

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME ALGISI VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE YETERSİZLİK
DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Zeynep KARACA

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME ALGISI VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE YETERSİZLİK
DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Zeynep KARACA

Öğrenci No
2220039002

ORCID ID
0009-0006-2773-2238

Danışman
Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Travma İle Başa Çıkabilme Algısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusunun Aracı Rolü**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 29/11/2024

Zeynep KARACA

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

14.01.2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039002 numaralı *Zeynep KARACA'nın* "İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusunun Aracı Rolü*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 31/12/2024 tarih ve 2024/56 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Zeynep KARACA
Danışmanı : Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, Yaşam Doyumu, Yetersizlik Duygusu

ÖZ

TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME ALGISI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE YETERSİZLİK DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ

Bu çalışma yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Buna ek olarak travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam doyumu ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu temel değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği tespit edilmiştir.

Araştırmanın örneklemini rastgele seçilmiş olan 442 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin toplanması için Demografik Bilgi Formu, Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Veriler analiz edilirken Bağımsız Örneklem T-Test, Kruskal Wallis H, Korelasyon Analizi ve Hayes Process Macrosu uygulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda yaşam doyumu ile yetersizlik duygusu arasında negatif, travma ile başa çıkabilme algısı ile pozitif ilişki elde edilmiştir. Travma ile başa çıkabilme algısı ile yetersizlik duygusu arasında ise ilişki bulunmamıştır. Travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolü olmadığı tespit edilmiştir. Sonuçlar literatürdeki çalışmalarla birlikte değerlendirilerek tartışılmıştır.

Name and Surname : Zeynep KARACA
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Perception of Coping with Trauma, Life Satisfaction,
Feeling of Inadequacy

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF THE FEELING OF INADEQUACY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEPTION OF COPING WITH TRAUMA AND LIFE SATISFACTION

This study was conducted to examine the mediating role of feelings of inadequacy in the relationship between perception of coping with trauma and life satisfaction in adults. In addition, the relationships between perception of coping with trauma, life satisfaction and feelings of inadequacy were examined and it was determined whether these basic variables differed according to demographic variables.

The sample of the study consists of 442 randomly selected adult participants. Demographic Information Form, Trauma Coping Scale, Feelings of Inadequacy Scale and Adult Life Satisfaction Scale were used to collect data. Relational screening model were applied. Independent Sample T-Test, Kruskal Wallis H, Correlation Analysis and Hayes Process Macro were applied while analyzing the data.

As a result of the study, a negative relationship was found between life satisfaction and feelings of inadequacy, and a positive relationship was found with the perception of coping with trauma. No relationship was found between the perception of coping with trauma and feelings of inadequacy. It was determined that the feeling of inadequacy did not have a mediating role in the relationship between the perception of being able to cope with trauma and life satisfaction. The results were evaluated and discussed together with the studies in the literature.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ.....	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
KISALTMALAR	v
SÖZLÜK.....	vi
GİRİŞ	1

1. TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE

1.1. Travma kavramı.....	5
1.1.1. Travma Türleri	6
1.1.2. Travmanın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	8
1.2. Başa Çıkma Kavramı.....	10
1.3. Travmayla Başa Çıkabilme Algısı	11
1.3.1. Travmayla Başa Çıkabilme Algısını Etkileyen Faktörler	11
1.3.2. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ile İlgili Çalışmalar	14

2. YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE

2.1. Yaşam Doyumu Kavramı	16
2.1.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	17
2.1.1.1. Fiziksel Sağlık	17
2.1.1.2. Yaş	19
2.1.1.3. Sosyal Destek ve İlişkiler	21
2.1.1.4. İş ve Ekonomik Faktörler	23
2.1.1.5. Yaşam Doyumu ve Yaşamda Anlam	25
2.1.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar.....	26

3. YETERSİZLİK DUYGUSU ÜZERİNE

3.1. Yetersizlik Duygusu Kavramı.....	29
3.1.1. Yetersizlik Duygusunun Nedenleri	30
3.1.2. Yetersizlik Duygusu ile İlgili Çalışmalar.....	35

4. TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME, YAŞAM DOYUMU ve YETERSİZLİK DUYGUSU İLİŞKİSİ ÜZERİNE

4.1. Travma ile Başa Çıkabilme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	38
4.2. Travma ile Başa Çıkabilme ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki..	40
4.3. Yaşam Doyumu ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki	41

5. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE BULGULAR

5.1. Araştırmanın Modeli	42
5.2. Evren ve Örneklem	42
5.3. Veri Toplama Araçları	42
5.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	43
5.3.2. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA)	43
5.3.3. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)	43
5.3.4. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ).....	44
5.4. Verilerin Toplanması.....	44
5.5. Verilerin Analizi.....	44
5.6. Bulgular.....	45
5.7. Bulguların Literatüre Göre İncelenmesi	56
SONUÇ.....	74
KAYNAKÇA	77
EKLER	
Ek-1: Demografik Bilgi Formu	99
Ek-2: Travma İle Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği.....	100
Ek-3: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.....	102
Ek-4: Yetersizlik Duygusu Ölçeği.....	104
Ek-5: Etik Kurul İzni	106

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler	45
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	46
Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	47
Tablo 4. Cinsiyete Göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	48
Tablo 5. Katılımcıların Yaşına İlişkin Ölçeklerin Korelasyon Analizi	49
Tablo 6. Eğitim Durumu Değişkenine Göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi ..	50
Tablo 7. Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Test Analizi.....	52
Tablo 8. Travma Geçmişi Olması Durumuna Göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusunun Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	54
--	----



KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı)
s.	: sayfa
TBCÖ	: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği
vd.	: ve diğerleri
YDÖ	: Yetersizlik Duygusu Ölçeği
YYDÖ	: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

SÖZLÜK

Başa Çıkma: Bireyin çevreden veya kendi iç dünyasından gelen talepleri ve çatışmaları yöneterek yaşamındaki stresi en aza indirmek için gösterdiği davranışsal ve duygusal tepkilerdir (Folkman ve Lazarus, 1985).

Travma: Ölüm, yaralanma ya da cinsel saldırı gibi olaylara doğrudan maruz kalma, bir başkasının maruz kaldığına şahitlik etme ya da yakınlarından birinin maruz kaldığını öğrenme durumudur. Sonrasında olayın detayları sıklıkla hatırlanmaktadır (APA, 2014, s. 146).

Yaşam Doyumu: Kişinin hayattan bekledikleri ile elde edebildikleri arasındaki farktır (Neugarten vd., 1961).

Yetersizlik Duygusu: Kişinin kendini başkalarından ve olmayı arzuladığından daha aşağıda hissetmesi durumudur (Suna, 2023).

GİRİŞ

Travmanın geçmişi insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanlar var olduğu süre boyunca kayıplar, kazalar, saldırılar yaşamış ve doğa olaylarıyla baş etmek zorunda kalmışlardır. Doğanın içinde yaşayan insanlardan modern binalar arasında yaşayan insanlar, yıllar içerisinde içerikleri değişmiş olsa da sayısız travmaya maruz kalmışlardır. Bunlar savaşlar, doğal afetler, katliamlar gibi pek çok sayıda insanı etkileyen travmalar olabildiği gibi daha bireysel travmalar olarak da yaşanmıştır. Türkiye de konumu gereği sıklıkla travmaların yaşandığı bir coğrafyadır. “Kurtuluş Savaşı” ismi verilen bir savaşın ardından kurulmuş, kurtarılma ihtiyacı içerisinde olmuş olması o dönemlerden gelen travmaları kanıtlar niteliktedir. O zamandan günümüze pek çok büyük şiddette deprem, doğal afet, kitlesel kazalar (Soma faciası, tren kazaları), terör saldırıları, darbeler yaşanmıştır. Bu kitlesel travmalara ek olarak erken yaşta evlilikler, ensest vakalar, kadına şiddet ve kadın cinayetleri gibi pek çok kişisel travmanın da hala sıklıkla yaşandığı topraklardır.

Doğrudan bir travmaya maruz kalınmamış olsa dahi travmatik yaşantıların yoğun olduğu coğrafyalarda yaşayan kişiler çoğunlukla ikincil travmayı tecrübe etmiş olmaktadır. Buna ek olarak çevrelerinden dinledikleri, yakınlarının maruz kaldıkları, haberlerde, sosyal medyada karşılaştıkları travmalar onları da bir sonraki mağdurlardan biri olabileceklerine dair bir tedirginliğe iter. Örneğin, devamlı kadına karşı şiddetin ve kadın cinayetlerinin gündem olduğu bir ülkede kadınlar çoğunlukla tedirgin ve güvensiz hissetmektedirler. Ya da deprem travmalarının sıklıkla yaşandığı bir coğrafyada devamlı yeni büyük depremlerin yakın olduğunun konuşulması sürekli bir endişe hissi yaratır. Bunlar gibi pek çok alana yayılan bu travmatik yaşantı beklentisi ve tedirginliği yaşamı zorlaştırır. Dolayısıyla kişi geleceğinden neredeyse emin olduğu bu travmalarla ilgili olarak kendini hazır hissetmeli, eğer başına gelirse bununla başa çıkabileceğine inanıyor olmalıdır. Bu durumda travmayla başa çıkabilme algısı tüm bu zor şartlar içerisinde yaşarken hayatı kolaylaştıran, sorunsuz devam edebilmeyi sağlayan kaynaklardan biri olacaktır.

Pek çok travmanın yaşandığı ve yaşanma ihtimalinin olduğu ülkemizde yaşam doyumu da sıklıkla tartışılan konulardan biridir. Kişilerin hızlı hayatlar yaşamak zorunda kalmaları, ekonomik sıkıntılar, büyük şehirlerde yaşamının getirdiği karmaşa

gibi pek çok faktör halihazırda modern yaşamın getirdiği bir doyumsuzluğa, yaşamdan keyif alamamaya sebep olmaktadır. Bir de üzerine eklenen zor yaşantılar ve travmatik olayların kişilerin yaşam doyumlarını düşürdüğü düşünülmektedir.

Kişiler eğer bir travmaya maruz kalacaklarsa ve bu maruz kalacakları travma ile baş edebileceklerine inanıyorlarsa bu konuyu bir kenara bırakabilerek hayatlarına devam edebileceklerdir. Fakat baş etme algıları düşük ise bu kişilerde bir kaygı ve tedirginlik hali oluşturacak, bu da yaşamdan keyif alamayan bireylere dönüşmelerine sebep olacaktır.

Travmayla başa çıkabilceğine inancın yüksek olması kişilerin kendilerini yeterli hissetmeleri ile de ilişkilidir. Yetersizlik duyguları yüksek olan kişiler hayatta pek çok şeyi başarmakla ilgili kendilerine inanmamaktadırlar. Başarılması gereken konular ise genellikle kaygı oluşturmaktadır. Bu kişiler yetersizlik duygusu içerisinde olduklarında muhtemelen özgüven sorunu da yaşıyor olacaklardır. Özgüveni düşük olan bireyler hayatta bir şeyi başarma ve bir şeylerle baş etme konusunda da özgüvensiz, tedirgin hissedeceklerdir. Bireyin kendi beklentileriyle, yetenekleri veya performansı arasındaki uyumsuzluk, yetersizlik duygusunu tetikleyebilmektedir. Aynı zamanda yaşam doyumu da kişinin beklentileri ve elinde olanlar arasındaki fark olarak tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla kişi eğer bu uyumsuzlukla yetersizlik hissediyorsa aynı zamanda yaşam doyumu da elde edemiyor şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla travma ile başa çıkabilme algısının yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu düşünülürse yetersizlik duygusunun da bu ilişkiye aracılık ediyor olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, yetersizlik duygusunun travmayla başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Yetersizlik duygusu, travmayla başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu kavramlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermeyeceğinin tespit edilmesi de araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırmanın Önemi

Türkiye sıklıkla travmaların yaşandığı bir ülke olduğu için kişilerin travmayla başa çıkabilme algılarının yüksek olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyler baş edemeyecekleri bir travmanın her an gerçekleşebileceğine dair bir kaygıyla yaşamak yerine başlarına gelebilecek olayların üstesinden gelebileceklerine inanırlarsa hayatlarına daha keyifli devam edebileceklerdir. Dolayısıyla yaşamdan aldıkları doyum daha fazla olacaktır. Bu iki değişken arasında yetersizlik duygusunun aracılık ediyor olabileceği düşünülmektedir. Eğer kişiler kendilerini yetersiz hissettikleri için travmayla baş edemeyeceklerine inanıyor ve bu durum yaşam doyumlarını düşürüyorsa bu durumun tespit edilmesi önemlidir. Bu tespitin ardından bu konuda çalışmaların yapılmasının toplumun genel refahını yükseltebileceği, kaygılı beklentilerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bu üç değişkenin birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Daha önce benzer şekilde yapılmış yetersizlik duygusu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar bulunsada burada asıl önemsenen konu travma ile başa çıkabilme algısı ile olan ilişkileridir. Nitekim kişilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörün de travmayla başa çıkabilme algısı olduğu düşünülmekte, yetersizlik duygusunun da bu algıyı düşüren faktörlerden olması beklenmektedir. Dolayısıyla literatürde bir ilk olması açısından da bu konunun çalışılmasının kıymetli olduğuna inanılmaktadır.

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada yetersizlik duygusunun travmayla başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumları arasındaki aracı rolü incelenmektedir. Dolayısıyla “Travmayla başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolü var mıdır?” sorusu araştırmanın temel problemidir. Bu soruya ek olarak hipotezler şu şekilde sıralanabilir:

H1: Travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolü bulunmaktadır.

H2: Travmayla başa çıkabilme algısı ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Travmayla başa çıkabilme algısı ile yetersizlik duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Yetersizlik duygusu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam doyumu ve yetersizlik duygusunun yaş ile anlamlı ilişkisi bulunmaktadır.

H6: Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam doyumu ve yetersizlik duygusu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H7: Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam doyumu ve yetersizlik duygusu düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H8: Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam doyumu ve yetersizlik duygusu düzeyleri psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H9: Travma ile başa çıkabilme algısı, yaşam doyumu ve yetersizlik duygusu düzeyleri travma geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada kullanılan tüm ölçekler öz bildirim ölçekleridir. Katılımcıların bu ölçeklere ve demografik form sorularına samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır. Araştırma online platform üzerinden gerçekleştirildiği için sosyal medya hesaplarında paylaşılmış ve kontrolsüz dağılım sürecine girmiştir. Bu süreçte ulaşılan örneklemin evreni doğru bir şekilde temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın yapılmasında bazı sınırlılıklar bulunmaktadır.

- Araştırma kısıtlı katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.
- Veri toplama süreci kısıtlı bir süre içerisinde gerçekleştirilmiştir.
- Veri toplama süreci yalnızca çevrimiçi şekilde gerçekleştirilmiştir.
- Araştırmada yalnızca nicel yöntemler kullanılmıştır.

1. TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE

Bu bölümde travma ve başa çıkma kavramları üzerinde durulmuştur. Travma ile başa çıkabilme algısı ile ilgili çalışmalar incelenmiştir.

1.1. Travma kavramı

Travma genel bir tanımlama ile kişinin bedensel varlığını ve bütünlüğünü tehdit eden her türlü olay olarak kabul edilebilir. DSM 5'te travma, ölüm, yaralanma ya da cinsel saldırıya doğrudan maruz kalan kişi olma, bir başkasının yaşadığına şahitlik etme ya da yakınlarından birinin maruz kaldığını öğrenme ve sonrasında olayın detaylarını sıklıkla hatırlama durumları olarak tanımlanmıştır (APA, 2014, s. 146). DSM 5'in bu tanımlaması ölüm tehlikesi ya da yaralanmayı gerektirdiği, psikolojik bütünlüğe gelecek olan zararı göz ardı ettiği için eleştirilmiştir. Nitekim kişinin yaşamını tehdit etmese de yoğun duygusal istismar, kayıp ve ayrılıklar, zorbalığa uğrama, mecbur bırakılan cinsel deneyimler de travmalara dahil edilebilir ve bunları dışlamak travmanın yaygınlığını azaltmak demektir (Briere ve Scott, 2016, s. 4). Buradan hareketle Briere ve Scott travmayı, kişinin içsel kaynaklarının bir süre için baş etmekte yetersiz kaldığı ve uzun dönemli psikolojik etkiler oluşturan aşırı üzücü bir olay olarak tanımlamışlardır. Bu tanım travmayı birinin can güvenliğinin tehlikede olması gerekliliğinden çıkarıp daha kapsamlı ele almaktadır.

Travma insanlık tarihi kadar eski bir kavramdır. Tarih boyunca insanların var olma mücadeleleri, savaşlar, doğal afetler, insanlar ve vahşi yaşam ile çatışmalar sonucunda pek çok travmaya sebep olmuş ve adı konmasa da insanlar üzerinde travmatik etkiler yaratmıştır. Buna rağmen travma kavramı çok uzun yıllar sadece fiziksel yaralanmaları ifade etmek için kullanılmış ve bir ruh sağlığı kavramına sonradan dönüşmüştür. Bu kavramın doğuşu ilk etapta “histeri” ile başlamıştır. Histeri yalnızca kadınlarda görülen bir sorun olarak kabul edilmiştir. Üzerine pek çok bilim adamı tarafından pek çok çalışma yapılmış olmasına rağmen hiçbir zaman tam olarak tanımlanma ihtiyacı bile hissedilmemiştir (Herman, 2011, s. 12). Charcot ilk olarak histeriyi doğaüstü güçlerle değil bilimsel verilerle açıklamaya çalışarak bu konudaki ilk büyük adımı atmıştır (Kokurcan ve Özsan, 2012). Daha sonralarda Freud, histerinin başlaması için çocukluk döneminde üzeri örtülmüş cinsel travmaların varlığını ortaya

atmıştır. Bu sayede histeri ve asıl travmanın bağlantısı yapılmış ve aslında histeri olarak kabul edilen durumun bir travma tepkisi olabileceği sunulmuştur. Ruhsal travmanın histeriden uzaklaşmış gerçek anlamda ilk tanımları ise Dünya savaşları sonrasında travma tepkileri gösteren askerler ile yapılmaya başlanmıştır. Kardiner (1941, s. 74) daha önceleri fiziksel yaralanma olarak tanımlanan travmanın ruhsal anlamda kullanıldığındaki çağrışımının değiştirilmesi gerektiğini savunmuştur. Ona göre bu daha çok bir adaptasyon yaralanması, parçalanması ya da egonun yaralanması olarak tanımlanabilmektedir ve bu tanımla kendisi ruhsal travmanın ilk tanımını yapan kişi olmuştur.

1.1.1. Travma Türleri

Travma temel olarak iki ana gruba ayrılmaktadır. Bunlar, insan eliyle gerçekleştirilen travmalar ve insan etkisi olmadan gerçekleşen doğal afetlerdir. İnsan eliyle gerçekleşen travmalar ise kasıtlı ve kasıtsız olarak gerçekleştirilen travmalar olarak ele alınabilmektedir. Herman (2011, s. 43), travmayı gerçekleştiren güç doğadan geldiğinde afet, insandan geldiğinde ise vahşet olarak adlandırarak bu ayrımı yapmıştır.

Doğal afetlerin hem maddi hem manevi çok yıkıcı sonuçları olmasına rağmen kuvvetin doğadan geliyor olması mağdurlarda daha hızlı bir kabullenme ve teslimiyet oluşturmaktadır. Kahramanmaraş depremi sonrası bölgede yapılmış bir araştırmada kişilerin başına gelenlerin insandan gelmediğine şükrettikleri görülmüş, olanlar Allah'a atfedilmiş ve bu durum olumlu ve dini başa çıkmayı beraberinde getirmiştir (Soykan, 2024). Afetler çoğunlukla karşı konulamayacak ve öngörülemeyen bir kuvvettir. Bu felaketler, toplumları küresel düzeyde etkilemektedir ve acil yardım ile iyileştirme çalışmalarının son derece önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Karacaoğlu vd., 2024). Travmanın etkileri konusunda yalnız olmadığını görmek iyileştici etkilerden biridir. Buna ek olarak travmanın kitlesel boyutu ne kadar büyük ve görünür olursa yardım ve destek çalışmaları da o kadar yoğun hale gelmektedir. Bunlara rağmen deprem gibi doğal afet travmalarının sonuçları psikolojik ve fizyolojik etkilerle sınırlı olmayıp tüm alanlarda yepyeni bir denge oluşumuna sebep olmaktadır (Gülyol, 2024).

İkincil travma, travmaya doğrudan maruz kalmasa da bir travmayı izleyerek bu insanların yaşadıklarından kendini sorumlu tutma ya da başkaları tarafından sorumlu tutulmasıdır (Janoff-Bulman, 1982). Genellikle sağlık çalışanları, arama kurtarma ekipleri gibi bölgede çalışan kişilerin ya da uzaktan sürekli olarak afet içeriklerine maruz kalan kişilerin gösterdikleri stres tepkileridir. Örneğin, büyük bir depremin ardından haberlerden ve sosyal medyadan devamlı olarak enkaz altında kalan kişilerin izlenmesi, bölgeden görüntülere maruz kalınması pek çok kişide ikincil travmaya sebep olmaktadır.

Afet sonrası verilen tepkiler Erdur (2012) tarafından şu şekilde sıralanmıştır; psikolojik şok dönemi, tepki dönemi, zihinsel işleme ve olanları düşünme dönemi, iyileşme ve yeniden uyum dönemi. Bu sıralama diğer travmalar için de benzer şekilde düşünülebilir. Herman (2011, s. 201) travmadan iyileşme aşamalarını, güçlendirme ve güvenlik sağlamanın ardından hatırlama ve yas, son olarak da hayatla yeniden bağ kurma olarak sıralamıştır.

