdemir, M. (2017). *Travma yaşantısına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışlarıyla ilişkili faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon
- Özgan, H., Balkar, B. ve Eşkil, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Parkes, C. M. (2014). Responses to terrorism that feed cycles of violence: A model. In Responses to terrorism. New York, NY: Routledge.
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 15(1), 27-45.
- Rzeszutek, M., Oniszczenko, W., Schier, K., Biernat-Kałuza, E. ve Gasik, R. (2016). Temperament traits, social support, and trauma symptoms among HIV/AIDS and chronic pain patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(2), 137-146.
- Sabah, Ş. ve Oflazoğlu, S. (2016). Travmatik süreçlerde yaşanan sahiplik kayıpları ve benlik aşınması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 319-341.
- Saita, E., Acquati, C., Fenaroli, V., Zuliani, C. ve Bonanno, G. A. (2017). A confirmatory factor analysis of the Perceived Ability to Cope with Trauma (PACT) scale. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 24(2), 255-268.

- Salman Yıkılmış, M. (2020). Nitel araştırmalarda e-görüşme tekniği. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 183-197.
- Sarıçam, H. (2019). Travmayla başa çıkma, koruyucu faktörler ve müdahale yöntemleri. F. Savi Çakar (Ed.), *Travma Psikolojik Danışmanlığı* içinde (s. 133-146). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. Y. Aslay. (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C. ve Herman, J. L. (2015). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016-2036.
- Seven Gürçen, M. (2022), *Süreğen ve kitlesel bir travma olarak covid-19: üniversite öğrencilerinde covid-19 korkusunun algılanan stres ve travma ile başa çıkabilme algısını yordamasında yaşantısal kaçınmanın aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Sığrı, Ü. (2007). Geçici ve daimi personelin stres faktörlerinin, belirtilerinin, yatkınlıklarının ve stresle baş etme tarzlarının mukayeseli analizi. *Öneri Dergisi*, 7(28), 177-188.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tanhan, F. ve Özok, H. İ. (2018). Stres kuramları bağlamında içsel çatışmanın dışsal savaşa dönüşümüne ilişkin bir çözümleme. *Vankulu Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2), 57-78.
- Tanyaş, B. (2014). Nitel araştırma yöntemlerine giriş: Genel ilkeler ve psikolojideki uygulamaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni*, 5(1), 25-38.
- Tarhan, N. (2008). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tedeschi, R. ve Calhoun, L. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma, *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tel, F. D. (2018). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Toledo, P. (2014). *Transgenerational trauma: Autonomy, anger and somatization between children of traumatized and non – traumatized parents* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Uğurluoğlu, D. ve Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858.
- Uzbaş Uğur, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, öz şefkat, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uzel, T. (2020). *Depresyon hastalarında çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları, intihar düşüncesinin düzeyi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Nevşehir.
- Uzunsakal, E. ve Yıldız, D. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 14-28.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, S. (1999). Okullardaki stres kaynakları verimlilik ilişkisi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15, 365-372.
- Valdez, C. E., Lilly ve M. M. (2016). Self-compassion and trauma processing outcomes among victims of violence. *Mindfulness*, 7(2), 329-339.
- Van Der Kolk, B. A. (2019). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden.* (Cihanşümül Maral, Çev.). İstanbul: Nobel Yaşam. (Orijinal Yayın Tarihi: 2015).
- Weinstein, N., Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Wenchao, W. ve Xinchun, W. U. (2020). Mediating roles of gratitude, social support and posttraumatic growth in the relation between empathy and prosocial behavior among adolescents after the Ya'an earthquake. *Acta Psychologica Sinica*, 52(3), 307-316.
- Winders, S. J., Murphy, O., Looney, K. ve O'Reilly, G. (2020). Self-compassion, trauma, and posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 300-329.
- Yıldırım, H. (2020). *Ailesi ile birlikte ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve stresle başa çıkma tarzları açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

EK- I

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda 15-20 dk. sürecek 4 form dolduracaksınız. Vereceğiniz bilgilerde kimlik bilgileriniz istenmeyecek ve bu bilgiler üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacaktır. Elde edilen veriler bilimsel araştırmada kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz samimi cevaplar, geçerli ve güvenilir bilgi elde edilmesi açısından önem arz etmektedir. Lütfen her bir form için sayfanın başındaki yönergeyi okuyunuz ve mümkün ölçüde boş soru bırakmayarak cevaplayınız.

