



T.C.

İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN TRAVMA SONRASI
BÜYÜMEYE ETKİSİNDE ONTOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI
ROLÜ**

Melike Nimet SARIN

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İSTANBUL

2024

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE ETKİSİNDE
ONTOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ

Melike Nimet SARIN
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Tezin Sunulduğu Tarih: **05/02/2024**

Tez Danışmanı:
Dr. Öğr. Üyesi Yeliz YAZICI

İSTANBUL
2024

T.C. İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrenci Adı Soyadı	Melike Nimet SARIN
Öğrencinin Numarası	201107314
Anabilim Dalı	Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Programın Adı	Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı
Çalışmanın Başlığı	Bireylerde Psikolojik Sağlamlığın Travma Sonrası Büyümeye Etkisinde Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolü
Çalışmanın Türü	Yüksek lisans tezi ☒ Doktora tezi ☐ Sanatta yeterlilik tezi ☐ Proje ☐

Jürimiz **05.02.2024 tarihinde** toplanarak yukarıda detayı verilen tezi incelemiş ve **60 dakika** süreyle yapılan sözlü sınav sonunda **Melike Nimet SARIN'ı oybirliği** ile başarılı bulmuştur.

Tez Sınav Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	Karar			İmza
		Başarılı	Başarısız	Düzeltilme	
Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Hilal AKÇAY USUN	X			
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Yeliz YAZICI	X			
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tubanur BAYRAM KUZGUN	X			
Üye					
Üye					

ABD Bildirim Tarihi	
EYK Kararı Tarih ve Sayısı	

TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI

Öğrenci Adı Soyadı	Melike Nimet SARIN		
ABD - Program	Klinik Psikoloji Anabilim Dalı - Tezli Yüksek Lisans Programı		
Tez Başlığı	Bireylerde Psikolojik Sağlamlığın Travma Sonrası Büyümeye Etkisinde Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolü		
Tez Türü	Yüksek lisans ☒	Doktora ☐	Sanatta yeterlilik ☐
Etik Kurul İncelemesi	Yapıldı. Sonuç olumlu ☒	Gerekli Değil ☐	
İntihal Raporu	Olumlu ☒		
Danışman Onayı	Var ☒		
Projeyi Destekleyen Kurum			Yok ☒

T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi (Üniversite) Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'ni ve Senato esaslarını inceledim. Tanımlanan azami benzerlik oranlarına göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda verilen tüm bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Yukarıda bilgileri verilen tezin, bilimsel, şekilsel ve etik kurallar çerçevesinde, Üniversite Etik İlkeleri ve Etik Kurulu Yönergesine uygun hazırlandığını ve Jüri karşısında savunulabilir olduğunu bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

Melike Nimet SARIN - İMZA

I declare that I have carefully read Rumeli University (The University) Graduate Regulations Senate Principles; that according to the maximum similarity index values specified in the Principles, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the student information provided above is correct to the best of my knowledge. The thesis mentioned above is prepared compliance with The University Ethic Principles and Ethic Board Directives scientifically, formally and ethically. I hereby submit for your information that the thesis is defensible to committee members.

Sincerely

TEŞEKKÜR

Benim için oldukça öğretici, uzun ve hayatımda birçok değişikliğin yaşandığı bir master süreci oldu. Tezimin konusunu seçerken asrın felaketi olarak da tanımlanan 7 Şubat depremini henüz çok taze yaşamıştım ve etkileri altındaydım. Hem memleketim hem yaşadığım şehir olan Malatya'dan deprem sebebiyle ailemle hızlıca çıkmış ve başka bir şehre sığınmıştık. Tez konusunu belirlemeyi ertelediğim için kendime kızarak ve yaşanan günleri daha da güçlenerek geride bırakmayı umut ederek alanyazını tarıyordum. Aklımda ise bazı düşünceler dönüp duruyordu; yaşamın doğası gereği travmalar kaçınılmaz olabilir ancak travmayı nasıl atlattığımızı önemli olan. Yaşamın içinde problemler kaçınılmaz ancak bizlerin probleme nasıl tepki verdiği, ne şekilde üstesinden gelmeye çabaladığı mühim olan. Bir sosyal çalışmacı olarak beni güçlü tutan bu düşünceler içerisinde travma sonrası büyüme kavramını okumaya başlamıştım ve çalışmanın konusu da şekillenmeye başlamıştı. Öncelikle 7 Şubat depremini yaşasın, yaşamasın bu süreçte bir birine destek olan ve iyi gelen herkese teşekkür ederim.

Değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yeliz YAZICI'ya, kısa süre içerisinde hızlı dönüşlerinden, desteklerinden ve çalışmamıza katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tez savunma sınavımdaki jüri üyelerim, Dr. Öğr. Üyesi Hilal AKÇAY ve Dr. Öğr. Üyesi Tuğbanur Bayram'a kıymetli vakitlerini ayırdıkları ve çalışmaya katkıları için teşekkür ederim.

Yüksek lisans süresince desteklerini esirgemeyen, veri analizi ve bilimsel bakış konularında bana öncülük eden saygı değer hocam Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e çok teşekkür ederim.

En zorlandığım anlarda bile bana umut veren Merve Nur ÇELİK başta olmak üzere bu süreçte bana destek olan tüm dostlarıma teşekkür ederim.

Akademisyen kimliği ile deneyimlerini benimle paylaşan ve bana yoldaşlık eden ablam Pınar SARIN'a teşekkür ederim.

Hayat boyu yanımda olan aileme, biricik annem Sevil SARIN'a, canım babam Suat SARIN'a, varlığı ile beni şanslı hissettiren ablam Merve TOPALOĞLU, eğitim sürecim boyunca desteklerini esirgemeyen abilerim Salih SARIN ve Furkan SARIN'a sonsuz teşekkür ederim.

Melike Nimet SARIN

İstanbul, Şubat 2024

SİMGELER VE KISALTMALAR

%	Yüzde
&	“ve” ya da “and”
<	Küçüktür
akt.	Aktaran
PSÖ	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DSM 5	Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı veya ruhsal bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı
F	F testi değeri
TSBE	Travma Sonrası Büyüme Envanteri
OWB	Ontolojik İyi Oluş
TSB	Travma Sonrası Büyüme
Max.	Maksimum değer
Min.	Minimum değer
N, n	Örneklemdaki kişi sayısı
Ort.	Ortalama değer
p	Anlamlılık değeri
r	Korelasyon katsayısı
SPSS	Statistical package for the social sciences
Ss	Standart sapma
t	t testi değeri
vd	ve diğerleri
$\bar{x}$	Aritmetik ortalama

ÖZET

BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYE ETKİSİNDE ONTOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACI ROLÜ

Melike Nimet SARIN

İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr.Öğr. Üyesi Yeliz YAZICI

05/02/2024, LXXXV

Bu araştırmada bireylerde psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyüme etkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü araştırılmıştır. Bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi, travmatik deneyimle karşılaştığında ortaya çıkaracağı sonuçlar bakımından önemli görülmektedir. Ontolojik iyi oluşun aracı rolünün de bireyin travma sonrası büyüme süreçlerinde etkili olacağı öngörülerek araştırma sürecine dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubu 421 kişiden oluşmuştur. Araştırmada, demografik bilgi formu, psikolojik sağlamlık ölçeği, ontolojik iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Araştırma verileri SPSS 25 ve Lisrel 8.51 ile analiz edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ontolojik iyi oluş ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyüme etkisinde ontolojik iyi oluşun kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar sözcükler: Psikolojik Sağlamlık, Travma Sonrası Büyüme, Ontolojik İyi Oluş

ABSTRACT

THE MEDIATOR ROLE OF ONTOLOGICAL WELL-BEING IN THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE ON POST-TRAUMATIC GROWTH IN INDIVIDUALS

Melike Nimet SARIN

İstanbul Rumeli University

Graduate Education Institute

Master of Science Thesis in Clinical Psychology

Advisor: Assist. Prof. Yeliz YAZICI

05/02/2024, LXXXV

In this study, the mediating role of ontological well-being in the effect of psychological resilience on post-traumatic growth in individuals was investigated. An individual's level of psychological resilience is considered important in terms of the consequences he or she will have when encountering a traumatic experience. It was anticipated that the mediating role of ontological well-being would be effective in the individual's post-traumatic growth processes and was included in the research process. The sample group of the research consisted of 421 people. In the research, demographic information form, psychological resilience scale, and ontological well-being scale were applied. Research data were analyzed with SPSS 25 and Lisrel 8.51. It has been observed that there is a significant positive relationship between psychological resilience and post-traumatic growth. A significant positive relationship was determined between ontological well-being and post-traumatic growth. It has been determined that ontological well-being has a partial mediator role in the effect of psychological resilience on post-traumatic growth.

Keywords: Psychological Resilience, Post-traumatic Growth, Ontological well-being

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

SAVUNMA SINAV TUTANAĞI	ii
TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ÖZGÜNLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezi.....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Tanımlar	4
BÖLÜM 2	5
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Psikolojik Sağlamlık ve Oluşum Süreci.....	5
2.1.1. Koruyucu Faktörler	7
2.1.2. Risk Faktörleri	11
2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramıyla İlgili Çalışmalar	15
2.2. Travma Sonrası Büyüme.....	17
2.2.1. Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Faktörler	21
2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Kavramıyla İlgili Araştırmalar.....	24
2.3. Ontolojik İyi Oluş	26
2.3.1. Ontolojik İyi Oluş Kavramıyla İlgili Araştırmalar	30
2.4. Psikolojik Sağlamlığın Travma Sonrası Büyümeye Etkisi.....	32
2.5. Psikolojik Sağlamlığın Travma Sonrası Büyümeye Etkisinde Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolü.....	35
BÖLÜM 3	37

YÖNTEM	37
3.1. Örneklem	37
3.2. Araştırmanın Modeli	38
3.3. Veri Toplama Araçları	38
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	38
3.3.2. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	39
3.3.3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	39
3.3.4. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği	40
3.4. İşlem.....	41
3.5. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiki Yöntemler	41
BÖLÜM 4.....	42
BULGULAR.....	42
4.1. Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri.....	43
4.2. Yapısal Model Sonuçları.....	48
4.2.1. Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri	48
4.2.2. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri	48
BÖLÜM 5.....	50
TARTIŞMA VE SONUÇ	50
5.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	55
5.2. Klinisyenlere Yönelik Öneriler.....	55
KAYNAKLAR	57
EKLERİ	I
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	II
EK 2. Demografik Bilgi Formu	III
EK 3. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	IV
EK 4. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	VI
EK 5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği	VIII
ÖZGEÇMİŞ	IX

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 1. Araştırma modeli	38
Şekil 2. Ölçme modelinin standardize edilmiş analiz değerleri.....	46
Şekil 3. Ölçme modeline ilişkin T değerleri	47
Şekil 4. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş parametre değerleri	48



TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1. Katılımcıların demografik verileri.....	37
Tablo 2. Gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri	42
Tablo 3. Ölçme modeline ilişkin örtük değişkenler arasındaki ilişkiler	43
Tablo 4. Ölçme modeli uyum iyiliği değerleri	43
Tablo 5. Revize edilmiş ölçme modeli uyum iyiliği değerleri	44
Tablo 6. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t-değerleri.....	45
Tablo 7. Yapısal model uyum iyiliği değerleri	48

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İnsan varolageldiğinden bu yana yaşam içinde hem olumlu hem de olumsuz deneyimler yaşayabilmektedir. Bu olumsuz deneyimlerin, bireylerin yaşamında önemli değişimlere neden olabildikleri gibi bireylerin yaşamında büyük etki ve değişimlerin nedeni olmadığı durumlar da söz konusudur. Bireyin başından geçen her olumsuzluk, birey üzerinde travmatik etki oluşturmayabilmektedir. Travma, bireyin yaşantısına etki eden ve bireyin baş etme kapasitesinin üzerinde olan, bedensel ve ruhsal bütünlüğünü bozan olayları kapsamaktadır. Bireyin hayatında oluşum gösteren travmatik deneyimler, psikolojik sağlığına etki edebilmekte, fizyolojik ve zihinsel belirtilerle bu etki ortaya çıkabilmektedir (Roberts, 2011). Ancak travmatik deneyimlerin sonuçları genellikle olumsuz belirtilerle gözlemlenmektedir. Savaş, kaza ve afet gibi olayların sonucunda travmatik deneyimler yaşanabileceği gibi sevilen bir nesnenin kaybı dahi bireyin travmatik deneyim yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Veerman ve Ganzevoort, 2001). Bu nesne bireyin hayatında önemli bir insan, hayvan, eşya, mekân, alışkanlık vb. olabilmektedir.

Travmatik yaşantının bireyde ortaya çıkardığı belirtiler genellikle, korku, stres ve çaresizlik gibi durumlardır. Yaşanan travmatik deneyimin ardından kişide akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, uyum bozuklukları, tanımlanmış ve/veya tanımlanmamış travma sonrası stres bozuklukları baş gösterebilmektedir. (APA, 2013) Ancak travmanın ardından kişiler sadece olumsuz yönde etkilenmemekte, travmanın ardından pozitif gelişim de gösterebilmektedir. Travma sonrası büyüme kavramı ile ifade edilen bu durum, bireyin başından geçen olumsuz deneyimin akabinde yaşantısında meydana gelen olumlu gelişmeleri ifade etmektedir (Joseph ve Linley, 2008). Bireyin yaşadığı travma sonrasında, büyüme gösterilebilmesini psikolojik sağlamlık düzeyi etkileyebilmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi ve psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin travmatik deneyimlerinin ardından olumlu gelişmeler yaşayabildiği görülebilmektedir (Keyes vd., 2002).

Psikolojik sağlamlık; bireyin yaşantısında meydana gelen olumsuz gelişmelerin ardından baş etme mekanizmaları geliştirebilme becerileriyle ilişkili bir kavramdır. Bireyin yaşadığı travmatik deneyimlerin sonrasında travma etkileriyle baş etme stratejileri geliştirebilmesi, travmatik deneyimlerin meydana getirebileceği olumsuz durumlara çözüm üretebilmesi, olumsuz duyguların yönetilerek, olumlu duygularla yer değiştirmesi yönünde

adım atabilmesi psikolojik sağamlık düzeyinden etkilenmektedir (Keyes vd., 2002). Bireyin yaşamış olduğu travmatik deneyimde travmanın düzeyi, maruz kalınan ortam, iyileşme ortamı gibi pek çok unsur belirleyici etken olarak göz önünde bulundurulmalıdır (Rosendal vd., 2011). Bu bağlamda bireyin travmaya verdiği tepkiler değerlendirilirken dikkate alınması gereken hususlardan birinin de bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek zamanda kendini nasıl yorumladığı olabileceği düşünölmektedir. Bahsedilen durum ontolojik iyi oluş kavramına karşılık gelmektedir.

Ontolojik iyi oluş kavramı; kişinin yaşamının bütün dönem ve vakitlerini bilişsel ve duygusal olarak nasıl yorumladığını içermektedir (Zika ve Chamberlain 1992, şimşek 2011). Ontolojik İyi Oluş Ölçeği; hiçlik, umut, pişmanlık ve harekete geçme olmak üzere dört alt boyuta sahiptir. Kişi yalnızca yaşamının şimdiki zamanını kabul edip durumunda herhangi bir gelişme ilerleme olmayacağını düşünüyorsa “hiçlik” durumu ortaya çıkmaktadır. şimdiki zaman durumunu ifade eden “harekete geçme” faktörü kişinin yaşam projesini oluşturmadaki enerjisini ve motivasyonu olarak değerlendirilirken, “pişmanlık” ve “umut” faktörleri ise hem geçmişi hem geleceği temsil etmekle birlikte hem olumlu hem olumsuz terimler içermektedir. (Kaba, 2020) şimşek ve Kocayörük’ün (2013) çalışmasına göre, “hiçlik” faktörü, “olumsuz duygu durum” ile yüksek düzeyde pozitif yönde korelasyon gözlenmiştir. “Harekete geçme” faktörü ise pozitif duygu durum ile pozitif yönde yüksek ilişki göstermiş olup bundan hareketle çalışmada, kendi yaşam projeleri ile ilgili harekete geçmiş hisseden kişiler sosyal olmaktan keyif alan ve çevreleri etrafında daha kontrollü bireyler oldukları ve pozitif duygu duruma sahip olmaya daha yatkın oldukları sonucuna ulaşılmıştır. (Kaba, 2020) Psikolojik sağamlık ve ontolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin, travmatik deneyimlerle karşılaştığında baş etme stratejilerini olumlu bir biçimde geliştirebileceği, travma sonrası büyümenin gerçekteşebileceği öngörölmektedir (Keyes vd., 2002). Ontolojik İyi Oluşun alt ölçekleri ve ilişkili olduğu durumlar değerlendirildiğinde, psikolojik sağamlık ile travma sonrası büyüme arasında aracılık etkisi bulunabileceği ve bu ilişkiyi açıklarken literöre katkı sağlayabileceği düşünölmektedir.

1.1. Problem Durumu

Bireylerin yaşadığı travmaların ardından ruhsal ve fiziksel birçok olumsuz sonuç baş gösterebilmektedir. Ancak travma deneyiminin sonrasında bireyin ruhsallığındaki olumlu etkilenme hali de araştırmalara konu olmasıyla birlikte bu kavram travma sonrası büyüme olarak tanımlanmıştır. Yaşam içerisinde çeşitli tedbirler alınarak engel olunabilecek travmatik deneyimler olduğu gibi, engel olunamayacak travmatik deneyimler de

bulunmaktadır. Beklenmedik yaşam olayları karşısında verdiğimiz tepkilerin ve bu olaylardan etkilenme biçimimizin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yaşamın doğasında var olan travmatik yaşantıların ardından daha güçlü ve sağlıklı şekilde devam edebilmesinde etkili kavramlara bakıldığında karşılaşılan kavramlardan birisi de psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık koruyucu ruh sağlığı ve pozitif psikoloji için önemli bir kavramdır. Bu hususlar incelendiğinde ‘Psikolojik Sağlamlık’ ve ‘Travma Sonrası Büyüme’ kavramlarının ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Ontolojik iyi oluş kavramının alt ölçeklerine ve zamansal boyutlarına bakıldığında, travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Travma sonrası olumsuz değil, olumlu yönde gelişimler gösterebilmek, bireylerin ruh sağlığı için kritik bir noktadadır. Çıkış noktaları bahsedilen şekilde ifade edilen çalışmada psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ‘Psikolojik Sağlamlık’ ın ‘Travma Sonrası Büyüme’ ye etkisinde, bireylerin öznel iyi oluşunu geçmiş-şimdi-gelecek şeklinde zaman perspektifinden ele alan “Ontolojik İyi Oluş” kavramının aracı rolünün incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın önemi, bireylerde psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolünü inceleyerek, psikolojik sağlamlığın ve ontolojik iyi oluşun birbirleri üzerindeki etkileşiminin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Literatürde yer alan veriler, bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimlerle baş etme kapasitelerinin, psikolojik sağlamlıkları ile birlikte ontolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Bu bağlamda, yapılacak olan araştırmanın sonuçları, bireylerin travmatik deneyimlere karşı adaptasyon süreçlerinin ifade edilmesine, müdahale stratejileri geliştirilmesine ve psikolojik sağlamlık ile ontolojik iyi oluş arasındaki dinamiklerin ortaya konmasına yönelik önemli bir katkı sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Hipotezi

Yürütülen bu araştırmanın amacı: ‘Psikolojik Sağlamlık’ ın ‘Travma Sonrası Büyüme’ ye etkisinde, “Ontolojik İyi Oluş” kavramının aracı rolünün incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıda belirtilen hipotezden yararlanılmıştır.

Hipotez: Psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisinde ontolojik iyi

oluşun aracı rolü vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir.

- Araştırma süresince uygulanan demografik bilgi formu, psikolojik sağlamlık ölçeği, ontolojik iyi oluş ölçeği, travma sonrası büyüme ölçeğine katılımcıların vermiş olduğu yanıtların samimi olduğu varsayılmıştır.
- Psikolojik sağlamlık ölçeği, ontolojik iyi oluş ölçeği, travma sonrası büyüme ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliğinin bu çalışmada yer alan örneklem grubu açısından da geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırma Türkiye’de 2023 senesinde yaşayan bireylerle sınırlıdır.
- Demografik bilgi formu, psikolojik sağlamlık ölçeği, ontolojik iyi oluş ölçeği, travma sonrası büyüme ölçeği ile sınırlıdır.
- İnternet erişimi olan bireylerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Araştırmaya temel olan değişkenlerin tanımları aşağıda açıklanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşantısında meydana gelen olaylara ve stresli durumlara karşı duygusal ve zihinsel dayanıklılığıdır (Li vd., 2015).

Ontolojik iyi oluş, bireyin yaşam projesini geçmiş, şimdi, gelecek biçiminde zaman perspektifi ve kişisel kriterleri üzerinden değerlendirmesidir (Şimşek ve Kocayörük 2013).

Travma sonrası büyüme, bireyin travmatik deneyimin ardından olumsuz duygularla baş edebilmesi ve olumlu gelişimlerin ortaya çıkmasıdır (Lepore ve Revenson, 2006).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Sağlamlık ve Oluşum Süreci

Psikolojik sağlamlık terimi, Latince "resilire" ve "rebound" kelimelerinden türemiş olup Türkçe karşılığı "çarpıp geri gelme" veya "sıçrama" olarak literatüre geçmiştir (Masten, 2014). Bireyler, hayatlarında çeşitli güçlükler, problemler ve risklerle karşılaşmaktadırlar. Yaşanan olumsuz durum veya olaylara karşı bireyler farklı tepkiler gösterebilmektedir. Bazı kişiler bu zorluklarla daha aktif bir şekilde başa çıkabilirken, diğerleri ruhsal yaralanmalar yaşayabilmektedir (Küçüköğlu vd., 2014). Bu aktif tepkilerin ortaya çıkmasında temel bir kaynak olarak psikolojik sağlamlık önemli bir rol oynamaktadır.

Psikolojik sağlamlık; bireylerin hayatlarını daha iyi sürdürmeleri ve daha tatmin edici bir yaşam elde etmeleri amacına odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımından gelmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarında daha mutlu hissetmeleri, daha tatmin edici bir yaşam sürmeleri ve olaylara daha iyimser bir bakış açısıyla yaklaşabilmeleri için neler yapabilecekleri üzerine düşüncelerini içermektedir. Pozitif psikolojinin hedefleri, olumsuz davranış biçimlerini değil, daha olumlu ve mutluluğu sürdürülebilir kılan anlık deneyimleri ele almaya yöneliktir (Sahranç, 2015). Pozitif psikoloji; bireylerin potansiyellerini sergiledikleri beceri alanlarına odaklanmayı, içsel ve dışsal motivasyonlarını keşfetmeyi ve güçlü yönlerini ön plana çıkarmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda stres faktörlerine karşı direnç geliştirmeyi, olumsuz olaylarla başa çıkabilme yeteneğini artırmayı, çeşitli zor koşullara uyum sağlayabilmeyi, duygusal zorlukları aşmayı, dayanıklılığı artırmayı ve doğru yaşam tercihleri yapmayı içeren karakteristik özelliklerin gelişimini hedefler (Tunç ve Aliyev, 2015). Buradan hareketle, psikolojik sağlamlık kavramı; bireyin var olan güçlü özelliklerini inceleyen bir yaklaşım olarak adlandırılabilir (Arıdağ ve Erumcu, 2017).