İnsan eliyle gerçekleşen travmalardan kasıtsız travmalar daha çok kaza, yaralanma gibi kişilerin istemsiz bir şekilde travmaya sebebiyet vermesi durumudur. Hastalık sonucu yakınların kaybı da bu kategoriye dahil edilebilir. Bir kişiye bağlı olarak travmatize olunma durumu söz konusudur fakat kasıtlı bir eylem bulunmamaktadır. İnsan eliyle kasıtlı olarak gerçekleştirilen travmalar ise savaşlar, terör saldırıları, cinsel saldırılar, işkenceler gibi eylemleri kapsamaktadır. İnsan eliyle kasıtlı olarak gerçekleştirilen travmalar bu travma türleri arasında en fazla travmatik etkiye sahip olandır. Yapılan çalışmalar insan eliyle gerçekleştirilen travmalara maruz kalan kişilerin doğa olayları sebebiyle travmatize olmuş kişilere göre daha yüksek seviyede travmatize oldukları ve daha fazla psikolojik desteğe ihtiyaç duyduklarını ortaya koymuştur (Merrell, 2013; Abdul-Hamid vd., 2021). Travma söz konusu olduğunda doğa seçici değildir. Dolayısıyla doğal afetin gerçekleştiği ve etkilediği bölgede bulunan herkes mağdurdur. Fakat insan eliyle gerçekleştirilen travmalarda siyasi görüş, cinsiyet, ırk, dini inanış gibi faktörler mağduriyetin sebebi olabilmektedir. Aynı zamanda zararın engel olunamayacak bir doğal sebepten değil de tıpkı mağdur gibi bir insan tarafından gerçekleştirilmesi insan eliyle gerçekleştirilen travmaların daha zor kabullenilir travmalar olmasını açıklamaktadır. Soykan'ın (2024) deprem sonrası araştırmasındaki katılımcılardan birçoğu, bu yaşananlara bir insan

sebepler olsa çok daha fazla öfke ve üzüntü hissedeceklerini fakat bu şekilde yaşanmasına teslimiyet gösterdiklerini ifade etmişlerdir.

1.1.2. Travmanın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri

Travmatik bir yaşantı, gerçekleşmesinin ardından kişinin yaşamı üzerinde pek çok etki oluşturmaktadır. Bu etkiler kişinin yaşantılarına, kendi içsel ve dışsal kaynaklarına, travmanın türüne, kurbanın özelliklerine göre çok çeşitlilik göstermektedir. Yaşanan travma kimi zaman doğrudan bir hastalığa sebebiyet verebilirken kimi zaman dolaylı etki ile tetikleyici rol oynamaktadır (Özen, 2018). Travmaya verilen tepkiler kişiden kişiye fark etmekte, hafif ve geçici belirtilerden aylarca, yıllarca sürebilen ileri düzey belirtilere çeşitlilik gösterebilmektedir (Briere ve Scott, 2016, s. 17).

Psikolojik etkilere bakıldığında ilk olarak travma tepkileri ortaya çıkmaktadır. Bunlar akut stres bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğudur. Travmanın tetikleyici rol oynadığı bozukluklar ise dissosiyatif bozukluklar, anksiyete, duygu durum bozuklukları, somatik bozukluklar, bağımlılıklar, uyku sorunları, psikotik bozukluklar, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları ve cinsel bozukluklardır (Özen, 2018).

Travmanın yaşanmasının ardından ilk günlerde en sık görülen tepkiler; dikkat ve konsantrasyonda bozulma, korkma, olayı düşünmekten kendini alıkoyamama, donma, hissizleşme, uyuşma, uyku ile ilişkili bozukluklar, rüyada olayın tekrarını görme, üzüntü ve öfkedir (Sönmez, 2022). Öfke, eğer travma insan eliyle gerçekleştirilmişse travmanın failine yöneltilmektedir. Eğer insan eliyle gerçekleşen bir travma değilse ya da kasıtlı olarak gerçekleştirilmemiş kaza, hastalık gibi bir travma ise çoğunlukla dini inanışa bağlı olarak yaratıcıya yöneltilebilmektedir (Soykan, 2024).

Özellikle travma tecrübe edilirken beyin “savaş ya da kaç” yanıtı oluşturur ve tehlikeden korunmak için kalp atışında hızlanma, hızlı soluk alıp verme, kasların gerilmesi, terleme, titreme, bulantı gibi fizyolojik tepkiler ortaya koymaktadır (Nakajima, 2012). Bu etkiler travmanın büyüklüğüne kişinin psikolojik sağlamlığına göre uzun süre devam edebilmektedir. Tehlikenin birden gelmesi, çoğu zaman

beklenmedik şekilde gelmesi kişilerde her an yeni tehlike gelebilir düşüncesi oluşturmakta ve kendilerini koruma altına almak adına bu savaş ya da kaç mekanizmasından çıkamamaktadırlar. Kaçmak ya da savaşmak mümkün olmadığında artan kas ve enerji gerginliği rahatlayamamakta ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Aytaç, 2009, s. 5).

Travma sonrası görülen yoğun tepkilerden biri de suçluluktur. Daha çok ikincil travmatik stres tepkisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Gören, 2023). Başkaları acı çekerken ya da hayatını kaybederken kendisinin hala hayatta olması, normal hayatına devam etmek zorunda olması kişilerde bir vicdan azabı ile birlikte suçluluk duygusu oluşturmaktadır. Özellikle yakınlarının başına gelen travmalardan sonra “Neden ben değil de o?” sorusu sıklıkla karşılaşılan bir sorudur. Aynı zamanda o kişileri koruyamadığını düşünmek, kendi üzerine düşenleri yapsaydı böyle olmayacağına inanmak da suçlulukla gelen düşüncelerdir. Suçluluk kişileri pek çok şeyi yapmaktan alıkoymaktadır. Yeme isteğinde azalma, sosyal etkinliklere devam etmekte zorlanma, eğlenceye ara verme gibi durumlar görülmektedir. O sırada zorlanan birileri varken kendisinin eğleniyor olması büyük bir suçluluk hissettirmektedir. Özellikle ikincil travmaya maruz kalan ve bu suçluluk hissini yaşayan kişiler yoğun bir şekilde yardımda bulunmaya başlamaktadırlar (Gören, 2023). Bu durum yaşadıkları suçluluk hislerini biraz da olsa dindiren faktörlerden biridir.

Lerner (1980, s. 9), insanların hak ettiklerini aldıkları bir “Adil Dünya” kavramı ortaya atmıştır. Eğer kişi istediği şeyi elde etmek için gerekli ön koşulları sağlamışsa o şeyi elde etmeyi hak eder (Lerner, 1980, s. 11). Buna göre eğer acı haksız yere yaşıyorsa çevresinde şefkat ve yardım etme davranışını ortaya çıkarırken eğer acıyı hak ettiğini düşündürecek bir eylem sonucunda yaşıyorsa kayıtsız kalmakta ve hatta memnuniyet duymaktadırlar (Lerner, 1977). Buna rağmen travmatik olaylar sonucunda insanlar bu inançlarından vazgeçmek zorunda kalabilmekte, mağdur oldukları durumlarda hala dünyanın adil olduğuna inanmayı sürdürememektedirler (Kılınç ve Torun, 2011). Fakat bazı durumlarda insanlar inançlarına bağlı kalmayı tercih edebilirler. Bu durumda sırf adil dünyaya olan inançlarını sürdürme ihtiyaçları onlarda kurbanı suçlama eğilimi olarak görülebilmektedir. Tıpkı Türkiye’de kadın cinayetlerinin ya da cinsel istismarların yaşandığı pek çok olayda “O saatte orada ne işi varmış?”, “Kıscak şort giymiş.” gibi söylemlerin sıklıkla duyulmasında olduğu

gibi. Çünkü masum kurbanlar bu adil dünya inançlarıyla çelişmekte ve bu inancı sürdürebilmek için kurbanı suçlama ya da değersizleştirme gibi yollara başvurmaktadırlar (Akgün, 2019). Böylece zihinlerindeki adil dünya inancına sahip çıkabileceklerdir.

1.2. Başa Çıkma Kavramı

Başa çıkma kavramını Transaksiyonel Stres Teorisi ile ilk açıklayanlar Lazarus ve Folkman (1984, s. 307) olmuştur. Teoriye göre başa çıkma yöntemleri odaklandıkları süreçlere göre ikiye ayrılmaktadır; problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma. Problem odaklı başa çıkmada baş etme mekanizması direk olarak stresi yönetmeye yönelirken duygu odaklı başa çıkmada stres sonucu ortaya çıkan duygular yönetilmeye çalışılmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 44).

Başa çıkma kavramı açıklanırken baş etme stratejileri aktif, kaçınan ve olumsuz olmak üzere üç farklı başlıkta incelenmiştir. Aktif başa çıkma problemi çözmeye aktif ve işlevsel katkı sağlayan mekanizmadır. Kaçınan başa çıkma problemi görmezden gelmek gibi işlevsiz bir yol seçmektedir. Olumsuz başa çıkmada ise kişilerin problemin çözümüne inançları olmadığı için saldırgan tutum sergiledikleri bir durum söz konusudur (Spirito vd., 1988). Yüzleşme, kaçma gibi aktif başa çıkma yöntemleri karşılaşılan tehdit kontrol edilebilir düzeydeyse ortaya çıkarken; donma, dissosiyasyon gibi pasif başa çıkma yöntemleri tehdit kontrol edilemez ve kaçınılmaz olduğunda görülmektedir (Olf vd., 2005). Başa çıkma kavramı günümüzde de sıklıkla kullanılmakta ve olumlu başa çıkma, olumsuz başa çıkma yöntemleri olarak sınıflandırılmaktadır. Aktif başa çıkma, profesyonel destek alma, sosyal desteğe başvurma olumlu başa çıkma olarak kabul edilirken sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı, yeme düzeninde değişiklikler olumsuz başa çıkma yöntemleri olarak kabul edilmektedir (Türküm vd., 2004).

Başa çıkma konusunda en yaygın kullanılan ölçeklerden birinin Türkçe uyarlama çalışması yapılmış ve başa çıkma kavramı için 15 alt ölçek belirlenmiştir; pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, zihinsel boş verme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, yararlı sosyal destek kullanımı, aktif başa çıkma, inkar, dini olarak başa çıkma, şakaya vurma, davranışsal olarak boş verme, geri durma, duygusal

sosyal destek kullanımı, madde kullanımı, kabullenme, diğer meşguliyetleri bastırma, plan yapma (Ağargün vd., 2005).

1.3. Travmayla Başa Çıkabilme Algısı

Travma söz konusu olduğunda başa çıkma zorunluluk haline gelmektedir. Travma odaklı başa çıkma becerisi kişinin yaşadığı bu zorlu deneyimler sonrasında olumsuz etkilenen bilişsel, duygusal, psikolojik ve davranışsal değişikliklerin azaltılması ve olayın yeniden anlamlandırılmasına yöneliktir (Koç, 2023). Travmaya maruz kalan kişi bunu başaramadığında travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, intihar gibi tablolara sürüklenebilmektedir. Özellikle kitlesel travmalar söz konusu olduğunda ise bireysel başa çıkma yöntemlerine ek olarak kolektivistik yöntemler de kullanılmaktadır. Bunlar aile desteği, din ve maneviyat, kaçınma- ayrışma ve özel duygusal paylaşımlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Çimen, 2020). Travma ile başa çıkma, hatırlanan olayın duyguları, düşünceleri ve görüntüleri ile hem yüzleşme hem kaçınmayı dengeli bir şekilde yapabilmeyi gerektirmektedir (Çetin, 2022).

1.3.1. Travmayla Başa Çıkabilme Algısını Etkileyen Faktörler

Travmayla başa çıkabilme algısı potansiyel bir travmatik olay karşısında verilecek tepkilerle ilişkilidir. Türkiye özelinde bu durum beklenen büyük deprem üzerinden açıklanabilir. Potansiyel bir travma söz konusu fakat kişilerin bu duruma verdikleri tepkiler birbirlerinden çok farklı olabilmektedir. Bu farklılık yaş, sosyal destek, dini inançlar gibi faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Kişinin dini inançlara sahip olması, sosyal desteğinin olması gibi faktörler travma ve stresle başa çıkmayı kolaylaştıran kaynaklardır (Esen Ateş, 2019; Kula, 2002).

İnsanların yaş aldıkça hayatlarında tamamlamak istedikleri görevleri tamamladıkları, yaşamak istedikleri pek çok şeyi yaşadıkları ve daha az amaçları olduğu, hayatlarının daha sakin bir dönemine girdikleri kabul edilebilir. Daha genç bireyler için durum tam tersidir. Hayatlarının en heyecanlı ve gelecekle ilgili beklentilerinin yüksek olduğu dönemdedirler. Böyle bakıldığında gelecek bir travmanın bu iki farklı hayat düzeni için etkilerinin de farklı olması beklenmektedir. İleri yaşlarda hem yaşanan olaylar için hem de potansiyel olaylar için teslimiyet daha

kolaydır. Genç yaşlarda ise kaybedilenlerin fazlalığı, geleceklerinin dönüşümü, içinde bulundukları ve çabaladıkları şartların değişmiş olması gibi pek çok faktör travmanın kabullenilmesini zorlaştırabilmektedir. Diğer bir taraftan gençler için önlerinde uzun bir gelecek bulunmaktadır. Çetin'in (2022) araştırmasında katılımcıların ifade ettiği gibi sınava hazırlanmak ya da yeni bir iş kurmak için çabalamak yeniden hayata tutunmayı gerektireceğinden kişilerin yaşadıkları travma ile baş edebilmelerine de yardımcı olabilmektedir.

Bununla birlikte dua, ibadet gibi eylemler zor süreçlerin üstesinden gelebilmek için kişilerin başa çıkma yöntemi olarak başvurdukları unsurlardır (Asoğlu ve Özdemir, 2024). Dini inanç travmanın hem kaynağı hem sonrası ile ilgili bir teslimiyeti getirdiği için kişilerin daha kolay başa çıkabilmelerine yardımcı olan bir destek mekanizmasıdır. Özellikle doğal afetler gibi kitlesel travmalarda yaşananların yaratıcı tarafından geliyor olmasının inanan kişileri teslimiyete götürüp sakinleştiren, isyan etmekten uzaklaştıran bir yapısı bulunmaktadır (Soykan, 2024). Türkiye'de yapılmış olan araştırmada kaderci yaklaşımların benimsendiği tespit edilmiştir (Kesimci vd., 2005). Travma insan eliyle gerçekleştiğinde ise mutlaka yaratıcı tarafından cezalandırılacak olmasının ve aynı zamanda yaşanan her şeyin bir sebebinin bulunuyor olması inancının baş etmeyi kolaylaştıran tarafları olmaktadır. Travma sonrasında ise yakınlardan kayıplar, maddi kayıplar ya da kişinin kendi yaşadığı zorlantılar olsa bile inanç kişileri telkin eden bir noktada durmaktadır. Dua ve ibadete yönelmek, tevekkül etmek travma sonrası en çok kullanılan dini ritüeller olup ahiret inancına sahip olmak travma sonrası kişilerde büyük bir teselli sağlamaktadır (Asoğlu ve Özdemir, 2024). Tüm bu faktörler dini inancın kişilerin travma ile başa çıkabilme algısını artıracaklarını düşündürmektedir.

Sosyal destek öncelikle kişinin kendi sosyal çevresinden alabileceği desteği kapsamaktadır. Sosyal destek, hem bir başa çıkma yöntemi hem de hastalıklara karşı bir koruyucudur (Esen Ateş, 2019). Kişilerin etrafında kendilerine destekçi ailesi, arkadaşları bulunduğu onların desteğinin olacağını bilmek büyük bir kaynaktır. Buna ek olarak benzer şekilde Türkiye'de deprem bölgelerine yapılan yardımlarda da görülmektedir ki büyük travmalarda ihtiyaç halinde insanlar seferber olabilmekte ve yalnızca temel ihtiyaçları karşılamak değil aynı zamanda çocuklara oyuncak, çocuk ve yetişkinlere psikososyal destek başta olmak üzere pek çok destek de verilmektedir. 17

Ağustos depremi sonrası yapılan bir araştırmada pek çok yardım hareketine rağmen kişiler en fazla desteği ailelerinden ve çevrelerinden gördüklerini belirtmişlerdir (Birkök ve Eroğlu, 2004). Mağdurlara yönelik sosyal destek kişilere yalnız olmadığını hissettirmekte ve güven duygusunu pekiştirmektedir (Pashı, 2019). Travma sonrası sosyal destek iyilik hali ile doğrudan ilişkilidir (Cohen ve Wills, 1985). Dolayısıyla doğal afetlerde kitlesel destek, bireysel travmalarda ailenin, arkadaşların desteği baş etme sürecine katkı sağlayacaktır.

Patolojik problemler de travmayla başa çıkabilme algısını olumsuz etkileyen önemli faktörler arasındadır. Kaygı bozukluğu olan bireyler için zaten hemen her zaman bir tehdit ve tehlike algısı bulunmaktadır. Bu kişiler her an kötü bir şey olacağından korkar ve aynı zamanda o durumla baş edemeyeceklerine dair güçlü bir inanç geliştirmektedirler. Dolayısıyla bu kişilerin travmayla başa çıkabilme algılarının düşük olması beklenmektedir. Kaygının yanı sıra depresif belirtiler gösteren bireyler de travmayla başa çıkmada zorluk yaşayabilmektedirler. Umutsuzluk, sürekli kötü olayların kendilerini bulacağına dair bir inanç, sosyal geri çekilme ve içine kapanıklık gibi belirtiler, bu kişilerin yalnızca yaşamın genel zorluklarıyla değil, aynı zamanda travmanın etkileriyle de baş etmelerini zorlaştırmaktadır. Kişilerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça travmadan etkilenme düzeyleri de yükselmektedir (Tanhan ve Kardaş, 2014). Bu bireyler, olumsuz yaşantılar karşısında çözüm üretmekte zorlanabilmekte ve travmanın olası sonuçlarıyla yüzleşmekten kaçınabilmektedirler. Depresif hastalar sorunlarla başa çıkma yöntemi olarak “geri durma”yı tercih etmektedirler (Özarslan vd., 2013).

Çetin’in (2022) araştırmasında travma ile başa çıkabilmeye destek olan faktörler arasında, aile desteği, arkadaş desteği, maneviyat, profesyonel destek, seyahate çıkma, gelecek planları ve hobiler sayılmaktadır. Hepsinin kişinin yaşadığı travma sonrasında kişiyi toparlayan, yeniden hayata döndüren bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla kişilerin bu desteklere sahip olması travma ile başa çıkabilme algılarını da artırmaktadır.

1.3.2. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ile İlgili Çalışmalar

Travmayla başa çıkma travmanın söz konusu olduğu yerlerde üzerinde durulmak zorunda kalınan bir kavramdır. Fakat başa çıkabilme algılarının ne düzeyde olduğuna dair araştırmalar yeni sayılabilecek niteliktedir. Nitekim travmayla başa çıkabilme algısı ölçeği'nin orijinali Bonanno ve arkadaşları tarafından 2011 yılında geliştirilirken Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Arı ve Soysal tarafından 2019 yılında gerçekleştirilmiştir. Alanda daha yeni sayılabilecek bir kavram olması sebebiyle üzerine yapılmış sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının yapılmasının ardından tüm dünyada Covid-19 pandemisi gündem olduğu için travma ile başa çıkabilme algısı ile Covid-19 birlikte araştırılan konular olmuştur. Türkiye'de yapılan bir çalışmada katılımcıların Covid-19 sırasında travmayla başa çıkabilme algıları düşük bulunmuştur (Doğru ve Güzel, 2023). Güncel bir pandemi söz konusu olduğunda kişiler hali hazırda devam eden bir travmanın içerisinde sayılabilirler. Dolayısıyla kendilerini yıpratın bu süreçte pek çok kişi baş etme gücünün düştüğünü belirtmektedir. Yine Covid-19 üzerine gerçekleştirilmiş bir araştırmada travmatik yas düzeyinin travma ile başa çıkabilme algısı tarafından negatif yordandığı tespit edilmiştir (Cevahiroğlu, 2022).

Travmayla başa çıkabilme algısı Amerikalı savaş gazileriyle de araştırılan konulardan biri olmuştur. Araştırmaya göre travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış olan askerler almamış olanlara göre daha düşük algılanan başa çıkma becerisi bildirmişlerdir (Bartholomew vd., 2017).

Ölçeğin Portekiz diline uyarlaması yapılırken gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada meme kanseri olan kadın hastaların travmayla başa çıkabilme algısı değerlendirilmiştir. Travmayla başa çıkabilme algısı yüksek öz yeterlilik ve yüksek düzeyde algılanan yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur (Lemos vd., 2022).

Doğrudan travmayla başa çıkabilme algısı olarak olmasa da literatürde “başa çıkma esnekliği”, “başa çıkma yetkinliği” olarak karşımıza çıkan kavramlar bulunmaktadır. Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada psikolojik esneklik baş etme yetkinliğinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Acar, 2022).

Yapılan bir metaanaliz çalışmasında daha fazla başa çıkma esnekliğinin daha yüksek psikolojik uyum seviyeleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Cheng vd., 2014). Çinli üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen 428 katılımcılı bir araştırmada depresif belirtiler ile baş etme esnekliği arasında bir ilişki olmadığı sonucu bulunmuştur (Zong vd., 2010).



2. YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE

Bu bölümde yaşam doyumu kavramı üzerinde durulmuştur. Yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar incelenmiştir.

2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu ilk olarak kişinin hayattan beklentileri ile elde ettikleri arasındaki fark olarak tanımlanmıştır (Neugarten vd., 1961). Bu kavram kişinin öznel iyi oluşu ile ilgili bir kavramdır ve pozitif psikolojinin gelişmesiyle ortaya çıkmıştır (Kaba vd., 2018). Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu kişinin öznel iyi oluş halini oluşturan üç başlıktır (Diener ve Suh, 1997). Kişiler hayatlarında ne kadar olumlu ya da olumsuz duygulanıma sahip olduklarına göre ve aynı şekilde yaşamdan ne derece bir doyuma ulaştıklarına göre bir iyilik haline sahiptirler. Eğer yaşam doyumları yüksekse, hayatlarından tatmin olma seviyeleri iyi bir düzeydeyse psikolojik iyi oluş hali içerisinde oldukları öngörülebilir. Veenhoven'a (1996) göre ise mutluluk ve öznel iyi oluş hali yaşam doyumunun eş anlamlısı kabul edilebilecek olsa da yaşam doyumu bu kavramlardan daha avantajlı bir kavramdır. Mutluluk daha nesnel bir iyiyi ifade ederken öznel iyi oluş daha çok mevcut duygular ve psikosomatik semptomlara odaklanmaktadır. Yaşam doyumunun ise bunların üzerinde çok daha genel bir kapsamı bulunmaktadır. Yaşam doyumu bunların hepsinin varlığı veya yokluğu sonucunda ulaşılan bir kavramdır. Kişi mutluyorsa, olumlu duygulanıma sahipse, beden hali olarak iyi hissediyorsa, yaşamında pek çok koşul istediği şekildeyse yaşam doyumuna sahiptir diyebiliriz. Tam tersi taraftan baktığımızda mutsuz, olumsuz duygulanıma sahip, psikosomatik belirtiler gösteren, hayatının farklı pek çok alanından memnuniyetsiz kişilerin yaşam doyumunun düşük olması beklenebilir. Bu durumda yaşam doyumu tüm bu kavramları kapsayan bir kavram olarak kabul edilebilmektedir.

Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin hayattan zevk aldıkları, şartlarından memnun oldukları düşünülebilir. Burada yaşam doyumu, daha varlıklı ve imkanları daha yüksek bir hayatı ifade etmek yerine bu kişilerin standartları ne olursa olsun onlarla yetinebilen insanlar olduklarını ifade etmektedir. Daha çok moral ve tatmin düzeyleriyle ilgili bir tanımlama yapmaktadır (Oğuz ve Şenel, 2021).

2.1.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Kişinin yaşam doyumuna ulaşabilmesi için en temel iki gereklilikten bahsedilebilir; fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık. Bu iki kategoriye ek olarak kariyer, ekonomik faktörler, demografik değişkenler, sosyal çevre gibi farklı alanların da kişinin yaşam doyumunu etkilediği düşünülmektedir.

2.1.1.1. Fiziksel Sağlık

Kişiler fiziksel sağlıkları yerinde olmadığında hayattaki pek çok şeyden mahrum kalmaktadır. Fiziksel rahatsızlıkların doğal olarak getirdiği kısıtlılıkların dışında bu kişilerin genel anlamda moral, motivasyonları, yaşam enerjileri düşük olmaktadır. Bu durumu anlaşılır kılan pek çok faktör bulunmaktadır. Genç yaşlar üzerinden düşünüldüğünde yaşlıları pek çok şeyi herhangi bir kısıt ya da engel olmadan yapabilirken kendilerinin yapamıyor olduğu gerçeğiyle sürekli yüzleşmek bu kişiler için can sıkıcıdır. Yaşlılar için durum daha farklı ve daha kabul edilebilir görünse de onlar için de yaşamları boyunca yapabildikleri şeyleri artık yapamadıklarını fark etmek ve yeni hayatlarına alışma süreci yıpratıcıdır. Dolayısıyla sebepleri farklı olsa da yaş grubu ayırt etmeden fiziksel sağlık sorunları kişileri zorlayan süreçlerdir. Nitekim, algılanan sağlık çıktıları ile yaşam doyumunun incelendiği bir araştırmada, bu iki değişken arasında pozitif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir. Kişilerin algıladıkları sağlık düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumları da yükselmektedir (Elçi vd., 2019).

Sağlık problemlerinin etkilediği tek alan kişilerin motivasyonları ve yaşam enerjileriyle sınırlı değildir. Hem sağlık problemlerinin doğrudan hem de düşük motivasyon ve yaşam enerjisinin dolaylı olarak etkilediği pek çok yaşam alanı daha bulunmaktadır. Bunlardan biri de iş hayatı olarak kabul edilebilir. Fiziksel sağlığı yerinde olmayan kişilerin istikrarlı bir şekilde çalışmıyor olması büyük olasılık olarak görülebilir. Örneğin engelli bireylerin istihdam ve işe katılım oranları çok düşüktür (Akalin Solmaz ve Yıldız, 2023). Stabil bir kazanç sağlanamıyor olması, aynı zamanda istenen, beklenen kariyer odaklarına ulaşamıyor olmak da bu durumun bir sonucu olarak karşımıza çıkacaktır. Yaşam doyumunun istenen, hedeflenen amaçlara ulaşabilmekle ilgili olduğunu düşündüğümüzde bu durumun yaşam doyumunu

etkileyen bir faktör olduğunu görebiliriz. Kişilerin etraflarında pek çok kişi kariyerlerinde yükselirken ya da kendilerinden çok daha fazla ekonomik kazanç sağlayabiliyorken kendilerinin sağlık şartları sebebiyle bu konularda kısıtlı bir alanda kalmaları yetersizlik duygularına sebep olacaktır. Bu şartlar kişilerin kısıtlı da olsa çalışabildikleri fakat tam performans gösteremedikleri şartlar için geçerli olup bir de sağlık sorunları sebebiyle hiç çalışamayan kişiler bulunmaktadır. Bu kişiler çoğunlukla yakınlarına maddi manevi yük oluyor olma, kendilerini kusurlu ve eksik hissetme gibi zor süreçlerden geçmektedirler. Örneğin miyokard infarktüsü geçiren kişiler sonrasında fiziksel ve psikolojik sorunlar sebebiyle çalışamamakta ve bu durum da sosyal çevreden uzak kalma, üretken özelliklerinden uzaklaşma, ekonomik problemler yaşama gibi sonuçlar doğurmaktadır (Petrie vd., 1996).

Sağlık problemleri ile ilgili kültürel algılar ve etiketlemeler de kişilerin yaşam doyumunu etkilemektedir. Engelli bireyler diğer insanların yapabileceği şeyleri yapamayacak olarak algılanmakta ve “eksik/yarım insan” etiketlerine maruz kalarak ayrımcılık ve baskıyla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar (Burcu, 2011). Yapılan araştırmada engelli bireylere toplum tarafından nasıl yaklaşıldığına dair dört kategori sunulmuştur; acınan, dışlanan, işe yaramaz/yetersiz, mücadeleci. Katılımcıların %43.4’ü engelli bireyleri dışlanan, %39.4’ü acınan, %14’ü mücadeleci ve %2.3’ü işe yaramaz/yetersiz olarak görmektedir (Burcu, 2011). Buna paralel olarak da engelli bireyler, Burcu’nun kendileriyle görüşmelerinde kendilerinin sömürücü olarak görüldüğünü, dilenci gibi görüldükleri, önemsenmediklerini ifade etmişlerdir (Akt., Burcu, 2011). Bütün bu örnekler her ne kadar engelli bireyler üzerine yapılmış olan araştırmalar üzerinden verilmiş olsa da fiziksel sağlığa sahip olmayan diğer insanlar için de çok benzer bir tablo görülebilmektedir. Bu kişiler çoğunlukla bir şeyleri yapamaz olarak kabul edilmektedir. En basitinden iş hayatında devamlı izin almak zorunda kalacak olması, sağlık problemlerinin iş hayatını etkileyecek olması düşüncesi pek çok kez bu insanların işe alınmasını ya da işte devamlılık sağlamalarını engelleyen faktörlerden biri olmaktadır. Fiziksel problemlerin hayatlarının pek çok alanını bu kadar etkilediğini ve toplum tarafından dışlanan bir konumda olduklarını düşündüğümüzde bu kişilerin yaşam doyumlarının düşük olmasını beklemek de anlaşılır olacaktır.

Fiziksel sağlık konusunda incelenmesi gereken en önemli konulardan biri de kronik hastalıklardır. Kronik hastalıklar kişinin yaşamları boyunca uğraşmaları, sağlık hizmetlerine düzenli olarak ulaşmaları, çoğunlukla düzenli ilaç kullanmaları gereken durumlardır. Bu hastalıkların kişilerin hayatlarındaki etkileri hem ağrı, yorgunluk vs. şeklinde fiziksel etkiler hem de umutsuzluk, tükenmişlik, depresif belirtiler gibi psikolojik etkilerdir. Bütün bunlar söz konusu olduğunda kişilerin yaşam doyumlarının da daha düşük olması beklenmektedir. Nitekim araştırmalar da bu ifadeyi desteklemektedir (Yüceler Kaçmaz vd., 2023; Hu vd., 2016). Bir araştırma hem kronik hastalığı olan kişilerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu tespit etmiş hem de düzenli egzersiz yapanların daha iyi yaşam doyumunu belirttiklerini bulmuştur (Yanmış ve Mollaoğlu, 2021). Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin faydaları arasında beden esnekliğinin, kas gücünün artması, kalp damar sisteminin desteklenmesi, zihin ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemesi ve kişileri daha dinç hale getirmesi sayılabilmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020). Böyle bakıldığında hem fiziksel olarak bedene daha iyi hissettirmesi, hem iyi oluş haline sebep olması nedeniyle fiziksel egzersizlerin yaşam doyumunu da olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

2.1.1.2. Yaş

Yaşam doyumunu kişilerin hayatlarından ne derece memnun olduklarını ifade etmektedir ve pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerden biri de yaştır. Yaş kişinin yaşamdan beklentilerini, dolayısıyla da ihtiyaçlarını ve elde ettiklerini aşağı yukarı gösteren demografik değişkenlerden biridir. Daha genç yaşlarda kişilerin eğitim, kariyer, arkadaşlık ve romantik ilişkiler gibi yaşam odakları bulunurken orta yaşlarda daha aile ilişkileri, ekonomik özgürlükler ve ileri yaşlarda da sağlık, huzur ve rahat bir hayat beklentileri olabilmektedir. Erickson'ın psikososyal yaşam dönemleri yaşam doyumunu ve yaştın ilişkisini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Kişinin bir yetişkin olarak kabul edildiği 18 yaşından itibaren “Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (intimacy versus isolation)” dönemi, yakın ilişkiler kurma ve bağlanma dönemi olarak görölmektedir. Bu dönemde sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurabilen kişilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu ve ileriki dönemlerde de benzer şekilde devam

edeceği ön görülebilir. Sonrasında orta yaş dönemine denk gelen “Üretkenliğe karşı durağanlık (generativity versus stagnation)” döneminde kişilerin artık kariyer yolculuklarında ileri seviyelere geldikleri, daha fazla üretmek ve daha fazla kazanmak istedikleri bir dönem vardır. Burada kişiler kendilerini ne kadar üretken ve başarılı hissederlerse o kadar iyi hissedeceklerdir ve yaşamdan aldıkları keyif artacaktır. Son olarak ileri yaşlarda “Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (ego integrity versus despair)” dönemi geçmişi değerlendirme, hayatın anlamını ve geldikleri noktayı sorgulama dönemi olarak kabul edilebilir (Gross, 2020). Bu yaş döneminde kişiler ne kadar yaşadıklarından ve yaptıklarından memnunsalarsa o kadar yüksek bir yaşam doyumunu ve memnuniyet yaşarlar. Aksi bir senaryoda ise kişilerin istediklerini yapmak için ihtiyaç duydukları zaman ve enerjilerinin de kalmadığını düşünmeleri ile birlikte umutsuzluk, hayal kırıklığı ve zaman zaman pişmanlık, öfke gibi duygular ortaya çıkmaktadır. Bu durumda yaşlı kişiler hayatlarını harcanmış olarak görmekte ve hayal kırıklığı, umutsuzluk duygusuna kapılmakta, devamlı geçmişleriyle yüzleşmekte ve pişmanlık hissetmektedirler (Tambağ, 2013).

Bunlara ek olarak yaş kişinin dolaylı olarak fiziksel sağlık ve enerjisini de etkilemektedir. Erken yaşlarda bedensel olarak çok daha iyi hisseden bireyler yaşlandıkça yavaşlamaya, eskiden yapabildikleri pek çok şeyi yaparken zorlanmaya başlamaktadırlar. Eskiden her şeyi kendileri yapabiliyorken artık birilerinin desteğine ihtiyaç duyuyor olmak bu kişilerin kendilik algılarıyla ilgili kötü hissetmelerine sebep olmaktadır. İş hayatından emeklilikle çekilmek zorunda kalan bu kişiler artık kendilerini işe yaramaz, başkalarına yük olan biri olarak görür ve derin bir üzüntü yaşarlar (Çunkuş vd., 2019). Yine yaşamlarına girmek zorunda olan diyetler, ilaç kullanımları, kronik hastalıklar ileri yaşlardaki bireyler için motivasyon düşürücü olabilmektedir. Aynı zamanda genç yaşlarda sosyal destek, eğlence kültürü çok daha ön plandayken ileri yaşlarda yakınların kaybı, emeklilik vb. durumlarla yalnız ve izole kalmak gibi faktörler de ortaya çıkmaktadır. Literatürde pek çok araştırma yaşın yaşam doyumunu etkilediğini ortaya koymuştur (Uzun, 2021; Gülcan ve Bal, 2014; Kılıç vd., 2016). Dolayısıyla, kişinin yaşam doyumunu, hayatının hangi döneminde olduğuna bağlı olarak değişebilmektedir. Yaşam doyumunu anlamak ve artırmak için bireyin yaş dönemine özgü ihtiyaç ve beklentilerinin göz önünde bulundurulması oldukça önemlidir.

2.1.1.3. Sosyal Destek ve İlişkiler

Maslow insan ihtiyaçlarını beş temel kategoride değerlendirmiştir. İlk olarak yiyecek, barınma gibi en temel hayatta kalma ihtiyaçları, sonrasında güvenlik ihtiyaçları, üçüncü olarak sevgi ve ait olma ihtiyaçları, dördüncü olarak değer görme ve saygı ihtiyaçları son olarak da kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarından bahsedilmiştir (Maslow, 1987, s. 2). Buradan da yola çıkarak kişinin en temel ihtiyaçları karşılandığı ve kendini güvende hissettiği durumda ilk aradığı şey kendini ait hissedeceği bir topluluk ve sosyal çevredir. Bu kadar temel bir ihtiyacın karşılanması insanların duygusal, bilişsel, fiziksel sağlıklarını desteklemektedir.

Sosyal destek kişilerin hem fiziksel hem psikolojik sağlığını olumlu anlamda etkileyen bir unsurdur. Psikolojik destek sağlaması nedeniyle, sosyal destek, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumsuz davranışlardan korunmasına yardımcı olmakta ve dayanıklılıklarını artırmaktadır (Halis ve Demirel, 2016). Sosyal destek algısı yüksek olan bireyler, kendilerini daha güvende ve değerli hissetmekte; bu da onların ruhsal ve duygusal iyi oluş hallerini güçlendirmektedir. Ancak, sosyal destek algısı düşük olan kişiler, yalnızlık ve dışlanmışlık hissi yaşayabilmekte ve bu durum, yaşam doyumlarını olumsuz etkileyerek genel iyilik hallerini zedelemektedir (Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015). Yalnızlık, bireylerin boş zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirmelerini zorlaştırmaktadır. Aynı zamanda, yalnız kaldığını düşünen kişiler, zor zamanlarında kendilerine destek olacak birilerinin olmadığını fark ettiklerinde, bu durum ciddi bir stres kaynağına dönüşmektedir. Sosyal destek kişilerin olumsuz duygularının, travmatik yaşantılarının, yaşam zorluklarının üstesinden gelebilmeleri için önemli bir kaynak görevi görmektedir ve daha ciddi fizyolojik, psikolojik sorunların önleyicisi olmaktadır (Taştan, 2021). Bu nedenle, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve bireylerin yalnızlık duygularını aşmalarına yardımcı olacak stratejilerin geliştirilmesi, yaşam doyumunu ve genel iyilik halini artırmak için kritik öneme sahiptir. Nitekim sosyal destekte asıl amaç problemi çözmek değil yaşam kalitesini artırmaktır (Demirel ve Yücel, 2017).

Günümüzde sosyal destek denince sosyal medyayı da incelemek oldukça önemlidir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla bireylerin hem sosyalleşme, eğlenme ihtiyaçları hem sorunlarla başa çıkma yöntemleri sosyal mecralara kaymıştır

(Balcı ve Kaya, 2023). Özellikle genç nesil arasında sosyalleşmenin önemli bir kısmının sosyal medya üzerinden sağlandığını söylemek mümkün. Aynı zamanda oradan alınan etkileşimler bu neslin genel ruh halini etkilemektedir. Daha fazla beğenilmek, daha fazla takipçiye sahip olmak gibi faktörler genç nesiller için önemli hale gelmiş ve yaşamdan aldıkları doyumunu da etkilemeye başlamıştır. Bu tarafı her ne kadar sosyal destekten ziyade sosyal rekabete dönüşmüş ve genç nesillerin olumsuz etkilenmesine sebep olmuşsa da aynı zamanda sosyal medya sosyal destek kaynaklarına ulaşımı kolaylaştırmaktadır (Balcı ve Kaya, 2023). Bu durumun en somut örneği pandemi dönemi üzerinden düşünülebilir. Pandemi dönemi, yasaklarla birlikte kişilerin yalnızlaştığı, sosyal desteklerinden kopmak zorunda kaldıkları, hastalık ve ölüm kaygısıyla da yaşam doyumlarının düştüğü bir dönemken sosyal mecralar bu konuda kurtarıcı bir işlev görmüştür. Sosyal medya paylaşımları, görüntülü konuşmalar hem eğlence hem bilgilendirici içerikli canlı yayınlar, sohbet edilebilen oyunlar kişilerin sosyal medyaya yönelmesine sebep olmuştur. Pek çok kişi Covid-19 sürecinde sosyal medyayı aktif kullandığını ifade etmiş ve bu süreçte sosyal medya ile kendilerine yaşam tatmini sağlamışlardır (Bilgin ve Diğer, 2021).

İleri yaşlarda da sosyal destek, bireylerin yalnızlıkla başa çıkmaları açısından önemli bulunmaktadır. Yaşlı kişiler, destek görmedikleri aile yapılarında ve aktif olmayan sosyal yaşamlarında yalnızlığa bir zemin oluşturmakta, fiziksel sağlık sorunları, emeklilik, toplumun yaşlıdan beklentileri gibi faktörler de bu yalnızlığı pekiştirmektedir (Hassoy ve Özvurmaz, 2023). Aynı zamanda sosyal medya gibi modern iletişim araçlarını etkin bir şekilde kullanamamak da yalnızlık hislerini artırabilmektedir. Özellikle yaşamlarının önceki dönemlerinde daha sosyal olan bireyler, bu yeni yalnızlık durumu karşısında hayal kırıklığı yaşayıp bekledikleri yaşam doyumuna ulaşamayabilirler. Sosyal desteğin yetersizliği, yaşlı bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik hallerini olumsuz etkilemektedir. Yaşlılarda algılanan sosyal destek düzeyi yaşam tatmininin önemli bir yordayıcısıdır (Boylu ve Günay, 2018).

Her faktörde olabileceği gibi sosyal destek konusunda da istisnalar olabilmektedir. Sosyal ilişkiler bazıları için son derece destekleyici ve yaşam doyumunun olmazsa olmazı iken bazılarının hayattan keyif alabilmek için yalnız olması tercih sebebi olabilmektedir. Örneğin yaşlılarda yaşam doyumunun araştırıldığı

bir araştırmada yalnız yaşayanların yaşam doyumunu diğerk gruplara göre daha yüksek bulunmuştur (Erol vd., 2016). Burada bu kişilerin biraz daha inzivaya çekilme, dinlenme ihtiyaçları, kalabalıklar içerisinde rahat edememe düşünceleri göz önünde bulundurulabilir. Fakat ne kadar yalnız yaşamak bu kişilere iyi gelse de arayıp sorulmak, ziyaret edilmek, zaman zaman paylaşımlarda bulunmak ihtiyaçlarının da devam ettiğı ve bu ihtiyaçların karşılanmasının onlara iyi geldiğı de düşünölmektedir. Nitekim yalnız yaşayan yaşlıların çocuklarını ve akrabalarını görme sıklığı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Boylu ve Günay, 2018).

2.1.1.4. İş ve Ekonomik Faktörler

Yaşam doyumunu incelerken kişinin içinde bulunduğı yaşam şartlarını da inceleyebilmek adına çalışma şartları ve ekonomik faktörleri de değerkendirilmelidir. Çalışan pek çok kişinin zamanının çok büyük bir kısmını işte, ya da uzaktan da olsa çalışarak geçirdiğini düşünürsek mesleklerinde ne kadar iyi hissettikleri, çalışma şartlarının ne kadar iyi olduğı, elde ettikleri maddi imkanların kendilerini ne kadar tatmin ettiğı yaşam doyumunu doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Yöneticiler, çalışma koşulları, ücret, iş güvencesi, çalışma saatleri meslek saygınlığı gibi pek çok faktör iş doyumunu etkilemektedir (Tunacan ve Çetin, 2013). Kişilerin iş yaşamındaki mutluluğı ve tatmini ise yalnızca iş alanıyla sınırlı kalmayıp yaşamdaki genel tatminine etki etmektedir (Keser, 2005).

Kişilerin yaptıkları işten, mesleklerinden ne kadar tatmin oldukları yaşam doyumunun kritik bir belirleyicisidir. Harcanan saatler ve verilen emekler göz önünde bulundurulduğunda iş bir süre sonra kişilerin hayatının merkezi haline gelmektedir. Bireylerin hayatında bu kadar önemli yer tutan işlerinin hayatlarına anlam kazandırarak yaşam doyumunu sağlaması mümkün olabilmekte fakat bu durumun tam tersi de görölebilmektedir (Aşan ve Erenler, 2008). Kişilerin meslek seçimleri bu konuda oldukça önemlidir. İlgi alanına uygun olarak seçilmiş olan meslekler kişilerin o işi yaparken keyif almalarını, yaptıkları işten tatmin olmalarını sağlamaktadır. Fakat bu durum çeşitli sebeplerle her zaman mümkün olmamaktadır. Bu durumda iş başlı başına bir stres kaynağına ve mutsuzluk sebebine dönuşebilmektedir. Tükenmişlik

devreye girmekte ve bu da hem iş doyumu hem de yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir (Karaaslan vd., 2020).

Çalışma koşulları da işin yaşam memnuniyetine etkisi üzerinde oldukça önemli bir etki bırakmaktadır. Pek çok kişi için her ne kadar sevdikleri, ilgi duydukları mesleği yapıyor olsalar da çalıştıkları kurumlardaki rekabetçi ortam, yöneticilerin yüksek beklentileri ve baskıları, yoğun çalışma saatleri, düşük ücretler gibi kavramlar o kişilerin işlerinden memnun olmamalarına sebep olmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalarda işten memnuniyetin dokuz alt başlığı tespit edilmiştir; ücret, yükselme, yöneticiler, ek imkanlar, muhtemel ödüller, işleyiş prosedürleri, iş arkadaşları, işin kendisi ve iletişim (Aşan ve Erenler, 2008). Bunlardan birkaçı kötü gittiğinde bu şartları tolere etmek ve o işte varlığını sürdürmek zorlaşmaktadır.

İş doyumunun düşük olduğu kişiler sıklıkla iş değiştirme yoluna gitmektedir. Ancak bu durum da başlı başına bir stres kaynağı olabilmektedir. Yeni bir iş arama süreci, bazen bu süreç uzun sürdüğünde işsiz kalınan dönemde ekonomik sorunlar, yine işe girme konusunda rekabetçi elemelere maruz kalmak ve sonrasında yeni işe başlarken yeni ortam ve görevlere adapte olmak uzun ve zorlu bir süreç dönüşebilmektedir. Böyle dönemlerde iş kişiler için hayatlarının merkezine oturmakta ve diğer yaşam alanları ile denge kurmakta zorluk çekmektedirler (Çoban, 2014).

Kişilerin hayatlarının bu kadar zamanını çalışarak geçirmelerinin en büyük sebebi geçinebilmek ve ekonomik şartlarını iyileştirmektir. Fakat uzun saatler çalışan, yoğun emek veren kişilerin bunun karşılığını alamadıklarını düşündürecek ücretlerle çalışmaları da hayal kırıklığı yaratmaktadır. Yukarıda da sayılan sebeplerle iş değiştirmenin zorluğu ya da yeni pozisyonların bulunabileceğine dair inançsızlık bu kişileri oldukları işlerde sabit kalmaya zorlamaktadır. Nitekim alternatif iş bulabilme algısı arttıkça kişilerin işten ayrılma eğilimleri de artmaktadır (Ulutaş, 2019).