Araştırmaya verdiğiniz destek için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Kübra ÇETİN

EK- II

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:

Kadın()

Erkek ()

Sınıf Düzeyi:

Lisans 1. Sınıf ()

Lisans 2. sınıf ()

Lisans 3. Sınıf ()

Lisans 4. Sınıf ()

Lisans 5. Sınıf ()

Yüksek Lisans ()

Doktora ()

Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük ()

Düşük-Orta ()

Orta ()

Orta-yüksek ()

Yüksek ()

EK- III

TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME ALGISI ÖLÇEĞİ (TBÇA)

Bazen zor ve üzücü olaylar ile baş etmek durumunda kalırız. Hatta bazen travmatik ve hayatımızın gidişatını bozabilecek güçte olaylarla karşılaşırız. Bize yakın olan kişilerin ölümü ya da yaralanması, ciddi kaza ve hastalıklar, cinsel ve fiziksel saldırılar, terör saldırıları ve doğal afetler bu olaylara örnek olarak verilebilir. Aşağıda, başımıza gelebilecek travmatik bir olayı takip eden haftalarda kullandığımız çeşitli strateji ve davranışların listesi bulunmaktadır. Bu anket sizin hangi davranışları ve stratejileri kullanabileceğinizi değerlendirmektedir.

**Lütfen başınıza gelebilecek travmatik bir olay sonrasında bu davranış ve stratejilerden her birini ne düzeyde kullanabileceğinizi derecelendiriniz.*

	1 (hiç mümkün değil)	2	3	4	5	6	7 (Son derece mümkün)
1. Soğukkanlı ve sakin kalırım.							
2. Hedef ve planlarıma odaklanırım.							
3. Kendime işlerin daha iyi olacağını söylerim.							
4. Bir umut ışığı ararım.							
5. Acı veren duyguları azaltmaya çalışırım.							
6. Programıma ve aktivitelere olabildiğince aynı şekilde devam ederim.							
7. Olayı düşünmemek için dikkatimi dağıtırım.							
8. Olayı zihnimden uzak tutmama yardımcı olacak aktiviteler bulurum.							
9. Normalde komik ve eğlenceli bulduğum şeylerle oyalanırım.							
10. Diğer insanları rahatlatırım.							
11. Gülebilirim.							
12. Dikkatimi diğer insanların ihtiyaçlarına yöneltirim ya da onların ihtiyaçları ile ilgilenirim.							
13. Dikkatimi sıkıntı veren hislere yöneltirim.							
14. Bu olayın anlamı üzerine düşünürüm.							
15. Bu olayla ilgili acı veren duyguların bazılarını tam anlamıyla yaşamama izin veririm.							
16. Yalnız zaman geçiririm.							
17. Olayın detaylarını hatırlarım.							
18. Acı gerçeğe yüzleşirim.							
19. Sosyalleşme ile ilgili zorunluluklarımı azaltırım (selam vermek, arkadaşlar ile yemeğe çıkmak gibi).							
20. Günlük düzenimi (uyku, yeme, çalışma gibi) değiştiririm.							

EK- IV

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı(X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır	1	2	3	4	5

	takınırım.					
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlara mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK- V

GÜNCELLENMİŞ ÖĞRENCİ STRES ENVANTERİ

Bu envanter öğrenci yaşantısı ile ilgili stres durumlarını içeren cümlelerden oluşmaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyarak, bir öğrenci olarak size ne kadar uyduğunu belirtiniz. Sizin stres derecenizi belirtmek için aşağıdaki ölçeği kullanınız:

1 = Asla Her zaman	2 = Nadiren	3 = Ara sıra	4 = Sıklıkla	5 =
-----------------------	-------------	--------------	--------------	-----