Yapılan son araştırmalara göre ise psikolojik sağlamlık kavramı; değişken, esnek ve sürekli bir yapı olarak kabul edilmektedir (Masten, 2014). Yine Masten vd. 1990 yılında yaptıkları çalışmalarda psikolojik sağlamlığı bireyin yaşadığı zorluklar karşısında pozitif sonuçlar elde etmeyi sağlayan bir özellik, süreç veya çıktı olarak tanımlamaktadır. Buna ek olarak, yüksek riskli durumlarla karşılaşıldığında pozitif sonuçlar elde etme becerisi, sosyal alanda yeterliği sürdürebilme kapasitesi ve ruhsal yaralanmalardan minimum düzeyde etkilenme yeteneğini içermektedir. Esnek bir yapıya sahip olma, değişen koşullara uyum

sağlama ve olumsuz durumları olumlu bir bakış açısıyla ele alma yeteneğini içermektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık, bireyin duygusal zekâsı, sosyal destek sistemleri, problem çözme becerileri ve olumlu düşünce alışkanlıkları gibi çeşitli faktörlerle ilişkili görülmektedir. Bu süreklilik ve devamlılık, bireyin yaşamındaki zorluklara karşı direnç gösterme ve bu deneyimlerden öğrenme kapasitesini ifade etmektedir. Bu anlamda psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamındaki olumlu değişimlere odaklanma, içsel kaynaklarını keşfetme ve güçlendirmesi açısından önemli bir kavramdır (Masten vd., 1990). Yine Tugate ve Friedricson tarafından 2004 yılında yapılan tanıma göre ise psikolojik sağlamlık; bireyin önemli risk etmenlerine rağmen pozitif sonuçlar elde edebilmesini ve olumsuz duygusal deneyimlere, taleplere ve stresli yaşam olaylarına karşı esnek uyumlu bir kapasite geliştirmesini ifade etmektedir (Arıdağ ve Ermumcu, 2017). Wolin ve Wolin'de 1993 yılında psikolojik sağlamlığı zor güçlüklerle katlanma ve kendini yenileme kapasitesi olarak tanımlamışlardır. Psikolojik sağlamlığın çeşitli araştırmacıların ortaya koyduğu bahsedilen farklı tanımlamaları olmasına karşın, kavrama ilişkin ortak özellikler içeren bazı temel unsurları bulunmaktadır. Bu tanımlamalarda psikolojik sağlamlığın esnek, değişken ve dinamik bir yapı olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca tanımlamalardan hareketle psikolojik sağlamlık kavramının, ruhsal yaralanmalara neden olan yaşam deneyimleri sırasında veya çeşitli risk faktörleri altındayken bu durumlarla sağlıklı ve başarılı bir biçimde başa çıkma, zorlu koşullara adaptasyon gösterme veya bu koşullara yeterlik geliştirme süreçlerini kapsadığı söylenebilmektedir (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımlandığı çalışmalar sıralanan faktörlerin öne çıktığını göstermektedir:

Esnek ve Dinamik Yapı: Psikolojik sağlamlık, esnek ve dinamik bir yapıya sahiptir, bu nedenle değişkenlik gösterebilmektedir. Zorlu durumlar karşısında bireyin pozitif sonuçlar elde edebilme ve kendi gelişimini sürdürebilme kapasitesini içermektedir. Ayrıca bu kavram; karakter, huy ve dayanıklılık gibi diğer kavramlardan farklı bir anlam taşımaktadır (Masten, 2001).

Zorluklara Karşı Direnç: Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklara karşı direnç göstermesini beklemektedir. Aynı zamanda bu durum, zorlu durumlarla başa çıkabilme ve olumlu adaptasyonu içermektedir (Masten, 2001).

Olumsuz Durumları Olumlu Şekilde Aşma: Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı olumsuz durumları olumlu bir biçimde aşma ve bu durumlarla başa çıkma kapasitesini ifade etmektedir. Ayrıca bu kavram bölüm 2.1.1 ve bölüm 2.1.2'de detaylı şekilde açıklanan risk ve koruyucu faktörler olmak üzere iki temel bileşeni içermektedir (Masten, 2001).

Bahsedildiği gibi psikolojik sağlık, üç temel sürecin etkileşimiyle şekillenen bir süreç olarak ele alınmaktadır. Süreçlerin ilki olarak, bireyin karşılaştığı olumsuzluklar veya risk faktörlerin, psikolojik sağlamlığı etkileyen temel unsurlar olarak değerlendirilmektedir. Sözü edilen risk faktörleri, bireyin başa çıkma yetenekleri üzerinde bir etki yaratmaktadır. İkinci olarak ise koruyucu faktörler, bireyin yaşadığı olumsuzluklarla başa çıkma kapasitesini ve sağlamlığını güçlendiren etkenler olarak ifade edilmektedir. Yine bu faktörler, destek sistemleri, pozitif deneyimler veya içsel kaynaklar olarak ortaya çıkabilmektedir. Son olarak, bireyin risklere rağmen elde ettiği olumlu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır (Arıdağ ve Ermumcu, 2017).

Ayrıca tanımlamalar, psikolojik sağlık kavramının özelleştirilmesinin genellikle faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Bu özelleştirme, bireyin biricikliğini, benzersiz özelliklerini ve kendine has deneyimlerini dikkate alarak, psikolojik sağlamlığın daha etkili bir şekilde anlaşılmasını ve desteklenmesini sağlayabilecektir.

Yine ortaya konan operasyonel tanımlamalar, psikolojik sağlamlığı kapsayan karmaşık bir sürecin temel bileşenlerini vurgulamaktadır. Ayrıca bireyin içsel kaynakları, dışsal destek sistemleri ve yaşam deneyimleri arasındaki etkileşim, psikolojik sağlamlığı anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır (Werner ve Smith, 1992). Bireyin bu bileşenler arasındaki dengeyi nasıl kurduğu ve olumsuzluklara karşı nasıl bir direnç geliştirdiği, psikolojik sağlamlığın temel dinamiklerini belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Bu perspektif ise bireyin benzersiz yaşam deneyimlerini ve çevresel etmenleri göz önünde bulundurarak daha kişiselleştirilmiş bir yaklaşım sunması anlamına gelmektedir (Bozgeyikli ve Şat, 2014).

2.1.1. Koruyucu Faktörler

Koruyucu unsurlar, belirli risk etmenlerinin potansiyel olumsuz etkilerini hafifleten değişkenler olarak kabul edilmektedir (Durlak, 1998). Rutter'da 1990 yılında bir şeyin koruyucu faktör olarak değerlendirilebilmesi için bu faktörlerle ilişkilendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Literatürde, koruyucu unsurların belirlenmesi için iki temel yöntemle odaklanılmıştır. Yöntemlerden ilki; değişken temelli istatistiksel yöntemler, regresyon çalışmaları, aracı değişkenler ve düzenleyici modeller gibi analitik araçları kullanarak koruyucu faktörleri belirleme eğilimindedir. İkincisi ise birey temelli yaklaşımda, benzer risk gruplarına maruz kalan bireylerin kişisel özelliklerini karşılaştırarak koruyucu faktörlerin anlaşılmasını amaçlamaktadır. Değişken temelli istatistiksel yöntem genellikle geniş veri setleri üzerinde çalışarak genel eğilimleri ortaya çıkarmaya odaklanırken, birey

temelli metot bireylerin özgün özelliklerini ve deneyimlerini daha yakından inceleyerek daha spesifik bir bakış açısı sunar. Aynı risklere maruz kalan bireyler arasındaki çeşitlilik, gelişimlerini sürdüren veya olumlu yönde uyum sağlayan bireylerle, gelişim görevlerini yerine getirmeyen ve olumlu adaptasyon becerileri göstermeyen kişiler arasındaki faktörler olarak tanımlanmaktadır (Masten ve Powell, 2003). Bu iki metot, koruyucu unsurların keşfi ve belirlenmesi için geniş bir perspektif sunduğu gibi, genel eğilimleri ortaya çıkarmak ve bireysel düzeyde özgün etkileşimleri incelemek için önemli araçlar sağlamaktadır (Arıdağ ve Ermumcu, 2017).

Koruyucu unsurlar tanımlanan iki biçimde de işlevsellikleri bakımından üç farklı grupta ele alınmaktadır. İlk grupta yer alanlar; riskle karşılaşma olasılığını ve risklerin boyutlarını minimumda tutarak riskin etkisini azaltanlar iken, ikinci grup; olumsuz hayat olaylarına ve bunların ardından oluşabilecek tepkilere karşı direnç oluşturanları içermektedir. Bir diğer üçüncü grup ise; bireyin öz yeterliliğini ve öz saygısını destekleyen unsurları içermektedir (Rutter, 1990). Kimi araştırmacılar koruyucu faktörleri işlevsel olarak gruplarsa da kimileri ise bu faktörleri ailevi, çevresel, biyolojik, toplumsal ve kişisel bakımdan sınıflandırmaktadır (Durlak, 1998). Johnson ve Weichelt 2004 yılında yürüttükleri bir çalışmada, literatürde bu kavramı daha çok durumsal, bireysel ve çevresel olarak sınıflandırma eğiliminde olan araştırmacılarla da karşılaşılabilirdiğinden söz etmektedir. Yine aynı çalışmada Johnson ve Weichelt, koruyucu unsurların bireyden bireye farklılık gösterdiğini ve bu unsurların bir birey için faydalı olduğu bir durumda, başka bir birey için zararlı olabileceğini vurgulamıştır. Bu durum, koruyucu unsurların etkilerinin bireysel özelliklere, yaşam koşullarına ve deneyimlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Sözü edilen araştırmacılar ayrıca koruyucu unsurların dinamik bir yapıya sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu da bir koruyucu unsurun zaman içinde işlevinin değişebileceği anlamına gelmektedir. Bu durum ise bazen olumlu sonuçlar elde etmede yardımcı olabilirken, diğer durumlarda aynı etkiyi göstermeyebilmektedir. Aynı koruyucu unsur, bir durumda veya olayda olumlu sonuçlar sağlarken, başka bir durumda veya olayda aynı derecede etkili olmayabilmektedir (Bozgeyikli ve Şat, 2014). Bu bakış açısı, bireylerin yaşamlarındaki değişkenlikleri ve karmaşıklıkları anlamak adına koruyucu unsurlara daha dinamik bir bakış açısı getirmektedir. Bu nedenle, koruyucu unsurların etkilerini anlamak için geniş bir yelpaze ve bireyin özgün deneyimlerini dikkate almak önemlidir.

Olsson vd. ise 2003 yılında ortaya koydukları bir çalışmada, psikolojik sağlık ile ilişkilendirilen koruyucu faktörleri iki farklı perspektiften değerlendirmektedir. Çalışmaya göre, bu faktörler içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoride sınıflandırılmaktadır. İçsel

koruyucu faktörler arasında pozitif bir ruh hali, sağlıklı bir beden yapısı, zekâ, etkili kişilerarası iletişim, sağlıklı ilişki kurabilme yeteneği, özsaygı, özdenetim ve öz yeterlilik bulunmaktadır. Dışsal koruyucu faktörler ise olumlu algılanan ebeveynlik, güvenli ilişkiler kurabilme, kişisel bakım, finansal kaynaklar, çevresel destek, saygı görebilme ve olumlu sosyal destek olarak tanımlanmıştır (Bozgeyikli ve Şat, 2014). Bu doğrultuda pozitif duyguların, bireyin genel psikolojik sağlamlığını etkileyen önemli bir içsel faktör olduğu ortaya konmaktadır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Mutlu, neşeli ve umutlu hissetmek, stresle başa çıkma süreçlerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Çünkü pozitif bir ruh hali, zorluklarla karşılaşıldığında daha etkili bir başa çıkma stratejisi geliştirmeye yardımcı olabilmektedir. Sağlıklı bir beden, bireyin dayanıklılığını artıran bir içsel koruyucu faktördür. Regüler egzersiz, dengeli beslenme ve yeterli uyku, genel sağlık durumunu olumlu yönde etkileyerek stresle baş etme kapasitesini güçlendirebilmektedir. Zekâ ise bireyin bilgiyi anlama, öğrenme ve problem çözme yeteneğini içermektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Bu faktör, kişinin çeşitli durumlarla başa çıkma esnekliğini ve adaptasyon kabiliyetini etkileyerek, kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurmasını ve bu yolla psikolojik sağlamlığı destekleyebilmektedir. Sağlıklı ilişki kurabilme yeteneği, bireyin sosyal destek ağının güçlendiren ve duygusal bağlarını sürdüren bir içsel koruyucu faktör olabilmektedir. Bu doğrultuda empati, iletişim becerileri ve sosyal ilişkilerdeki pozitif etkileşimler, psikolojik sağlamlığı artırabilmektedir. Diğer içsel koruyucu faktörler ise bireyin kendisine duyduğu saygı, özdenetim becerileri ve özyeterlilik duygusu olarak sıralanabilmektedir. Ayrıca başka literatür bulgularına göre bu unsurlar, bireyin kendi kapasitesine güvenmesini sağlayarak stresle baş etme sürecini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Aynı zamanda kendine duyduğu güvenin de zorluklarla karşılaşıldığında olumlu bir tutum sergileme ve çözüm odaklı düşünme kapasitesini artırabildiği gözlemlenmiştir.

Buradan hareketle özgüvenin, bireyin kendi potansiyeline inanmasını sağlayarak psikolojik sağlamlığı desteklediği söylenmektedir (Garmezy, 1993). Bu koşulları etkileyen kavramlardan biri olan esneklik ise değişen koşullara uyum sağlama yeteneği anlamına gelmekle birlikte, bireyin esnek düşünme ve davranma yeteneği ise yaşamındaki belirsizliklere daha iyi uyum göstermesi ve psikolojik sağlamlığını artırabilmesi demektir.

Bütün bu parametreler hesaba katıldığında içsel koruyucu faktörler, bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren ve yaşamındaki olumsuzluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına olanak tanıyan önemli bileşenlerdir. Bu doğrultuda kişisel değerlere sahip olmak da bireyin yaşamına anlam katarken, zor zamanlarda yönlendirici bir etken olabilmektedir. Yine bireyin sahip olduğu inançlar ve değerler, yaşamındaki tutarlılık ve bütünlüğü

destekleyebilmektedir. Yeni şeyler öğrenme ve gelişime açık olmak gibi önemli özellikler ise, bireyin kişisel büyüme ve değişim süreçlerini desteklemektedir. Aynı doğrultuda bu açıklık, olumlu bir ruh halini ve öğrenme deneyimlerinden güç alan bir içsel koruyucu faktörü temsil edebilmektedir (Gera ve Kaur, 2015). Aynı zamanda içsel koruyucu faktörlerin, bireyin psikolojik sağlamlığını güçlendiren ve olumlu bir yaşam deneyimi sağlayan temel öğeler olduğu vurgusu yapılmaktadır (Terzi, 2008). Bu vurgu ışığında pozitif duygular, sağlıklı bir beden, zekâ, sağlıklı ilişki kurabilme yeteneği, özsaygı, özdenetim, özyeterlik ve kişisel değerler gibi içsel faktörler, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak psikolojik sağlamlığı desteklemektedir. Bu öğelerin bir araya gelmesi ise bireyin genel yaşam kalitesini iyileştirirken, zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, içsel koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi, bireyin dayanıklılığını artırarak olumlu bir psikolojik sağlamlık deneyimi yaşamasına yardımcı olabilmektedir (Sarwar vd., 2010).

İçsel faktörler kadar yaşamsal öneme sahip olan dışsal faktörler de bireyin çevresiyle etkileşimde bulunduğu ve psikolojik sağlamlığını etkileyen bir dizi unsur içermektedir. Bireyin duygusal güvenliğini pekiştirerek güçlü destek sistemleri oluşturmaya yardımcı olmasını sağlayan olumlu algılanan ebeveynlik kavramı bu unsurlardan birine örnek olarak gösterilmektedir. Yine bu unsur bireyin psikolojik sağlamlığına önemli ölçüde katkı vermektedir. Aynı ölçüde kişinin düzenli kişisel bakımına verdiği önem ve temel ihtiyaçlara düzenli biçimde odaklanması dışsal koruyucu faktörleri güçlendirmektedir. Çünkü düzenli bakım, temel ihtiyaçlara düzenli dikkatle dışsal koruma sağlamaktadır. Önemli bir dışsal faktör olan finansal kaynaklar da ekonomik güvence sağlayarak bireyin yaşamındaki belirsizliklere karşı direncini artırabilmektedir. Yine çevresel destek ve olumlu sosyal ilişkiler, bireyin çevresinden aldığı destekle birlikte stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirebilmektedir. Bahsedilen bütün olgularıyla dışsal faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen ve yaşamındaki çeşitli zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olan önemli bileşenler olarak öne çıkmaktadır (Luthar vd., 2000).

İçsel ve dışsal faktörler bütün bileşenleriyle bireyin çevresiyle etkileşimde bulunduğu ve psikolojik sağlamlığını şekillendiren önemli etkenlerdir. Bahsedilen sağlıklı ilişkiler, düzenli kişisel bakım, finansal güvence ve olumlu sosyal destek gibi önemli unsurlar bu faktörlerin doğru yönetilmesi ile bireyin dayanıklılığını artırarak yaşamındaki belirsizliklerle daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayabilmektedir. Bu nedenle, içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin birlikte etkileşim içinde psikolojik sağlamlığı artırıcı etkisi bulunmaktadır. Birey hem içsel hem dışsal destekleri kullanarak psikolojik sağlamlığını

güçlendirebilmektedir. İçsel ve dışsal faktörlerin birlikteliği bireyin stresle baş etme becerilerini geliştirerek psikolojik sağlık düzeyinin artmasına olanak sağlamaktadır (Garnezy, 1993).

2.1.2. Risk Faktörleri

Literatürdeki çalışmalar, psikolojik sağlamlığa ilişkin risk faktörlerinin ve psikolojik sağlamlığı tehdit eden durumların belirlenmesinin bir dizi zorluğa neden olduğunu ortaya koymaktadır (Luthar ve Jushing, 1999). Bu zorluklardan ilki, risk algısının göreceli olması olarak ortaya konmaktadır. Yaşadıkları hayat şartlarını yüksek stresli olarak değerlendiren bir grup bireyin yine de kendilerini en azından bir miktar iyi durumda görmeleri bu noktaya örnek olarak gösterilebilir. Bu durum, risklerin belirlenmesinde bireyden bireye oluşum gösteren farklara dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Bozgeyikli ve Şat, 2014). Bireyler bazında risk faktörlerini belirleme sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalardan ilki, güvenilir ve geçerli ölçme araçlarının kullanılması ve problem yaşayan bireyle yaşamayan bireyin karşılaştırılmasıdır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Diğer bir önemli nokta da; psikolojik açıdan zorlayıcı yaşam olaylarının belirlenmesi ve çalışmanın bu temelde başlatılması olarak düşünülmektedir. Bu zorluklar arasında, bireylerin sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olması, kalabalık ailelere sahip olması ve bu bireylerin aileleri içinde görülen ruhsal hastalıklar gibi çoklu etmenler sayılabilmektedir. Yakın risk faktörleri ise çocuğun doğrudan maruz kaldığı durumlarla ilişkilendirilmektedir. Bu durumlar arasında da sağlıklı akrân ilişkileri, madde kullanımı ve suç işleme gibi parametreler bulunmaktadır. Diğer yandan çocuğa dolaylı etki eden bir takım uzak risk faktörleri bulunmaktadır. Ebeveynin boşanması gibi olumsuz durumlar uzak risk faktörlerine örnek olarak gösterilebilmektedir (Durlak, 1998; Luthar ve Cushing, 1999).

Uzak ve yakın risk faktörleri birlikte değerlendirildiğinde araştırmacılar, uzak ve yakın risk faktörlerinin birbirleriyle etkileşim içinde olabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda ebeveynin boşanması uzak bir risk faktörü olarak değerlendirilmekteyken, çocuğun ebeveynlerine ve gelişimi için gerekli olan kaynaklara erişiminin zorlaşmasıyla birlikte bu durum yakın bir risk faktörü olarak da değerlendirilebilmektedir (Luthar ve Cushing, 1999). Risklerin gruplandırılmasında bir diğer önemli faktör ise, risk unsurlarının boyutlarının değişkenlik gösterip göstermediğine ilişkin değerlendirmedir (Luthar vd., 2000). Bu konudaki genel kanı risk unsurlarının değişkenlik gösterdiği şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bireyin doğum ve doğum öncesi deneyimiyle ilişkili olarak; düşük kiloda doğma ve doğum anında yaşanan komplikasyonlar, doğum öncesi dönem içinde çeşitli

toksinlere maruz kalma, bireyin ebeveynlerinin genç yaşta anne veya baba olması ve engellilik gibi durumları daha az değişkenlik gösteren risk unsurlarına örnek olarak gösterilebilmektedir. Bu konu çalışanlarının bu tür değiştirilemeyen risk unsurlarına maruz kalan bireylere yönelik olarak gelişimsel alanda yardım sağlamasına ve bu risk unsurlarının birey üzerindeki etkilerini minimuma indirmeye sorumluluğuna sahip olmalarına ilişkin gereklilikler belirtilmektedir. Doğum ağırlığının beklenenden düşük olması, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi riskli durumlarla ilişkilendirilebilen çocuklara bakım veren kişilere yönelik pozitif tutumları destekleyen programlar, bu risklerin etkilerini azaltmada koruyucu bir rol oynayabilmektedir (Tull vd., 2004).