Düşük ücretlerle çalışmak aynı zamanda kişilerin ekonomik şartlarını da etkilediği için problem işten ziyade tüm hayat standartlarına yayılmaktadır. İş dışında geçirilen zamanlarda tatil yapmak, seyahat etmek, dışarıda vakit geçirmek, alışveriş yapmak, pek çok kişi için ailesine ve çocuklarına belirli standartta bir hayat sunmak ihtiyacı karşılanamadığında yetersizlik inancı, isyan, memnuniyetsizlik gibi duygular işin içerisinde girmekte ve kişilerin yaşam memnuniyetini de otomatik olarak

düşürmektedir. Gelir düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumları da yükselmektedir (Avşaroğlu, 2021). Bu konu pek çok kişi için bir sosyal statü anlamına da gelmektedir. Kazançların seviyesi insanların kendilerini toplumda nereye konumlandıklarına, sosyal çevrelerinde nasıl algılandıklarına dair de fikir vermektedir. Daha da önemlisi bu karşılaştırma kişilerin kendilerine olan güvenleri ile ilgili de bir sonuç ortaya koymaktadır. Kendilerini daha yeterli hissedenden kişilerin iş doyumları da yaşam doyumları da daha yüksek olmaktadır (Akgündüz, 2013).

2.1.1.5. Yaşam Doyumu ve Yaşamda Anlam

Yaşam doyumunu söz konusu olduğunda bakılması gereken kavramlardan biri de yaşamda anlamdır. Kişiler yaşamlarında anlam buldukları sürece yaşam doyumuna ulaşabilecek ya da ulaşmayı amaçlayacaklardır. Frankl'a (2014, s. 128) göre hayattan zevk alıyor olmak hayata anlam kazandırmaz ve hayattan keyif almamak da yaşamda anlamı yok etmez. Fakat bu denkleme diğer taraftan baktığımızda hayatta anlam bulamayan ya da arayış içinde olmayan kişilerin yaşam doyumlarının düşük olması beklenmektedir. Nitekim çalışmalar da yaşamda anlam ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir (Ünal ve Gül, 2020; Yıldırım ve Uslu, 2022; Ho vd., 2010).

Bir kişi, yaşamında anlam bulduğunda, hayatının daha yönlendirilmiş ve motive edici olduğunu hissetmektedir. Bu motivasyon kişilerin hayatlarında somut amaçlar ve hedefler belirleyebilmelerini sağlamaktadır. Kişilerin yaşamında anlamın varlığı ile yaşam amaçları arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Çelik Demirbaş, 2016). Bir amaç uğruna yaşadığını bilmek kişileri hayata bağlamakta, yaşadıkları hayata dair tatmin etmekte, varlıklarına bir anlam yükleyebilmelerini ve kendilerini daha önemli, değerli hissetmelerini sağlamaktadır. Kişiler yaşam amaçlarına ulaşmaya çabaladıkça yaşam doyumları artmaktadır ve bu da yaşam bağlılığının bir göstergesidir (Kansu ve Sayar, 2018). Bu durumun tam tersinde ise kişiler hayatlarında bir amaç olmadan devam eden bir rutinin içerisinde hissedebilmekte, işe yaramaz ya da amaçsız hissedebilmektedirler. Kişiler kendilerini yeterli hissettikleri sürece yüksek yaşam doyumunu yaşamaktadırlar (Köksal vd., 2019).

Yaşamın anlamı çok değişken bir kavramdır. Bir kuruluşla birlikte ihtiyacı olan kişilere yardım etmek de biri için yaşamın anlamı haline gelebilirken, evde kendisini bekleyen eş ve çocuk da başkası için yaşamın anlamı olabilmektedir. Burada önemli olan kişiyi hayata bağlayan, hayattan keyif almasını, neden yaşadığını hissetmesini sağlayan bir motivasyondur. Yaşamdaki mevcut anlam, yaşam doyumu ile ilişkilidir, anlam arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır (Göçen, 2019). Buna ek olarak yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı öznel iyi oluşun yordayıcısıdır (Şahin vd., 2012).

Tüm bu faktörler incelendiğinde ve literatürdeki araştırmalara göz atıldığında şu sonucu çıkarmak mümkün; tüm şartlar en iyi şekilde sağlandığında kişilerin yaşam doyumu artmakta fakat ideal şartlar sağlanamadığında yaşam doyumları düşmektedir. Fakat pek çok durumda aslında bunun gerçek olmadığını da gözlemlemek mümkün. Yaşam doyumu genel standartlarla sınırlanabilecek bir kavram değildir ve bireyler arası farklılık göstermektedir (Uygur, 2018). Maslow'un (1987, s. 52) da ifade ettiği gibi, bazı insanlar için bazı ihtiyaçlar azalabilir ya da tamamen ortadan kalkabilir, böylece hayat çok daha temel bir seviyede sürdürülebilir. Örneğin, kronik işsizliği deneyimlemiş biri için hayatının geri kalanına yeterince yiyecek edinebildiği bir hayat onun için tatmin edici olabilmektedir. Pek çok insan için bu seçenek kabul edilebilir gibi görünmese de insanların içinde bulundukları şartlar ve yaşam deneyimleri onların ihtiyaçlarını ve elde etmeyi talep edecekleri beklentilerini değiştirmektedir. Dolayısıyla aslında yaşam doyumu kavramı genel anlamda etkilendiği faktörler olarak incelenirse de temel bir düzeye indirilmiş ve insanların yaşantılarından bağımsız bir şekilde incelenmiş olmaktadır.

2.1.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar

Literatürde yaşam doyumunun en sık birlikte çalışıldığı konulardan biri iş memnuniyeti/doyumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki iş doyumu ile yaşam doyumunun birbirlerini tamamlayan ve anlamlandıran kavramlar oldukları düşünülmektedir (Dikmen, 1995). Yapılan araştırmalar iş doyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Dikmen, 1995; Çevik ve Korkmaz, 2014; Ergün, 2016; Aslan, 2020; Karaaslan vd., 2020). Aynı bağlantı özelinde yabancı kaynakları incelediğimizde ise Rice ve arkadaşlarının (1980) iş ve

yaşam doyumunu araştıran 23 çalışmayı incelediği bir raporunda istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunan araştırmaların tümünde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Daha önce de belirtildiği üzere yaşam doyumunun fiziksel egzersizlerle bağlantılı olduğu düşünülmüştür. Huzurevinde kalan yaşlılarla yapılan bir araştırmada yaşlıların fiziksel performansları yüksek ise yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İnal vd., 2003).

Kronik hastalıkların yaşam doyumunu nasıl etkilediğini incelediğimizde osteoartrit hastalarıyla yapılmış bir araştırmada yaşam doyumunun kronik hastalık, hastalığın olduğu bölge, ağrının şiddeti gibi faktörlerle anlamlı ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Yüceler Kaçmaz vd., 2023). Buna benzer şekilde Makao'da yapılmış bir araştırmada kronik hastalığı olmayan katılımcıların kronik hastalığı olanlara göre daha yüksek yaşam doyumunu bildirdikleri tespit edilmiştir (Hu vd., 2016).

Üniversite öğrencileri ile ülkemizde gerçekleştirilmiş bir araştırmada algılanan sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015). Diğer bir ifadeyle kişilerin sosyal destek algıları arttıkça, sosyal destek almaya yönelik tatminleri arttıkça yaşamdan aldıkları doyum da artmaktadır. Lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir çalışmada ise yaşam doyumunu ile kendini açma ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçta yaşam doyumunu ile sosyal destek ve kendini açma değişkenleri arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Başka bir deyişle, lise öğrencilerinin sosyal destekleri ve kendini açma seviyeleri arttıkça yaşamdan aldıkları doyum da artmaktadır (Uygur, 2018). Benzer araştırmalarda ise yaşam doyumunu ile yalnızlık arasında ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Yılmaz ve Altınok, 2009; Kapıkıran, 2016). Bu sonuca göre kişilerin yalnızlıkları arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır.

Yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık ile birlikte araştırıldığı pek çok çalışma karşımıza çıkmaktadır. 913 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiş araştırmada yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüş, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Akdeniz vd., 2021). Yine benzer şekilde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş başka bir çalışmada aynı sonuca ulaşılmış, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür (Şeker ve

Çapri, 2023). Ülkemizde ergenlerle yapılan bir çalışmada yaşam doyumu da incelenmiş fakat aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırılmıştır ve psikolojik sağlamlık üzerindeki en güçlü etkinin aile yaşam doyumu olduğu tespit edilmiştir (Çetintaş, 2021).

Bu araştırmanın değişkenlerinden biri olan yetersizlik duygusu kişinin öz yeterlik algısıyla bağlantılıdır. Öz yeterliği yüksek olan kişilerin yetersizlik duyguları düşük olması beklenmektedir. Öz yeterliğin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar literatürde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Araştırmalar sonucunda yaşam doyumu ve öz yeterlik arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Saraçlar vd., 2022; Demir ve Yıldız, 2023; Danielsen vd., 2009; Marcionetti ve Rossier, 2021). Ateş ve Sağar'ın (2022) araştırması öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ek olarak öz yeterliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Yaşam doyumu ile özsaygının incelendiği bir çalışmada kişinin yaşam tatmininin kendini küçük görme ve yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Szczesniak vd., 2021).

3. YETERSİZLİK DUYGUSU ÜZERİNE

Bu bölümde yetersizlik duygusu üzerinde durulmuştur. Yetersizlik duygusu ile ilgili çalışmalar incelenmiştir.

3.1. Yetersizlik Duygusu Kavramı

Yetersizlik duygusu kişinin kendini arzuladığından ve başkalarından daha aşağı bir konumda hissetmesidir (Suna, 2023). Bireysel psikoloji kuramının kurucusu olan Alfred Adler bireyin toplumla ve çevresiyle olan ilişkilerini anlamaya odaklanmıştır. Adler, yedi kardeşin ikincisi olarak dünyaya gelmiş ve çok erken yaşlarda bir kemik hastalığına yakalanmış, başka çocuklar oyun oynarken onları uzaktan izlemek zorunda kalmıştır (Bettner, 2020). Yaşadığı bu durum ona diğerlerinden farklı olduğunu düşündürmüş ve aşağılık duygusu yaşamasına sebep olmuştur. Bu yaşadıkları ve hissettiklerini ileriki yıllarda oluşturduğu kuramında “aşağılık psikolojisi” ve “üstünlük çabası” kavramları ile ortaya çıkarmıştır. Literatürde aşağılık psikolojisi (inferiority feeling), yetersizlik duygusu olarak karşımıza çıkmakta, bu iki kavram birbirini karşılamaktadır (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Adler’e (1982) göre, kişi kendini yetersiz hissettiği zaman bu yetersizliği tamamlamaya doğru bir eğilim içerisinde olmakta ve bu da onu üstünlük çabasına yöneltmektedir. Diğer bir deyişle kişi kendisinde eksik gördüğü bir konuda kendini yetersiz hissetmekte ve bu yetersizliği telafi edebilmek için bir çaba içerisine girmektedir. Fakat yetersizlik güçlü bir his olduğu için bu hissin ortadan kalkabilmesi, kişinin kendisine ikna olması kolay olmamaktadır ve bunu başarabilmek için yoğun bir çaba göstermektedir. Yalnızca telafi etmek çoğu zaman yeterli olmamakta, bu konuda iyi, Adler’in deyişiyle üstün olmaya çabalanmaktadır.

Yetersizlik duygusu sonrasında gelen üstünlük çabasını günümüzde daha güncel bir kavram olan mükemmeliyetçilik karşılamaktadır. Yetersizlik duygusunu kapatmak için gösterilen sürekli daha iyisi arayışı kişileri mükemmeliyetçiliğe sürüklemektedir. Mükemmeliyetçiliğin ilk tanımlarından biri Hollender (1965) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre mükemmeliyetçilik, kişinin hem kendisinden hem başkalarından mevcut duruma göre gerekenden çok daha fazla performans bekleme alışkanlığıdır. Ona göre sağlıklı bir kişilik özelliği hatta patolojik bir

durumdur. Yetersizlik duygusunun olduğu yerlerde kişi bununla baş edebilmek için üstünlük çabasına girmekte, kusursuz, hata yapmayan biri olmaya çalışırken mükemmelliğı amaçlamaktadır (Suna, 2023).

Adler'in kuramını açıklar şekilde kişi eğer değersizlik duygusu yaşıyorsa da başkalarından üstün ya da aşağı olduğunu düşünmektedir (Geçtan, 2021, s. 77). Değersizlik yaşayan kişiler ya mükemmel ya da yetersiz olduklarını düşünmektedirler. Bu duyguların temelinde anne baba tutumları yatmaktadır. Engin Geçtan'a göre çocuğun reddedilmesi iki şekilde gerçekleşmektedir; açık ya da üstü kapalı. Açık reddediş ilk akla gelen şiddet, terk etme ile tehdit etme, kötü sıfatlar kullanma gibi ihmal ve istismar davranışlarıdır. Üstü kapalı reddediş ise ondan mükemmel davranışlar beklemeyi kapsar. Beklenen mükemmelliğe ulaşamayan çocuklar kendilerini anne babanın gözünde değersiz görmeye başlarlar ve kendilerini yetersiz kabul ederler (Geçtan, 2021, s. 48-49). Örneğin çocuğun bir resim yaptığını ve annesine gösterdiğini düşünelim. Anneden “Bu ne böyle hiçbir şeye benzemiyor.” cevabının alınması tabi ki açık bir şekilde reddedilme örneğidir. Bu durumda çocuk yaptıklarının yetersiz olduğunu düşünecek kendisinin ise annesi tarafından değer görmediğine inanacaktır. Fakat anneden “Aferin! Benim kızım zaten her şeyin en güzelini, en iyisini yapar!” cevabını almak o sırada çocuğu mutlu ve tatmin etse de uzun vadede çocukta “hata yapmamalıyım, hata yapma hakkım yok, her şeyi doğru ve güzel yapmalıyım” gibi düşüncelere sebep olacaktır. Yaşamımızı hata yapmadan ya da her şeyi mükemmel yaparak sürdürmemiz mümkün değildir ve bu çocuklar bu dönemlerde mükemmel yapamadıkları her şey için kendilerini yetersiz göreceklerdir. Aynı zamanda yalnızca iyi yaparlarsa, hata yapmazlarsa kabul göreceklerini düşündükleri için değersiz olacaklarından da endişe duyarlar. Çünkü yetersiz hisseden bir çocuk kendini “güvensiz” ve “emniyetsiz” hissetmektedir (Güneş, 2013).

3.1.1. Yetersizlik Duygusunun Nedenleri

Yetersizlik duygusunun nedenlerini iki farklı başlık altında toplamak mümkün; bireysel nedenler, toplumsal nedenler. Her iki kategoride de önemli olan erken yaşam deneyimleridir. Yetersizlik, değersizlik gibi erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk döneminde oluşan ve bireyin yaşamı boyunca süren inançlardır (Kaya ve

Karaaziz, 2024). Dolayısıyla kişinin kendisi, çevresi ve dünya ile ilgili algılarını oluşturan bu inançlar çocukluk çağında oluşan inançlardır. Fakat yetersizlik inancına yol açan sebepler yalnızca çocukluk dönemindeki yaşantılarla sınırlanamaz.

Bireysel nedenlerde ilk olarak Geçtan'ın (2021, s. 48) da üzerinde durduğu ebeveyn tutumlarından söz edilebilir. Ebeveynlerin hem çocukları ile aralarındaki bağa hem de onların zihinsel gelişimlerine önem göstermeleri çocukların özgüvenlerini ve yeterlilik duygularını güçlendirmektedir (Cüceloğlu, 2018, s. 355). Diğer taraftan tam tersi bir senaryoda ebeveynleri ile bu iletişimi kuramamış olan, bilişsel gelişimleri desteklenmemiş olan kişiler için kendilerini değersiz hissetmeleri söz konusu olabilmektedir. Kendilerini ebeveynlerinin nazarında değersiz gören kişiler yetersiz olduklarına inanmaktadırlar (Geçtan, 2021, s. 99).

İnsan doğal motivasyonu gereği yetersizlik duygusunun üstesinden gelmek için çabalamaktadır (Odabaşı, 2024). Dolayısıyla kişi kendini yetersiz hissettikçe yeterli olduğunu görebilmek ve muhtemelen çevresine de bunu kanıtlamak için daha fazla çaba göstermekte ve kendine daha yüksek standartlar belirlemektedir. Ancak bu standartlara ulaşmak, önündeki hedefleri başarmak gittikçe zorlaştığında bu kişiler yetersiz hissedeceklerdir. Dolayısıyla bu süreç bir kısır döngü halinde devam etmektedir. Fakat bu devamlı üzerine yenileri eklenerek artan hedefler ve beklentiler bir süre sonra mükemmeliyetçiliği beraberinde getirmektedir. Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiş olan Çok Yönlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde (Multidimensional Perfectionism Scale) altı alt boyuttan bahsedilmektedir; hata yapma endişesi, düzen, ebeveyn eleştirileri, kişisel standartlar, şüphe ve ebeveyn beklentileridir. Buradan da yola çıkarak ebeveynlerin eleştirel tutumlarının ya da yüksek beklentilerinin kişinin mükemmeliyetçiliği ve doğal olarak da yetersizlik duyguları üzerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bir çocuğun düşünceleri ile en fazla ilgilendiği insanlar ebeveynleridir. Ebeveynleri tarafından eleştirildikçe kendilerine olan güvenlerini ve inançlarını kaybetmeye başlamakta ve kendilerini yetersiz hissetmektedirler. Ebeveynlerin başarı baskısı çocukların benlik saygılarını olumsuz etkilemektedir (Ciciolla vd., 2016). Sürekli kendini kanıtlama ihtiyacı içerisinde onay arayışı, derin bir içsel çatışmaya dönüşebilmektedir. Ebeveynler kendi başarı algıları doğrultusunda başarıyı küçümseme, çocuğu akranlarıyla kıyaslama ve başaramadığında aşağılama gibi davranışlar gösterebilmektedirler (Sontur vd., 2021).

Çocuğun sürekli başka çocuklarla karşılaştırılması, beklentilerin başkalarına göre belirlenmesi, başarıların bile takdir edilmeyip daha yüksek başarılarla karşılaştırılması çocuğun “Ne yaparsam yapayım yeterli olamayacağım.” gibi inançlar geliştirmesine sebep olmaktadır. Ebeveyn tutumları sonucu çocuklar kaygı, endişe ve yetersizlik duygularına kapılmaktadır (Sontur vd., 2021).

Aynı şekilde yüksek ebeveyn beklentileri de çoğu zaman çocuğun gösterebileceği performansın üzerinde olmaktadır. Çocuk bu beklentileri karşılayabilse bile çok fazla çaba göstermesi gerekmekte, pek çok kez çocukluğunu yaşayamayıp sadece beklentileri karşılamak için çalışıp çabalamaktadır. Ölçekteki ebeveyn beklentileri alt boyutundaki soruların bazıları bu durumu tam karşılamaktadır; “Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.”, “Ebeveynlerim her şeyde en iyisi olmamı isterler.”, “Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyidir.” (Frost vd., 1990). Tüm bunlar için erken dönem yaşantıları çok önemlidir. Bu beklentiler ve inanışlar olasılıkla çocukluk döneminde oluşmakta ve kişilerin tüm hayatlarına etki etmektedirler.

Ebeveyn tutumlarını yetersizlik inancının oluşması için en temel sebepler olarak kabul edebiliriz. Travmatik yaşantılar ve ebeveyn tutumları çocuklarda erken dönem uyum bozucu şemaların oluşmasına sebep olmaktadır (Renner vd., 2013). Buradan oluşan inançlar kişilerde kendilik algılarına dair bir temel oluşturmakta ve bu temelin üzerine inşa edilen hemen hemen her şey bu temelden etkilenmektedir. Bu bağlamda bundan sonra verilecek olan tüm sebeplerin özellikle toplumsal sebeplerin temelde yetersizlik inancı bulunan kişiler için daha muhtemel olduğu düşünülebilir.

Kişinin hayatta ilk olarak nasıl değerlendirildiğini önemseyen kişiler ebeveynleridir. Ebeveynleri kendisini nasıl görüyor ve değerlendiriyorsa kendisi de bir süre sonra bu değerlendirmeleri içselleştirmektedir. Artık bir yetişkin olduğu zaman yaptığı öz eleştiriler çoğunlukla anne babanın seslerinin kendi iç seslerine dönüşmüş halidir. Dolayısıyla ebeveyn tutumları ve beklentilerinden sonra yetersizlik inancı için en büyük sebebin kişinin kendi yüksek standartları olduğu söylenebilir. Pek çok kişi için bu standartlar aileden kaynaklanmaktadır. Yalnızca eleştirilen ve karşılaştırılan çocuklar değil devamlı başarıları ile takdir edilen çocuklar da bu yüksek standartları kendilerine seçmektedir. Daha sonra akademik hayatta öğretmenlerinin gözdesi,

sınıfın en iyisi, iş yerinde patronlarının en beğendiği, iş yerinin en başarılısı olmak gibi hedefler bu kişilerin içine yerleşmektedir. Çok Yönlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden kişinin kendisi belirlediği standartlar için şu soruları örnek göstermek mümkün; “Kendim için en yüksek standartları koymazsam muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum.”, “Günlük işlerimde çoğu insandan daha yüksek performans bekliyorum.”, “Diğer insanlar benden daha düşük standartları kabul ediyor gibi görünüyor.” (Frost vd., 1990).

Kişinin kendini değerlendirmesinde belirlenen yüksek standartların dışında Adler'in ortaya attığı kuram da bulunmaktadır. Yetersiz organla doğmuş olan çocuklarda bu durum psikolojik olarak büyük önem taşımakta ve başkalarına kıyasla daha zor yaşadıkları için aşırı bir aşağılık duygusu belirtileri göstermektedirler (Adler, 2000, s. 14). Bu çocuklar için zaten bir eksiklikle doğmuş olmak aileleri ya da çevreleri tarafından nasıl karşılanmış olursa olsun bir yetersizlik inancı oluşturmaktadır. Örneğin okulda tüm arkadaşları her şeyi kolaylıkla yapabilirken kendilerinin zorlanması ya da desteğe ihtiyaç duyması, diğerlerinden farklı olması onlarda otomatik olarak ben yetersizim inancı geliştirmektedir. Adler'in aşağılık duygusu için organ yetersizliğine ek olarak sunduğu sebeplerde ise şımartılmak ve yadsınmak bulunmaktadır (Adler, 2000, s. 14). Bu iki kategori de yukarıda sözü edilen ebeveynleri tarafından her şeyi en iyi şekilde yapması ile takdir edilen çocuklar ya da devamlı eleştirilen ve kabul görmeyen çocuklarla aynı kategorileri ifade etmektedir.