	Asla	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1. Hedeflerime ulaşmadaki gecikmeler yüzünden hayal kırıklıkları yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hedeflerime ulaşmada beni etkileyen günlük sıkıntılar yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kaynak sıkıntısı yaşıyorum (para, kitap gibi).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kendi koyduğum hedeflere erişmede başarısızlıklar yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sosyal olarak kabul görmem (toplum dışına itilmek).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Arkadaşlık ilişkilerimde hayal kırıklıkları yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Hak etmeme rağmen bazı fırsatların benden esirgendiğini hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. İki veya daha fazla çekici seçenek arasında çatışma yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. İki veya daha fazla istenilmeyen seçenek arasında çatışma yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hem olumlu hem olumsuz seçeneklerle çatışma yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Benim için olumlu veya olumsuz olduğuna karar vermekte zorlandığım seçenekler arasında çatışma yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Rekabet baskısı yaşıyorum (notlar, çalışma, arkadaş ilişkilerinde)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Son tarihler yüzünden baskılar yaşıyorum (ödev teslimi, fatura ödemeleri gibi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Çok fazla şeyi birden yapmaya çalışmaktan, aşırı yüklenmeler yaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Kişiler-arası ilişkilerde kendimi baskı altında hissedirim(aile ve/veya arkadaşların beklentileri, iş, sorumluluklar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16.	İstenilmeyen ani değişiklikler yaşarım.	0	0	0	0	0
17.	Aynı zamanda ortaya çıkan çok fazla değişiklik yaşarım.	0	0	0	0	0
18.	Hayatımı ve/veya hedeflerimi alt üst eden değişiklikler yaşarım.	0	0	0	0	0
19.	Rekabeti severim.	0	0	0	0	0
20.	Herkes tarafından fark edilmekten hoşlanırım.	0	0	0	0	0
21.	Herkes ve her şey için çok endişelenirim.	0	0	0	0	0
22.	(Yapılacak işleri) erteleme eğilimim vardır.	0	0	0	0	0
23.	Üstlendiğim probleme mükemmel bir çözüm bulmalıyım.	0	0	0	0	0
24.	Sınavlarda kaygılıyım.	0	0	0	0	0
25.	Stres altındayken terlerim (avuç içlerinin terlemesi gibi).	0	0	0	0	0
26.	Stres altındayken kekelerim (açık seçik konuşamam).	0	0	0	0	0
27.	Stres altındayken ürperirim.	0	0	0	0	0
28.	Stres altındayken hızlı hareket ederim (kıpır kıpırımıdır).	0	0	0	0	0
29.	Stres altındayken kendimi tükenmiş (bitkin) hissederim.	0	0	0	0	0
30.	Stres altındayken bağırsaklarım bozulur ve midem yanar.	0	0	0	0	0
31.	Stres altındayken nefesim daralır, öksürük nöbetim tutar veya aşırı nefes alıp vermeye başlarım.	0	0	0	0	0
32.	Stres altındayken sırtım ağrır, kaslarım sertleşir (kramp girer) veya dişlerimi gıcırdatırım.	0	0	0	0	0
33.	Stres altındayken vücudumda kızarıklıklar, kaşıntı ya da alerjim olur.	0	0	0	0	0
34.	Stres altındayken migren, baş ağrıları, yüksek tansiyon, hızlı kalp atışı yaşarım.	0	0	0	0	0
35.	Stres altındayken eklem ağrıları çekerim.	0	0	0	0	0
36.	Stres altındayken grip veya nezle olurum.	0	0	0	0	0
37.	Stres altındayken kilo kaybederim (yemek yiyemem).	0	0	0	0	0
38.	Stres altındayken kilo alırım (aşırı yerim).	0	0	0	0	0
39.	Stres altındayken kaygılanırım.	0	0	0	0	0
40.	Stres altındayken sinirliyimdir.	0	0	0	0	0

		Asla	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
41.	Stres altındayken suçluluk duygusu çekerim.	0	0	0	0	0
42.	Stres altındayken aşırı üzülürüm.	0	0	0	0	0
43.	Stres altındayken ağlarım.	0	0	0	0	0
44.	Stres altındayken, acımasızımdır (sözel veya fiziksel olarak).	0	0	0	0	0
45.	Stres altındayken kendime zarar veririm.	0	0	0	0	0
46.	Stres altındayken aşırı sigara içerim.	0	0	0	0	0
47.	Stres altındayken başkalarına karşı sinirliyimdir.	0	0	0	0	0
48.	Stres altındayken intihara kalkışırım.	0	0	0	0	0
49.	Stres altındayken savunma mekanizmaları kullanırım (reddetme, görmezden gelme, yansıtma gibi).	0	0	0	0	0
50.	Stres altındayken kendimi başkalarından soyutlarım.	0	0	0	0	0
51.	Genellikle, stresli durumu değerlendirip benimle ilgisi olup olmadığına karar veririm.	0	0	0	0	0

52. Stresli durumla başa çıkabilmek için etkili yöntemleri nasıl kullanacağımı bilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Stresli durumlarda etkili yöntemleri kullanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



EK- VI

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Soru 1: Yaşamınızda zorlayıcı /travmatize edici ne tür olaylar yaşadınız?

Soru 2: Travma geçirdikten sonra kendinize herhangi bir eleştiri ve suçlama oldu mu. Bu eleştiri ve suçlama ile baş etmek için ne yaptınız?

Soru 3: Travma geçirdikten sonra tepkiniz ne oldu? Bu durumla baş etmek için ne yaptınız?

Soru 4: Yaşadığınız travmanın dışında çevrenizde ne olup bitti? Nelerin farkındasınız?

Soru 5: Olay veya durum sonrası hayatınızda olumlu ve olumsuz ne tür değişiklikler oldu?

Soru 6: Bu olaylarla başa çıkabilmek için nasıl tepkilerde bulundunuz, neler yaptınız?

Soru 7: Zorlayıcı olayla başa çıkarken size en çok fayda sağlayan neler/kimler oldu?

Soru 8: Yaşadığınız olay/olaylar sonrasında kendinize ve diğerlerine yönelik bakış açınızda nasıl bir değişiklik meydana geldi?

Soru 9: Sizinle benzer durumu yaşamış bireylere ne gibi tavsiyelerde bulunurdunuz?