Genel olarak risk faktörlerinin, bir süreç olarak ele alındığı ve dinamik bir yapıya sahip olduğu söylenebilmektedir. Bu durum, ortaya çıkan riskle ilişkilendirilen davranışların kişi ve durum bağlamında farklılık gösterebileceği anlamına gelmektedir (Cowan vd., 1996). Bu doğrultuda, risk faktörlerinin etkileri zaman içinde değişebilmekte, kişisel gelişimle etkileşime girebilmekte ve farklı yaşam evrelerinde çeşitlilik gösterebilmektedir. 1987 yılında Rutter'ın belirttiği gibi; bireylerin hayatın farklı evrelerinde benzer risk unsurlarına karşı değişken davranışlar ve tepkiler sergileyebileceği gerçeği de göz önüne alındığında, risk faktörlerinin etkisi üzerindeki bu dinamik yapı, bireyin yaşam deneyimleri ve gelişimsel süreçleriyle birlikte ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu nokta, bireyin risk faktörleriyle başa çıkma yeteneğini anlamak ve desteklemek için risk faktörlerinin daha geniş bir bağlamda dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014) Risk unsurları arasında sayılabilecek bir diğer unsur ise aile ilişkilerinde yaşanan problemler olarak göze çarpmaktadır. Aile, bireyin ilk sosyal çevresi olarak görülmektedir. Risk faktörleri arasında yer alan aile içi problemler, bireyin ruhsal bütünlüğünü olumsuz etkileyebilmektedir (Sarwar vd., 2010). Bu bağlamda, aile içindeki iletişim problemleri, çatışmalar ve ayrılıklar, psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkilediğinden, bireyin psikolojik sağlamlığını zayıflatabilmektedir. Yine aile içindeki iletişim sorunları ve ebeveynlerin ayrılığı gibi zorlayıcı durumlar bireyin duygusal bütünlüğünü olumsuz yönde etkilemektedir. Sağlıklı iletişim eksikliği, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını zorlaştırabilmekte ve bireyin duygusal desteğe erişimini sınırlandırabilmektedir. Tüm bu durumların sonucunda, aile içindeki çatışmalar oluşum göstermekte, psikolojik sağlamlık olumsuz etkilenebilmektedir (Schoon vd., 2004). Aile üyeleri arasındaki sürekli gerginlik, bireyin duygusal dengeyi korumasını güçleştirebilmektedir. Aynı şekilde aile içindeki ayrılıklar da psikolojik sağlamlığı etkileyen bir diğer risk faktörüdür. Özellikle ebeveynler arasındaki boşanma veya aile bireylerinin uzaklaşması, bireyin duygusal dengeyi

kaybetmesine neden olabilmektedir. Bu durum, güven duygusunu sarsabilmekte ve bireyin yaşamındaki belirsizliklere karşı direncini azaltabilmektedir. Terzi'nin 2008 de belirttiği gibi; aile içi problemler, bireyin ruhsal bütünlüğünü olumsuz etkileyebilen ve psikolojik sağlamlığı riske atan önemli bir faktördür. Bahsedildiği gibi aile; bireyin ilk sosyal çevresi olarak kritik bir rol oynamakta ve bu çevrede ortaya çıkan iletişim problemleri, çatışma ve ayrılıklar, psikolojik sağlamlığı derinden etkilemektedir. Sağlıklı iletişim eksikliği, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını güçleştirirken, sürekli gerginlik ve ayrılıklar, bireyin duygusal dengeyi korumasını zorlaştırabilmektedir. Ayrıca, aile içindeki bu problemler güven duygusunu sarsabilmekte ve bireyin yaşamındaki belirsizliklere karşı direncini azaltabilmektedir. Bu nedenle, aile içi problemlerle başa çıkma ve sağlıklı ilişki kurma becerisi, bireyin psikolojik sağlamlığını koruma açısından büyük önem taşımaktadır. Aile içindeki problemlerle etkili bir biçimde başa çıkmak, bireyin duygusal destek sistemini güçlendirebilmekte ve psikolojik sağlamlığını artırabilmektedir (Schoon vd., 2004).

Ayrıca madde bağımlılığı, alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı, bireyin homeostasisini ve psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öte yandan ruhsal yaralanmalar, çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, psikolojik şiddet, istismar veya ihmaller bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyen diğer faktörler arasında gösterilmektedir (Luthar vd., 2000).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bir diğer faktör olan finansal zorluklar ise, işsizlik veya ekonomik kaygılar gibi durumların sonucunda ortaya çıkabilmekte ve bireyin stres seviyesini artırarak psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu zorluklarla başa çıkma sürecinde, bireyin duygusal ve zihinsel dayanıklılığı önemli bir rol oynamaktadır. Ekonomik belirsizliklerin, iş kayıplarının veya maddi sıkıntıların bireyin genel yaşam kalitesini ve psikolojik refahını olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir (Sarwar vd., 2010).

Yalnızlık duygusu, sosyal izolasyon ve yetersiz sosyal destek gibi faktörler de bir araya geldiğinde bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireylerarası ilişkilerin zayıflaması, sosyal bağlantıların azalması, bireyin kendini izole hissetmesine ve duygusal sıkıntılar yaşamasına neden olabilmektedir (Sarwar vd., 2010).

Bireyin eğitim süreciyle ilişkili olarak ise akademik stres, sınav baskısı veya başarı beklentileri de psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyebilen diğer faktörler arasında sayılabilmektedir. Eğitim sürecindeki zorluklar, bireyin özsaygısını ve motivasyonunu etkileyebilmektedir. Bu nedenle, etkili öğrenme stratejileri, stres yönetimi becerileri ve başarıya yönelik sağlıklı beklentilerin geliştirilmesi, akademik stresle başa çıkmada önemli

görülmektedir (Luthar vd., 2000).

Ayrıca, cinsel yönelimle ilgili toplumsal baskı, ayrımcılık ve cinsel kimlikle ilgili çatışmalar da bireyin psikolojik sağlamlığını derinden etkileyebilmektedir. Toplumun beklentileri ve normlarına uymak için mücadele etmek, bireyin kendini ifade etme özgürlüğünü kısıtlayabilmektedir (Yüksel Şahin, Başer Gençer, 2023).

Bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyen bir diğer faktör ise; bireyin yaşadığı sağlık problemleri olarak görülmektedir. Bu anlamda, fiziksel sorunlar ve kronik hastalıkların bireyin genel yaşam kalitesini ve işlevselliğini düşürebildiği ve bu nedenle bireyin psikolojik sağlamlığına olumsuz geri dönüşleri olabildiği izlenmektedir (Akar, 2018). Dolayısıyla sağlık problemleri, kronik hastalıklar ve fiziksel sağlık sorunları gibi noktalar psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkileyebilecek birer risk faktörü olarak ele alınmaktadır (Gera ve Kaur, 2015). Fiziksel sağlığın zayıflaması, bireyin günlük aktivitelerini sürdürme yeteneğini ve bireyin psikolojik refahını olumsuz etkileyebilmektedir.

Çeşitli risk faktörleri, bireyin yaşamındaki çeşitli alanlardan kaynaklanan zorluklarla başa çıkma kapasitesini zorlayarak, birikimli bir etki yaratabilmektedir. Buna karşın, bireyin bu faktörlerle etkileşimini anlamak, güçlükleri aşmasına yardımcı olmak ve pozitif bir gelişimi desteklemek için kişiselleştirilmiş ve bütüncül bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Bu noktada, risk faktörlerinin etkilerinin bireyin yaşam deneyimleri ve gelişimsel süreçleriyle birlikte değerlendirilmesi önemli görülmektedir. Risk faktörlerinin dinamik bir yapıya sahip olduğu, zaman içinde etkilerinin değişebildiği ve farklı yaşam evrelerinde çeşitlilik gösterebileceği göz önüne alındığında, bireylerin bu faktörlerle başa çıkma yeteneklerini anlamak ve desteklemek için geniş bir bağlamın dikkate alınması gerekmektedir (Schoon vd., 2004).

Risk faktörleri, bireyin yaşamında karşılaştığı stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini ciddi biçimde zorlayabilmektedir. Buna karşın her bireyin biricikliği ve benzersiz özelliklere sahip olması, algı düzeyi, kültürel bağlam, hayata bakış açısı ve eğitim düzeyi gibi faktörler nedeniyle, risk faktörlerinin herkes üzerinde aynı etkiyi yaratmadığı bilinmektedir. Her bireyin bu faktörlerle farklı biçimlerde etkileşime girmesi, risk faktörlerinin etkilerinin bireyden bireye değişiklik göstermesine yol açmaktadır. Bu durum, bireylerin direnç gösterme yeteneklerinin ve başa çıkma mekanizmalarının kişiselleştirilmiş olduğunu vurgulayıcı bir etken olarak göze çarpmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurları daha geniş bir perspektifle anlamak ve bireylerin güçlüklerle baş etme becerilerini güçlendirmek, olumlu bir gelişimi desteklemede önemli görülmektedir.

(Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Aynı şekilde, yine içsel risk faktörleri de bireyin psikolojik sağlığını etkileyebilecek önemli unsurları içermektedir. Genetik yatkınlığın içsel bir risk faktörü olduğu bilinen bir gerçektir (Gera ve Kaur, 2015). Ailede bulunan genetik faktörler nedeniyle birey ruhsal hastalıklara karşı daha fazla eğilim gösterebilmektedir. Özellikle belirli genetik aktarımlar, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bununla birlikte kişilik özellikleri bireyin başa çıkma yeteneğini etkileyen önemli bir içsel risk faktörüdür (Luthar vd., 2000). Dürtüsel davranışlar, çekingenlik veya düşük özsaygı gibi kişilik özellikleri, bireyin zor durumlarla başa çıkma becerilerini sınırlamakla birlikte, psikolojik sağlamlığı olumsuz olarak etkileyen risk faktörleri arasında yer almaktadır. Zayıf bilişsel yeteneklere sahip olmak ise psikolojik sağlamlığı olumsuz olarak etkileyen içsel risk faktörleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin problem çözme ve stresle başa çıkma konularındaki zorlukları, bilişsel yeteneklerin yetersiz olmasından kaynaklanabilmektedir (Gera ve Kaur, 2015). Yine geçmişteki olumsuz deneyimler, bireyin gelecekteki davranışlarını etkileyebilmektedir. Özellikle travmatik olaylar sonucu gelişen öğrenilmiş savunma mekanizmaları, psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen unsurlardan biri olarak görülmektedir. Zihinsel veya kronik fiziksel sağlık sorunları, bireyin yaşam kalitesini düşürebilmekte, psikolojik sağlığına ve bireyin genel iyi oluşuna ciddi zararlar verebilmektedir (Garnezy, 1993).

Tüm bu risk faktörleriyle baş edebilmek için bireylerin ve toplumun bilinçlenmesi ve buna yönelik destekleyici önlemler alınması koruyucu ruh sağlığı hizmeti açısından önemli olduğu söylenebilmektedir. Bireyler, içsel risk faktörleriyle başa çıkma sürecinde duygusal zekalarını geliştirebilir, problem çözme becerilerini güçlendirebilir ve olumsuz düşünce kalıplarıyla baş etmeyi öğrenebilirler. Bu şekilde, risk faktörleriyle başa çıkma stratejileri bireylerin ve toplumun genel psikolojik sağlamlığını güçlendirecek ve olumlu bir etki yaratabilecektir (Sarwar vd., 2010).

2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramıyla İlgili Çalışmalar

Tez çalışmasına ilişkin literatür araştırması gerçekleştirilirken psikolojik sağlamlık kavramı özelinde taramalar gerçekleştirilmiş, bu kapsamda Öz ve Yılmaz'ın 2009'da ortaya koyduğu gibi son dönemde kavramın büyük önem taşıdığına ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. Taramalar sonucunda varılan yargıya göre psikolojik sağlamlık kavramı, zorlayıcı koşullarla başa çıkma ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilmektedir. Bu kavram üzerine yapılan araştırmalarda, bahsedilen yeteneklere sahip bireylerin, yoksulluk,

şiddet, hastalık gibi stresli yaşam olaylarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkma kapasiteleri ortaya çıktığı görülmüştür. Bu doğrultuda 1979 yılında Kobasa psikolojik dayanıklılığa ilişkin yaptığı bir çalışmada yüksek düzeyde stresle karşı karşıya kalan üst ve orta seviyedeki yöneticileri incelemiştir. Araştırma; son üç yıl içinde yüksek düzeyde stresle başa çıkan bu yöneticileri, stresle başa çıkarken hastalık geçirenler ve stresle başa çıkarken sağlıklarını koruyanlar olarak iki farklı grup kapsamında incelemiştir. Ölçmeler sonucunda stresle başa çıkarken sağlıklarını koruyan grubun, hasta olan gruba göre daha yüksek bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu bireylerin etkili problem çözme becerilerine ve kişiler arası iletişim yeteneklerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Benzer olumsuzluklara maruz kalmasına rağmen başarısız olan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ilerletilmesi durumunda, karşılaştıkları problemlerle baş etme becerileri geliştirebildikleri veya stresli süreçlerden en az zararla çıkabildikleri çalışmalarla ortaya konmuştur.

Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinin incelenmesine ilişkin bir çalışma Aydın ve Egemberdiyeva tarafından 2018 yılında yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup, çalışma grubunu çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 209 öğrenci oluşturmuştur. Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılarak veriler toplanmış ve SPSS 21 istatistik programıyla analiz edilmiştir. Bulgulara göre, psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermemekte, ancak bölüm türüne göre değişiklik göstermektedir. Yaş ve kardeş sayısının psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Sonuçlar, psikolojik sağlamlığın mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgular çalışma kapsamında detaylı bir biçimde tartışılmış ve ileriye dönük öneriler sunulmuştur.

Yine üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir diğer çalışmada ise, Çapan ve Arıcıoğlu 2014 yılında Pamukkale Üniversitesi bünyesindeki çeşitli fakültelerde öğrenim gören 368 öğrenci (264 kadın, 104 erkek) üzerinde affedicilik ve psikolojik sağlık özellikleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Veriler, Heartland Affedicilik Ölçeği ve Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Korelasyon ve adımsal regresyon analizi yöntemleri kullanılarak veriler incelenmiştir. Bulgular belirtilen diğer çalışmayla tutarlı biçimde, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile affedicilik özellikleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın durumsal, kendine ve diğerlerine yönelik affediciliğin alt boyutları tarafından yordandığı sonucuna varılmıştır. Yine bulgular, literatür ışığında detaylı bir biçimde tartışılmış ve çalışmadan elde edilen

bulgulara dayalı olarak da öneriler sunulmuştur.

2.2. Travma Sonrası Büyüme

Stres denildiğinde, kişiler üzerinde genellikle olumsuz bir algı hâkim olsa da stres bazı durumlarda olumlu etkiler de yaratabilmektedir (İnci ve Boztepe, 2013). Bireyler yaşamları boyunca birçok krizle karşılaşmakta ve bu zorluklarla başa çıkabilmek adına stresle mücadele etmeleri gerekmektedir. Stres ve stres kaynaklarıyla mücadele, bireyin dünyaya gelmesiyle birlikte yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca bireyin içinde bulunduğu mücadele süreci, bireylerin strese neden olan durumları aşma ve yeni çözüm yolları öğrenmesi için de fırsatlar oluşturabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu bağlamda travmatik deneyimler de önemli stres faktörlerinden biri olarak görülmektedir. Travmalar, genellikle derin etkiler bırakan ve bireyleri zorlayan deneyimlerle ilişkili olmaktadır. Bireylerin yaşadığı bu travmatik deneyimlerin ardından, akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, uyum bozuklukları gibi psikopatolojiler gelişebilmektedir (APA, 2013). Ancak bazı bireyler, travmatik deneyimlerle baş etme sürecinde zamanla içsel bir dönüşüm ve değişim yaşayabilmektedir. Bu olgu ‘travma sonrası büyüme’ olarak adlandırılmaktadır. Travma sonrası büyüme, bireyin bir takım stres ve zorlayıcı olaylarla baş etme sürecinde ortaya çıkan olumlu değişiklikleri ifade etmektedir. Bu değişiklikler, genellikle bireyin sosyal, duygusal ve psikolojik yönden daha sağlıklı, kendine güvenen ve daha güçlü hale gelmesini içermektedir (McMillen ve Fisher, 1998). Travma sonrası büyüme, bireyden bireye farklı biçimlerde ortaya çıkabilmekte ve birey için her deneyim kendine özgü nitelik taşımaktadır. Ayrıca bu süreç, kişinin zorlayıcı deneyimlerle başa çıkarken içsel gücünü keşfetmesini ve pozitif değişimlere yönelmesini içermektedir (Sarısoy, 2012). Bu bağlamda travma sonrası büyümenin, bireyin acı çekmesinin ardından kazandığı olumlu değişimleri ifade ettiği söylenebilmektedir. Dolayısıyla travma sonrası büyüme kavramı, bireylerin yaşadıkları zorlu deneyimlere karşı gösterdikleri içsel direnç olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan hareketle birey edindiği deneyimleri daha anlamlı bir yaşam perspektifiyle değerlendirmekte ve travma sonrası büyüme bu şekilde gerçekleşmektedir (Wilson ve Lindy, 2013).

Ayrıca travma sonrası büyüme, bireylerin yaşadığı olumsuz deneyimlerin ardından içsel bir dönüşüm geçirerek olumlu yönde değiştikleri bir süreç olarak da tanımlanmaktadır. Tedeschi ve Calhoun’a 1995’de ortaya koyduğu gibi travma sonrası büyüme, göreceli olarak yeni bir kavram olsa da önceki yüzyıllarda da felsefi ve dini sorgulamalarda, acı ve zorluk kavramlarının insan üzerinde soyut etkilerinin konuşulduğu bilinmektedir. Bu kavram,

acının insanları dönüştürdüğü ve değiştirdiği düşüncesine dayanan, eski inançlara uzanmaktadır. Teolojik bakış açısıyla değerlendirildiğinde Yahudi, Hristiyan, İslam, Budist ve Hindu kültürlerinde acı çekmenin bireyin dönüşümüne ve gelişimine katkı sağlayabileceği yargısının geçmişten günümüze ulaştığı görülmektedir. 20. yüzyılda da Maslow (1954) ve Yalom (1980) gibi araştırmacılar, zorlayıcı yaşam deneyimlerini bireyin değişimi için bir yol olarak değerlendirmişlerdir.

Varoluşçu çalışmacılar da yaşamsal krizlerin, bireyin gelişimi için bir fırsat olabileceğini belirterek travmayı bireyin aradığı anlam ve cesareti keşfedebildiği bir süreç olarak tanımlamaktadırlar (Akt., Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bahsedilen büyüme ve gelişme halinin, bireyin başından geçen travmatik yaşantının olağan bir sonucu değil de bu deneyim sonrasında bireyin gösterdiği mücadele ve çabanın bir sonucu olduğunun ifade edilmesi önemli bulunmaktadır. (Aguirre, 2008). Diğer bir yandan, travmatik yaşantılar bireyin alıştığı yaşam dengesini bozarak rahatsızlık duymasına neden olabilmektedir. Bu rahatsızlık hissi bireyin yeni dengeye uyum sağlaması, stresle baş etmesi ve travma sonrası büyüme potansiyelinin ortaya çıkabilmesi için motivasyon unsuru olabilen bir bileşen olarak değerlendirilmektedir. (Haselden, 2014: 38) Öte yandan Aldwin'in 1994'de ortaya koyduğu stresle başa çıkma modeline göre ise başa çıkma becerileri iki ana şekilde incelenmektedir. Modellerde iki başa çıkma yöntemi bulunmaktadır. Bu yöntemlerden ilki bireyin stresli bir durumdan sonra eski işlevselliğine geri dönmesi olarak bilinen 'homeostatik başa çıkma' olarak belirtilmektedir. Eğer birey, kötü bir durumla karşılaştığında eski işlevselliğine geri dönüyorsa, bu durum homeostatik başa çıkma olarak adlandırılır. İkincisi ise bireyin stresli bir durumdan sonra yaşadığı stresin boyutuna bağlı olarak, olaydan sonra pozitif veya negatif bir değişiklik yaşamasını içeren 'dönüşümsel başa çıkma'dır. Söz konusu iki ihtimalden işlevselliğin artması travma sonrası büyüme kavramı ile yakından ilişkili görülmektedir (Zoellner ve Maercker, 2006).

Buradan hareketle bireylerin yaşamlarında bir stres faktörü ya da bir zorlukla karşı karşıyayken bazı sorgulamalar yaparak hayatlarının anlamını da daha derinlemesine keşfedebilmektedirler. Bu da genellikle bireyin içsel bir güç kaynağına ulaşmasını ve olumlu değişimlere odaklanmasını sağlamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Buradan hareketle travma sonrası büyüme, kişisel bir evrim sürecini ifade eden, her bireyin deneyimlediği travmatik olaylara özgü bir süreç olarak da açıklanabilmektedir. Birey bu tür zorlayıcı deneyimlerle baş etme sürecinde kendi içsel direncini ortaya çıkarmakta ve bu süreç, kişinin yaşamında derin etkiler bırakabilmektedir. Travmatik deneyimlerin bireylerin hayatlarında derin etkiler bırakan zorlayıcı olaylar olması gerçeğine rağmen, bu deneyimler yalnızca

olumsuz sonuçları beraberinde getirmemekte, bireyin kişisel gelişimine de önemli bir katkıda bulunabilmektedir. Buradan hareketle travma sonrası büyüme, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri anlamlandırma, kabullenme ve bu deneyimlerden güç alarak olumlu bir değişim geçirme sürecidir. Bu nedenle, travma sonrası büyüme sürecinin benzersiz, biricik ve önemli bir kişisel gelişim yolu olduğu gerçeğinin vurgulanması önem arz etmektedir. Zira travma sonrası büyümenin büyük oranda kişinin yaşadığı acı dolu deneyimlere rağmen içsel bir güç kaynağı olarak ortaya çıktığı ve bireyin olgunlaşmasına katkı sağladığı gözlemlenmektedir (Sariso, 2012). Bu gözleme dayanarak, bireyin yaşadığı travmatik deneyimlerin, yalnızca olumsuz sonuçlar doğurmak yerine, bu deneyimlerden çıkardığı öğretilerle olumlu bir dönüşüm için aracı olabileceği gözden kaçırılmamalıdır.

Travma sonrası büyüme sürecinin kendi içinde belirli aşamalar izlediği gözlemlenmiştir. Sürecin ilk aşamasında birey, yaşadığı travmatik deneyimleri anlamlandırmaya başlamaktadır. Bu süreç, olayların derinlemesine analizi ve duygusal olarak işlenmesini içermektedir. Burada birey deneyimlerinin üzerinde düşünerek ne tür öğretiler çıkardığını kavramaya çalışmaktadır. Ayrıca bu aşama, bireyin kendiyi yüzleşmesini ve duygusal olarak bu deneyimleri sindirmesini sağlamaktadır (İnci ve Boztepe, 2013). Anlamlandırma aşamasını takip eden kabullenme aşamasında ise birey yaşadığı travmatik olayları reddetmek yerine kabul etmektedir. Bu kabul, duygusal iyileşme için önemli bir adım olarak görülmektedir. Kabullenme süreci, bireyin geçmişle barışmasına ve olayların etkileriyle yüzleşmesine yardımcı olmaktadır. Bu aşamada, bireyin kendine nazik olması ve duygusal olarak kendini desteklemesi önemli bulunmaktadır. Son aşamada ise birey travmatik deneyimlerinden güç alarak olumlu bir değişim sürecine girmektedir. Bu, travma sonrası büyümenin temelini oluşturan aşama olarak kabul edilebilmektedir. Bireyin, yaşadığı zorlukların üstesinden gelme gücünü bulduğu ve bu deneyimlerden çıkardığı öğretileri kullanarak kişisel olarak olgunlaştığı ortaya konmaktadır. Ayrıca bu süreç bireyin yaşamına yeni bir anlam katabilmekte ve geleceğe umutla bakmasını sağlayabilmektedir (McMillen ve Fisher, 1998). Bütün aşamalarıyla travma sonrası büyüme süreci, bireyin direncini ve içsel gücünü keşfetmesini sağlayarak yaşadığı zorlayıcı deneyimleri bir dönüşüme dönüştürme potansiyeli taşımaktadır. Bu süreç, insanın dayanıklılığını ortaya çıkarırken aynı zamanda kişisel büyüme ve olgunlaşma için de fırsatlar sunmaktadır (Wilson ve Lindy, 2013).