Yetersizlik duygusunun oluşmasına sebep olan bir diğer bireysel faktör de travmatik deneyimlerdir. Travmatik yaşantılar sonrası “benim hatamdı” “benim yüzümden oldu” düşünceleri ile sıklıklar karşılaşılmaktadır. Kişi travma sonrası dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna inanıyor ve kendini yetersiz algılıyorsa bu durum kontrol kaybı hissine yol açmaktadır (Sungur, 1999). “Olayları kontrol edemiyorum demek ki yeterince iyi değilim.” şeklinde bir inanç travma sonrası sıklıkla görülmektedir. Sonrasında ise bu inancın kişide yer etmesi umutsuzluk, çaresizlik, depresyon, anksiyete gibi tablolara sebep olmaktadır (Sungur,1999).

Toplumsal beklentiler ve normlar kişilerde yetersizlik duygusunu tetikleyebilmektedir. Bu sorunla günümüzde en sık karşılaşılan yer sosyal medyadır. Sosyal medya artık reklamlar, dizi ve filmlere ek olarak güzellik ve estetik algısını

etkileyen, beğenilme ölçütü ortaya koyan bir aracı haline gelmiştir (Güvenç, 2022). Yalnızca güzellik değil aynı zamanda yaşam ve başarı standardı da oluşturulmaktadır. Bu dayatılan standartlara ulaşamamak kişilerde bir yetersizlik düşüncesi geliştirebilmektedir. Özellikle geçmişte reklam, ünlülük gibi kavramlar sadece toplumun sınırlı sayıdaki tanınmış isimleri tarafından mümkün ve onlar daha ulaşılabilir bir konumdayken şimdi reklam, beğeni, ünlülük, takipçi sahibi olma konularının halktan insanlara da ulaşabilmiş olması, fenomen, influencer gibi yeni tanımların ortaya çıkması kişilerin kendilerini bu insanlarla daha fazla kıyaslamalarına sebep olmaktadır. Sosyal medyada görünen yüksek yaşam standartları kişileri tetiklemekte ve belki hiçbir zaman sahip olamayacakları bu standartları hayal etmekte ve ulaşamadıkça kendilerini yetersiz hissetmektedirler. Örneğin, seyahat hesaplarının dünyayı geziyor olması pek çok kişinin hayali iken, bu insanları çalışmak zorunda olunan mesailerden takip etmek devamlı olarak kişilerin kendi hayatlarını sorgulamaları ve kendileri aynı standartları yaratamıyorlarsa demek ki yetersiz oldukları düşüncesini oluşturmaktadır. Benzer şekilde “instamom” adı verilen annelik üzerinden influencerlık yapan hesaplar mükemmel annelik algısı yaratmakta ve pek çok anneye yetersiz hissettirmektedir. Çalışan anneler ile görüşmelerin yapıldığı bir araştırmada çocuğuna vakit ayıramama ve ona yeteri kadar ilgi gösterememe endişesi ile görüşmelerde sıklıkla yer almış ve annelik sürekli yeterli- yetersiz olmakla ilgili sorgulanmıştır (Timurtürkan, 2020). Burada sosyal medyada karşılaşılan ve her şeyi çok iyi halledebiliyor gibi görünen annelerin de payı büyüktür. Devamlı etkinlik yapan bu anneler hem ev işlerini hem çocuk bakmayı çok iyi halleden ve aynı zamanda çok iyi görünen anneler kişilerde belli beklentiler oluşturmaktadır. Bu anneler çoğunlukla arkada nasıl destekler alındığından habersiz olmaktadır. Yüksek beklentilerle her şeyi problemsiz idare etmeyi arzulayan anneler küçük bir problemle bile karşılaştıklarında yetersizlik duygusu ile strese girmektedirler (Demir, 2018). Sosyal medyanın ya da diğer medya kanallarının, bazen de sadece komşumuz, akrabalarımız gibi sosyal çevremizin standartları nasıl belirlediklerine ve nasıl yetersiz hissettirdiklerine dair bunlar gibi pek çok örnek verilebilir.

Son olarak akademik hayat ve iş hayatı da yine kişinin yetersizlik inançlarını tetikleyen alanlardır. Her iki alan da rekabetin ve belirli bir başarı gereksiniminin bulunduğu alanlardır. Bu rekabet ortamı kişilerde kaygı yaratmaktadır. Yüksek sınav

kaygı seviyesine sahip olan ergenlerde kaygı bozuklukları ve yetersizlik duygusu sorunları görülebilmektedir (Çiçek ve Yıldırım, 2022). Diğerlerinden daha kötü olmak, başarısız olmak gibi kaygılar kişilere yetersiz hissettirmektedir. Yine buralarda öğretmenlerden, patronlardan alınan olumsuz bildirimler çoğunlukla gurur kırıcı ve yetersiz hissettiricidir. Özellikle bu bildirimlerin tüm sınıfın önünde, bir toplantıda diğer çalışanların arasında gerçekleştirilmiş olması kişiler için küçük düşürücü görünmekte ve bu da daha yüksek bir yetersizlik inancı hissettirmektedir. İş yerinde yaşanan yoğun yıldırma politikaları da kişilerdeki yetersizlik inançlarını tetiklemektedir. Yıldırma politikasına maruz kalmış öğretmenlerle yapılan bir araştırmada öğretmenler yaşadıkları duygular arasında yetersizlik duygusu da yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Ateş, 2018).

Tüm bunlardan yola çıkarak yetersizlik duygusunun Adler'in (2000, s. 14) ortaya attığı gibi çocukluk döneminde yaşanan eksik organla doğma, şımartılma ya da yadsınma sebebiyle oluştuğu görülmektedir. Buna ek olarak kişiler sonraki yaşantılarında başka insanların dahil olduğu tüm alanlarda, başarıları gereken tüm görevlerde belirlenmiş standartlar ve beklentilere, başarısızlıklara bağlı olarak yetersizlik duygusuna kapılabilmektedirler.

3.1.2. Yetersizlik Duygusu ile İlgili Çalışmalar

Yetersizlik duygusu daha çok başarı ile ilgili bir kavram olarak görüldüğü için literatürde yapılan çalışmaların pek çoğu iş hayatı ya da akademik başarılarla ilgilidir. Ülkemizde 993 üniversite öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada yetersizlik duygusunun kariyer geleceğine etkisi araştırılmış ve olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir (Akman, 2022). Öğrencilerin akademik başarılarının incelendiği başka bir araştırmada orta düzey yetersizlik duygusu yaşayanların düşük düzeye göre daha yüksek akademik başarı gösterdikleri görülmüştür (Strano ve Petrocelli, 2005). Bu alanda performans kaygısı da önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Ülkemizde üniversite hazırlık öğrencilerinin yabancı dil konuşma kaygıları ile ilgili yapılan bir araştırmada yetersizlik duygusunun konuşma kaygısı, başarısızlık kaygısı ve özgüven eksikliği alt boyutları ile pozitif yönde bir ilişkileri

olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile kişilerin yetersizlik duygusu arttıkça bu konulardaki kaygıları artmakta, özgüvenleri azalmaktadır (Topçu ve Güney, 2023).

Yetersizlik sosyal bağlamda da tartışılan konulardan biridir. Kişilerarası ilişkilerde de kendini yeterli ya da yetersiz hissetmek kişilerin toplum içerisindeki davranışlarını etkilemektedir. Kişinin yetersizlik duygusu arttıkça kendini saklama isteği de artmaktadır ve dolayısıyla da yalnızlığa yönelmektedir (Akdoğan ve Çimşir, 2019). Yine sosyal ilişkileri etkileyen bir kavram olan beğenilme arzusu ile ilişkisine bakılan bir araştırmaya 464 yetişkin katılmış ve araştırma sonucunda beğenilme arzusu ile yetersizlik duygusu arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Güvenç, 2022). Yetersizlik duygusu ve sosyal ilgi arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur, yetersizlik duygusu arttıkça kişilerin sosyal ilgileri azalmaktadır (Fırat ve Güngör, 2021).

Çin’de gerçekleştirilen bir araştırmada yetersizlik duygusu, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Tüm değişkenler arasında pozitif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir (Li vd., 2023). Bu sonuca göre yetersizlik duygusu arttıkça sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu da artmaktadır.

Yetersizlik duygusunun çocukluk yaşantıları ve saldırganlık ile birlikte incelendiği bir araştırmada yetersizlik duygusu ile saldırganlık arasında pozitif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir (Yıldızeli vd., 2024). Bu da yetersizlik duygusu arttıkça kişilerin saldırganlık düzeylerinin de arttığını ifade etmektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer araştırma da bu sonuçları destekler şekilde saldırganlık ve yetersizlik duygusu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Kızıldaş, 2016).

Yetersizlik duygusunun çeşitli bağımlılıklarla ilişkisi olup olmadığına bakılmıştır. Türkiye’de yapılmış olan bir araştırmaya göre yetersizlik duygusu daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Bunun sebebinin ise yetersizlik duygusunun daha fazla duygu düzensizliğine yol açması olarak görülmüştür (Çimşir ve Akdoğan, 2023). Benzer şekilde problemli internet kullanımını en güçlü yordayan değişkenlerin kırılması ve kendi değerini yadsıma alt boyutları olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2017). Diğer bir taraftan Çakır’ın (2020)

alışmasında yetersizlik duygusu arttıkça internet bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Çoğunlukla kişilerin kendilerini yetersiz gördükçe sosyal ilgilerinin azalması ve sosyal ortamlardan çekilmeleri sebebiyle internet ortamlarında kendilerine bir dünya kurmaları ve daha iyi hissetmeleri beklenmekte ve dolayısıyla internet kullanımlarının yüksek olduğu düşünölmektedir. Dolayısıyla akır'ın çalışması bu düşünceyi desteklememesi ve literatürdeki diğer sonuçlardan farklı olması ile dikkat çekmektedir.

Araştırmamıza benzer bir şekilde yetersizlik duygusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiğı bir araştırmada bu iki değışken arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Kişilerin yetersizlik duygusu arttıkça yaşamdan aldıkları doyum azalmaktadır (Fırat ve Güngör, 2021). Yaşam kalitesinin araştırıldığı bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş, yetersizlik duygusu arttıkça yaşam kalitesinin azaldığı görölmüşür (Bozkurt, 2019).

4. TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME, YAŞAM DOYUMU ve YETERSİZLİK DUYGUSU İLİŞKİSİ ÜZERİNE

Bu bölümde travma ile başa çıkabilme, yaşam doyumu ve yetersizlik duygusu değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri üzerinde durulmuştur.

4.1. Travma ile Başa Çıkabilme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Travmayla başa çıkabilme algısı temel olarak kişinin tecrübe edebileceği herhangi bir zorlayıcı deneyimle başa çıkabilme konusundaki inanç ve yeteneklerine ne kadar güvendiğini belirtmektedir. Bu algı bireyin hayatındaki zorlukları yönetme becerilerinin olup olmadığını, bu becerilerin neler olduğunu değerlendirip bu becerileri ne kadar etkili bir şekilde kullanabileceğine dair inancını ortaya koymaktadır. Başa çıkma öz-yeterliliği arttıkça çaresiz yaklaşım azalmaktadır (Akpınar, 2013).

Yapılmış araştırmalar kişilerin başa çıkabilme esnekliği azaldıkça psikolojik dayanıklılıklarının da azaldığını göstermektedir (Galatzer-Levy vd., 2012). Psikolojik dayanıklılığın azalması durumunda kişilerin zor durumlarla mücadele kapasitesi düşmektedir. Yalnızca travma ile değil, gündelik hayatın küçük aksilikleri bile böyle bir durumda çok daha büyük sorunlar gibi algılanabilmektedir. Psikolojik dayanıklılığın düşük olması aslında hayatımızdaki çok fazla alanı etkilemektedir. Stresli durumlarda sosyal ilişkilerde gerilime sebep olması, zorluklarla baş edilemediği için başarısız hissettirmesi ve özsaygının düşmesine sebep olması, sıklıkla yaşanan gerilimlerin fiziksel sağlığı etkilemesi, psikolojik sağlık tarafında zorlanmalara sebep olması etkilediği alanlardan bazılarıdır. Bu şartlar altındaki bir kişinin yaşamından tatmin oluyor olmasını beklemek gerçekçi olmayacaktır. Psikolojik dayanıklılık yaşam doyumu ile pozitif ilişki içerisinde olup aynı zamanda yaşam doyumunu yordamaktadır (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Genel anlamda baş etme kapasitesinden değil de travma ile başa çıkabilme algısından söz ettiğimizde de tablo benzerdir. Travma ile başa çıkabilme algısı gelecekte bir travma olursa varsayımı üzerinden onunla ne kadar başa çıkabileceklerine dair inancı kapsamaktadır. Buradaki travma bir belirsizlik içermektedir ve geleceğin belirsiz olması kaygı oluşturur (Manav, 2011). Travma ile

başa çıkabilme algısı düşük olan kişiler yaşayacakları herhangi bir travmatik olay karşısında buna dayanamayacaklarına inandıkları için travmaların yaşanması ile ilgili yoğun kaygı yaşamaktadırlar. Tabloya baktığımızda bir şey olursa bununla baş edemeyeceklerini, üstesinden gelemeyeceklerini düşünen kişiler kaygı ile yaşamakta, bu kaygı ve stres de hayatlarının pek çok alanına zarar vermektedir. Gelecek travma ile ilgili belirsizlik kaygıyı artırmakta aynı zamanda yaşam doyumunu azaltmaktadır (Çırak, 2021).

Denkleme diğer taraftan baktığımızda ise, yaşam doyumu düşük olan kişiler çoğunlukla depresif belirtiler gösteren, olayların iyi taraflarına odaklanmakta zorlanan, psikolojik dayanıklılıkları düşük, sosyal olarak yalnızlaşmış kişilerdir. Bir kişinin yaşam memnuniyetini sürdürebilmesi için özellikle dayanıklılık gibi kişisel ve sosyal kaynaklarının var olması, kaygı ve depresyonun ise olmaması çok önemlidir (Beutel vd., 2010). Kişi eğer travma ile başa çıkabilme algısı düşük ise kaygılı bir yapıya sahip olacaktır çünkü başına gelebilecek en ufak şeyde bile bununla baş edemeyeceğine inanmaktadır. Dolayısıyla bu olasılıkların gerçekleşmesi bile korkunç senaryolar haline dönüşür. Devamlı kaygı ile yaşamak, baş edebilme kapasitesini düşük bulmak, yaşamına odaklanmakta zorlanmak gibi faktörler kişinin daha depresif olmasına sebep olabilmektedir. Yukarıda da belirtildiği üzere, dayanıklılığın olmaması, kaygı ve depresyon belirtilerinin var olması kişiyi yaşam doyumunu sürdürmekten alıkoyabilmektedir. Kaygı yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır (Çivilidağ vd., 2018). Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık da yaşam doyumu ile pozitif ilişki içerisinde olup yaşam doyumunu yordamaktadır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Özetle, yaşam doyumunun düşük olması, bireyin travmalar karşısında kendini güçsüz hissetmesine, olumsuz bir zihinsel bakış açısı geliştirmesine ve başa çıkma becerilerine olan güveninin azalmasına yol açabilir. Bu nedenle, yaşam doyumunu artırmak, bireyin başa çıkma algısını güçlendirmede önemli bir adımdır.

4.2. Travma ile Başa Çıkabilme ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki

Travma ile başa çıkabilme ve yetersizlik duygusu arasında güçlü ve ters yönlü bir ilişki bulunduğu düşünülmektedir. Yetersizlik duygusu yüksek olan bireyler pek çok şeyi yapmak konusunda başarılı olamayacaklarına inanmakta, travma söz konusu olduğunda da yeteri kadar baş edemeyeceklerine, diğer pek çok şey gibi bunu da beceremeyeceklerine inanmaktadırlar. Diğer bir taraftan yeterlilik inançlarının yüksek olması hem başa çıkma yöntemleri ile hem de travma sonrası büyüme ile ilişkilidir (Erkoyuncu ve Kandemir, 2023).

Travmayla başa çıkabilme algısı düşük olan bireyler, travmatik olaylarla karşılaştıklarında kendilerini genellikle güçsüz veya çaresiz hissetmektedirler. Olaylar üzerinde etkili olamayacaklarına dair bir inanç geliştirdiklerinde, bu durum kontrol duygularını zedelemekte ve yetersizlik hislerini daha da derinleştirmektedir. Ayrıca yetersizlik duygusu yüksek olan kişilerin öz değerlendirmeleri de genellikle olumsuzdur. Kendilerini beceriksiz hisseden bu kişiler başarı duygusu yaşayamaz, özgüvenleri azalır ve kendini diğerlerinden aşağı görür (Yıldızeli vd., 2024). Bu başaramama duygusu ve kendilerine güvenin azalması yaşamlarının tüm alanına yayılmaktadır.

Yetersizlik duygusu yüksek olan kişiler ilişkilerde de yetersiz olduklarına dair inançlar geliştirebilmektedir. Bu durumda sosyal geri çekilme, destek isteme davranışından kaçınma, zaman içerisinde başkalarına güvenmekte zorlanma gibi sorunlar da yaşayabilmektedirler. Bazen de bu kişiler kendilerinin yetersiz olduğu inancıyla başkaları tarafından yargılanmak ve dışlanmaktan çekindikleri için sosyal ilişkilerini sınırlandırmaktadırlar. Bu durumda da herhangi bir travmatik olayla karşılaştığı zaman destek isteyemeyecek olmak, iyileşme sürecinde sosyal destek alamayacağına inanmak gibi faktörler kişinin başa çıkabilme algısını düşürebilmektedir. “Kimse bana destek olmaz” ve dolayısıyla “Bununla yalnız baş edemem” düşünceleri sonuçta kişinin böyle bir şey olursa bu durumun üstesinden gelemeyeceğine inanmasına sebep olabilmektedir. Diğer bir taraftan sosyal desteğin travma üzerinde önemi büyüktür. Sosyal desteği olan kişiler travmanın sonuçlarına daha az maruz kalmakta ve travma sonrası büyümeyi yaşamaktadırlar (Çimen, 2020).

4.3. Yaşam Doyumu ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki

Kişiler kendilerini yetersiz hissettiklerinde bu durum otomatik olarak yaşam doyumlarına da etki etmektedir. Yetersizlik duygusu az olduğunda yaşam doymu artmaktadır (Erol, 2017). Yetersizlik duygusu kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Derin ve Demirel, 2012). Bu duygu çoğunlukla sınırlı kalmayan ve pek çok alana yayılan bir duygudur. Akademik ve kariyer anlamında yetersizlik, ilişkilerde yetersizlik, hobiler ve ilgi alanları konusunda yetersizlik gibi kişinin tüm yaşam alanlarını işgal etmektedir. Dolayısıyla neredeyse tüm hayatında kişinin kendisini yetersiz bulması, başkalarından daha yetersiz olduğunu düşünmesi, daha iyi olmak için sürekli çabalamak zorunda olması ve yeterince takdir görmediğine/görmeyeceğine dair inancı bu kişileri olumsuz duygu durumuna sürüklemektedir. Yetersizlik algısının yüksek olması olumsuz duygu duruma sebep olmakta, mutsuzluk, kaygı, yetersizlik, utanç, suçluluk, depresif duygudurum, yalnızlık ve öfke gibi sonuçlar doğurmaktadır (Beyazsaçlı ve Serin, 2012).

Yapılmış araştırmalar yetersizlik duygusunun nihai sonuç olarak kişilerin mutluluk düzeylerini azalttığını göstermektedir (Akdoğan ve Çimşir, 2019). Mutluluk seviyesi düşük olan kişilerin yaşam doyumlarının düşük olduğu düşünüldüğünde yetersizlik duygusunun yaşam doyumunu da azaltacağı beklenmektedir. Yetersizlik duygusuna kapılan kişiler bu baskıyı yaşam doyumunun üzerinde negatif etki olarak hissetmektedir (Sıvıkcı, 2019).

Adler'in (1982) belirttiği üzere kişiler kendilerini yetersiz hissettiklerinde bir üstünlük çabası içerisine girecek ve devamlı olarak bu yetersizliği tamamlamaya çalışacaklardır. Böyle bakıldığında bu kişiler yaşamlarında daima bir tamamlanmamışlık, olmamışlık hissi yaşayacak ve bu da yaşamlarına yansıtacaktır.

Akademik yetersizlikler kişinin kendi öz saygısı ile ilgili sorunlar yaşamasına, kariyer yetersizlikleri iş yeri sorunlarına ve aynı zamanda maddi problemlere, sosyal yetersizlikler sürekli tekrar eden ilişki sorunlarına sebep olabilmektedir. Bütün bu sorunlar kişinin yaşam tatminini azaltacaktır. Dolayısıyla bireylerin yetersizlik duygularının azalmasının yaşam doyumlarını olumlu anlamda etkileyeceği düşünülmektedir.

5. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz süreci açıklanacaktır.

5.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada 18 yaş üzeri yetişkin bireylerin travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolü ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni travma ile başa çıkabilme algısı, bağımlı değişkeni yaşam doyumu, aracı değişkeni ise yetersizlik duygusudur. Model içerisinde aracı değişken bağımlı değişkeni açıklamak amacıyla kullanılmaktadır (Vardar, 2019).

İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birlikte bir değişim gösterip göstermediğini ve bu değişimin derecesini anlamaya yönelik bir araştırma modelidir. Bu modelde elde edilen ilişkiler doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi göstermez fakat bir değişkenin durumu bilindiğinde diğer değişkenin durumu hakkında tahminde bulunulmasına olanak sağlar (Karasar, 2018, s. 114).

5.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örnekleme, Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak sunulan ölçekler rastgele örnekleme metodu ile Instagram ve WhatsApp gibi sosyal medya platformlarında paylaşılarak ulaşılmış Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri 442 yetişkinden oluşmaktadır.

5.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin elde edilmesi için Demografik Bilgi Formu, Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

5.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülen bilgilere odaklanacak şekilde araştırmacılar tarafından anket formunda hazırlanmıştır. Formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, geçmişte travma yaşayıp yaşamadıkları ve psikolojik destek alıp almadıkları gibi bilgileri sorgulayan 5 soru bulunmaktadır.