Travma sonrası büyüme süreci, bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı deneyimlerden öğrenme fırsatları çıkarmalarını sağlayarak genellikle bireylerin içsel kaynaklarını keşfetmelerine ve bu kaynakları güçlendirmelerine olanak tanıdığı gözlemlenmektedir. Bu

bağlamda, kişilerin yaşadıkları travmatik olayları anlamlandırarak duygusal olarak olgunlaşma sürecine girmesi ve kendi güçlü yanlarını daha iyi tanıması gibi farklılıklarla karşılaşılabilir. Bu durum bireyin içsel gücünü keşfetmesini, kendine dair farkındalık geliştirmesini ve yaşam perspektifini daha pozitif bir biçimde şekillendirmesini içermektedir. Zira bireyler, travmatik olayları anlamlandırma ve bu olaylardan çıkarımlar yapma yoluyla kendilerini daha güçlü hissetmektedirler (McMillen ve Fisher, 1998).

Ayrıca travma sonrası büyüme, sadece bireyin içsel dünyasında değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve psikolojik boyutlarda da etkiler yaratmaktadır. Bireyler, bu süreçte empati yeteneklerini geliştirmekte, derinleşen bireysel ilişkiler kurmakta ve hayatın anlamını daha derinlemesine sorgulamaktadır. Empati yeneğindeki artış ve ilişkilerindeki derinleşme buna örnek olarak gösterilebilmektedir. Öte yandan zorlu deneyimler, insanların birbirlerine destek olma ve daha derin bağlar kurma konusundaki potansiyellerini ortaya çıkarabilmektedir. Bireyler, karşılıklı anlayış ve dayanışma ile bu süreçte birbirlerine destek olabilmekte ve ilişkilerini daha sağlam temellere oturtabilmektedir. Bu pozitif değişimler, bireyin yaşadığı travmatik deneyimlere karşı adaptasyonunu artırarak yaşam kalitesini iyileştirmektedir (Wilson ve Lindy, 2013). Travma sonrası büyüme, Tedeschi ve Canhoun'un da 2004 yılında ortaya koyduğu gibi zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmanın ardından ortaya çıkan olumlu değişiklikler olarak ifade edilebilmektedir. Burada sözü edilen değişiklikler; öz şefkat, önceliklerin değişimi, kişilerarası ilişkilerde yakınlık, farkındalık ve kişisel gelişim olmak üzere beş alanda kendilerini göstermektedir. Travma yaşayan birey, bu süreçte kendine daha fazla öz şefkat göstermekte, önceliklerini gözden geçirebilmekte ve daha yakın ilişkiler kurabilmektedir. Zira travma öncesi farkına varmadığı durumları keşfetmesiyle birlikte birey, travmatik bir deneyim yaşadıktan sonra diğer insanlarla ilişkilerini kuvvetlendirebilecek, yaşantısında, olumlu gelişimlerle birlikte önceliklerini yeniden belirleyebilecektir (İnci ve Boztepe, 2013). Böylece birey, daha önce keyif almadığı konularda gelişim göstererek keyif alabilecektir. Ayrıca belirtildiği gibi zor bir deneyimin ardından kişilerarası ilişki seçiminde daha seçici olabilecek ve bu bireylerle derin bağlar kurabilecektir.

Teorik olarak literatür kapsamında önemli bir yer tutan travma sonrası büyüme kavramı ayrıca formasyona ilişkin pek çok kavramla ilişki içindedir. Tutarlılık algısı da travma sonrası büyüme ile bağlantılı kavramlardan biri olma özelliği göstermektedir. Yüksek tutarlılığa sahip bireylerin, yaşadıkları olayları çözümleyebilen, kavrayabilen, yaşadıkları zorluklarla başa çıkabilen ve bu olaylar sırasında farkındalık kazanabilen nitelikte oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum bireyin, stresle baş etme konusunda etkili bir

seviyede olduğuna işaret etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Tutarlılık algısındaki bir diğer önemli unsur ise güven duygusudur. Antanovsky tarafından 1987’de ileri sürülen görüşe göre, bir bireyin tutarlılık algısının yüksek olması durumunda, yaşadığı olayları açıklayabilmesi, öngörebilmesi, değişen durumlara ayak uydurabilmesi ve mücadele edebilmesi beklenmektedir. Bu bireyler aynı zamanda, zorlu durumlarla başa çıkmanın değerli olduğuna dair bir güven hissi içinde olabilmektedir (Almedom, 2005). Tutarlılık algısı yüksek bireylerin özgüvenlerinin yüksek olmasıyla paralel olarak travmatik bir deneyim sonrasında da bireyin özgüveninde artış meydana gelebildiği görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ancak bireyin travmatik bir olay sonrasında karşılaşabileceği olası sonuçları değerlendirmek için bireyin bütünsel bir perspektifle ele alınmasının öneminin yadsınmaması kritiktir (Wilson ve Lindy, 2013).

2.2.1. Travma Sonrası Büyüme ile İlgili Faktörler

Travma sonrası büyüme kavramı incelenirken beş farklı alt başlıkta incelendiği görülmektedir. Bu alt başlıklar, bireysel olarak güçlü olma, ötekilerle kurulan ilişkiler, hayatı takdir etme, yeni olasılıkları göz önünde değerlendirme ve manevi değişim şeklinde sıralanabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Bireysel Olarak Güçlü Olma

Tedeschi ve Calhoun’un 2004 yılında travma sonrası büyümenin birinci boyutunu bireysel güçlük olarak ortaya koymuştur. Bu boyut, kişinin benlik algısında yaşanan değişimi ifade etmektedir. Bu değişim, önceki benlik algısından daha güçlü bir biçimde algılanmasını içermektedir. Zorlu bir travmatik deneyimden sonra kazanılan bu benlik algısı, bireye zorlayıcı durumlarla baş etme kapasitesinin arttığını ve hayatta karşılaşabileceği zorluklara daha hazır olduğuna dair olumlu bir algı sunmaktadır. Travmatik bir durum sonrasında bireyin, içsel güçlerini fark etmesi ve zorlu deneyim öncesine göre daha güçlü bir benlik algısına sahip olması, bireysel güçlük boyutunu oluşturmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2010). Bu olumlu değişim, bireyin kendini önceki mağdur ve güçsüz durumunun aksine, yaşanan deneyimle mücadele eden ve kendi yaşamı için çaba gösteren bir birey olarak görmesiyle ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda bu durum, bireyin belki de önceki durumda kırılgan bir yapıya sahip olmasına rağmen, negatif durumlarla başa çıkma konusundaki güçlü inancını göstermektedir. Öte yandan ruhsal yaralanma, bireyi zorlarsa da bu zorlayıcı deneyim sonucunda birey, kendini daha güçlü ve cesaretli hale gelmiş olarak görmektedir. Calhoun ve Tedeschi’nin 2004 yılında vurguladığı üzere bu süreçte birey,

yaşadığı zorlayıcı durum karşısında öncesine kıyasla önemli bir gelişme kaydetmektedir. Bu süreçte, kişinin içsel güç kaynaklarını keşfetmesi ve bu kaynakları kullanarak olumlu bir dönüşüm geçirmesi, ruhsal direncini artırmaktadır. Bahsedilen olumlu değişim kendi kapasitesine dair daha güçlü bir inanç geliştirmesine olanak tanımakta ve yaşadığı zorlayıcı olaylara karşı daha dirençli hale gelmesini sağlamaktadır. Bireyin kendilik algısında meydana gelen bu olumlu değişim, yalnızca bireyin kendi yaşamına olumlu katkı sağlamamaktadır. Aynı zamanda çevresiyle etkileşimine ve ilişkilerine de olumlu bir katkıda bulunmaktadır (Wilson ve Lindy, 2013).

Ötekilerle Kurulan İlişkiler

Travmatik durumlarla karşılaşıldığında, bireyler yaşadıkları olayın etkilerini ötekilerle paylaşma ihtiyacı hissedebilmektedir. Bu ihtiyaç, bireyin travmatik deneyim öncesi benlik algısından farklı bir konuma geçmesine yol açabilmektedir. Birey, kendi savunmasızlığını anlamasıyla birlikte duygusal olarak ifade etme, destek alma ve sosyal çevresindeki ilişki kaynaklarını kullanma ihtiyacı duymaktadır. Travmatik deneyimle başa çıkma sürecinde birey, sosyal çevresiyle daha yakın ilişkiler kurma eğilimine girmektedir. Bu süreçte, travmatik deneyim yaşayan birey, yaşadığı durumu ötekilere daha fazla açıklama gereği duyabilmektedir. Deneyim sonrasında kendi olumsuz duygularını ve kırılganlığını paylaşmak, ötekilerden yardım istemek, sosyal destek almanın önemini vurgulamaktadır. Tedeschi ve Calhoun'un 1996 yılına ilişkin çalışmaları ise bu tür bir sosyal yardımın bireyin travmatik deneyimle baş etme sürecinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Aynı zamanda bireyin travma sonrası büyümenin ardından empati duygusu gelişim gösterebilmekte, öteki bireylerle olan ilişkilerinin gücü artabilmektedir. Böylece birey, kendi çevresindeki sosyal ilişkileri daha iyi kullanıp sosyal çevresinin önemini anlamaya yönelim göstermektedir. Ayrıca birey, yeni kişilerle ilişki kurmaya yatkınlık gösterebilmektedir. Kişiden kişiye değişkenlik gösteren bu durumlar sonucunda, bireyin ötekilerle kurmuş olduğu ilişkiler daha anlamlı hale gelebileceği gibi ilişkilerinin zayıflama ihtimali de mevcuttur (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Hayatı Takdir Etme

Travmatik bir deneyim sonrasında, bireyler yaşamın değerini sorgulama eğiliminde olabilmektedir. Bu deneyim, bireylerin önceliklerini ve değerlerini gözden geçirmelerine neden olarak, hayata farklı bir perspektiften bakmalarına yol açmaktadır. Travma sonrası büyüme yaşayan birey, yaşadığı anları daha derinlemesine değerlendirme ve yaşamın keyfini

çıkarma eğilimindedir. Travma öncesi yaşantısına kıyasla bugün yaşadığı daha küçük deneyimler, bu bireyler için daha tatmin edici ve anlamlı hale gelebilmektedir (Tedeschi vd., 1998).

Bu yaşamsal değişiklikler dört ana başlık altında incelenebilmektedir. Başlıklardan ilki; 'yaşam önceliklerindeki değişim' olarak belirtilmektedir. Burada bireyler, travmatik deneyim sonrasında yaşamda daha önemli gördükleri değerlere odaklanma eğilimindedir. Diğer bir başlık ise bireylerin yaşadıkları travmanın etkisiyle ruhsal olarak olgunlaşma ve büyüme eğiliminde olduğu 'ruhsal olgunluk' aşamasıdır. Başka bir alt başlık olan 'varoluşsal durumlar ve anlam duygusu' yine bu yaşamsal değişikliklerin bir diğer aşaması olarak ele alınmaktadır. Son olarak ise bireylerin, yaşadıkları zorlu deneyimlerden çıkaracakları öğretilerle 'bilgelik kazanma' yolunda ilerledikleri söylenebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Ramor ve Leal 'ın 2003 yılında, bireyin travmatik yaşantısını bir armağan olarak nitelendirdiği görüşlerine rastlanmaktadır. Bu görüş, bu bireylerin artık hayatta daha dikkatli adımlar atması ve davranması gerekliliği üzerine yapılan vurguyu içermektedir. Bu pozitif vurgu, hayatlarında ön plana çıkan değerlerin değişimine ve kendi yaşamlarını daha fazla takdir etmelerine yol açmaktadır. Böylece bireyin yaşadığı dönüşüm kendisine ve çevresine karşı daha duyarlı ve anlayışlı olmasına katkı sağlamaktadır.

Yeni Olasılıkları Değerlendirme

Travmatik bir olayın etkisiyle bireyin yaşamındaki derin değişimleri anlamak, karmaşık bir süreci kapsamaktadır. Bu süreç, yaşanan travmatik olayın sonuçlarının yanısıra bireyin bu olaya nasıl tepki verdiği ve olayla nasıl başa çıktığıyla da yakından ilintilidir. Bu noktada travmatik bir deneyim, bireyin hayatında önemli bir yer edinebilmektedir. Böylelikle bir dönüşüm süreci oluşum gösterebilmektedir. Bu dönüşüm süreci kişisel güçlenme, değerlerin yeniden değerlendirilmesi, yaşam önceliklerinin değişmesi ve bireyin kendisine olan bakış açısında derinlemesine bir evrimi içerebilmektedir (İnci ve Boztepe, 2013). Tedeschi ve Calhoun'un 2004 yılında öne sürdüğü travma sonrası büyüme kavramı, bireyin travmatik bir olayı takiben deneyimlediği olumlu değişiklikleri ifade etmektedir. Bu değişiklikler, bireyin kendisini daha güçlü hissetmesinden, hayatındaki önceliklerin gözden geçirilmesine, varoluşsal soruların derinleştirilmesinden, yaşamdan elde edilen anlamın yeniden değerlendirilmesine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Travmatik bir deneyim sonrasında ise bireyin yaşamında gözlemlenen değişikliklerin ilk belirtilerinden biri, bireyin hayatındaki önceliklerini gözden geçirmesi olarak

değerlendirilmektedir. Bu süreç, bireyin yaşadığı deneyimin ardından hangi değerlere daha fazla vurgu yaptığını ve yaşamında hangi alanların daha fazla anlam taşıdığını anlamaya çalıştığı bir süreçtir. Birey için daha önce önemsizmiş gibi görünen detaylar, travmatik olayın ardından eskiye nazaran daha büyük bir anlam kazanabilmektedir. Bu durum, bireyin değerlerini ve önceliklerini daha net bir biçimde tanımlamasına ve bu değerlere daha fazla odaklanmasına olanak tanımakta böylece bireyin ruhsal olgunluk düzeyinde belirgin bir artış gözlemlenebilmektedir (McMillen ve Fisher, 1998).

Manevi Değişim

Travmatik bir deneyim sonrasında stresli şartlara maruz kalan birey çoğunlukla artık kendisinin farkında olduğunu ve içindeki gücü de bu farkındalıkla keşfettiğini ifade etmektedir. Genellikle bu süreçte kendi yaşamının manevi yönüne yönelerek gelişim gösterebilmektedir. Bu durum travma deneyimi sonrasında bireyin dini varlığa olan inancının artması gibi durumlarla da karşılaşılabilirdiğini gözler önüne sermektedir. Zihinsel olarak soyut kavramları anlamlandırma sürecinde, bu inançlar travma sonrası büyümeye katkı sağlayabilmektedir (Calhoun vd., 2001). Bu süreç, bireyin travmatik deneyimini anlamlandırmak ve bununla baş etmek için manevi kaynaklara başvurmasını içermektedir. Bu durumda kişilerin yaşamış olduğu travmatik deneyimlerin karşısında manevi değerlere bir eğilim gösterdiği ifade edilebilmektedir (Kaval, 2010).

Aynı zamanda manevi değişim, bireyin yaşam görüşünü, önceliklerini ve anlam arayışlarını yeniden değerlendirmesine neden olabilmektedir. Travma sonrası büyüme süreci, bireyin kendisini ve yaşamını daha derinlemesine sorgulamasına, hayatındaki değerlere daha fazla odaklanmasına ve manevi olarak büyümesine olanak tanımaktadır. Buna ek olarak, bu manevi odaklı büyüme, bireyin yaşadığı travmatik deneyimin olumlu bir dönüşümle sonuçlanmasına katkı sağlayabilmektedir (McMillen ve Fisher, 1998).

2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Kavramıyla İlgili Araştırmalar

Duman tarafından 2019 yılında gerçekleştirilen çalışmada, travma sonrası büyümenin, aşılması zor yaşam krizlerinin ardından ortaya çıkan olumlu değişim deneyimi olduğu vurgulanmıştır. Hayatta kalan bireyde gözlemlenen büyüme ve gelişim, tek bir alanda sınırlı kalmayıp birçok farklı alanı içine alarak kendini göstermektedir. Bu olumlu değişim, yaşamın daha fazla değerinin anlaşılması, daha anlamlı kişilerarası ilişkiler, artan kişisel güç duygusu, değişen öncelikler ve çeşitli şekillerde ortaya çıkan daha zengin varoluşsal ve manevi hayat gibi unsurları içerebilmektedir.

Travma sonrası büyüme terimi, literatürde görece yeni olsa da büyük zorlukların büyük iyiliği beraberinde getirebileceği düşüncesi tarih boyunca var olmuştur. Travma sonrası büyüme ve gelişim üzerine yapılan son dönem çalışmalar, bu olgunun sistematik bir şekilde ele alınmasına yönelik çabaları temsil etmektedir. Bu araştırma da travma sonrası büyüme konusunun daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunma amacıyla gerçekleştirilen çalışmalardan biridir. Bu bağlamda, alanyazın taranarak travma sonrası büyüme ve travma sonrası gelişim olgusu incelenmiş, travma sonrası büyüme alanları ve bu alanları etkileyen faktörler detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Yapılan araştırmanın bulguları ve tartışması incelendiğinde, travma sonrası büyüme olgusunu anlamaya yönelik önemli bir katkı sağlamıştır. Travma sonrası yaşanan olumlu değişimlerin, sadece tek bir alanda sınırlı kalmayıp birçok farklı yaşam alanını etkilediği ortaya konmuştur. Bu büyüme deneyimi, hayatta kalan bireylerde yaşamın değerini daha fazla takdir etme, daha anlamlı ilişkiler kurma, kişisel güç duygusunun artması, önceliklerin değişmesi ve zengin bir varoluşsal ve manevi hayatın gelişimi gibi çeşitli şekillerde kendini göstermektedir. Ayrıca, literatürde yeni bir olgu olmasına rağmen, travma sonrası büyüme ve gelişim konusundaki çalışmaların bu olgunun derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunma amacı taşıdığı görülmüştür. Yapılan bu çalışma, travma sonrası büyümenin alanları ve bu alanlara etki eden faktörleri detaylı bir şekilde inceleyerek bu olguyu daha kapsamlı bir perspektiften değerlendirmiştir. Bu bağlamda, travma sonrası büyüme konusundaki bu çaba, bu alandaki araştırmalara yeni bir bakış açısı sunarak ilerleyen çalışmalara ışık tutma potansiyeli taşımaktadır.

Akcan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, travma, ölüm tehdidi içeren olağan dışı olaylardır ve bireyin baş etme yeteneklerini aşan fiziksel ve psikolojik tehditler içerir şeklinde tanımlanmıştır. Travmatik olaylar, anksiyete, depresyon, alkol veya madde bağımlılığı gibi çeşitli olumsuz etkilerle ilişkili görülmüştür. Bireyler, bu olaylarla baş etme sürecinde çaresizlik ve güçsüzlükle yüzleşmektedir. Her travmatik olay, bireyler üzerinde farklı etkiler yaratır, ancak bazı durumlarda travma sonrası büyüme deneyimleri olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Travma sonrası tepkilerin her zaman olumsuz olmadığına dikkat çekilirken, bu süreçte güçlenen bireylerin özelliklerini anlamak önemlidir. Psikolojik travma ile ilgili literatürde, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme konularının bir arada ele alındığı sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu derleme, travma sonrası büyüme kavramını anlatmayı amaçlamıştır.

2.3. Ontolojik İyi Oluş

Psikoloji formasyonunun gelişim süreci boyunca hastalıklara, işlevsiz düşüncelere ve olumsuzluklara odaklanılsa da, pozitif psikolojinin gelişimiyle teorik alanda bir takım farklı bakış açılarına da yönelinildiği görülmektedir. Bu gelişmelerin çoğunlukla problemlere değil, genel olarak tüm bireylerin psikolojik durumlarına odaklanan bir perspektife evrildiği farkedilmektedir. İlk dönemlerdeki odak noktası, işlevsiz kişilik özelliklerinin ve psikopatolojilerin tanımlanması ve iyileştirilmesi üzerineyken, güncel yaklaşımlarda bireylerin genel yaşam kalitesinin iyileştirilmesine ve koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına da sıklıkla öncelik verilmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sorunların çözümüne yönelik odağın, artık sadece sorunlu davranışlar ve tepkiler üzerine yoğunlaşmaktan çıktığı görülmektedir. Son dönemde yapılan araştırmalar, insanların duygusal ve psikolojik refahlarını artırmaya yönelik stratejilere odaklanmıştır. Bu perspektif, bireyin kendisini daha iyi hissetmesi ve genel anlamda daha tatmin edici bir yaşam sürme konularına öncelik tanımaktadır (Güney, 2015). Dolayısıyla, psikoloji bilimindeki bu değişim, bireyin potansiyelini artırmaya yönelik bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

Pozitif psikoloji akımını destekleyici araştırmacılardan biri olarak Bruner 1987 yılında, hayatın anlamı, yaşanan olayların nasıl yorumlandığı ve anlatıldığıyla ilişkili bir çalışma ortaya koymuştur. Bruner, bireyin yaşamındaki önemli anıları veya olayları tekrar yaşaması mümkün olmasa da bu anıları tekrar yorumlamanın ve anlamlandırmanın mümkün olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda negatif anılar bireyin kendisine saygı duyması ve yaşam amacını belirleyebilmesi konularında yeni bir bakış açısı geliştirebildiği ve bu farklılaşmayı başarabildiği ölçüde, yarattığı olumsuz etkilerden kurtulmasını kolaylaştırabilmektedir. Başka bir ifadeyle birey, negatif anıları yeniden yapılandırmayı başarır, bu anıların kendisine sunduğu fırsatları ve gücü fark edebilecektir (Pillimer, 2001).

Aynı doğrultuda Seligman (2011), mutluluğu ve iyi oluşu birbirinden ayırmış, bu iki farklı kavram için ise farklı teoriler geliştirmiştir. Seligman (2011), temel mutluluğun bağlılık, olumlu duygu ve anlam arayışı olmak üzere üç farklı alt başlıkta şekillendiğini belirtmektedir. İyi kavramını da anlam, kişiler arası ilişkiler, hedefler, bağlılık, başarı ve olumlu duygular olmak üzere beş alt başlıkta tanımlamaktadır. Seligman'ın oluşturduğu bu yeni kuramdaki iyi oluş kavramı, hazcılık ve ruhsal işlevselliği birleştirerek, bu kavrama bütünlük kazandırmaktadır.

Sözü edilen çalışmalardan biri de Diener'in 2000 yılında ortaya koymuş olduğu çalışmadır. Bu çalışma bünyesinde iyi oluş kavramıyla ilişkili olarak, bireyin bilişsel ve duygusal anlamda kendi yaşamını bütünsel olarak değerlendirmesine ilişkin bir tanımlama

yapılmıştır. Bu tanıma göre birey, kendi hayatını değerlendirdiğinde ulaşılan sonuç, kişinin iyi oluş durumunu ve bu durumun ne kadar gerçekçi olduğunu ya da iyi oluşun gerçekleşip gerçekleşmediğini göstermektedir. Bradburn tarafından 1969'da ilk kez kullanılan 'özel iyi oluş' terimi; bireyin hayatı için bilişsel ve duygusal değerlendirmeler yaptıktan sonraki durumunu ifade etmektedir. Özel iyi oluş, kişinin pozitif ile negatif duygu arasındaki dengeyi sağlaması olarak da ifade edilebilmektedir (Diener vd., 2003). Bu kavram aynı zamanda, literatürde daha önce 'yaşam doyumu' olarak adlandırılan bir kavramdır (Şimşek, 2009). Yine Şimşek'in 2009 yılında ifade ettiği yaşam doyumu kavramından hareketle özel iyi oluşun pozitif ve negatif duyguları açıklamak için yeterli olmadığı düşünülmüş ve bu durum yeni bir çerçeve önerisinde bulunulmasını gerekli kılmıştır. Şimşek (2009), burada ontolojik iyi oluş kavramını ileri sürmekle, bireyin şu anki ve gelecekteki yaşamını hesaba katarak kendi yaşam projesini değerlendirmesi için kavramı bir yapı olarak tanımlamaktadır. Buradan hareketle ontolojik iyi oluşun, bireyin yaşadığı anları değerlendirerek bireysel kriterlere dayanan bir yaşam projesini ifade ettiği söylenebilmektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Bütün bu aydınlatıcı görüşler ışığında psikoloji bilminde özel iyi oluş kavramının, bireyin kendi yaşamına dair yaptığı olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri anlamaya odaklandığı anlaşılmaktadır. Bu değerlendirmeler, pozitif ve negatif eleştirilerin sıklığına ve bilişsel kalıplara dayanmaktadır. Buna göre 'özel iyi oluş' terimi kendi içinde, bireyin kendi yaşamını değerlendirme biçimine dayalı olarak bir dizi değişkeni içermektedir. Bu değişkenler arasında haz duyulan veya acı duygusunu tetikleyen durumlar, depresyon, aile içi memnuniyet, yaşam doyumu gibi birçok unsur barındırmaktadır (Yetim, 2001). Daha basit bir deyişle, özel iyi oluş kavramı aslında bireyin kendi yaşamını genel olarak olumlu veya olumsuz bir perspektifle değerlendirmesini ifade etmektedir. Zira bireyler, yaşamlarını duygusal yönleriyle genel olarak olumlu veya olumsuz değerlendirme eğilimine girmekte ve bu yolla birey kendi yaşamıyla ilgili olumlu ve olumsuz değerlendirmelerini anlamaya yönelmektedir. Bu kapsamlı değerlendirme süreci, genel olarak özel iyi oluş kavramını oluşturmaktadır (Diener, 2006).

Terminolojik olarak ontolojik iyi oluş kavramı incelendiğinde, yaşam doyumu teriminden türemiş olduğu ve özel iyi oluş kavramıyla benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda özel iyi oluş ve ontolojik iyi oluş arasında ilişki incelendiğinde, bireyin kendi yaşamını değerlendirme sürecinde duygusal ve bilişsel unsurları bir araya getirerek değerlendirmesinin, her iki kavramla da ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır. Her iki kavram

da bireyin yaşamına dair pozitif veya negatif bir perspektif sunmakta ve bu değerlendirmeler, bireyin genel yaşam tatminini ve mutluluğunu şekillendirmektedir (Ilgaz, 2018).

Öznel iyi oluşla ilgili yapılan tanımlar ve açıklamalar incelendiğinde, bu kavramın ‘duygusal’ ve ‘yaşam doyumu’ olmak üzere iki alt bileşenden oluştuğu görülmektedir. Bilişsel bileşen, entelektüel kapasitenin nesnellik yönünü içerirken, duygusal bileşen pozitif ve negatif duygulanımları kapsamaktadır. (Diener vd., 2003). Bireyde yüksek potansiyelli bir öznel iyi oluş derecesi, kişinin yaşadığı hayat tarzının pozitif duygulara dayalı olduğu ve olumlu bilişsel değerlendirmelere sahip olduğu anlamına gelmektedir. Buna ek olarak bu durum, bireyin yaşadığı pozitif duyguların negatif duygulara göre daha baskın olduğunu göstermektedir. Olumlu ve tatmin edici duygularla ilişkili bilişsel kalıplar, kişinin yaşamının çeşitli alanlarını etkileyebilmektedir. Bu değerlendirmelerin bütünü, kişinin genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Tuzgöl ve Dost, 2005). Kişi, kendisini pozitif bir biçimde değerlendirdiği ve ötekilerle bütünleştirdiği zaman, iyi oluş kavramı içinde kendisini daha iyi ve tatmin olmuş hissedebilmektedir. Bu perspektiften bakıldığında, iyi oluş, bireyin diğerleriyle ilişkileri dahil, deneyimlediği her şeyde kendisini bütünlük içinde değerlendirmesiyle ilgili görülmektedir (Bauer vd., 2005).

Öyküsel iyi oluş değerlendirmesi, kişinin üç farklı yargısal alanda yorumlama yapmasını içermektedir. Bu alanlar yaşamın geçmiş ve tamamlanmış bölümünü, sürmekte olan şu anı ve gelecekteki beklentileri içermekte ve duygusal alanları temsil etmektedir (Şimşek, 2009). Bu kapsamda yaşam projesi içinde öyküleştirmenin iki temel başlığı, ortaklık ve temsilcilik olarak belirtilmektedir. Her iki temanın da iyi oluş kavramıyla bağlantılı olduğu görülmektedir. Ortaklık teması, iyi oluş ile ilişkili biçimdeyken, temsilcilik temasındaki bağlantı ise öz yetkinlik ve öz anlama ile ilgilidir. Temsilcilik teması aynı zamanda paylaşma ve yakınlık ile de ilgili olabilmektedir. Bununla birlikte hem ortaklık hem de temsilcilik öyküleri olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Öyküsel düşünce tarzı, zihnin en güçlü yapılarından biri olarak söylenmektedir. Buna göre her bireyin kendine özgü bir hikâyesi vardır ve bu hikâye, bilişsel ve duygusal yollarla oluşturulmaktadır. Literatürde, bununla ilişkili olarak bireylerin hayatlarını bir proje olarak görebilecekleri ileri sürülmektedir. Ayrıca yaşam projelerinin, bireylerin amaçlarını belirlediği belirtilmiştir (Topal, 2016).

Ontolojik iyi oluş kavramı, bireyin geçmiş yaşantısı, şu anki durumu ve gelecek yaşamının bir bütün olarak değerlendirilmesini içerdiği gibi bireylerin kültürel normlarından, inançlarından, ekonomik durumlarından ve politik etkenlerden etkilenmektedir. Her bireyin kendine özgü bir yaşam standardı, geleceğe dair beklentileri ve

hedefleri bulunmaktadır. Bireyin kendisine sorulan sorulara verdiği cevaplardan hayatındaki zorluklar, problemler ve geçirdiği süreçler öğrenildikten sonra, kişinin geleceği hakkında öngörülerde bulunmanın mümkün olduğu ifade edilmektedir (Adler, 2000). Bireyler farklı etnik kökene mensup olsalar da kendi yaşam projeleri bulunmaktadır. Yaşam projesinin içeriği, etnik kökenlere göre farklılık gösterse de öyküleştirme sürecinde bu farklılıkların bireysel olarak vurgulanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Öte yandan aynı kültüre sahip olan ancak farklı yaşam tarzlarını benimsemiş birçok insan da bulunmaktadır. Bu nedenle, bu konu değerlendirilirken bireyin yaşantılarına özgü bir şekilde kişiselleştirilmiş değerlendirmeler yapılması gerekmektedir (İlgaz, 2018).

Bu kavram için duygular ve bilişsel değerlendirmeler zaman perspektifinden ele alınarak birlikte değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda geçmiş yaşantılar, ontolojik iyi oluş kavramında geçmişten bugüne değişen duygular olarak ifade edilmektedir. Negatif bilişsel değerlendirme genellikle yetersizlik ve suçluluk olarak algılanmaktayken, pozitif duygular ise genellikle başarı ve gurur olarak tanımlanmaktadır. Şu anki zaman bakımından, zaman kavramı kişinin yaşam projesini sürdürme konusundaki motivasyonunu yansıtmaktadır. Tahmini gelecek zaman bakımından ise umutlu olmak ve kişiyle ilgili olumlu duyguların tamamını içermektedir (Koşucu, 2016). Buradan hareketle ontolojik iyi oluşun; aktivasyon, umut, pişmanlık ve hiçlik olmak üzere dört alt başlıktan oluştuğu ifade edilmektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

- Aktivasyon boyutu; bireyin enerjik hissetmesi, heyecanlı olması ve yorgun hissetmesi gibi kavramları içermektedir. Bu alt boyut, yaşam projesini gerçekleştirmede aktif bir görev veya motivasyonu ifade etmektedir.
- Umut boyutu; bireyin yaşam projelerini sürdürebilme yeteneklerini yansıtarak daha cesur, geleceğe karşı umutlu ve hırslı olma gibi pozitif etkileri içermektedir.
- Pişmanlık boyutu; bireyin geçmiş yaşam projesini değerlendirirken ortaya çıkan pişmanlık ve suçluluk gibi negatif duyguları, aynı zamanda memnuniyet ve gurur hissi gibi olumlu kavramları içermektedir.
- Hiçlik boyutu; yaşam projesinin mevcut şartlarını bireysel bir ölçekte kabul etme ve herhangi bir gelişmenin mümkün olamayacağı kabulünü ifade etmektedir.

Ontolojik iyi oluş kavramının içinde yer alan pişmanlık alt boyutunun, bireyin geçmiş tercihleriyle doğrudan ilişkili olduğu söylenmektedir. Bu nedenle, bireyin, geçmişteki pişmanlık veya suçluluk duygularını ifade etmesi veya doyum hissetmesi, psikolojik iyi olma açısından önem taşımaktadır. Diğer yandan, şu anki zaman içinde bireyin heyecanını

ve motivasyonunu koruması ontolojik iyi oluş için oldukça önemli bulunmaktadır. Eğer bir kişinin motivasyonu yüksekse, bu durumun yaşam projesine bağlı olduğu söylenmektedir. Buna karşın motivasyonu düşükse veya hiç yoksa, birey kendisini çıkmaza girmiş hissedebilmekte ve negatif duygular hissedebilmektedir. Gelecek zamanda da bireyin pozitif ve umutlu duygular yaratması, genel iyi oluşuyla ilişkili bulunmaktadır. Negatif duygular ise, bireyin gelecekte başarısızlığını arttıran bir durum olarak ifade edilmektedir (Şimşek, 2009).

Şimşek ve Kocayörük tarafından 2013 yılında yapılan araştırmaya göre, ontolojik iyi oluş, hiçlik, kişisel gelişim ve çevresel üstünlük değişkenleri arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, hiçlik duygusunu yaşamayan bireylerin daha az olumsuz duygu durum yaşadığı ve kendi çevreleri üzerinde daha fazla kontrol sağlayarak kendi amaçlarını oluşturabildikleri ifade edilmektedir. Harekete geçme, olumlu duygu durum ile pozitif yönde yüksek bir korelasyon göstermektedir. Öz kabul ile dışa dönüklük arasında da benzer şekilde pozitif yönde güçlü bir korelasyon olduğu anlaşılmaktadır. Bu verilere göre, kendi yaşam projelerine odaklanan ve belirli amaçları olan bireyler, sosyal etkileşimden keyif alabilmekte ve sosyal çevrelerine daha az kontrol sağlama eğilimine girmektedir. Buna ek olarak, pişmanlık alt boyutu ile öz kabul arasında güçlü bir ilişki bulunmuş, bu da negatif duygu durum ile ilişkilendirilmiştir. Bulgulara dayanarak, geçmiş yaşantısını daha olumlu bir bakış açısıyla değerlendiren bireylerin, öz kabullerinin daha yüksek olduğu ve sosyal çevrelerine daha kolay dâhil oldukları görülmektedir.

2.3.1. Ontolojik İyi Oluş Kavramıyla İlgili Araştırmalar

Ontolojik iyi oluş psikoloji formasyonu içinde görece yeni bir kavram olsa da, literatür taraması sırasında bir takım araştırmalara konu olduğu görülmüştür. Kaba tarafından 2020 yılında yapılmış olan çalışma öne çıkan araştırmalardan biridir. Çalışma, pozitif psikoloji, psikolojik sağlık alanında bireylerin güçlü yönlerine ve olumlu duygularına odaklanmaktadır. Çalışmada sözü edilen öznel iyi-oluş kavramı, yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duyguları içeren bireyin duygusal ve bilişsel değerlendirmesini temsil etmektedir. Ontolojik iyi oluşun da öznel iyi oluştan farklı olduğu öne sürülmektedir. Zira ontolojik iyi oluş, kişinin yaşamı bir proje olarak değerlendirilmekte ve bu bağlamda geçmiş, gelecek ve şimdiyi kapsayarak yaşamın tamamı ele alınmaktadır. Yapılan çalışmanın bulguları ve tartışma bölümü değerlendirildiğinde, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan ontolojik iyi oluş, bireylerin yaşamına daha derinlemesine bir bakış açısı sunarak geçmiş deneyimleri, gelecek hedefleri ve şu anki durumu bir bütün olarak ele

almaktadır. Bu kavram, öznel iyi oluşun ötesinde, yaşamın bir proje olarak değerlendirilmesine odaklanarak bireyin kişisel gelişimine katkı sağlamaktadır. Araştırmacılara yönelik öneriler dikkate alındığında ise, ontolojik iyi-oluşun psikoloji alanında derinlemesine incelenmesi ve bu perspektifin bireylerin psikolojik sağlığını güçlendirmeye nasıl katkıda bulunabileceğine dair daha fazla anlayış geliştirilmesinin önemli bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda, ontolojik iyi oluşun vurgulanması, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Yine bu alanda yapılan çalışmalardan biri olarak Kocayörük vd. tarafından 2018 yılında yapılmış olan çalışmada, yaşam projesi olarak bilinen ontolojik iyi oluş ile yaşam amacı, duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, 287 lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş olup, Yaşamdaki Amaç Ölçeği, Duygusal İyi Oluş Ölçeği, Ontolojik İyi Oluş Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği kullanılmıştır. Kümeleme analizleri, üç farklı profili ortaya koymaktadır. İlk profil, yüksek umut ve eyleme geçmeye karşı düşük pişmanlık ve hiçlik durumunu içermektedir (Gelecek Yönelimli Profil). İkinci profil, düşük umut ve eyleme geçmeye karşılık yüksek pişmanlık ve hiçlik duygusunu içermektedir (Kaybeden Profil). Son profil ise orta düzeyde ontolojik iyi oluşu temsil etmektedir (Dengeli Profil). Bu üç profil MANOVA analizleriyle karşılaştırılmıştır ve profiller arasındaki farklar incelendiğinde, Duygusal İyi Oluş, Yaşam Amacı ve Duyarlı Sevgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çalışmanın sonuçları, yüksek ontolojik iyi oluşun umut ve eyleme geçme boyutlarıyla ilişkilendirildiğini ve yaşam amacı, duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmanın bulguları ve tartışması değerlendirildiğinde, ontolojik iyi oluşun (yaşam projesi) yaşam amacı, duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi ile olan ilişkisini derinlemesine incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizler, üç farklı profilin varlığını ortaya koymaktadır. Gelecek yönelimli profilde yüksek umut ve eyleme geçme, düşük pişmanlık ve hiçlik durumu belirgin; kaybeden profilde düşük umut ve eyleme geçme, yüksek pişmanlık ve hiçlik duygusu gözlemlenmiştir. Son profilde ise orta düzeyde ontolojik iyi oluşun sergilendiği dengeli bir profil bulunmaktadır. Yapılan MANOVA analizleri, bu profiller arasında Duygusal İyi Oluş, Yaşam Amacı ve Duyarlı Sevgi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, yüksek ontolojik iyi oluşun umut ve eyleme geçme boyutlarıyla ilişkili olduğunu ve aynı zamanda yaşam amacı, duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi ile güçlü bir bağ içerdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, ontolojik iyi oluşun bireylerin duygusal ve psikolojik refahını etkileyen önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Yılmaztürk Yıldırım tarafından 2021 yılında yapılmış olan çalışmada ise evli çiftlerin bağlanma stilleri ile ontolojik iyi oluş düzeylerinin cinsel doyum üzerindeki etkileri üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bağlanma stillerinin cinsel doyum üzerindeki etkileri incelenirken, aynı zamanda bireyin yaşam projesi olarak adlandırılan ontolojik iyi oluşun (OİÖ), geçmiş, şimdi ve gelecek tasavvurlarının cinsel doyum üzerindeki etkilerini anlamak hedeflenmiştir. Çiftlerin bağlanma stillerinin cinsel doyum üzerindeki etkisi ve ardından yaşam projesi ölçeği (YPÖ-OWBS) katılımının, cinsel doyumda açıklanan varyansa olan istatistiksel olarak anlamlı katkısı incelenmiştir. Araştırmanın evrenini, 2017-2018 yılları arasında İstanbul, Ankara, Samsun, Bursa, İzmir, Eskişehir, Elazığ, Ordu, Düzce, Kocaeli, Sakarya gibi çeşitli illerde bulunan evli çiftler oluşturmuştur. Örneklem, belirlenen illerde yaşayan ve rastgele seçilen 215 çiftten (215 kadın, 215 erkek; N=430) oluşmuştur. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (Yiye II), Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (kadın/erkek) ve Yaşam Projesi Ölçeği (YPÖ) kullanılmış, bulguların değerlendirilmesinde ise SPSS 25.0 programıyla veri analizi yapılmıştır. Kurulan modelin sonuçlarına göre; evli çiftlerin bağlanma stillerinin ötesinde, ontolojik iyi oluş düzeylerinin cinsel doyumda artışa etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmanın bulguları ve tartışma bölümü değerlendirildiğinde, evli çiftlerin bağlanma stilleri ile ontolojik iyi oluş düzeylerinin cinsel doyum üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Yapılan analizler, çiftlerin bağlanma stillerinin yanı sıra bireylerin yaşam projesi olarak nitelendirilen ontolojik iyi oluşun, cinsel doyum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bulgular, özellikle ontolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla birlikte çiftlerin cinsel doyumlarında belirgin bir iyileşme olduğunu işaret etmektedir. Bu sonuçlar, evli çiftlerin ilişkilerinde duygusal bağlanma stillerinin yanı sıra bireysel yaşam projelerinin de cinsel doyum üzerinde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, çiftler arasında sağlıklı bir bağlanma ve bireylerin olumlu yaşam projeleri oluşturması, cinsel doyum açısından önemli bir parametre olarak öne çıkmaktadır (Yılmaztürk Yıldırım, 2021).

2.4. Psikolojik Sağlamlığın Travma Sonrası Büyümeye Etkisi

Travmatik olayların bireyler üzerindeki etkilerini değerlendiren Johnson ve Weichelt 2004 yılında koruyucu unsurların kişisel özelliklere, yaşam koşullarına ve deneyimlere bağlı olarak değişebileceğine ve bu unsurların dinamik bir yapıya sahip olduğuna ilişkin önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu bağlamda, koruyucu unsurların, bireyden bireye farklılık gösterdiği ve zaman içinde işlevinin değişebileceği vurgulanmaktadır. Öte yandan, Olsson

vd. tarafından 2003 yılında yapılan bir çalışma, psikolojik sağamlık ile ilişkilendirilen koruyucu faktörleri içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoride sınıflandırmıştır. İçsel faktörler arasında pozitif duygular, sağlıklı beden, zekâ, etkili kişilerarası iletişim, sağlıklı ilişki kurma yeteneği, özsaygı, özdenetim ve öz yeterlilik bulunurken, dışsal faktörler arasında olumlu algılanan ebeveynlik, güvenli ilişkiler, kişisel bakım, finansal kaynaklar, çevresel destek ve olumlu sosyal destek yer almaktadır. Bu faktörlerin, travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi, bireyin içsel dayanıklılığını artırarak olumlu bir psikolojik sağamlık deneyimine katkıda bulunabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

İçsel faktörler ve dışsal faktörler, bireyin travma sonrası büyüme sürecini etkileyen önemli bileşenler olarak öne çıkmaktadır. Pozitif duygular, sağlıklı beden, zekâ, etkili kişilerarası iletişim, sağlıklı ilişki kurma yeteneği, özsaygı, özdenetim ve öz yeterlilik gibi içsel faktörler, bireyin travmatik deneyimleri anlamasına, bu deneyimlerle başa çıkmasına ve kişisel gelişimini sağlamasına yardımcı olabilmektedir. Örneğin, pozitif duygular, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak, travma sonrası olumlu bir psikolojik sağamlık deneyimine katkıda bulunabilmektedir. Sağlıklı bir beden, fiziksel sağlığın iyileştirilmesi ve korunması yoluyla bireyin direncini artırabilmekte ve travma sonrası büyümeye olumlu etki edebilmektedir.

Dışsal faktörler arasında yer alan olumlu algılanan ebeveynlik, güvenli ilişkiler, kişisel bakım, finansal kaynaklar, çevresel destek ve olumlu sosyal destek ise bireyin çevresel etmenlerle etkileşimini yönlendirebilmektedir. Örneğin, güvenli ilişkiler kurma yeteneği, bireyin duygusal olarak güvende hissetmesini pekiştirerek, travma sonrası stresle başa çıkma becerilerini destekleyebilmektedir. Finansal kaynaklar, bireyin yaşamındaki belirsizliklere karşı direncini artırabilmekte ve travma sonrası olumlu bir uyum sağlama sürecine katkıda bulunabilmektedir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, bireyin travma sonrası büyüme sürecini destekleyerek, olumsuz deneyimlerle başa çıkma kapasitesini güçlendirebilmektedir. Buna karşın, her bireyin deneyimleri farklı değerlendirilmekte, değişen koşullarla birlikte değişim gösterebilmektedir (İnci ve Boztepe, 2013).

Aile ilişkilerinde yaşanan problemler, bireyin travma sonrası büyüme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Aile içindeki çatışmalar, iletişim sorunları ve ayrılık gibi zorlayıcı olaylar, duygusal bütünlüğü olumsuz yönde etkileyerek bireyin psikolojik sağamlık düzeyini zayıflatabilmektedir. Bu tür aile içi stres unsurları, travmatik deneyimlerle baş etmekte zorluk yaşanmasına ve psikolojik dayanıklılığın azalmasına neden olabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Alkol ve uyuşturucu maddelerin kullanımı da travma sonrası büyümeyi olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür maddelerin kullanımı, bireyin homeostasisini ve psikolojik sağlamlığını negatif yönde etkileyerek, travmatik deneyimlere uyum sağlama sürecini zorlaştırabilmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, psikolojik şiddet, istismar veya ihmaller de bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilme potansiyelinde görülmektedir. Bu tür travmatik deneyimlerin sonuçları, bireyin duygusal dengesini bozabilir ve travma sonrası büyüme sürecini engelleyebilmektedir.