5.3.2. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA)

2011 yılında Bonanno ve arkadaşları tarafından travma ile başa çıkabilme algısını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Toplam 20 sorudan oluşmaktadır. Travma odağı ve gelecek odağı olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Hiç mümkün değil (1) ve son derece mümkün (7) şeklinde değerlendirilen 7'li likert sistemi ile puanlanmaktadır. Toplam puan 20 ile 140 arasında değişmektedir.

Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Arı ve Soysal tarafından 2019 yılında yapılarak dilimize kazandırılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı travma odağı için .79, gelecek odağı için .90, toplam ölçek için ise .79 olarak hesaplanmıştır.

5.3.3. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

Kaba ve arkadaşları tarafından 2018 yılında yetişkin bireylere yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 21 sorudan oluşmaktadır. Genel yaşam doyumunu, ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevre doyumunu, iş doyumunu olmak üzere beş alt faktörden oluşmaktadır. Ölçekte maddelerden biri ters puanlanmaktadır. Hiç uygun değil (1), Uygun değil (2), Kısmen uygun (3), Uygun (4), Tamamen uygun (5) şeklinde 5'li likert şeklinde puanlanmaktadır.

Ölçekteki toplam 21 maddenin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Boyutların kendi aralarındaki cronbach alfa katsayıları incelendiğinde ise, genel yaşam boyutu için 0.849, ilişki doyumunu için 0.849, benlik doyumunu için 0.774, sosyal çevre doyumunu için 0.737, iş ve meslek doyumunu için ise cronbach alfa katsayısı 0.867 olarak belirlenmiştir.

5.3.4. Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)

Ölçek yetersizlik duygusunun ölçülmesi için Akdoğan ve Ceyhan tarafından 2014 yılında geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşmaktadır. Cesaretin kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Hiçbir zaman (1) ve her zaman (5) olmak üzere 5'li likert şeklinde puanlanmaktadır. Toplam puan 20 ile 100 arasında değişmektedir.

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, ölçek toplamı ve alt boyutları için ayrı ayrı hesaplanmış ve ölçeğin tamamı için .86, alt boyutları için ise sırasıyla .80, .71 ve .73 olarak belirlenmiştir.

5.4. Verilerin Toplanması

Kullanılan ölçekler Google Formlar'a aktarılmış ve bu formlar çevrimiçi olarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu amaçla Instagram, Facebook, LinkedIn ve WhatsApp gibi sosyal medya platformlarının uygun gruplarında paylaşımlar yapılmış ve katılımcılara ulaşılmıştır. Tüm katılımcılara, araştırma hakkında bilgilendirme içeren gönüllü onam formu da gönderilmiş ve sadece katılım onayını verenler çalışmaya dahil edilmiştir. Sonuç itibarıyla 442 katılımcı araştırmaya katılım göstermiştir.

5.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler IBM SPSS Statistics programı ile analiz edilmiştir. İlk olarak ölçeklerin normallik dağılımları incelenmiştir. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin +1 ile -1 arasında olması sebebiyle ölçeklerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Köleoğlu vd., 2022). Bu nedenle demografik bilgiler ile değişkenler arasındaki ilişki için parametrik testlerden bağımsız örneklem t test kullanılmıştır. Yalnızca eğitim durumunda ilköğretim kategorisinde katılımcı sayısı gerekli sayıya ulaşamadığı için parametrik olmayan Kruskal Wallis H uygulanmıştır. Bunun dışında temel değişkenler arasındaki ilişkiler için korelasyon analizi, aracı rol için Hayes'in Process Macro eklentisi kullanılarak aracı rol analizi uygulanmıştır.

5.6. Bulgular

Bu bölümde katılımcıların ölçeklerde sundukları bilgiler ve puanların analiz edilmesi sonucu ile elde edilen bulgular bulunmaktadır. Betimsel istatistikler, korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-test, Kruskal Wallis H, aracı rol analizi tabloları ve açıklamalarına yer verilmiştir. Temel değişkenlerde demografik değişkenler olan cinsiyet, eğitim, yaş psikolojik destek alma geçmişi ve travmatik yaşantı geçmişine göre de farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	346	78,3
	Erkek	96	21,7
Eğitim	İlköğretim	13	2,9
	Lise	39	8,8
	Üniversite	261	59
	Lisansüstü	129	29,2
Psikolojik Destek Alma	Evet	217	49,1
	Hayır	225	50,9
Travma Geçmişi	Evet	292	66,1
	Hayır	150	33,9
		$\bar{x}$	ss
Yaş		32,4	9,21

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1’de çalışma grubuna ait demografik bilgiler bulunmaktadır. Katılımcıların % 78,3’ü (346) kadın, %21,7’si (96) erkektir. Katılımcıların %2,9’u ilköğretim, %8,8’i lise, %59’u üniversite, %29,2’si lisansüstü düzeyde eğitime sahiptir. Katılımcıların %49,1’i psikolojik yardım aldığını, %50,9’u psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Katılımcıların %66,1’i daha önce bir travmatik olay yaşadığını, %33,9’u daha önce travmatik olay yaşamadığını bildirmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları 32,4’tür.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		α
YDÖ_Cesaret	442	22,64	6,408	0,146	0,116	-0,449	0,232	0,779
YDÖ_Kendi	442	15,59	4,607	0,389	0,116	0,095	0,232	0,643
YDÖ_Üstünlük	442	19,05	4,740	-0,101	0,116	-0,456	0,232	0,709
YDÖ	442	57,27	13,300	0,124	0,116	-0,021	0,232	0,862
TBÇ_Gelecek	442	54,27	12,973	-0,272	0,116	-0,052	0,232	0,870
TBÇ_Travma	442	36,97	7,939	-0,132	0,116	-0,229	0,232	0,721
TBÇÖ	442	91,24	14,758	-0,282	0,116	0,476	0,232	0,775
YYD_Genel	442	20,21	4,041	-0,475	0,116	0,266	0,232	0,816
YYD_İlişki	442	20,49	3,443	-0,629	0,116	0,172	0,232	0,805
YYD_Benlik	442	15,74	2,525	-0,333	0,116	0,050	0,232	0,697
YYD_Sosyal	442	10,05	2,612	-0,306	0,116	-0,107	0,232	0,712
YYD_İş	442	8,85	3,106	-0,113	0,116	-0,593	0,232	0,838
YYDÖ	442	75,34	11,187	-0,271	0,116	0,046	0,232	0,879

YDÖ: Yetersizlik Duygusu Ölçeği, TBÇÖ: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Yetersizlik ölçeğinin ortalaması 57,27, standart sapması 13,300, çarpıklık değerleri ,124/,116, basıklık değerleri -,021/,232, Cronbach alpha değeri ,862’dir. Bu ölçeğin alt ölçeklerine baktığımızda, cesaretin kırılması alt ölçeği ortalaması 22,64, standart sapması 6,408, çarpıklık değerleri ,146/,116, basıklık değerleri -,449/232 ve Cronbach alpha değeri ,779’dur. Kendi değerini yadsıma alt ölçeğinin ortalaması 15,59, standart sapması 4,607, çarpıklık değerleri ,389/,116, basıklık değerleri ,095/232 ve Cronbach alpha değeri ,643’tür. Yetersizlik duygusu ölçeğinin son alt ölçeği olan yararsız üstünlük çabasının ise ortalaması 19,05, standart sapması 4,740, çarpıklık değerleri -,101/,116, basıklık değerleri -,456/232 ve Cronbach alpha değeri ,709’dur. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeğinin ortalaması 91,24, standart sapması 14,758, çarpıklık değerleri -,282/,116, basıklık değerleri ,476/232 ve Cronbach alpha değeri ,775’tir. Bu ölçeğin alt ölçeklerinden gelecek odağı ve travma odağının ortalamaları sırasıyla 54,27 ve 36,97, standart sapmaları 12,973 ve 7,939, çarpıklık değerleri -,272/116 ve -,132/116, basıklık değerleri -,052/,232 ve -,229/232, Cronbach alpha değerleri ise ,870 ve ,721’dir. Yaşam doyumu ölçeğinin ortalaması 75,34, standart sapması 11,187, çarpıklık değerleri -,271/,116, basıklık değerleri -

,046/232 ve Cronbach alpha değeri ,879'dur. Genel doyum alt ölçeğinin ortalaması 20,21, standart sapması 4,041, çarpıklık değerleri -,475/116, basıklık değerleri ,266/232 ve Cronbach alpha değeri ,816'dır. İlişki doyumu alt ölçeğinin ortalaması 20,49, standart sapması 3,443, çarpıklık değerleri -,629/116, basıklık değerleri ,172/232 ve Cronbach alpha değeri ,805'dir Benlik doyumu alt ölçeğinin ortalaması 15,74, standart sapması 2,525, çarpıklık değerleri -,333/116, basıklık değerleri ,050/232 ve Cronbach alpha değeri ,697'dir. Sosyal doyum alt ölçeği için ortalama 10,05, standart sapma 2,612, çarpıklık değerleri -,306/116, basıklık değerleri -,107/232 ve Cronbach alpha değeri ,712'dir. Son olarak iş doyumu alt ölçeğinin ortalaması 8,85, standart sapması 3,106, çarpıklık değerleri -,271/116, basıklık değerleri -,046/232 ve Cronbach alpha değeri ,838'dir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde ölçek ve alt ölçekler normal dağılım göstermektedir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		1	2	3
1-YDÖ	r	1	-,013	-,462**
2-TBÇÖ	r		1	,221**
3-YYDÖ	r			1

YYDÖ:Yetersizlik Duygusu Ölçeği, TBÇÖ: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.** $p<,01$; * $p<,05$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin korelasyon analizinin sonuçları verilmiştir. Buna göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=-,462$) puanları arasında orta düzey, negatif, anlamlı ilişki vardır ($p<,01$). Yetersizlik duygusu arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında zayıf düzey, pozitif, anlamlı ilişki vardır ($r=,221$; $p<,01$). Travma ile başa çıkabilme algısı arttıkça kişilerin yaşam doyumu da artmaktadır. Yetersizlik Duygusu Ölçeği ile Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
YDÖ_Cesaret	Kadın	346	23.26	6.438	3,957	440	<,001
	Erkek	96	20.39	5.788			
YDÖ_Kendi	Kadın	346	15.80	4.711	1,845	440	,066
	Erkek	96	14.82	4.142			
YDÖ_Üstünlük	Kadın	346	19.23	4.704	1,544	440	,123
	Erkek	96	18.39	4.835			
YDÖ	Kadın	346	58.29	13.421	3,092	440	,002
	Erkek	96	53.59	12.232			
TBÇÖ_Gelecek	Kadın	346	53.54	13.032	-2,254	440	,025
	Erkek	96	56.90	12.473			
TBÇÖ_Travma	Kadın	346	37.42	7.917	2,306	440	,022
	Erkek	96	35.32	7.841			
TBÇÖ	Kadın	346	90.96	14.837	-,738	440	,461
	Erkek	96	92.22	14.500			
YYDÖ_Genel	Kadın	346	20.12	3.973	-,901	440	,368
	Erkek	96	20.54	4.282			
YYDÖ_İlişki	Kadın	346	20.69	3.455	2,321	440	,021
	Erkek	96	19.77	3.317			
YYDÖ_Benlik	Kadın	346	15.66	2.566	-1,325	440	,186
	Erkek	96	16.04	2.357			
YYDÖ_Sosyal	Kadın	346	10.02	2.609	-,486	440	,627
	Erkek	96	10.17	2.630			
YYDÖ_İş	Kadın	346	8.69	3.072	-1,996	440	,047
	Erkek	96	9.41	3.181			
YYDÖ	Kadın	346	75.18	10.905	-,544	139,961	,587
	Erkek	96	75.93	12.192			

YYDÖ:Yetersizlik Duygusu Ölçeği, TBÇÖ: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4'te cinsiyet değişkenine göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına dayalı bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları sunulmuştur. Buna göre YDÖ'nin kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>.05$). Buna rağmen YDÖ cesaretin kırılması alt ölçeğinde kadınlar lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($t=3,957$; $p<.05$). Diğer bir söyleyişle, kadınların cesaretlerinin kırılma düzeyi erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Yine YDÖ toplam puanları incelendiğinde cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=3,092$;

$p<,05$). Bu bulguya göre kadınların yetersizlik duygusu düzeyi erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. TBÇÖ toplam puanı incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmezken, gelecek odağı alt ölçeğinde erkekler lehine ($t=-2,254$; $p<,05$), travma odağı alt ölçeğinde kadınlar lehine ($t=2,306$; $p<,05$) farklılık tespit edilmiştir. Kadınların travma odaklı başa çıkabilme algıları erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksekken erkeklerin gelecek odaklı başa çıkabilme algıları kadınlara göre daha yüksektir. YYDÖ toplam puanı ile genel doyum, sosyal doyum ve benlik doyum puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. İlişki doyum alt ölçeğinde kadınlar lehine anlamlı bir fark görülmektedir ($t=2,321$; $p<,05$). Kadınların ilişki doyumunu erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. İş doyum alt ölçeğinde ise erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t=-1,996$; $p<,05$). Erkeklerin iş doyumunu düzeyleri kadınlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşına İlişkin Ölçeklerin Korelasyon Analizi

		Yaş
YDÖ	r	-,288**
YDÖ_Cesaret	r	-,244**
YDÖ_Kendi	r	-,197**
YDÖ_Üstünlük	r	-,285**
TBÇÖ	r	-,037
TBÇÖ_Gelecek	r	-,011
TBÇÖ_Travma	r	-,052
YYDÖ	r	,168**
YYDÖ_Genel	r	,178**
YYDÖ_İlişki	r	,046
YYDÖ_Benlik	r	,075
YYDÖ_Sosyal	r	,120**
YYDÖ_İş	r	,160**

YYDÖ:Yetersizlik Duygusu Ölçeği, TBÇÖ: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği. ** $p<,01$; * $p<,05$

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5’te yaş değişkeni ile ölçekler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre, yaş ile Yetersizlik Duygusu Ölçeği ($r=-,288$), cesaretin kırılması alt ölçeği ($r=-,244$), kendi değerini yadsıma alt ölçeği ($r=-,197$), yararsız üstünlük çabası alt ölçeği ($r=-,285$) arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı ilişki vardır (** $p<,01$). Bir diğer ifade ile kişilerin yaşı arttıkça yetersizlik

duyguları azalmaktadır. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği ve alt ölçeklerinin yaş ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ise yaş ile zayıf düzey, pozitif, anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır ($r=,168$; $**p<,01$). Alt ölçeklerden genel doyum ($r=,178$), sosyal doyum ($r=,120$) ve iş doyumuna da ($r=,160$) yaş ile zayıf düzey, pozitif, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durumda kişilerin yaşı arttıkça yaşamdan aldıkları genel doyum, sosyal ilişkilerden aldıkları doyum ve iş doyumları artmaktadır. İlişki doyum ve benlik doyum alt ölçeklerinin yaş ile anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Eğitim Durumu Değişkenine Göre YDÖ, TBCÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

	Gruplar	N	$\bar{x}_{\text{sıra}}$	H	sd	p	Fark*
YDÖ_Cesaret	1.İlköğretim	13	207,00	,444	3	,931	-
	2.Lise	39	223,46				
	3.Üniversite	261	219,45				
	4.Lisansüstü	129	226,52				
YDÖ_Kendi	1.İlköğretim	13	229,31	1,267	3	,737	-
	2.Lise	39	232,51				
	3.Üniversite	261	215,88				
	4.Lisansüstü	129	228,76				
YDÖ_Üstünlük	1.İlköğretim	13	178,08	7,077	3	,069	-
	2.Lise	39	178,44				
	3.Üniversite	261	224,67				
	4.Lisansüstü	129	232,47				
YDÖtoplam	1.İlköğretim	13	201,38	,869	3	,833	-
	2.Lise	39	211,59				
	3.Üniversite	261	220,91				
	4.Lisansüstü	129	227,72				
TBC_Gelecek	1.İlköğretim	13	298,65	7,662	3	,054	-
	2.Lise	39	242,19				
	3.Üniversite	261	222,19				
	4.Lisansüstü	129	206,07				
TBC_Travma	1.İlköğretim	13	295,15	8,675	3	0,34	-
	2.Lise	39	250,67				
	3.Üniversite	261	210,35				
	4.Lisansüstü	129	227,83				
TBCtoplam	1.İlköğretim	13	318,35	11,285	3	,010	1> 3 ve 4
	2.Lise	39	255,31				

	3.Üniversite	261	215,70				
	4.Lisansüstü	129	213,26				
Doyum_Genel	1.İlköğretim	13	280,27				
	2.Lise	39	212,85				
	3.Üniversite	261	222,49	3,191	3	,363	-
	4.Lisansüstü	129	216,19				
Doyum_İlişki	1.İlköğretim	13	247,54				
	2.Lise	39	258,28				
	3.Üniversite	261	211,99	5,517	3	,138	-
	4.Lisansüstü	129	226,99				
Doyum_Benlik	1.İlköğretim	13	309,92				
	2.Lise	39	208,63				
	3.Üniversite	261	226,53	8,998	3	,029	1> 4
	4.Lisansüstü	129	206,29				
Doyum_Sosyal	1.İlköğretim	13	141,42				
	2.Lise	39	220,63				
	3.Üniversite	261	220,28	6,143	3	,105	-
	4.Lisansüstü	129	232,30				
Doyum_İş	1.İlköğretim	13	237,23				
	2.Lise	39	202,04				
	3.Üniversite	261	222,22	1,186	3	,756	-
	4.Lisansüstü	129	224,34				
Doyum_toplam	1.İlköğretim	13	258,92	1,191	3	,755	
	2.Lise	39	222,19				-
	3.Üniversite	261	220,98				
	4.Lisansüstü	129	218,57				

*Pairwise comparison, YDÖ: Yetersizlik Duygusu Ölçeği, TBÇÖ: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’da eğitim duruma göre yetersizlik duygusu, travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre ilköğretim mezunu olanların travma ile başa çıkabilme algısı ortalamaları, üniversite ve lisansüstü mezunlarının ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir ($H=11,285$; $p<,05$). Travma odağı alt ölçeğinde de anlamlı fark olduğu görülmüş fakat pairwise comparison ile tespit edilememiştir ($H=8,675$; $p<,05$). Benlik doyumu alt ölçeğinde ilköğretim mezunlarının ortalamaları, lisansüstü

mezunlarının ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir ($H=8,998$; $p<,05$). Diğer ölçek ve alt ölçeklerde eğitim durumuna göre farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Psikolojik Destek	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
YDÖ_Cesaret	Evet	217	23.84	6.334	3,947	440	<,001
	Hayır	225	21.48	6.275			
YDÖ_Kendi	Evet	217	16.10	4.614	2,311	440	,021
	Hayır	225	15.09	4.556			
YDÖ_Üstünlük	Evet	217	19.79	4.804	3,271	440	,001
	Hayır	225	18.33	4.576			
YDÖ	Evet	217	59.73	13.322	3,881	440	<,001
	Hayır	225	54.90	12.869			
TBÇÖ_Gelecek	Evet	217	53.49	12.529	-1,240	440	,216
	Hayır	225	55.02	13.372			
TBÇÖ_Travma	Evet	217	37.44	7.936	1,222	440	,223
	Hayır	225	36.52	7.933			
TBÇÖ	Evet	217	90.93	14.034	-,432	440	,666
	Hayır	225	91.53	15.449			
YYDÖ_Genel	Evet	217	19.71	4.046	-2,587	440	,010
	Hayır	225	20.70	3.984			
YYDÖ_İlişki	Evet	217	20.22	3.631	-1,607	440	,109
	Hayır	225	20.75	3.238			
YYDÖ_Benlik	Evet	217	15.52	2.614	-1,834	440	,067
	Hayır	225	15.96	2.422			
YYDÖ_Sosyal	Evet	217	9.95	2.734	-,812	440	,417
	Hayır	225	10.15	2.490			
YYDÖ_İş	Evet	217	8.24	3.029	-4,119	440	<,001
	Hayır	225	9.44	3.073			
YYDÖ	Evet	217	73.64	11.016	-3,180	440	,002
	Hayır	225	76.99	11.128			

YYDÖ:Yetersizlik Duygusu Ölçeği, TBÇÖ: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 7’de daha önce psikolojik destek almış olma durumu değişkenine göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara göre YDÖ toplam puanı ($t=3,881$; $p<,05$), cesaretin kırılması ($t=3,947$; $p<,05$), kendi değerini yadsıma ($t=2,311$; $p<,05$) ve yararsız üstünlük çabası ($t=3,271$; $p<,05$) alt ölçeklerinde daha önce psikolojik destek alanlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle daha önce psikolojik destek almış olan kişilerin yetersizlik duygusu düzeyleri,

cesaretlerinin kırılma düzeyleri, kendi değerini yadsıma düzeyleri ve yararsız üstünlük çabası düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. TBCÖ toplam puanı ve gelecek odağı ile travma odağı alt ölçeklerinin daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı fark göstermedikleri görülmüştür. YYDÖ toplam puanında ($t=-3,180$; $p<,05$), genel doyum ($t=-2,578$; $p<,05$) ve iş doyumunu ($t=-4,119$; $p<,05$) alt ölçeklerinde daha önce psikolojik destek almamış olanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre daha önce psikolojik destek almamış olan katılımcıların genel yaşam doyumları ve iş doyumları daha önce psikolojik destek almış olan kişilere göre daha yüksektir. İlişki, benlik ve sosyal doyum alt ölçeklerinde ise daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