Travma sonrası büyümeyi etkileyen bir diğer faktör ise finansal zorluklar olarak gözlemlenmektedir. Bu tür stres faktörleri, bireyin stres seviyesini artırabilmekte ve psikolojik sağlamlığını negatif yönde etkileyebilmektedir. Yalnızlık duygusu, sosyal izolasyon ve yetersiz sosyal destek, bireyin travmatik deneyimleriyle baş etme becerilerini zayıflatarak travma sonrası büyümeyi olumsuz etkileyebilmektedir. Akademik stres, sınav baskısı veya yüksek başarı beklentileri de psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür stres faktörleri, bireyin travmatik deneyimleriyle baş etme kapasitesini azaltabilmekte ve olumlu bir büyüme sürecini engelleyebilmektedir. Cinsel yönelimle ilgili toplumsal baskı, ayrımcılık ve cinsel kimlikle ilgili çatışmalar da bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu tür dışsal etkenler, bireyin travma sonrası büyüme sürecini engelleyebilmekte ve duygusal zorluklara neden olabilmektedir. Benzer şekilde, içsel risk faktörleri, bireyin psikolojik sağlamlığını etkileyebilecek önemli unsurları içermektedir. Genetik yatkınlık, kişilik özellikleri, bilişsel yetenekler, geçmişteki olumsuz deneyimler ve zihinsel sağlık sorunları gibi içsel faktörler, bireyin travma sonrası büyüme sürecinde karşılaştığı zorlukları artırabilmekte ve psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (İnci ve Boztepe, 2013).

Bu bilgiler ışığında, aile içindeki problemlerin, madde kullanımının, finansal zorlukların ve diğer çeşitli içsel risk faktörlerin, bireyin travma sonrası büyüme sürecini olumsuz etkileyebilecek önemli etmenler olduğu anlaşılmaktadır. Bu faktörler, duygusal bütünlüğü zedelemekte, stres seviyelerini artırmakta ve psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Buna karşın, her bireyin kendine özgü özelliklere sahip olması ve direnç gösterme yeteneklerinin kişiselleştirilmiş olması, bu etkilerin bireyden bireye değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığı etkileyen unsurları geniş bir perspektiften anlamak ve bireylerin güçlüklerle baş etme becerilerini güçlendirmek, olumlu bir gelişimi desteklemek adına önemli görülmektedir. Travma sonrası büyüme sürecinde, bireyin yaşadığı olumsuz etkilerle başa çıkma ve bu deneyimlerin olumlu

dönüşüme öncülük etmesini sağlama potansiyeli, destekleyici faktörlerle birleştğinde ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, bireylerin bu zorlu faktörlere karşı güçlü bir destek ağı oluşturarak, içsel dayanıklılıklarını güçlendirmeleri, olumlu psikolojik sağlık düzeyinin artırılması için önem arz etmektedir (İnci ve Boztepe, 2013).

2.5. Psikolojik Sağlamlığın Travma Sonrası Büyümeye Etkisinde Ontolojik İyi Oluşun Aracı Rolü

Tez çalışması kapsamında psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisi incelenirken kavramsal olarak bu iki değişkenin değerlendirmeleri yapılmış, ontolojik iyi oluşun bu iki parametre üzerindeki aracı rolünün etkisi araştırılmıştır. Bu bağlamda kavramlara ilişkin açıklamalar ve tanımlamalara başvurulmuş, literatürdeki ilgili çalışmalardan yararlanılmıştır. Bu kapsamda, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracı rolü, bireyin kendi varoluşsal deneyimleri, anlamları ve yaşam algısı üzerindeki etkisi bağlamında değerlendirilebilmektedir. Ontolojik iyi oluş, bireyin yaşamının anlamını oluşturma sürecini ifade etmektedir. Bu durum travmatik deneyimlere nasıl yaklaşıldığını da belirleyebilmektedir.

Bu doğrultuda, aile içi problemlerin, madde kullanımının, finansal zorlukların ve diğer risk faktörlerinin birer travmatik etmen olarak bireyin hem psikolojik sağlamlığını hem de ontolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebildiği ortaya çıkmaktadır. Buna karşın ontolojik iyi oluş, bireyin travmatik deneyimlerini anlamlandırmakla birlikte bu deneyimlerden öğrenme ve büyüme sürecinde etkili bir araç olabilmektedir. Birey, travmatik deneyimler sonrasında ontolojik iyi oluşu güçlendirebilmek için kendi değerleri, inançları ve yaşam amacıyla uyumlu bir anlam çerçevesi geliştirebilmektedir. Bunun sonucunda, bireyin yaşadığı olumsuz etkilerin dönüşümüyle travma sonrası büyümenin desteklemesine olanak tanınabilmektedir. Ontolojik iyi oluş aynı zamanda, bireyin güçlü yanlarını, içsel kaynaklarını ve direnç mekanizmalarını fark etmesini sağlayabilmekte ve bu unsurları kullanarak travmatik deneyimleri aşma sürecine katkıda bulunabilmektedir. Bu durum psikolojik sağlamlığı artırarak, bireyin travma sonrası büyümeyi deneyimleme olasılığını artırabilmektedir (Singer, 1995).

Bu bilgiler ışığında, ontolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide aracı bir faktör olarak öne çıkabileceği düşünülmektedir. Bu, bireyin kendi yaşam anlamını inşa etme sürecindeki güçlü yanlarından kaynaklanan içsel kaynaklarını kullanarak, travmatik deneyimleri olumlu bir biçimde anlamlandırmasına ve bu deneyimlerden büyüme elde etmesine yardımcı olabilmektedir.

Öte yandan öyküsel düşüncenin, bireyin zihinsel yapısını güçlü biçimde şekillendiren bir özellik olduğu düşünülmektedir. Her bireyin kendi hayat hikâyesini bilişsel, duygusal ve motivasyonel sistemler aracılığıyla oluşturduğu vurgulanmaktadır (Singer, 1995; McAdams, 1999; Sarbin, 1986). Literatürde, bireylerin yaşamlarını birer proje olarak gördükleri ve kendi hikayelerini oluşturarak bu projelerin kişisel hedeflerde ve eylemlerde belirleyici olduğuna dair görüşlere sıkça rastlanmaktadır (Singer ve Bluck, 2001). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü, bireyin kendi öznel hikayesini oluşturmadaki yeteneğinden kaynaklanabilmektedir. Bireyin yaşam olaylarını anlamlandırma ve bu olaylarla başa çıkma biçimi, ontolojik iyi oluşun travma sonrası büyüme sürecinde etkili bir araç olmasına olanak tanıyabileceği bir gerçektir. Bu doğrultuda bireyin kendi yaşam projelerini oluşturarak, bu projeler üzerinden anlam ve motive edici faktörler çıkararak, ontolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki köprü olabileceği düşünülmektedir.

Bireyin kendi varoluşsal deneyimleri, bütün anlamları ve yaşam algısı üzerindeki etkisi, ontolojik iyi oluşun travmatik deneyimlere nasıl yaklaşıldığını belirleyebilmektedir. Dışsal ve içsel faktörlerden ileri gelen travmatik deneyimler ontolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda ontolojik iyi oluş, bireyin bu deneyimleri anlamlandırma, öğrenme ve büyüme sürecinde etkili ve etkilenen bir araç olabilmektedir (Sarbin, 1986). Ancak birey, kendi değerleri, inançları ve yaşam amacına uyumlu bir anlam çerçevesi geliştirerek travmatik deneyimleri üzerinden büyüme sağlayabilmektedir. Bu süreç, ontolojik iyi oluşun güçlenmesine ve olumsuz etkilerin dönüşümüyle psikolojik sağlamlığın artmasına katkıda bulunabilmektedir. Ek olarak, ontolojik iyi oluş, bireyin güçlü yanlarını fark etmesine ve içsel kaynaklarını kullanarak travmatik deneyimleri aşma sürecine katkıda bulunabilmektedir (McAdams, 1999).

Yine öyküsel düşüncenin de bireyin zihinsel yapısını etkileyen güçlü bir özellik olduğu göz önüne alındığında, ontolojik iyi oluşun bu öyküsel düşünce sürecinde önemli bir rol oynayabileceği söylenebilmektedir. Bireyin kendi yaşam hikayesini oluşturmaya ve kendi hikâyesinde anlam arayışının, ontolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme arasında kritik bir köprü olmasına olanak tanıdığı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, bireyin yaşam anlamını inşa etme sürecindeki güçlü yanlarından kaynaklanan içsel kaynakları kullanması, ontolojik iyi oluşun aracı rolünü güçlendirebilmektedir (Palgi vd., 2005).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Örneklem

Katılımcılara ait demografik özellikler tablo 1’de sunulmuştur.

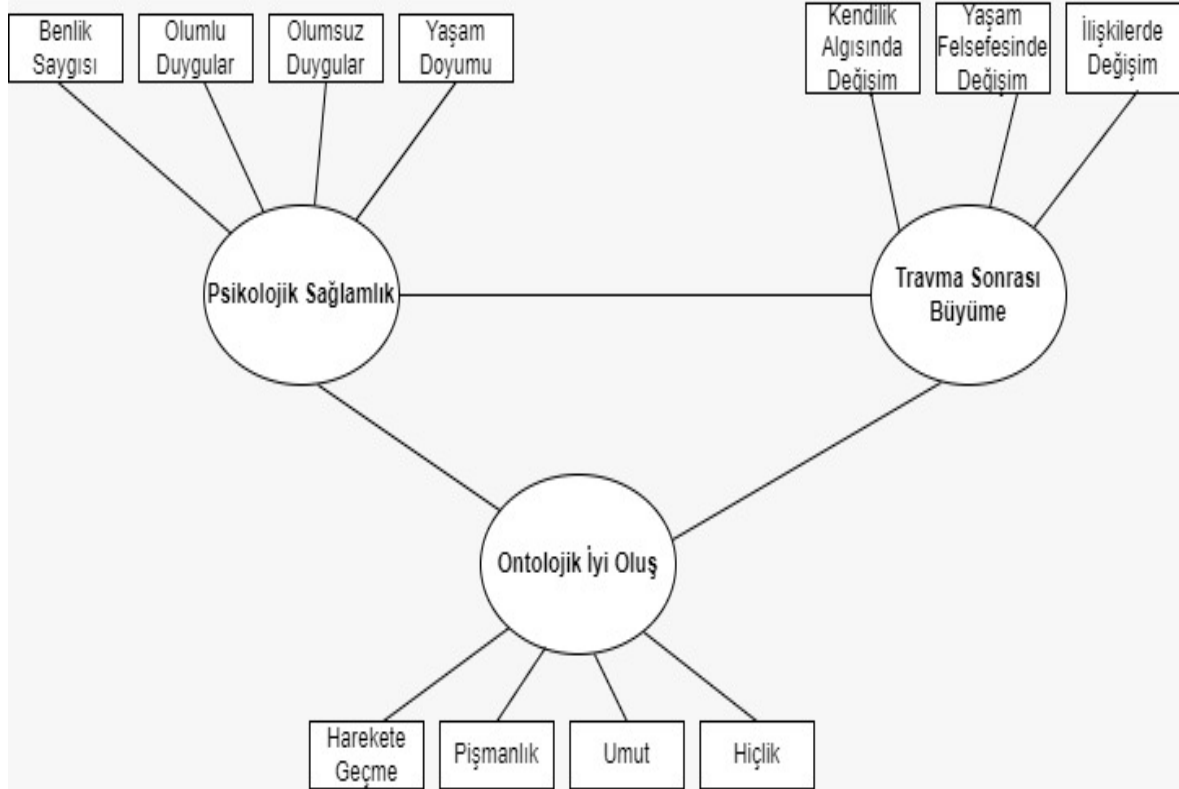
Tablo 1. Katılımcıların demografik verileri

Özellik		n	%
Cinsiyet	Kadın	199	47.3
	Erkek	222	52.7
Eğitim Durumu	İlköğretim/Lise	139	33.2
	Lisans	200	47.3
	Lisansüstü	82	19.5
Medeni Durum	Evli	270	64.1
	Bekâr	151	35.9
Yaş	18-24	66	15.7
	25-34	99	23.5
	35-44	84	20.4
	45-54	110	25.7
	55 ve üzeri	62	14.7
Gelir Düzeyi	Düşük	79	18.8
	Orta	288	68.4
	Yüksek	53	12.8

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de ikamet etmekte olan 18 yaş ve üzerinde rastgele belirlenen 421 birey oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların %47.3’ünü kadınlar (n=199) %52.7’sini erkekler (n=222) oluşturmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeyine göre dağılımı %33.2’si (n=139) ilköğretim/lise %47.3’ü (n=200) lisans %19.5’i (n=82) lisansüstü şeklindedir. Katılımcıların %64.1 i (n=270) evli %35.9 u (n=151) bekârdır. Katılımcıların yaş aralığı incelendiğinde, %15.7 si (n=66) 18-24 yaş aralığında %23.5 i (n=99) 25-34 yaş aralığında %20.04 ü (n=84) 45-54 yaş aralığında %25.7 si (n=110) 55 ve üzeri (n=62) şeklindedir. Katılımcıların %18.8’i (n=79) gelir düzeyi düşük %68.4’ü (n=288) orta %12.8 i (n=53) yüksek gelir düzeyindedir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada bireylerde psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapılan bu araştırma nicel bir çalışmadır. Araştırmanın modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırma modeli

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla (Yaş, eğitim durumu, medeni durum vb.) demografik bilgi formu uygulanmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçeği, travma sonrası büyüme ölçeği ve ontolojik iyi oluş ölçeği katılımcılara uygulanan veri toplama araçlarıdır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik veri formu aracılığıyla katılımcıların yaş, eğitim durumu, cinsiyet, medeni durumu ve gelir durumuna ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

3.3.2. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Resilience Research Centre tarafından (2016) oluşturulan Adult Resilience Measure'ın temel alındığı bir yenileme niteliğinde geliştirilmiştir (Jefferies vd., 2018). Bu ölçek, farklı kültür ve dillere uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Son güvenilirlik çalışmasında, Jefferies vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen Child and Youth Resilience Measure-Revised temel alınmış ve ölçeğin Cronbach's alpha değeri 0.87 olarak bulunmuştur. Türkçe'ye uyarlanma süreci ise, Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin dört faktörlük yapısıyla toplam varyansın %65' inin açıklandığı, toplam iç tutarlık katsayısının 0.94 ve test-tekrar test katsayısının 0.85 olduğu belirlenmiştir.

Açımlayıcı faktör analizi öncesinde, korelasyon matrisinin uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, Kaiser Meyer Olkin değerinin 0.91 olduğunu, Barlett testinin ise anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($\chi^2 = 2718.17$; $sd = 231$; $p = 0.00$). Diğer uyum indekslerine bakıldığında, GFI, NFI, CFI, RFI ve IFI değerlerinin yüksek düzeyde uyum sağladığı gözlemlenmiştir (GFI= 0.90, NFI= 0.96, CFI= 0.98, IFI= 0.98, RFI= 0.96). Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak belirlenmiş ve test-tekrar test katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBE), Tedeschi ve Calhoun tarafından tasarlanmış olup, bireylerin yaşadıkları travmatik olaylara verdiği pozitif tepkilerin düzeyini ölçmek için kullanılmaktadır (Lenz vd., 2020). Bu ölçek, travmatik bir olayın ardından meydana gelen pozitif değişiklikleri değerlendirmek amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır (Ramos vd., 2016). Kağan vd. (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, stresli olaylara maruz kalan bireyler arasında yapılan deneysel çalışmalarda incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda, TSBE'nin yapısal eşitlik modeliyle test edilen üç faktörlü yapısının Türkçe versiyonu için geçerli olduğu belirlenmiştir. TSBE, 21 maddeden ve beş alt ölçekten oluşmaktadır ve bu alt ölçekler 'Benlik Algısında Değişim', 'Yaşam Felsefesinde Değişim' ve 'Başkalarıyla İlişkilerde Değişim' başlıklarını içermektedir. Yapılan iç tutarlık analizlerinde 'Benlik Algısında Değişim' için $\alpha=0.88$, 'Yaşam Felsefesinde Değişim' için $\alpha=0.78$, 'Başkalarıyla İlişkilerde Değişim' için $\alpha=0.77$ ve tüm maddeler için $\alpha=0.92$ olarak bulunmuştur. Ayrıca, 15 günlük bir süreçte tekrar uygulanan test sonucunda, tüm maddeler için 0.83 ve alt ölçekler için 0.70 ile 0.85 arasında değişen puanlar elde edilmiştir (Taku vd., 2008).

Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nde (TSBE), bireylerin verdikleri cevaplar altılı Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilir. Maddeler, "Stresli Olay(lar) Sonucu Bu Değişimi Hiçbir Şekilde Yaşamadım" (0 puan), "Çok Az Düzeyde" (1 puan), "Bir Miktar" (2 puan), "Orta Düzeyde" (3 puan), "Oldukça Fazla" (4 puan) ve "Stresli Olay(lar) Sonucu Bu Değişimi Çok Büyük Ölçüde Yaşadım" (5 puan) şeklinde derecelendirilir. Toplam TSBE puanı, bu alt boyutlara ait puanların toplamı olarak hesaplanır ve en düşük 0 ile en yüksek 105 puan arasında değişebilir. Yüksek bir TSBE puanı, bireyin yaşadığı travmatik durumdan olumlu sonuçlar elde ettiğini gösterebilir (Kağan vd., 2012). Bu çalışmada, bireylerin örseleyici yaşam olayları sonucunda yaşadıkları olumlu değişimi değerlendirmek amacıyla 21 maddelik Travma Sonrası Büyüme Envanteri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, TSBE'nin Cronbach alpha değeri 0.94 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Şimşek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilen bu ölçek, kişilerin yaşam projelerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, üç kısma ayrılarak bireylerin yaşamlarının tamamlanmış, şuan devam etmekte olan ve gelecekteki kısımlarını değerlendirmelerine imkân tanımaktadır. Bu yapı, geçmiş, şimdi ve gelecek üzerine kurulu duygusal yargılardan oluşmaktadır.

Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmaları sonucunda hesaplanan iç tutarlılık katsayısının .61 olduğu verisine ulaşılmıştır. Ölçek toplamda 24 madde içermektedir. Ölçek üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizinin sonucunda 4 faktörlü yapıya uygun olduğu görülmüştür. Ölçeğin hiçlik, umut, pişmanlık ve harekete geçme başlıkları altında dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte, hiçlik alt boyutuna ait olan maddeler 10., 11., 15., 16., 17. ve 18. maddelerdir ve varyansın %33.54'ünü açıklamaktadır. Umut alt boyutuna ait olan maddeler 19., 20., 21., 22., 23. ve 24. maddeler olup varyansın %13,9'unu oluşturmaktadır. Pişmanlık alt boyutuna ait olan maddeler 1., 2., 3., 4., 5., 6. ve 7. maddeler olup ve varyansın %7,94'ini vermektedir. Harekete geçme alt boyutuna ait olan maddeler ise 8., 9., 12., 13. ve 14. maddelerdir ve varyansın %7.31'ini oluşturmaktadır. Bu dört alt boyut toplam varyansın %62'sini açıklamaktadır. (Şimşek, 2009; Şimşek ve Kocayörük, 2013).

Ölçekte 5'li likert tipi değerlendirme yöntemi kullanılmaktadır. Katılımcıların ölçek sorularına, "Hiç hissetmiyorum" (1 puan), "Çok yoğun hissediyorum" (5 puan) aralığındaki seçenekleri seçerek cevap vermesi beklenmektedir. Ölçekte bulunan olumsuz maddeler analiz sırasında ters şekilde puanlanmaktadır. Ölçek sonucunda alınan yüksek bir puan, bireyin ontolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

3.4. İşlem

Bu araştırmaya başlanmadan öncesinde etik kurul onayı alınmıştır. Ardından ilgili envanterler Google formda anket haini getirilerek sosyal medya platformları (whatsapp, instagram, twitter, telegram) aracılığıyla katılımcılardan veriler sağlanmıştır. Katılımcılar anket sorularını yanıtlamadan öncesinde Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla onamları alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiki Yöntemler

Toplanan verilerin analizi SPSS 25 ve Lisrel 8.51 programı ile yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce ad hoc testlerden normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri -2 +2 ranjında kaldığından verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2012). Verilerin normal dağılması sonucunda parametrik testler uygulanmıştır. Veriler Brown ve Kenny yöntemiyle aracılık açısından incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak, değişkenler arası ilişki ve aracılık analiz edilmiştir.

Pearson korelasyon analizi ile değişkenler arası ilişkiye bakılmış, Lisrel ile aracılık analizi test edilmiştir. Bu araştırmanın güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 2. Gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri

Variable	SAGLAM1	SAGLAM2	SAGLAM3	SAGLAM4	BENLIK	YASAMFEL	ILISKIDE	HICLIK	UMUT	PISMAN	HAREKET
SAGLAM1	-										
SAGLAM2	,567**	-									
SAGLAM3	,584**	,593**	-								
SAGLAM4	,519**	,701**	,700**	-							
BENLIK	,348**	,467**	,420**	,513**	-						
YASAMFEL	,294**	,337**	,254**	,318**	,699**	-					
ILISKIDE	,321**	,334**	,440*	,458**	,690**	,567**	-				
HICLIK	,239**	,207**	,334**	,330**	,278**	,183**	,279**	-			
UMUT	,228**	,210**	,276**	,294**	,322**	,280**	,189**	,231**	-		
PISMAN	,317**	,258**	,343**	,345**	-226**	,163**	,274**	,570**	,383**	-	
HAREKET	,216**	,184**	,237**	,270**	,322**	,271**	,307**	,391**	,645**	,459**	-

N=421 SAGLAM= Psikolojik Sağlamlılık, OWB= Ontolojik İyi Oluş, BUYUME= Travma Sonrası Büyüme, BENLIKAL=Benlik Algısında Değişim, YASAMFEL=Yaşam Felsefesinde Değişim ILISKIDE= Başkalarıyla İlişkilerde Değişim**p < .01

Tablo 2.'ye baktığımızda; değişkenler arası korelasyonlar .16 ile .70 arasındadır. PISMAN ile YASAMFEL arasında en düşük .16 değerinde korelasyon bulunmaktadır. SAGLAM4 ile SAGLAM2 arasında en yüksek .70 değerinde korelasyon bulunmaktadır.

Tablo 3. Ölçme modeline ilişkin örtük değişkenler arasındaki ilişkiler

Örtük Değişkenler	SAGLAM	OWB	BUYUME
1 Psikolojik Sağlamlılık	-	0.50	0.59
2 Ontolojik İyi Oluş	0.50	-	0.41
3 Travma Sonrası Büyüme	0.59	0.41	-

N=421 Saglam=Psikolojik Sağlamlılık; Ow=Ontolojik İyi Oluş; Buyume= Travma Sonrası Büyüme

Tablo 3'de görülebileceği gibi örtük değişkenler arasındaki ilişki genel olarak orta düzeyde olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki en yüksek ilişki Psikolojik Sağlamlılık ve Travma Sonrası Büyüme (0.59) pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Değişkenler arasındaki en düşük ilişki ise Ontolojik İyi Oluş ve Travma Sonrası Büyüme arasında (0.41) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

4.1. Ölçme Modeli Uyum İyiliği Değerleri

Tablo 4. Ölçme modeli uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			259.65	
sd			41	
χ^2/ sd	2	5	6.3	Yetersiz Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	.115	Yetersiz Uyum
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.061	Kabul Edilebilir Uyum
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.89	Yetersiz Uyum
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.90	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	0.90	Kabul Edilebilir Uyum

N=421

Tablo 4'den elde edilen sonuçlara göre, ölçme modelinin veriye yeterli düzeyde uyum sağlamadığı anlaşılmaktadır. LISREL programının ürettiği öneriler modeldeki ontolojik iyi oluş ölçeğinin umut ve aktivasyon, psikolojik sağlamlılık ölçeğinin sağlam1 sağlam4 boyutlarının hatalarının yüksek düzeyde ilişkili gösterdiği görülmüştür. Söz konusu düzeltmenin modele eklenmesi sonucunda, model uyum iyiliği istatistiklerinin daha iyi çıktığı gözlemlenmiştir. (Tablo 4)

Tablo 5. Revize edilmiş ölçme modeli uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			127.70	
sd			39	
χ^2 / sd	2	5	3.27	İyi Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	.074	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.51	Kabul Edilebilir Uyum
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.94	İyi Uyum
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.96	İyi Uyum
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	0.95	İyi Uyum

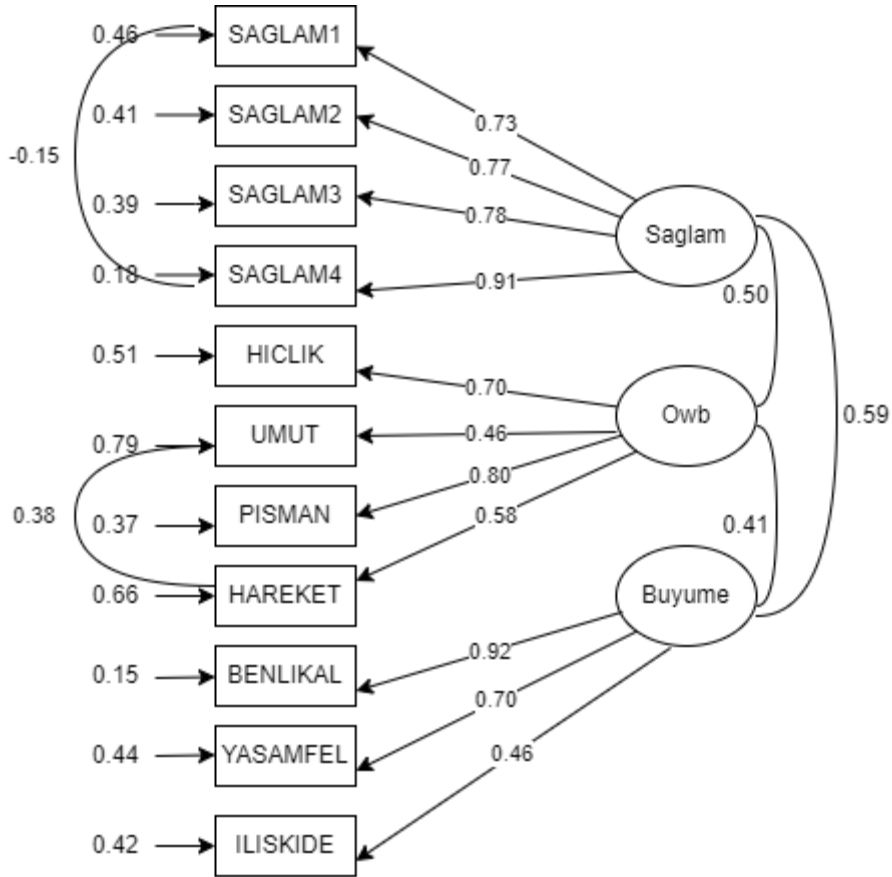
N=175

Bu sonuçlara göre, ölçme modelinin veriye uyum sağladığı, kabul edilebilir sınırlarda olduğu anlaşılmaktadır. RMSEA, SRMR istatistiklerine göre kabul edilebilir bir uyum gözlenirken, NFI, GFI, CFI ve χ^2 / sd değerleri iyi bir uyuma işaret etmektedir. Sonuç olarak, var olan ölçme modelinin veri tarafından yeterli düzeyde desteklendiği söylenebilir. Ölçme modeline ilişkin parametre değerleri Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t-değerleri

Örtük ve Faktör Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yük Değerleri	SH	t	Standardize Yük Değerleri
SAGLAM				
SAGLAM1	2.36	0.46	15.96	0.73
SAGLAM2	2.63	0.41	18.12	0.77
SAGLAM3	3.14	0.39	18.41	0.78
SAGLAM4	4.14	0.18	22.35	0.91
OWB				
HICLIK	3.58	0.51	13.99	0.70
UMUT	3.27	0.79	8.60	0.46
PISMAN	4.19	0.37	15.98	0.80
HAREKET	2.56	0.66	11.38	0.58
BUYUME				
BENLIKAL	8.43	0.15	22.78	0.92
YASAMFEL	4.46	0.44	17.08	0.75
ILISKIDE	4.66	0.42	17.48	0.76

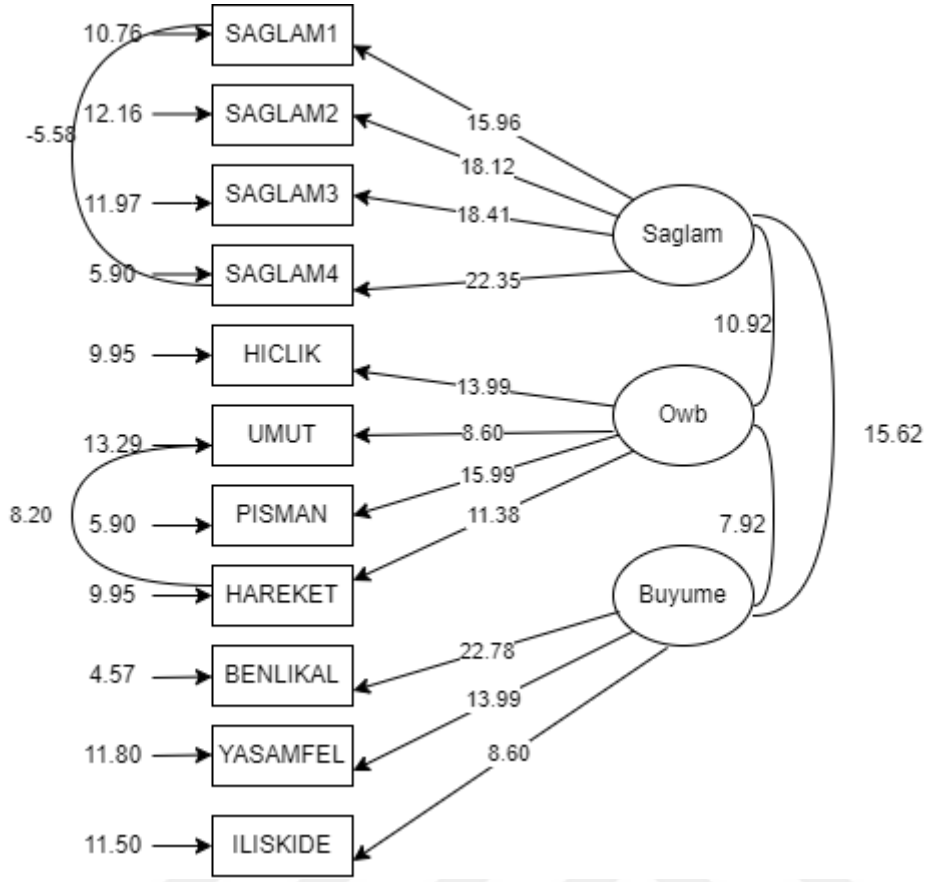
Tablo 6'dan anlaşılabileceği gibi, standardize edilmiş faktör yüklerinin .46 ile .92 arasında değiştiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla söz konusu istatistikle ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerinin güvenilir göstergeleri olduğuna ilişkin kanıt olarak sunulmaktadır.



Şekil 2. Ölçme modelinin standardize edilmiş analiz değerleri

N = 421 SAGLAM= Psikolojik Sağlamlılık, OWB= Ontolojik İyi Oluş, BUYUME= Travma Sonrası Büyüme, BENLIKAL=Benlik Algısında Değişim, YASAMFEL=Yaşam Felsefesinde Değişim ILISKIDE= Başkalarıyla İlişkilerde Değişim

Şekil 2'deki değerler incelendiğinde faktör yük değerleri 0.46 ile 0.92 arasında değişmektedir. Bu durum araştırmadaki gözlenen değişkenlerin, örtük yapıların güvenilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 3. Ölçme modeline ilişkin T değerleri

N = 421 SAGLAM= Psikolojik Sağlamlılık, OWB= Ontolojik İyi Oluş, BUYUME= Travma Sonrası Büyüme, BENLİKAL=Benlik Algısında Değişim, YASAMFEL=Yaşam Felsefesinde Değişim ILISKIDE= Başkalarıyla İlişkilerde Değişim

Şekil 3' teki değerler incelendiğinde t değerleri 8.60 ile 22.35 arasında değişmektedir. Tüm t değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum araştırmadaki gözlenen değişkenlerin, örtük yapıların güvenilir olduğunu göstermektedir

4.2. Yapısal Model Sonuçları

4.2.1. Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri

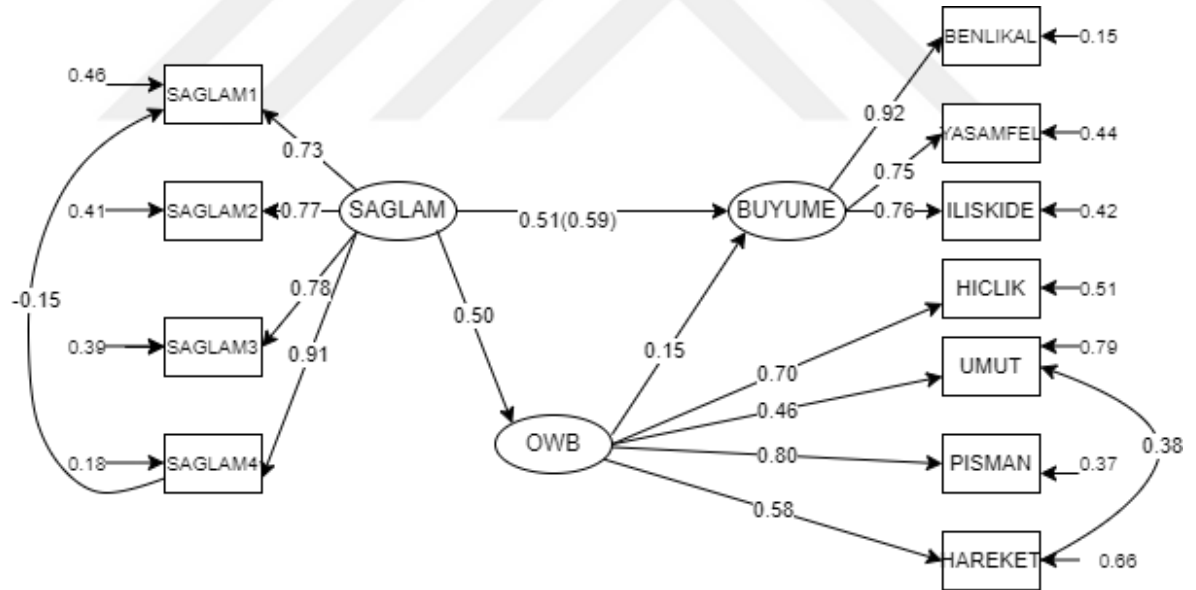
Tablo 7. Yapısal model uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			199.83	
sd			40	
χ^2 / sd	2	5	4,9	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	0.098	Kabul Edilebilir Uyum
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	0.089	Kabul Edilebilir Uyum
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	0.91	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	0.92	Kabul Edilebilir Uyum
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	0.92	Kabul Edilebilir Uyum

N=421

Yapısal modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 7’de gösterilmiştir. Buna göre, araştırmanın yapısal modelinin genel olarak kabul edilebilir uyum ürettiği görülmektedir. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümleme değerleri Şekil 4’te gösterilmiştir.

4.2.2. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri



Şekil 4. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş parametre değerleri

Not. N = 421 SAGLAM= Psikolojik Sağlamlık, OWB= Ontolojik İyi Oluş, BUYUME= Travma Sonrası Büyüme, BENLİKAL=Benlik Algısında Değişim, YASAMFEL=Yaşam Felsefesinde Değişim ILISKIDE= Başkalarıyla İlişkilerde Değişim *p < .05

Bu sonuçlara göre, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki başlangıçta .59 iken ontolojik iyi oluş değişkeninin modele aracı değişken olarak eklenmesi sonucunda söz konusu ilişkinin .51 düzeyine gerilediği ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu

görülmüştür. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye ontolojik iyi oluşun kısmi aracılık ettiği anlaşılmaktadır. Model testi sonucunda elde edilen değerler, buradaki modelin ontolojik iyi oluş değişkenindeki varyansın %38'ini, travma sonrası büyüme değişkenindeki varyansın %36'sını açıkladığını ortaya koymuştur.



BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde yapılan çalışmadan elde edilen bulguların literatürdeki araştırmalar ile kıyaslanarak, tartışılması ve sonuçların değerlendirilmesi yer almaktadır. Bu araştırmada, bireylerde psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü araştırılmıştır. Yapılan araştırmaya, 421 kişi katılım sağlamıştır. Bireylere internet anketleri yoluyla ulaşılmış, psikolojik sağlamlık, travma sonrası büyüme ve ontolojik iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin spss ve lisrel programlarında analizinin ardından ortaya çıkan veriler, bulgular bölümünde raporlandırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlık arttıkça travma sonrası büyüme de artmaktadır. Araştırmada psikolojik sağlamlık değişkeni ile travma sonrası büyümenin değişkenin alt boyutlarının da birbiriyle pozitif ilişkili olduğu ve bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça benlik algısındaki değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerinde değişimlerin olduğu gözlemlenmektedir. Bireyin yaşamında meydana gelen travmatik yaşantılarla baş edebilmesinin psikolojik sağlamlık düzeyiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bunu destekler nitelikte Josephs vd. tarafından 2003 yılında yapılan çalışmada da bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttığında travma sonrası büyümenin meydana geldiği ifade edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulgular ile literatürün uyumlu sonuçlar verdiği gözlemlenmiştir.

Dürü'nün 2006 yılında yürüttüğü araştırmada bireyin kişisel gücü ve psikolojik dayanıklılığı, yaşantısında zorluklarla baş edebilmesine yardımcı olan faktörler olarak ele alınmaktadır. Yapılan araştırmada bu faktörlerin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bireyin zorluklarla baş edebilen bir yapıda olması, gündelik problemlerle baş etme becerilerini geliştirerek, psikolojik sağlamlık düzeyini artırıcı şekilde davranışlar sergilemesi, travmatik deneyimin ortaya çıkardığı zorlu sonuçlarla da baş edebilirliğini artırdığı ifade edilmektedir (Dürü, 2006). Benzer doğrultuda Friborg vd. tarafından 2003 yılında yapılan çalışmada bireyin psikolojik dayanıklılığının, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerini olumlu düzeyde geliştirmesiyle de ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bireyin diğerleriyle kurmuş olduğu ilişkilerin baş etme becerilerini artırması, travma sonrası büyümenin alt faktörlerinden olan başkalarıyla ilişkide değişimle de uyumlu ve ilişkili olmasına sebebiyet verdiği öngörülmüştür. Bu yönüyle de literatürle uyumlu

sonuçlar elde edildiği grlmştr.

Belirtilen çalışmaların bulguları, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Sözü edilen raştırmalarda, psikolojik sağlamlığın artmasıyla birlikte bireylerin kendilerine dair algılarının, yaşam felsefelerinin ve sosyal ilişkilerinin olumlu yönde değiştiği gözlemlenmiştir. Bu durum, travmatik yaşantılarla baş etme sürecinin bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyiyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Josephs vd., 2003). Bireyin zorluklarla mücadele yeteneği, günlük problemleri çözme becerilerini geliştirerek psikolojik sağlamlık düzeyini artırmaktadır. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılığın bireyin sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkilediği ve başkalarıyla ilişkilerde değişimle ilişkili olduğu da belirtilmiştir (Friborg vd., 2003). Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecinde bireyin kişisel gelişimine ve sosyal ilişkilerine olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda literatürdeki bilgiler ile araştırmanın sonuçlarının uyumlu olduğu değerlendirilmektedir.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre, psikolojik sağlamlık ile ontolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık arttıa ontolojik iyi oluş artmaktadır. Bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi arttığında ontolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüş, hiçlik, umut, pişmanlık ve hareket alt boyutlarıyla da ilişkiler saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, Kaba tarafından 2020 yılında yapılan araştırmada da bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi artış gösterdiğinde pozitif psikolojinin önem kazandığı, yaşamına dair olumlu duygular geliştirdiği vurgulanmıştır. Bireyin yaşam projesine dair olumlu gelişimi, geçmiş yaşantılarını kabullenmiş bir biçimde hareket etmesinin olumlu katkısı olduğu ileri srlmştir. Bireyin problemlerle başa çıkma stratejileri geliştirebilmesi, hayata dair anlam arayışının olumlu ilerlemesine katkı sağlamaktadır. Birey içsel gücünü ve i görüsünü arttırdığında, ontolojik iyi oluşunun da arttırdığı ifade edilmiştir. Singh ve Choubisa (2009) tarafından yapılan araştırmada da bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi arttığında yaşamını olumlu değerlendirme ve problemlerle baş edebilme düzeyi yükselmektedir. Böylelikle birey yaşama dair olumlu algılar geliştirmekte ve ontolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır. Bireyin, psikolojik sağlamlığı arttığında, ontolojik iyi oluş düzeyi de artmakta, şimşek ve Kocayörük tarafından 2013 yılında ileri sürülmüş olan kavramın literatüre katkı sağladığı gözlemlenmektedir.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre, travma sonrası büyüme ile ontolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Travma sonrası büyüme arttığında ontolojik iyi oluş artmaktadır. Callely tarafından 2017 yılında yapılan bir araştırmada,

bireyin travmatik olayların ardından travma sonrası büyüme belirtileri göstermesinin psikolojik sağlamlığı ve yaşamı değerlendirmeleriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Birey, travmatik deneyimin ardından varoluşunu sorgulayabilmekte, umutsuzluk ve kaygı gibi duyguları yoğun bir biçimde hissedebilmektedir. Travmatik deneyim yaşayan bireyin travma sonrası büyüme düzeyinin arttığı da görülebilmektedir. Sözü edilen çalışmada Callely, bireyin travma sonrası büyüme düzeyini yaşamı anlamlandırma biçimi, duygularıyla baş edebilme düzeyi gibi etkenlerle açıklamıştır. Birey, yaşamına olumlu bakabildiği, baş etme becerilerini geliştirebildiği ölçüde travma sonrası büyüme meydana gelebilmektedir. Travma sonrasında bu zorlu süreçlerin ardından bireylerin yaşamlarını anlamlandırma biçimleri ve duygusal başa çıkma becerileri, travma sonrası büyüme düzeylerini etkileyebilmektedir. Dolayısıyla bireylerin olumlu bakış açılarıyla ve etkili başa çıkma stratejileriyle travma sonrası büyüme deneyimlerini artırabildikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, ontolojik iyi oluşun, travmatik deneyimlerle başa çıkma süreçlerinde bireylerin yaşamlarına anlam katarak ve olumlu bakış açıları geliştirerek önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu yönden değerlendirildiğinde de araştırmadan elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmada elde edilen verilere göre, psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyüme üzerindeki dolaylı etkisinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun kısmi aracılık etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırma, psikolojik sağlamlık, ontolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme arasındaki kapsamlı ilişkilerin analiz edilmesi sonucunda, bu kavramların bireyin travma sonrası büyümesi üzerindeki etkilerini ve ontolojik iyi oluşun aracı rolünü ortaya koymuştur.

Veriler, psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyüme üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu açıkça göstermektedir. Bu durum, bireylerin travmatik olaylar karşısında sergiledikleri duygusal ve zihinsel direncin, sonrasında deneyimledikleri büyüme süreçlerini etkilediğini göstermektedir.

Ontolojik iyi oluşun, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası büyüme arasında kısmi aracılık etkisinin bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu noktada, bireylerin travma sonrası büyüme deneyimlerinde, yaşamın anlamını ve değerini sorgulama, kişisel değerleri gözden geçirme ve olumlu bakış açıları geliştirme gibi ontolojik iyi oluş unsurlarının da etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık ve ontolojik iyi oluşun birlikte ele alınması, bireylerin travmatik deneyimlerle baş etme süreçlerindeki iyilik hallerinin ve travma sonrası

büyümelerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilmektedir. Elde edilen bu bulguların, uygulamada dikkate alınması, travma sonrası büyüme süreçlerinin desteklenmesi ve bireylerin yaşam kalitesinin artırılması adına önemli bir adım olarak görülmektedir. Bu noktada, bireylerin iç görülerini ve psikososyal kaynaklarını geliştirmeye odaklanan müdahalelerin, travmatik olaylardan etkilenmiş bireylerin iyilik hallerinin güçlendirilmesinde etkili bir rol oynayabileceği vurgulanabilir. Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz tarafından 2017 yılında yapılan araştırmada da bireylerin travmatik deneyimlerin ardından bakış açılarını geliştirmeleri sonucunda büyümenin gerçekleşebildiği vurgulanmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyüme kavramları ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular, literatür ile uyum göstermektedir.

Yapılan araştırmada, bireyin krize neden olacak travmatik deneyimlerin olumsuz sonuçlarının en aza indirgenerek, baş edebilme becerileri geliştirebilmeleri psikolojik sağlamlık düzeyiyle ilişkili görülmüştür. Bu yönden de bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin travma sonrasındaki etkilerle baş edebilme noktasında önemli bir husus olduğu vurgulanmaktadır (Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017).

Howell vd. tarafından 2012 yılında travmatik deneyimin bireyin yaşantısında ortaya çıkardığı olumsuz sebepler ele alınmakta ve bu araştırmada bireyin, psikolojik sağlamlık düzeyinin travmatik deneyim üzerinde belirleyici bir rolü olduğu ileri sürülmektedir. Çalışmada bireyin, travmatik deneyimin ortaya çıkardığı olumsuz etkilerle baş edebilmesi hususunda psikolojik sağlamlık düzeyinin önemli rolüne ek olarak diğer destekleyici unsurların da önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin yaşamındaki olumlu destekleyicilerin travmatik süreçlerin etkilerini azaltıcı rolü olduğu ifade edilmektedir. Ontolojik iyi oluşun da birey için olumlu bir destekleyici olduğu düşünülmekte dolayısıyla bu çalışmanın psikolojik sağlamlık düzeyine ve travma sonrası büyümeye, ontolojik iyi oluşun katkı sağlayarak aracı bir rolünün olduğuna doğrulayıcı bir araştırma olarak görülmektedir (Howell vd., 2012). Ontolojik iyi oluş, bireyin hayatın anlamını, varoluşsal amacını ve kişisel değerlerini anlama ve değerlendirme sürecini ifade edebilmektedir. Literatürde yer alan bilgiler ontolojik iyi oluşun, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi ve travma sonrası büyüme arasında aracı bir rol oynadığını destekler niteliktedir. Bu bağlamda, ontolojik iyi oluşun bireyin travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecindeki psikolojik sağlamlık düzeyini güçlendirdiği ve olumlu anlamlandırma stratejilerini teşvik ettiği gözlemlenmiştir. Bireyin içsel değerlerini anlama ve yaşamın anlamını keşfetme süreci, travma sonrası büyüme sürecindeki olumlu dönüşümleri destekleyebilmektedir. Ontolojik iyi oluşun bu şekilde, bireyin travmatik deneyimlerle mücadele ederken içsel motivasyonunu

ve dayanıklılığını artırarak, psikolojik sağamlık düzeyini desteklediği ve dolayısıyla travma sonrası büyüme katkı sağladığı belirtilmektedir.