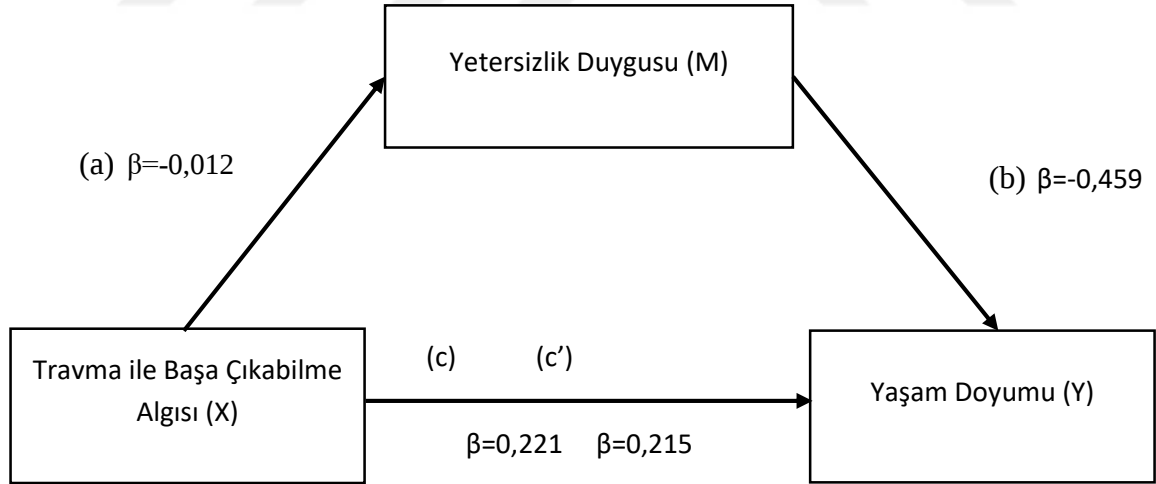
Tablo 8. Travma Geçmişi Olması Durumuna Göre YDÖ, TBCÖ, YYDÖ ve Alt Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Travma Geçmişi	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
YDÖ_Cesaret	Evet	292	22,90	6,213	1,203	440	,230
	Hayır	150	22,13	6,763			
YDÖ_Kendi	Evet	292	15,65	4,499	,375	440	,707
	Hayır	150	15,47	4,823			
YDÖ_Üstünlük	Evet	292	19,41	4,459	2,295	440	,022
	Hayır	150	18,33	5,185			
YDÖ	Evet	292	57,96	12,422	1,442	258,772	,150
	Hayır	150	55,93	14,815			
TBCÖ_Gelecek	Evet	292	53,86	12,661	-,913	440	,362
	Hayır	150	55,05	13,568			
TBCÖ_Travma	Evet	292	37,35	7,900	1,409	440	,159
	Hayır	150	36,23	7,989			
TBCÖ	Evet	292	91,21	14,120	-,046	440	,964
	Hayır	150	91,21	15,975			
YYDÖ_Genel	Evet	292	19,92	4,092	-2,124	440	,034
	Hayır	150	20,78	3,889			
YYDÖ_İlişki	Evet	292	20,38	3,446	-,896	440	,371
	Hayır	150	20,69	3,439			
YYDÖ_Benlik	Evet	292	15,67	2,441	-,797	440	,426
	Hayır	150	15,87	2,683			
YYDÖ_Sosyal	Evet	292	9,83	2,708	-2,562	440	,011
	Hayır	150	10,49	2,359			
YYDÖ_İş	Evet	292	8,66	3,181	-1,775	440	,077
	Hayır	150	9,21	2,930			
YYDÖ	Evet	292	74,46	11,104	-2,317	440	,021
	Hayır	150	77,05	11,187			

YYDÖ:Yetersizlik Duygusu Ölçeği, TBCÖ: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği, YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8’de travma geçmişi olması değişkenine göre YDÖ, TBÇÖ, YYDÖ ve alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Sonuçlara göre Yetersizlik Duygusu Ölçeği yararsız üstünlük çabası alt ölçeğinde travma geçmişi olanlar lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t=2,295$; $p<,05$). Diğer bir ifade ile daha önce travmaya maruz kalmış olan kişiler daha yüksek yararsız üstünlük çabası gösterdiklerini belirtmişlerdir. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ölçeği ve alt ölçeklerinde daha önce travmaya maruz kalmış olma değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında daha önce travmaya maruz kalmamış olanların lehine anlamlı fark bulunmuştur ($t=-2,317$; $p<,05$). Genel doyum alt ölçeğinde de benzer şekilde travmaya maruz kalmayanlar lehine fark görülmüştür ($t=-2,124$; $p<,05$). Sosyal doyum alt ölçeğinde travmaya maruz kalma durumu değişkenine bağlı olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($t=-2,562$; $p<,05$). Daha önce travmaya maruz kalmamış olanlar, travmatik geçmişi olanlara göre daha yüksek sosyal doyum bildirmişlerdir. Diğer alt ölçeklerde anlamlı fark tespit edilmemiştir.



Şekil 1. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Yetersizlik Duygusunun Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 1’de travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolüne ilişkin model şeması verilmiştir. Buna göre travma ile başa çıkabilme algısı yetersizlik duygusunu (a) anlamlı olarak yordamamaktadır ($\beta=-0,012$; $p>0,05$). Yetersizlik duygusu yaşam doyumunu (b) doğrudan yordamaktadır ($\beta=-0,459$; $p<0,05$). Travmayla başa çıkabilme algısı aracı değişken olmaksızın yaşam doyumunu (c) yordamaktadır ($\beta=0,221$; $p<0,05$). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, yetersizlik duygusu aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde travma ile başa çıkabilme algısının yaşam doyumunu (c’) yordamasına ($\beta=0,215$, $p<0,05$) yönelik katsayısı anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Buna göre travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun kısmi aracı rolü olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olmadığı görülmüştür (LLCI=-0,031; ULCI=0,042). Sonuç olarak travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun kısmi aracı rolü vardır fakat anlamlı değildir.

5.7. Bulguların Literatüre Göre İncelenmesi

Bu çalışma travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasında yetersizlik duygusunun aracı rolünü araştırmıştır. Aynı zamanda değişkenlerin araştırmadan elde edilen demografik bilgilere göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi de bu araştırmanın bir diğer amacıdır. Bu bölümde bu iki amaca yönelik bulgular literatürde bulunan çalışmalarla birlikte tartışılmıştır.

Aracı rol ilişkisi incelendiğinde travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun kısmi aracı role sahip olduğu fakat anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle elde edilen sonuç aracı değişkenin bir etkisi olabileceğini düşündürse de güven aralığının belirsizliği nedeniyle bu etkiyi kesin olarak doğrulamak mümkün değildir. Bu durumda travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolü yok kabul edilmektedir. Bu bulgu araştırmada belirlenmiş olan H1 hipotezini doğrulamamaktadır. Literatürde bu üç değişkenin birlikte araştırıldığı bir örnek olmadığından aracı rol bulgusunun desteklenip desteklenmediğine dair bir kaynak bulunamamıştır. Araştırma çerçevesinde kişiler kendilerini yetersiz hissettikleri sürece travma ile başa çıkabilme algıları da düşük olacak ve bu da yaşam doyumlarını etkileyecektir şeklinde bir denklem ile aracı rol ilişkisi kurulmuştur. Fakat bulgular incelendiğinde travma ile başa çıkabilme algısı ve yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda yetersizlik duygusu olan kişiler için travma ile başa çıkabilme algıları ile ilgili bir yorum yapılamamakta bu durumda yaşam doyumu ile de bağlantı kurmak anlamsızlaşmaktadır. Yetersizlik duygusu psikolojik olarak olumsuz bir kavramı işaret etmektedir. Kişilerin hayatında yıkıcı etkileri olabilmekte, kişilerin kendini beceriksiz ve değersiz hissetmelerine sebep olabilmektedir (Yıldızeli vd., 2024). Yaşam doyumu ve travma ile başa çıkabilme ise daha pozitif kavramlar olarak karşımıza çıkmakta ve aracı rolün de pozitif bir kavram olmasının daha anlamlı olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme becerileri gibi değişkenlerin aracı rol ilişkisinin incelenmesinin literatüre önemli katkıları olacaktır. Nitekim Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin alt boyutları farkındalık, tanımlama

ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, yüzleşme için hazırlanma ve etkin öz destek olarak sıralanmıştır (Vatan ve Oru lular Kahya, 2018). Bütün bunlar kişinin travma sonrasında da ihtiyaç duyduğu bileşenlerdir. Benzer şekilde psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş halleri kişinin travma ile başa çıkabilmesini, travma etkilerinin sağaltımını kolaylaştıracak ve yaşam doyumunu yükseltecek kavramlar olarak düşünülmektedir. Dolayısıyla aracı rol ilişkisi pozitif kavramlarla yeniden incelenmelidir.

Aracı rol analizi sonucunda yetersizlik duygusunun yaşam doyumunu doğrudan yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu literatürdeki bulgularla desteklenmektedir (Fırat ve Güngör, 2021). Yetersizlik duygusu kişide mutsuzluğa sebep olabilen bir duygudur (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Dolayısıyla bu mutsuzluk yaşam doyumunun da düşmesiyle sonuçlanmaktadır. Diğer yordayıcı ilişkiler incelendiğinde travma ile başa çıkabilme algısının yetersizlik duygusunu anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür. Travma ile başa çıkma algısının yetersizlik duygusunu açıklamadığı görülmektedir. Kişilerdeki yetersizlik duygusu daha çok  zg ven, kendine değer verme, kişisel yetkinlik algısıyla ilişkili olabilmektedir. Literatürde benzerlik gösteren bir bulgu ile rastlanmamıştır. Son yordayıcı ilişkide ise travmayla başa çıkabilme algısının yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Bu iki değişken kişinin hayatında benzer  n koşulları gerektiriyor olabilir. Sosyal destek,  zg ven, psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerisi, fiziksel ve psikolojik sağlık gibi faktörler hem kişinin yaşam doyumunun yüksek olmasını sağlamakta hem de bu faktörler var olduğunda kişi travmayla başa çıkabileceğine dair yüksek bir inanç içerisinde olmaktadır. Bu iki değişken arasında tüm bu faktörlerin etkisi ile yordayıcı etkinin bulunması beklenen bir etkidir.

Travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmanın H2 hipotezini desteklemektedir. Literatürde doğrudan travma ile başa çıkabilme algısı ile yaşam doyumunu birlikte inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte yapılan bir araştırmada yaşamda anlam ve travma ile başa çıkabilme algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Koç, 2023). Yaşamda anlam ise yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Yıkılmaz ve G d l, 2015). Başka araştırmalar da yaşam doyumunu ve yaşamda anlam arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi

desteklemektedir (Datu ve Mateo, 2015). Bu durumda dolaylı olarak yaşam doyumu ile travma ile başa çıkabilme algısı arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu düşünülebilecektir. Bunlara ek olarak Filistinli çocuklarla yapılan bir araştırma yaşam memnuniyeti duygularının olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve travmatik olayların etkisini azalttığını ortaya koymuştur (Veronese vd., 2017). Kişinin kendinden, akranlarından, ailesinden, yaşam koşullarından memnuniyeti olumlu duyguları harekete geçirme becerisini ortaya çıkarmakta ve bu durum da travma ile başa çıkabilmek için kaynakları harekete geçirmektedir (Veronese vd., 2012). Literatürde travmatik sıkıntı daha düşük düzeyde yaşam memnuniyeti ile ilişkili bulunmuştur (Triplett vd., 2012). Alanyazında yaşam doyumunun başa çıkma ile ilişkisinin incelendiği araştırmalara da rastlanmıştır. Sosyal destek arama ve doğrudan sorun çözüme yaklaşımları yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkili, dışsallaştırma kaçınma stratejileri negatif ilişkilidir (Antaramian vd., 2016). Travma ile başa çıkabilmek için kişinin sosyal desteğe, sorunun çözümüne yönelik eylemlerde bulunmasına (psikolojik destek aramak, eski hayatına geri dönmek için çabalamak) ihtiyacı vardır. Eğer kişi bunları başa çıkma yöntemleri olarak kullanıyorsa travma ile başa çıkma algısının da yüksek olabileceği düşünülmektedir. Başına bir şey gelirse bu başa çıkma yöntemlerinin kendisinde zaten kullanılan birer yöntem olarak bulunması, daha önceki yaşantılarında bu baş etme yöntemlerinden faydalanmış olması onun bu yöntemleri bir travma durumunda da kullanabileceğine ve travmanın üstesinden gelebileceğine inanmasına sebep olabilecektir. Literatürde yaşam memnuniyetinin başa çıkmanın öncülü olduğu ileri sürülmektedir (Jiang vd., 2019). Bu durumda da yaşam memnuniyetinin travmayla başa çıkma ile de ilişkili olduğu kabul edilerek araştırma bulgusunun desteklendiği düşünülmektedir. Yaşam doyumu yüksek bireyler, stres yaratan durumlarla daha etkili başa çıkma becerisine sahiptir. Zorluklarla karşılaştıklarında daha dirençli ve esnek bir tutum sergilemekte, bu da uzun vadede mental dayanıklılıklarını güçlendirmektedir. Buna ek olarak yüksek yaşam doyumu çoğunlukla aile üyeleri, arkadaşlar ve iş arkadaşları ile daha sağlam ve sağlıklı ilişkileri beraberinde getirmektedir. Bunlar kişinin travma ile karşılaştığında koruyucu faktörleri olacaktır ve bu bilinç kişilerin travma ile başa çıkabilme algılarını da artırmaktadır.

Bulgularda travma ile başa çıkabilme algısı ve yetersizlik duygusu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgu araştırmanın H3 hipotezini doğrulamamaktadır. Yine travma ile başa çıkabilme algısının literatürde az araştırılan bir değişken olması sebebiyle bu konuda da doğrudan destekleyici bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yetersizlik duygusunun başa çıkma stratejileri ile birlikte araştırıldığı çalışmalar ile dolaylı çıkarımlara ulaşılmış ve tartışılmıştır. Bu bağlamda yetersizlik duygusu, başa çıkma stratejilerinden kaçınma ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Aysan ve Bozkurt, 2000). Kişi kendini yetersiz hissettiği için sorunlarla da başa çıkmada kendini yetersiz hissederek sorunları aktif bir şekilde çözmeye çalışmak yerine kaçınmayı tercih etmektedir. Bu durumda kendini yetersiz hisseden kişiler travma ile karşı karşıya gelmesi durumunda da başa çıkamayacağını düşünecektir. Buradan yola çıkarak bu araştırmanın yetersizlik duygusu ve travma ile başa çıkma algısı arasında ilişki olmadığı bulgusunu desteklemediği söylenebilir. Bir diğer araştırmada başa çıkma stratejilerinin alt ölçeklerinden biri olan kendini suçlamanın kişilerin yeterlilik duyguları üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Shi ve Zhao, 2014). Kaçınmada olduğu gibi kendini suçlama da aktif ve olumlu bir baş etme mekanizması değildir. Dolayısıyla kişilerin karşılaştıkları sorun karşısında onları çözüme ya da iyi oluş haline yöneltmemektedir. Bu kişiler çoğunlukla bu durumun bilincinde oldukları için kendilerini sorunları çözemeyen, yetersiz biri olarak görüyor olabilmektedirler. Böyle bir durumda travma ile başa çıkabilme algıları da düşük olacaktır. Onlara göre, sorunları çözemediklerine göre travma anında da onunla baş edemeyeceklerdir. Böylece bu araştırmanın da dolaylı olarak araştırma bulgusunu desteklemediği sonucuna ulaşılabilir. Her ne kadar araştırma bulgularını destekleyen ya da desteklemeyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamış olsa da literatürde benzer konulardaki çalışmaların araştırma bulgularını desteklemediği sonucuna varılmıştır. Bu durumun rastlanan diğer araştırmaların Türkiye dışında yapılmış olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlere yönelik algılar kültürle göre değişiklik gösterebilmektedir. Herhangi bir travma durumunda Türkiye’de en sıklıkla başvurulmuş iyileşme yolları dini inançlar, sosyal destek ve aile desteği gibi faktörlerdir. Daha bireyselci toplumlarda ise kişisel bağımsızlık, özerklikle birlikte sorunları tek başına halletmek, bireysel yöntemlere başvurmak daha sık karşılaşılabılır. Türkiye’de destek alınan, dini inanışlar ya da geleneklere

başvurulan başa çıkma yöntemleri kişiye iyi hissettirirken başka toplumlarda bunlar kişiye yetersiz, başkasına muhtaç olan kişi gibi hissettirebilmektedir. Dolayısıyla baş etmede kullanılan çeşitli yöntemlerin kültürlerde oluşturduğu farklı algıların ve yetersizlik duygusuna bakış açısının değişebilir olmasının bulguların desteklenmemesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularında yetersizlik duyguları ve yaşam doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu araştırmanın H4 hipotezini doğrulamaktadır. Bu sonuca göre kişilerin yetersizlik duyguları arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır. Üniversiteli öğrencilerle gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada da yetersizlik ve yaşam doyumu negatif yönde ilişkili bulunarak araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Bu araştırma aynı zamanda yetersizlik duygusunun yaşam doyumunu negatif anlamda yordadığını da tespit etmiştir (Fırat ve Güngör, 2021). Yine benzer bir çalışmada yetersizlik duygusunun yaşam kalitesi ile olumsuz anlamda ilişkili olduğu görülmüştür. Bu araştırmada yaşam kalitesi, genel sağlık durumu, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutları ile birlikte incelenmiş ve yetersizlik duygusunun hepsi ile negatif korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Bozkurt, 2019). Öz yeterlilik yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir (Köksal vd., 2019). Bir diğer araştırmada psikolojik iyi oluş hali yetersizlik duygusu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Kabir ve Rashid, 2017). Kişinin kaliteli bir hayat yaşıyor ve yaşam doyumu hissediyor olabilmesi için ilk koşulların fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun yaşam doyumunun bir ön koşulu olduğu kabul edilirse bu ilişkinin de araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilecektir. Genç yetişkinlerde yaşam doyumunun özsaygıya etkisinin araştırıldığı bir araştırmada kişinin yaşamından duyduğu memnuniyetsizliğin yetersizlik hissi ve kendini küçümseme ile ilişkisi olduğu görülmüştür (Szcześniak vd., 2021). İş hayatı üzerinden yapılan bir araştırmada yetersizlik duygusunun (tükenmişliğin bir alt dalı olarak ele alınmış olan) yaşam doyumu ile negatif yönde bir korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir (Upadyaya vd., 2016). Farklı ülkelerde gerçekleştirilmiş ve farklı alanlar üzerine yapılmış olan tüm bu araştırmaların sonuçları araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Diğer bir taraftan ergenlerle yapılmış olan bir araştırma yetersizlik duyguları ile sosyal etkileşimin pozitif korelasyona sahip olduğunu tespit

etmiştir (Johan vd., 2022). Yukarıda da ifade edildiği gibi, sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin alt boyutlarından kabul edilebilmektedir. Bu durumda bu araştırmanın sonucu şu şekilde de değerlendirilebilir; ergenlerde yetersizlik duyguları ile yaşam kalitesi arasında kısmen pozitif ilişki bulunmaktadır. Böyle bakıldığında ergenlerle yapılmış olan bu çalışmanın araştırma bulgusunu desteklemediği görülmektedir. Literatürde araştırma bulgularını desteklemeyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmacılara göre, kişi yetersizlik, aşağılık duygularını çocuklukta oluştursa da sonra çevre bu duygunun kötüleşmesinde büyük rol oynamaktadır. Kişiler ancak sosyal etkileşimin telkin, özdeşleşme ve sempati yönlerini kullanarak, toplum ve insan katılımı ile bu duyguları yenebilmektedir (Johan vd., 2022). Diğer bir taraftan bu durumda bu iki değişken arasında korelasyonel değil koruyucu/iyileştirici bir faktörden söz edilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada ulaşılmış olan sonuçların araştırmanın ergenlerle gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim bu yaş grubu için sosyal etkileşim, arkadaşlık, bir gruba dahil olmak gibi faktörler çok önemlidir. Literatürde de yalnızlık ve yaşam doyumu arasında negatif ilişki tespit etmiş araştırmalar mevcuttur (Türkel ve Dilmaç, 2019; Dost, 2007).

Araştırmanın bir diğer amacı olan temel değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla ilk olarak cinsiyet değişkeni incelenmiştir. Demografik değişkenlerle yapılan analizler ölçeklerin toplam puanları ve alt ölçek puanları için ayrı ayrı incelenmiştir.

Cinsiyetin değişkenlerde farklılaşma oluşturup oluşturmadığına dair bulgular çeşitlilik göstermekte ve sonuçlar H6 hipotezini doğrulamamaktadır. Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeğinin toplam puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği, gelecek odağı alt ölçeğinin erkekler lehine, travma odağı alt ölçeğinin ise kadınlar lehine farklılık gösterdiği görülmüştür. Literatürde bu konuda farklı sonuçlar bulunmaktadır. Travma ile başa çıkma algısının incelendiği başka bir araştırmada gelecek odağının erkekler lehine olması bulguyu desteklemektedir. Fakat bu araştırmada travmayla başa çıkabilme algısı da erkekler lehine yüksek bulunmuş, travma odağında cinsiyete göre fark tespit edilmemiştir. (Orakcı, 2024). Bir diğer araştırmada ölçek toplam puanı ve gelecek odağı puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Doğru ve Güzel, 2023). Bu sonuçlar araştırma

bulgularından farklıdır. Kadınların travma ile başa çıkabilme algılarının erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiş olan araştırmalar da mevcuttur (Koç, 2023). Ölçeğin oluşturulması sürecinde de fark edilmiştir ki gelecek odağı ile cinsiyet arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Bonanno vd., 2011). Başka bir araştırmada travma odağı boyutunda erkeklerin kadınlardan anlamlı şekilde yüksek puan aldığı görülmüştür (Yavuz, 2022). Literatürde bu kadar farklı sonuçların gözlenmiş olmasının yaşanan ve algılanan travmaların çeşitleri ve düzeyleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ölçek travmanın etkisi, çeşitliliği ile ilgili bir bilgilendirme yapmamaktadır. Örneğin, bir kadın için travma dendiğinde ilk aklına gelebilecek olan cinsel istismarın bir erkek için travma dendiğinde kastedilen deprem olabilmektedir. Dolayısıyla verilen cevaplar algılanan travma bağlamında verildiğinden baş etme becerileri ve stilleri de farklı raporlanmış olabilir. Alanyazında erkeklerin travma ile başa çıkabilme algılarının daha yüksek olması toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanmıştır. Erkeklerden daha güçlü, duygusal yönden daha dayanıklı olmalarının beklenmesi onların bu rolü üstlenmelerine ve travma ile de daha iyi başa çıkabileceklerini düşünmelerine sebep olmuş olabilir (Orakcı, 2024).

Alt ölçeklere bakıldığında bulgulara kadınların travma odağı puanları daha yüksek bulunurken erkeklerin gelecek odağı daha yüksek bulunmuştur. Gelecek odağı alt ölçeği, hedef ve planlara sadık kalma, olumlu düşünme, dikkatini başka yöne çekme, zor duyguları hafifletebilme ve soğukkanlı kalabilme baş etme becerileri ile ilgiliyken travma odağı alt ölçeği travmatik olay ile ilgili düşünmek ve travmatik olay ile ilgili duyguları deneyimlemeyi içermektedir (Arı ve Soysal, 2019). Ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılırken travma odağı alt ölçeğinin Türkiye örnekleme çok uygun olmadığı tespit edilmiştir. Travmaya odaklanmak bir baş etme stratejisi olarak görülmemekte ve gelecek odaklı olmanın tam tersi olarak algılanabilmektedir (Arı ve Soysal, 2019). Diğer bir taraftan kadınların paylaşarak, konuşarak rahatladıkları da genel bir kabuldür. Karaçam ve arkadaşları (2021) çevresindekilerle paylaşmanın kadınların problemlerle başa çıkarken kullandıkları bir yöntem olduğu kadınlar tarafından ifade edilmiştir. Dolayısıyla olayın üzerine konuşmak travmaya odaklanmayı, travma hakkında düşünmeyi gerektirmekte ve kadınlar bunu daha çok gerçekleştirmektedir. Erkeklerde ise soğukkanlı kalma, dikkatini başka yöne çekme gibi baş etme yöntemleri daha sık görülmektedir. Dikkatini başka yöne çekme ya da

yoğun çalışma gibi kaçınma baş etme yöntemleri erkeklerde belirgin olarak görülmekte ve hatta “erkekliğin işareti” olarak kabul edilmektedir (Tarsuslu ve Durat, 2018). Bu durumda gelecek odağı puanlarının erkeklerde daha yüksek puanlı çıkması da anlaşılmaktadır.