Bu bilgiler, bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkma süreçlerinde, ontolojik iyi oluşun önemli bir rol oynadığını ve bu kavramın psikolojik sağamlık ile travma sonrası büyüme arasında karmaşık bir ilişki ağı oluşturduğunu göstermektedir. Bireylerin içsel değerlerine, anlam arayışlarına ve olumlu anlamlandırma stratejilerine odaklanan destekleyici müdahalelerin, travma sonrası büyümeyi teşvik etmede etkili bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (Howell vd., 2012).

Hudson vd. tarafından 2012 yılında yapılan araştırmada, bireyin hayatı riski olan travmatik deneyimlerin, psikolojik sağamlık düzeyiyle ilişkili olduğu ve travma sonrası büyüme katkı sağladığı vurgulanmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgularla literatürdeki bulgular uyumlu olup desteklenmiştir. 2012’de de yapılan çalışmalardan bir diğeri de Schmidt vd. tarafından yürütölmüş, bireyin psikososyal çevresinin, destekleyici faktörlerinin travmatik deneyimlerle baş edebilme becerilerine olumlu katkılar sağladığı ortaya konuşmuştur. Bu araştırmadaki bulgular ile literatürün uyumlu olduğu görölmüştür.

Psikolojik sağamlık düzeyi, bireyin yaşadığı zorlukların ardından da gelişim gösterebilmektedir. Böylelikle dayanıklılığı artan bireyin yaşadığı olaylar karşısında toleransının yükseldiği, psikososyal çevresindeki olumlu faktörlerin travmatik deneyimle mücadelesine ve ardından büyüme sürecine katkı sağladığı görölmüştür. Yine Hudson vd.’nin 2012 yılında yürütölen araştırması, bireyin travmatik deneyimlerle yüzleşirken sahip olduğu psikolojik sağamlık düzeyinin, travma sonrası büyüme olumlu katkı sağladığını vurgulamaktadır. Bu noktada, ontolojik iyi oluşun, bireyin travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecindeki içsel kaynaklarını ve yaşamın anlamını anlama becerilerini güçlendirdiği ve dolayısıyla psikolojik sağamlığın artmasına destek olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, Schmidt vd. 2012 yılındaki araştırmasında ise, bireyin psikososyal çevresinin, destekleyici faktörlerin travmatik deneyimlerle baş etme becerisi üzerindeki olumlu etkisi belirtilmiştir. Bu bağlamda, ontolojik iyi oluşun, bireyin sosyal çevresindeki destekleyici unsurları fark etme, anlama ve bu desteklerden güç alarak travmatik deneyimlerle mücadele etme becerisini artırıcı bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Tüm bu bulgular, ontolojik iyi oluşun, bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını harekete geçirerek travmatik deneyimlerle baş etme süreçlerinde psikolojik sağamlığı desteklediğini ve dolayısıyla travma sonrası büyüme katkı sağladığını göstermektedir. Bireyin yaşamın anlamını kavrama ve kişisel değerlerini anlama süreçlerine odaklanan müdahalelerin, travmatik deneyimlerin yol açtığı olumsuz etkilerin azaltılmasında ve bireyin travma sonrası

büyüme sürecini deneyimlemesinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

5.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Travmatik deneyimlerin sonucunda travma sonrası büyüme bulgularına rastlanan bireylerle ilgili araştırma yapılması halinde dikkat edilecek öneriler aşağıda sunulmuştur.

Bu araştırmada örneklem grubu geniş bir yaş kitle aralığındadır. Yaş grupları kategorik bir biçimde sınıflandırılarak araştırmanın bulgularında değişim incelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada yer alan ontolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme değişkenlerine ilişkin literatürdeki araştırmaların henüz sınırlı olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda araştırmacıların gelecek araştırmalarda, ontolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme değişkenlerinin psikoloji alanında yer alan diğer temel değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada %47.3(199)'ı kadın ve %52.7 (222) 'si erkek bir örneklem üzerinde araştırma yapılmıştır. Söz konusu ilişkiler sadece kadın ve sadece erkek grupları üzerinde araştırmalar da gerçekleştirilerek cinsiyete göre etkilerin nasıl olduğu gözlemlenebilir.

Araştırmanın sınırlılıkları değerlendirildiğinde, çalışmanın bağımlı değişkeni olan travma sonrası büyüme kavramını ölçerken katılımcıların başından travmatik bir deneyim geçmelerine dair bir ön koşulu konulmamıştır. Travma sonrası büyüme kavramı ile çalışmak isteyen araştırmacıların çalışmaya başlarken örnekleme bu ve benzeri bir ön koşul koymaları önerilmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları doğrultusunda örneklem grubu Türkiye'de yaşayan bireylerden oluşmuştur. Gelecek araştırmalarda kültürel etkilerin de incelenmesi amacıyla farklı ülkelerdeki örneklem gruplarıyla çalışılması önerilmektedir.

5.2. Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Travmatik deneyimlerin sonucunda travma sonrası büyüme bulgularına rastlanan bireylerle çalışılırken dikkat edilecek öneriler aşağıda sunulmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ontolojik iyi oluşun psikolojik sağlık düzeyi ile travma sonrası büyüme ilişkisinde aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda bireylerin ontolojik iyi oluş düzeylerinin göz önünde bulundurularak, ontolojik iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik terapi planlaması yapılması önerilmektedir. Terapi sürecinde, bireyin yaşam projesini değerlendirmesine ve ontolojik iyi oluşun alt boyutları olan umut, hiçlik, harekete geçmek, pişmanlık gibi duygu ve eylemlere karşı yaklaşımına odaklanarak ontolojik iyi oluşlarını güçlendirmeye yardımcı olunması önerilmektedir.

Ayrıca bireyin travmatik sürecin ardından travma sonrası büyüme etkileri göstermesi, travmatik deneyimle baş edebilmesi psikolojik sağlamlık düzeyiyle ilişkili bulunduğundan, psikolojik sağlamlık düzeyini artırıcı ve geliştirici müdahaleler planlanması önerilmektedir. Terapi süresince gerçekleştirilecek olan psikolojik sağlamlığı artırıcı müdahaleler bireyin baş etme becerilerini geliştirerek travmatik deneyimin olumsuz etkilerini azaltıcı rol edinebilecektir.

Bu doğrultuda birey için destekleyici psikososyal çevreyi, geliştirmeye yönelik uygulamalar önerilmektedir. Bireylerin sosyal çevrelerinde bulunan destekleyici unsurları farkına varmasına ve bu ilişkilerini etkin biçimde kullanma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olunarak, travma sonrası büyüme etkilerinin görülmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sosyal destek ağlarının sağladığı destek, travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sebeple destekleyici psikososyal çevrenin geliştirilmesi önerilmektedir.

Klinisyenlerin bireylerin iç görülerini artırma, psikolojik sağlamlığı destekleme ve ontolojik iyi oluşlarını artırma yönünde yapacakları müdahaleler, travmatik deneyimlerin etkilerini azaltmada ve bireylerin travma sonrası büyüme sürecini deneyimlemesinde kritik bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Terapi sırasında bireylerin kaynaklarının farkına varmasına, koruyucu faktörlerini artırmasına ve yaşam poşelerini değerlendikleri aşamada sağlıklı bir perspektif kullanmalarına destek olucu nitelikte terapi süreci yürütölmesi de önerilerden biri olarak paylaşılmaktadır. Bahsedilen gelişimler ise ancak uzun soluklu bir terapi sürecinde mümkün görülmektedir. Bu yolla ekolden bağımsız olarak uzun vadeli ve tutarlı bir terapi süreci ile travmatik deneyimlerle başa çıkma stratejileri geliştirilebilecek, ontolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık düzeyi artırılabilir.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (2000). *Yaşama sanatı*. K. Şipal (Çev.). İstanbul: Say Yayıncılık
- Almedom, A. M. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: All paths leading to —Light at the end of the tunnel? *Journal of Loss and Trauma*, 10, 253-265.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisi*.
- Akcan, G. (2018). Travma sonrası büyüme: Bir gözden geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 61-70.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-5)*. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Arıdağ, N. Ç. & Ermumcu, E. (2017). Examinations of perceived family functions, resilience and substance abuse of university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 486- 499.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Düşük sosyoekonomik örnekleme geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bauer JJ, McAdams DP, Sakaeda AR. (2005). Crystallization of desire and crystallization of discontent in narratives of life-changing decisions. *J Pers*, 73(5): 1181-1213.
- Bozgeyikli, H. & Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: özel okul örneği. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3 (5), 172-191
- Calhoun, Laurence G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In *Meaning reconstruction ve the experience of loss* (157–172). American Psychological Association.
- Callely, N. (2017). CSUSBS Scholar works, Overcoming Trauma: Utilizing Existential Anxiety to Stimulate Posttraumatic Growth. San Bernardino, CA, College of Social and Behavioral Sciences.

- Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Schulz, M. S. (1996). Thinking about risk and resilience in families. E.M. Hetherington & E. Blechman (ed.), Stress, coping, and resiliency in children and families, advances in family research içinde, Vol. 5 (1-38). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill- being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Duman, N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi) Hacettepe Üniversitesi.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. doi: <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Garnezy, N. (1993). Children poverty: Resilience despite risk. D. Reiss, J. E. Richters, M. R. Yarrow & D. Scharff (Eds.). Children and violence. Guilford Press.
- Gera, M. & Kaur, J. (2015). Study of resilience and parenting styles of adolescents. *International Journal of Multidisciplinary Approach and Studies*, 2(1), 168-177.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(28); 113-128.
- Güney, S. (2015). Pozitif Psikoterapi: Ruh Sağlığına Yeni Bir Bakış Açısı. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 50-55.

- Haselden M. (2016). Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin Türk ve Amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model önerisi (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Howell D, Hack TF, Oliver TK, Chulak T, Mayo S & Aubin M. (2012) Models of care for post-treatment follow-up of adult cancer survivors: a systematic review and quality appraisal of the evidence. *J Cancer Surviv*, 6:359-371.
- Hudson SV., Miller SM., Hemler J., Ferrante JM., Lyle J., Oeffinger KC.(2012) Adult cancer survivors discuss follow-up in primary care: ‘not what i want, but maybe what i need’. *Ann Fam Med*, 10:418-427.
- İlgaz, D. (2018). *Pozitif psikoloji uygulamaları eğitiminin öğretmenlerin psikolojik sermaye ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üsküdar Üniversitesi.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2):80-4.
- Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2018). The CYRM-R: A Rasch-validated revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Evidence-Informed Social Work*. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>.
- Johnson, J. L., & Wiechelt, S. A. (2004). Introduction to the special issue on resilience. *Substance Use and Misuse*, 39, 657–670.
- Joseph, S. and Linley, P. A. (2008). *Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychosocial framework*. In S. Joseph and P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth* (ss. 1-20). Wiley.
- Josephs, R. A., Bosson J. K. & Jacobs, C. G. (2003). Self-Esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 920-33. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167203029007010>.
- Kaba, İ. (2020). Ontolojik iyi-oluş (yaşam projesi). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 1-1.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. & Çavuş, H. (2012). Hierarchical factor structure of the Turkish version of the Posttraumatic Growth Inventory in a normal population. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617-624.
- Kaval, M. (2010) Mevlâna'nın Mesnevi'sinde dönemin sosyo-dini yapısı ve tasavvufi hayat. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*,

52(12), 1048-1060.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kirby, L., D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood içinde* (10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kocayörük, E., Altıntaş, E., Şimşek, Ö. F., Bozanoğlu, İ., & Çelik, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifli iyi-oluş düzeyleri: kümeleme analizi incelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 550-564.
- Koşucu, E. (2016). *Okul öncesi öğretmenliği programlarındaki “çocukta oyun gelişimi dersinde” yaratıcı drama yönteminin öğrenci başarısına etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçükoglu, S., Yıldırım, N., & Dursun, O. B. (2015). Posttraumatic stress symptoms Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 21(5), 542-549.
- Lenz, A. S. (2020). Reliability generalization of scores on the post-traumatic growth inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 1–14. DOI:10.1080/07481756.2020.1747940.
- Lepore SJ, Revenson TA. (2006). Resilience & posttraumatic growth: recovery, resistance, & reconfiguration. In *Handbook of Posttraumatic Growth: Research & Practice*. (Eds LG Calhoun, RG Tedeschi):24-46. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Li Y, Cao F, Liu J (2015) Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 22:326-332.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience. M. D. Glantz (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations içinde* (129-160). Hingham, MA.: Kluwer Academic Publishers.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: NY, Harper and Row.
- Masten, A.S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.

- Masten, D. Cicchetti, K. Neuchterlein, & S. Weintraub (Ed.), Risk and protective factors in the development of psychopathology içinde (316- 331). New York: Cambridge University Press.
- Masten A.S. (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A Resilience framework for research, policy and practice. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities içinde* (1-26). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic-resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1999). Personal narratives and the life story. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality; Theory and Research* (2. ed., ss. 478-500). New York: Guilford Press.
- McAdams, D. P., Bauer, J. J., Sakaeda, A. R., Anyidoho, N. A., Machado, M. A., Magrino-Failla, K., ... & Pals, J. L. (2006). Continuity and change in the life story: A longitudinal study of autobiographical memories in emerging adulthood. *Journal of personality*, 74(5), 1371-1400.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- McMillen, J. C. ve Fisher, R. H. (1998). The perceived benefit scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22, 173-187. doi:10.1093/swr/22.3.173
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Öz, P., & YILMAZ, U. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Palgi, Y., Shrira, A., & Shmotkin, D. (2015). Aging with trauma across the lifetime and experiencing trauma in old age: Vulnerability and resilience intertwined. In K. E. Cherry (Ed.), *Traumatic stress and long-term recovery: Coping with disasters and other negative life events* (pp. 293–308). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18866-9_16
- Pillemer, D. B. (2001). Momentous events and the life story. *Review of general psychology*, 5(2), 123-134.

- Ramos, C., ve Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology Community ve Health*, 2(1), 43-54. <https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39>
- Roberts, C. A. (2011). Coping with post-traumatic stress disorder: A guide for families (2.nd. Ed). USA: McFarland.
- Rosendal, S., Şalcıoğlu, E., Andersen, H.S. & Mortensen, E.L. (2011). Exposure characteristics and peri-trauma emotional reactions during 2004 tsunami in 80 Southeast Asia: What predicts posttraumatic stress and depressive symptoms?. *Comprehensive Psychiatry*, 52(6), 630-637. doi: 10.1016/j.comppsy.2010.12.004
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolfe, D. Sahranç, Ü. (2015). Akış Kuramı. (Çev. Edt: Bengü Ergüner Tekinalp, Şerife Işık Terzi). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*. (111-142). Ankara: Pegem Akademi.
- Sarbin, T. R. (1986). The narrative as root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (ss. 3-21). New York: Praeger.
- Schmidt SD, Blank TO, Bellizzi KM, Park CL (2012) The relationship of coping strategies, social support, and attachment style with posttraumatic growth in cancer survivors. *J Health Psychol*, 17:1033-1040.
- Sarısoy, G. (2012). Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi. *Ankara, Hacettepe Üniversitesi*.
- Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N. & Anwar, N. (2010). Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan. *Journal of College Teaching & Learning*, 7(8), 19-24.
- Seligman, M. (2011). *What you can change... and what you can't: the complete guide to successful self-improvement*. Hachette UK.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687-699.
- Schoon, I., Parsons, S. & Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404.
- Singer, J. A. (1995). Seeing one's self: Locating narrative memory in a framework of

- personality. *Journal of Personality*, 63(3), 429–457.
- Singer, J. A. ,& Bluck, S. (2001). New perspectives on autobiographical memory: The integration of narrative processing and autobiographical reasoning. *Review of General Psychology*, 5(2), 91–99.
- Singh K., Choubisa R. (2009). Effectiveness of self focused intervention for enhancing students' well-being. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 35:23-32.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 505-522.
- Şimşek, Ö. F., Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.
- Taku, K., vd. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158–164. DOI:10.1002/jts.20305.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/bf02103658>
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., ve Calhoun, L.G. (1998). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. London, LEA, Inc.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Terzi, Ş. (2008) Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29(3), 1-11.
- Topal, E. (2016). *Çocukluk çağı travmaları ile ruh sağlığı ilişkisinde ontolojik iyi-oluş düzeyinin aracılık etkisinin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Tully, L. A., Arseneault, L., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Morgan, J. (2004). Does maternal warmth moderate the effects of birth weight on twins' attention- deficit/hyperactivity disorder (ADHD) symptoms and low IQ? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 218-226.

- Tunç E. ve Aliyev R (2015). Lisansüstü öğrencilerinin kişilik özelliklerinin incelenmesi, *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 14(4), 949-963.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Üzar Özçetin, Y. S. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), 388- 397. doi: 10.18863/pgy.290285
- Veerman, A. L. & Ganzevoort, R. R. (2001). Communities coping with collective trauma. Conference of the International Association for the Psychology of Religion. http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/2001_Collective_trauma.pdf
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1992). Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wilson, J. P. ve Lindy, J. D. (2013). Trauma, culture, and metaphor: pathways of transformation and integration. UK:Routledge.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). The resilient self -how survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard Books.
- Yalom, I.D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. Tangör, A. ve Babayigit, İ. (Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdaki bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, H. K. Y. (2019). Evli Çiftlerde Bağlanma Stillerinin ve Ontolojik İyi Oluşun Cinsel Doyum Üzerine Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(39), 382-404.
- Yüksel Şahin F. ve Başer Genç D., (2023). A study on the life satisfaction, resilience, depression, anxiety, and stress levels of LGBT+ individuals according to parental acceptance and life skills. *International Journal of Human Sciences*, 20(3), 311-330, doi: [10.14687/jhs.v20i3.6353](https://doi.org/10.14687/jhs.v20i3.6353)
- Zika S, Chamberlain K (1992) On the relation between meaning in life and psychological well-being. *Br J Psychol*, 83:133-145.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-65

EKLERİ

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Sizden katılmanızı istediğimiz bu çalışma İstanbul Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Melike Nimet Sarın tarafından Prof. Dr. Turan Akbaş danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu çalışmada, psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyümeye etkisinde ontoloji iyi oluşun rolüne bakmak amaçlanmıştır.

Çalışmayı kabul etmeniz halinde yaklaşık 10 dakikanızı alacak bir anket uygulanacaktır. Araştırma sürecinde sizden alınan bilgiler gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmada elde edilen veriler yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacaktır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, size en uygun gelen cevapları eksiksiz olarak içtenlikle cevaplamanızdır.

Çalışma hakkında bilgi almak isterseniz:

adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmamıza sunduğunuz katkı ve ayırdığınız zaman için şimdiden teşekkür ederiz.

EK 2. Demografik Bilgi Formu

- 1) Yaşınız
- 2) Cinsiyetiniz
Kadın / Erkek
- 3) Eğitim Durumunuz
İlköğretim /Lise /Lisans /Lisansüstü
- 4) Gelir Düzeyiniz
Düşük /Orta /Yüksek
- 5) Medeni Durumunuz
Evli / Bekâr



EK 3. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Çevremdeki insanlar ile iş birliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	1	2	3	4	5
4.	Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	1	2	3	4	5
5.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
6.	Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	1	2	3	4	5
8.	Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5
9.	Nasıl hissettiğimi konusunda ailem/eşim ile konuşurum (örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).	1	2	3	4	5
10.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya madde kullanmadan)	1	2	3	4	5
11.	Arkadaşlarımdan desteklenmediğimi düşünüyorum/hissediyorum.	1	2	3	4	5

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
12.	Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
13.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
14.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
15.	Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
16.	Güçlü yönlerimin farkındayım.	1	2	3	4	5
17.	Dini aktivitelere katılıyorum (ibadethaneye – camiye- gitmek gibi).	1	2	3	4	5
18.	Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
19.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)	1	2	3	4	5
20.	Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	1	2	3	4	5
21.	Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5

EK 4. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

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

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

	0-Yaşamadım	1-Çok az yaşadım	2-Biraz yaşadım	3-Orta düzeyde	4-Oldukça fazla yaşadım	5-Çok fazla yaşadım
1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti.						
2. Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu.						
3. Yeni ilgi alanları keşfettim.						
4. Kendime güven hissinde artış oldu.						
5. Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım.						
6. Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım.						
7. Yaşamım için yeni bir yön belirledim.						

8. Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım.						
9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim.						
10. . Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım.						
11. Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum.						
12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum.						
13. Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum.						
14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.						
15. Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim.						
16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım.						
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum.						
18. Daha güçlü bir inanca sahibim.						
19. Düşündüğümde çok daha güçlü olduğumu keşfettim.						
20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim.						
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim.						

EK 5. Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

Lütfen yaşamınızı, geçmiş, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmamış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıda ki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir. 1- Hiç hissetmiyorum, 2- Biraz hissediyorum, 3- Yoğun hissediyorum, 4- Oldukça yoğun hissediyorum, 5- Çok yoğun hissediyorum olmak üzere, kendinize en uygun şekilde işaretleyiniz.	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
1. Gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
2. Hayal kırıklığı hissediyorum	1	2	3	4	5
3. Tatmin yaşıyorum	1	2	3	4	5
4. Pışmanlık hissediyorum	1	2	3	4	5
5. Üzüntü duyuyorum	1	2	3	4	5
6. Suçluluk hissediyorum	1	2	3	4	5
7. Yetersizlik hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN YAŞANMAKTA OLAN KISMINA BAKTIĞIMDA					
8. Yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5
9. Coşkulu hissediyorum	1	2	3	4	5
10. Amaçsız hissediyorum	1	2	3	4	5
11. Kaybolmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
12. Motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
13. Enerjik hissediyorum	1	2	3	4	5
14. Heyecanlı hissediyorum	1	2	3	4	5
15. Sorumsuz hissediyorum	1	2	3	4	5
16. Bomboş hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Kaygılı hissediyorum	1	2	3	4	5
18. Çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDÜ					
19. Umutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
20. Güçlü hissediyorum	1	2	3	4	5
21. Kendinden emin hissediyorum	1	2	3	4	5
22. Cesur hissediyorum	1	2	3	4	5
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
24. Hevesli hissediyorum	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Melike Nimet SARIN

E-posta Adresi :
ORCID : 0009-0005-2890-935

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, 2020
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl : Malatya Yaşam Derneği Psikolog, 2023
Malatya İntegral İlkokulu Psikolog, 2022
İstanbul Orman Okulu, Psikolog, 2022
Malatya Fizyo-pedatri, Psikolog, 2021
ÇMD Çocuk Kliniği, DKT ile Gönüllü Psikolog, 2021
ÇMD Anaokulu, Psikolog, 2020