Bir diğer değişken olan yetersizlik duygusunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği toplam puan ve alt ölçeklerle birlikte hesaplanmıştır. Toplam puanın ve cesaretin kırılması ölçeğinin kadınlar lehine anlamlı olduğu, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde bu alanda çeşitli bulgular mevcuttur. Bulgular, erkeklerin yetersizlik duygularının kadınlardan düşük bulunduğu bir araştırma ile uyushmaktadır (Güvenç, 2022). Üniversite öğrencileri ile yapılmış olan bir araştırmada kız öğrenciler ve erkek öğrenciler arasında yetersizlik duygusunun anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (Kılıç ve Öksüz, 2020). Akdoğan ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında da yetersizlik duygusu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yine üniversite öğrencileri ile yapılmış olan bir araştırma yetersizlik duygusunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir (Bozkurt, 2019). Türkiye dışındaki örneklemelerde de benzer şekilde yetersizlik duygusunun kadın ve erkekler için farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Hirao, 2014). Literatürde yetersizlik duygularının cinsiyete göre farklılık göstermesi yaşantı biçimleri ve toplumsal görevlerin farklı olmasıyla açıklanmıştır (Güvenç, 2022). Araştırmada da açıklandığı üzere kadınlar için annelik bile yetersiz hissettirilen bir alandır ve erkeklere göre daha fazla sorumluluk alanları olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda kişiye kendisini yetersiz hissettirebilecek eleştiriler, geri dönüşler kadınlar arasında daha yaygındır. Kadınların birbirleri arasında kıyas sık karşılaşılan bir durumdur ve bu da onların zaten çok fazla olan sorumluluk alanlarında kendilerini yetersiz hissetmelerine ortam hazırlamaktadır. Fakat literatürde daha çok karşılaşılan bulgular cinsiyete göre farklılık olmadığı yönündedir ve bu sonuç araştırma bulgusunu desteklememektedir. Bu durumun ise son yıllarda biraz daha kırılmaya çalışılan cinsiyet rolleri algısı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Annelik üzerinden örneklendirmeye devam etmek gerekirse günümüzde pek çok baba da çocuğun tüm sorumluluklarını üstlenmeye çalışmakta, bu da hem iş hem ev sorumlulukları hem çocuk sorumlulukları arasında yetersiz hissetmelerine sebep olabilmektedir. Diğer taraftan erkekler sosyal kabuller gereği

yetersizlik gibi duygularını daha az bildirmeye eğilimli olabilirlerken, çalışmalarda katılımcıların kimlikleri belirsiz şekilde soruları cevaplıyor olmasının bu baskıyı kırabildiği ve erkeklerin gerçek duygularını daha açık ifade edebildikleri düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu toplam puanı ile genel doyum, sosyal doyum ve benlik doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. İlişki doyumu alt ölçeğinde kadınların ilişki doyumu erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. İş doyumu alt ölçeğinde ise erkeklerin puanları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Literatürde bu konuda çeşitli bulgular mevcuttur. Genç yetişkinlerle yapılmış bir araştırmada kız öğrencilerin yaşam doyumu erkek öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu durum kız ve erkek öğrencilerin gelecekte farklı roller üstlenecek olmaları ile açıklanmıştır (Gülcan ve Bal, 2014). Yaşam doyumunun iş doyumu ile birlikte incelendiği bir araştırmada kadınların yaşam doyumunun erkeklerden anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür (Keser, 2005). Genel yaşam doyumunun kadınlarda daha yüksek olduğu başka araştırmalar da mevcuttur (Yıldız, 2016). Diğer taraftan bazı araştırmalar yaşam doyumunun erkeklerde anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Avşaroğlu vd., 2021). Literatürde cinsiyete göre yaşam doyumunda anlamlı bir fark tespit etmeyerek araştırma bulgularını destekleyen araştırmalar da vardır (Kaya, 2024; Funk vd, 2006). İş doyumu erkeklerde daha yüksek tespit edilmiştir. Literatürde iş doyumunda cinsiyetler arası fark görülmeyen araştırmalar mevcuttur (Keser, 2005; Delice, 2014). Çalışanların iş yerine karşı tutumlarının incelendiği bir araştırmada kadınların olumlu tutum göstermekte kararsız oldukları ortaya konmuştur (Eğimli, 2009). Kadınların iş doyumunun erkeklere göre daha düşük olmasının işte kadın olmakla ilgili engellerle ilgili olup, kadınların daha fazla sorumluluk sahibi olmaları ve bu sebeple daha fazla çatışma yaşıyor olmalarının iş doyumunu etkilediği görülmektedir (Eğimli, 2009). İş dünyası erkek egemen olarak oluşturulmuş ve kadınlar iş dünyasında ikinci plana atılmış, yönetim basamaklarında kendilerine erkeklere oranla daha az yer bulabilmiş, daha geleneksel rollerle eve ve ailesine yönlendirilmeye çalışılmıştır (Karatepe ve Arıbaş, 2015). İlişki doyumunda ise kadınların ortalamaları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Evlilik doyumunun incelendiği bir araştırmada cinsiyete göre evlilik doyumunda farklılık olmadığı

görülmüştür (Kabasakal ve Soylu, 2016). Benzer şekilde başka araştırmalarda cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Saraç vd., 2015; Çoban, 2021). Literatür incelendiğinde geleneksel roller göz önünde bulundurulduğunda kadınların ilişki doyumu daha düşükken bu rollerin yeniden yapılanmasının bu durumu değiştirdiği tespit edilmiştir (Çelik ve Tümkaya, 2012). Kadının eğitim seviyesinin artmış olması, iş yaşamına daha çok katılması, ev içi rollerin erkeklerle daha eşit şekilde paylaşılması kadınların ilişki doyumunu artırmaktadır (Kabasakal ve Soylu, 2016). Yine de bu durum cinsiyetler arası ilişki doyumunda eşitliği açıklayabilecekken bizim araştırmamızdaki kadınların yüksek yaşam doyumunu açıklamakta eksik kalmaktadır. Bu durumda ise yaş grubunu incelemek gerekmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 32,4'tür, dolayısıyla katılımcılar genç kabul edilebilecek bir örneklemden oluşmaktadır. Cinsiyetler arası eşitliği sağlayan faktörler daha çok evlilik içerisindeki rolleri açıklarken evlilik öncesi ilişki doyumunu açıklamamaktadır. Dolayısıyla bu durumda kadınların ilişkilere daha fazla duygusal yatırım yapmaları ve ilişki içerisindeki duygusal farkındalıklarının daha yüksek olması bu durumu açıklayabilmektir. Kadınlar ilişki dinamiklerini daha fazla sorgulamakta, memnuniyete daha fazla odaklanmaktadırlar. Araştırma bulgularında elde edilen farkın bu sebepten kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada temel değişkenlerle ilişkisine bakılan bir diğer demografik bilgi yaştır. H5 hipotezi temel değişkenlerin yaş ile anlamlı ilişki gösterdiğini ortaya atmıştır. Travma ile başa çıkabilme algısı ile yaş arasında pozitif korelasyon olması beklenmekte olmasına rağmen travma ile başa çıkabilme algısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu durumda H5 hipotezi doğrulanamamıştır. Literatürde pek çok araştırmada da travma ile başa çıkabilme algısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Koç, 2023; Yavuz, 2022; Yücel Toplu, 2023). Diğer bir taraftan travma ile olmasa da stresli durumlarla başa çıkmanın incelendiği bir araştırmada yaşa göre başa çıkmanın farklılaştığı görülmüştür (Güldü, 2023). Hem araştırma bulgularında hem literatürde sıklıkla karşılaşılan yaşa göre farklılık olmaması sonucunun başa çıkma algısının başka faktörlere göre değişiklik gösteren bir yapısının olması olduğu düşünülmektedir. Kişi yaşından bağımsız bir şekilde eğer yeterli sosyal desteğe sahipse, daha önceki stresle başa çıkma deneyimleri iyiye, kişilik özellikleri gereği kendine güveni yüksekse travma ile başa çıkabilme algısının da yüksek

olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yine de bağlamın daha iyi anlaşılabilmesi için ilişkiyi etkileyebilecek farklı değişkenlerle araştırmaların yapılmasının literatür için önemli olduğu düşünülmektedir.

Bulgularda yaş ile yetersizlik duygusu ve tüm alt ölçekleri arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Güvenç'in (2022) araştırmasında yetersizlik duygusu ile yaş arasında anlamlı fark tespit edilmiş, kişilerin yaş aldıkça yetersizlik düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir araştırmada yetersizlik duygularının yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür (Ümmet vd., 2019). Çin'de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir araştırmada da yetersizlik duyguları ile yaş arasında bir korelasyon tespit edilmemiştir (Chen vd., 2020). Yaş ile yetersizlik duygusu arasındaki negatif korelasyon kişilerin yaş aldıkça hayata dair bilgilerinin artması, meslek sahibi olma, belirli bir gelire sahip olma faktörlerinden kaynaklandığı ortaya atılmıştır (Güvenç, 2022). Bulgular bu şekilde değerlendirildiğinde korelasyon tespit edilmesi daha anlaşılır olmaktadır. Bununla birlikte korelasyon tespit etmemiş olan araştırmaların üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş olmasının kısıtlı bir yaş grubu ile çalışılmış olduğunu düşündürmektedir. Güvenç'in (2022) de ifade ettiği mesleğini eline almış olma, hayat tecrübelerini artırma, ekonomik özgürlük gibi faktörler üniversite öğrencileri için henüz mümkün değildir.

Yaşam doyumu puanlarının yaş ile pozitif korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Alt ölçekler incelendiğinde ise genel doyum, sosyal doyum ve iş doyumunda da yaş ile pozitif korelasyon içerisinde olduğu, ilişki ve benlik doyumlarının ise yaş ile korelasyona sahip olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde daha yüksek yaş grubunun daha yüksek seviyede yaşam doyumuna sahip olduğunun tespit edilmesi bulguları desteklemektedir (Uzun, 2021). Yapılmış bir araştırmada araştırılan yaş grupları içerisinde genç olan grubun yaşam doyumunun anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Gülcan ve Bal, 2014). Geriatrik yaş grubuyla yapılmış bir araştırmada da yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı tespit edilmiştir (Kılıç, 2016). Öğretmenlerle yapılmış bir araştırmada yaşam doyumunun yaşa göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Avşaroğlu vd., 2021). Yaşam doyumunun yaş ile pozitif korelasyona sahip olmasının kişilerin artan sorumluluklarına rağmen hayatlarındaki belirsizliklerin azalması, ilişki, iş, ekonomik kazanç gibi konularda düzenlerinin yaş

aldıkça oturmasının önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Carstensen ve arkadaşları (2003) yaş alan kişilerin artık sosyal ilişkilerini şekillendirdiğini ve duygusal iyiliklerini iyileştirdiklerini dolayısıyla daha yüksek yaşam doyumu hissettiklerini ifade etmektedir.

Bulgularda alt ölçekler incelendiğinde iş doyumu ile yaş arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Sonuçlar Keser'in (2005) bulguları ile benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde yüksek yaş grubuna sahip olan öğretmenlerin iş doyumunun genç gruplardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Taş ve Selvitopu, 2020). Sağlık çalışanlarıyla yapılmış bir araştırma da yüksek yaş gruplarının daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermiştir (Öztürk vd., 2020). Kişiler yaş aldıkça meslekte deneyimlerinin artması ve kendilerini daha yeterli hissetmelerinin, kıdemlerinin artmasının, maddi kazançlarının yükselmesinin yaşam doyumlarının da yükselmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Sosyal doyum ile yaş arasında da pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Kişiler yaş aldıkça sosyal doyumları artmaktadır. Literatürde bu bulguyla çelişecek şekilde yaş ile sosyal doyum arasında ilişki olmadığını tespit eden araştırmalar mevcuttur (Delmelle vd., 2013). Direkt olarak sosyal doyum incelenmese de yüksek yaş grubundaki kişilerin daha az sosyal etkileşim içerisinde olduğunu tespit etmiş araştırmalar da bulunmaktadır (Weijs-Perrée vd., 2015). Yaşlıların daha az sosyal ilişki içerisinde olmasına ve çoğunlukla yalnız olmalarına rağmen araştırmada yaş aldıkça sosyal doyumun yüksek tespit edilmesinin örneklemin yaş grubuyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Örneklemin yaş ortalaması 32,4 olup yaşlı kabul edilebilecek katılımcı bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu kişiler için yalnızlaştıkları bir sosyal ilişki ağı henüz oluşmamıştır.

Eğitim durumunun temel değişkenlerde farklılaşma oluşturup oluşturmadığına dair bulgular çeşitlilik göstermiş ve sonuçlar H7 hipotezini doğrulamamıştır. Bulgulara göre travma ile başa çıkabilme algısı ölçeği eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Gruplar karşılaştırıldığında ilköğretim mezunlarının travma ile başa çıkabilme algıları üniversite ve lisansüstü mezunlarının ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bazı araştırmalarda travma ile başa çıkabilme algısında eğitim durumuna göre farklılık tespit edilmemiştir (Orakcı, 2024; Yavuz, 2024). Araştırma bulguları ile çelişecek şekilde lisansüstü ve doktora eğitim seviyesindeki kişilerin ortaokul eğitim seviyesindekilere göre travma ile başa çıkma

algılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Koç, 2023). Stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği bir araştırmada başa çıkma yöntemlerinden sosyal desteğin eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir (Güldü, 2023). Travma ile başa çıkabilme algısında eğitime göre farklılık tespit edilmemesi, algının sosyal destek ve kültürel değerlerle açıklanabilecek olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Orakcı, 2024). Travma ile başa çıkabilme algısının ilköğretim mezunlarında üniversite mezunlarından daha yüksek olmasının algılanan başa çıkma stratejilerinin farklı olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Eğitim durumu daha düşük olan kişilerin dini stratejileri daha çok kullanıyor olabileceği varsayılmakta ve bu stratejilerin teslimiyet ile birlikte kadercilik ve kabullenme eğitimlerinin kişilere iyi hissettirdiği kabul edilmektedir. Dolayısıyla bu grubun baş etme stratejilerine olan bağlılığı, kendilerine iyi hissettirme düzeyi daha yüksek görüldüğünden, travma ile başa çıkabilme algılarının üniversite mezunlarından daha yüksek olması anlaşılır kabul edilebilmektedir.

Alt ölçekler incelendiğinde travma odağında eğitim durumuna göre fark tespit edilmiş, gelecek odağında eğitim durumuna göre fark tespit edilmemiştir. Travma odağında anlamlı bir fark olduğu bulunmuş fakat post hoc analizi farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edememiştir. Bu durumda örneklemin yetersiz olduğu ya da gruplar arası farkın sınırda olmasından kaynaklanabilmektedir. Örneklemin diğer ölçeklerde de aynı olduğu fakat benzer sorun yaşanmadığı düşünüldüğünde bu test için gruplar arası farkın çok sınırda olduğu düşünülmektedir. Orakcı'nın (2024) araştırmasında da travma odağı ve gelecek odağının eğitim durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde travma odağının eğitim düzeyine göre farklılaştığını tespit eden araştırmalar da mevcuttur (Abdurrahimova, 2021; Yavuz, 2022). Travma odağı alt ölçeği travmatik olay üzerine düşünmek ve travmatik olay ile ilgili duyguları deneyimlemekten oluşmaktadır (Arı ve Soysal, 2019). Eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik esnekliklerinin daha gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu kişilerin terapiden destek almaya daha açık oldukları da kabul edildiğinde eğitim düzeyi daha yüksek olan kişilerin travma odağının daha yüksek olması anlaşılır görülmektedir.

Yetersizlik duygusu ve alt ölçekleri eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bulguları destekler şekilde literatürde de

yetersizliğin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını ifade eden araştırmalar bulunmaktadır (Güvenç, 2022; Kılıç ve Öksüz, 2020). Literatürde yetersizlik duygusu araştırılırken katılımcıların eğitim seviyesi ile ilişkisinin incelendiği az sayıda araştırma bulunmaktadır. Yetersizlik duygusunun eğitim durumuna göre farklılaşmaması her bireyde az da olsa yetersizlik duygusu bulunmasıyla açıklanmıştır (Güvenç, 2022). Akademik yetersizlik açısından değerlendirildiğinde eğitim seviyesi düşük olan kişilerin yüksek yetersizlik duygusu hissetmesi beklenebilecekken araştırmada yalnızca akademik başarı ve yetersizlik incelenmemektedir. Yetersizlik duygusu ölçeği akademik başarıları ölçen bir ölçek olmayıp kişinin yaşamına yayılmış bir yetersizlik duygusunu ölçmektedir. Dolayısıyla bu değişken eğitimle ilişkili bulunmamıştır.

Bulgularda yaşam doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulguyu destekleyecek şekilde beyin göçü gerçekleştirmiş kişilerle yapılmış bir araştırmada eğitim durumunun yaşam doyumunu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (İyici, 2023). Başka araştırmalar da yaşam doyumunun öğrenim düzeyine göre değişiklik göstermediğini tespit etmiştir (Güner vd., 2014; Işıldak, 2024). Literatürde bu bulgularla çelişecek şekilde lisans ve üzeri eğitim alan kişilerin yaşam doyumunun, lise ve ön lisans eğitimi alanlara kıyasla daha yüksek olduğu da görülmüştür (Erdinç, 2018). Benzer şekilde lisans mezunlarının lisansüstü ve lise mezunlarından daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Kaya, 2024). Cheung ve Chan (2009) daha kapsamlı bir araştırma yaparak ülkeler arası karşılaştırmalar yapmış ve eğitim düzeyi daha yüksek olan ülkelerin yaşam doyumunu seviyelerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaşam doyumunun eğitim düzeyine göre farklılık göstermemesi günümüzde eğitim düzeyinin kişilere prestijli bir iş sağlamakta zorlanmasıyla açıklanabilir. Son yıllarda lisans ve lisansüstü mezuniyet oranları artmasına rağmen pek çok kişi iş bulmakta zorlanmakta, hak ettikleri pozisyonları ya da maaşları elde edemediğinden çalışmaktalar. Dolayısıyla bu kişilere yüksek eğitim düzeylerinin yüksek refah seviyesi getirdiği söylenemez.

Yaşam doyumunun alt ölçekleri incelendiğinde yalnızca benlik doyumunda eğitim düzeyine göre farklılık tespit edilmiş, genel doyum, ilişki doyum, sosyal doyum ve iş doyumunda fark görülmemiştir. İlköğretim mezunlarının benlik

doyumunun lisansüstü mezunlarına göre anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İyici'nin (2023) araştırmasında ise yalnızca ilişki doyumunda eğitim düzeyine göre farklılık görülmüş diğer alt ölçeklerde anlamlı değişiklik tespit edilmemiştir. Bu araştırmalarda eğitim düzeyine göre iş doyumunda farklılık gözlenmemesine rağmen Güner ve arkadaşları (2014) eğitim seviyesi arttıkça iş doyumunun azaldığını görmüş ve bu durumun yüksek eğitim düzeyinde çalışanların yüksek beklentilerinin olması ve iş verenlerin bu beklentileri karşılamamasıyla açıklamıştır. Literatürde yaşam doyumunun alt ölçekleri ile yapılmış kısıtlı araştırma bulunmaktadır ve bulgular birbiriyle çelişmektedir. Bu durum bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini düşündürmüştür.

Değişkenlerdeki farklılığı gözlenmiş olan bir diğer demografik bilgi daha önce psikolojik destek alma durumudur. Kişilerin daha önce psikolojik destek almış olup olmamalarına göre yetersizlik duygusu ve yaşam doyumu puanları farklılaşmış, travma ile başa çıkabilme algıları farklılaşmamıştır. Bu durumda psikolojik destek alma durumuna göre tüm ölçeklerde anlamlı farklılaşma olacağını öngören H8 hipotezi doğrulanamamıştır. Literatürde demografik değişkenler arasında terapi geçmişini araştırarak kısıtlı araştırmaya rastlanmıştır. Dolayısıyla bu değişkenle ilgili tartışma bölümü kısıtlı kalmıştır.

Travma ile başa çıkabilme algısı ve tüm alt ölçeklerinde kişilerin psikolojik destek alma düzeyleri anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Literatürde travma ile başa çıkabilme algısı ile yapılmış kısıtlı araştırma varken bu araştırmalarda terapi geçmişini araştırarak bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumda sonuçlar travma sonrası stres bozukluğu ve genel başa çıkma stratejileri üzerinden tartışılmıştır. Psikolojik sağlamlığın incelendiği bir araştırmada psikolojik destek alma durumunun psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde açıklamadığı görülmüştür (Karataş ve Camadan, 2020). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin travma ile başa çıkabilme becerilerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir, dolayısıyla bu bulgu elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Cinsel istismara uğramış olan kadınlarla yapılmış bir araştırmada terapi görmüş olmanın travmanın olumsuz sonuçlarını hafifletmede önemli olduğunu ortaya çıkmıştır (Ullman vd., 2014). Terapi süreci özellikle Türkiye'de daha çözüm odaklı yaklaşılacak ve yaşanan bir psikolojik sonrasında başvuru alan bir tedavidir. Dolayısıyla terapide kişilerin çoğunlukla geçmişte yaşadıkları ya da yaşamakta oldukları sorunları

çalıştıkları düşünülebilir. Travma ile başa çıkabilme algısı ise gelecekte başlarına gelebilecek bir travmaya verilecek tepkilerle ilişkilidir. Her ne kadar terapide sağlıklı başa çıkma yöntemleri üzerine çalışmalar yapılıyor olsa da gelecekteki bir travma yine de kaygı oluşturuca olabilmekte ve terapi sürecinden bağımsız değerlendirilebilmektedir.

Bulgularda yetersizlik duygusu ölçeği ve tüm alt ölçekleri terapi almış olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Beklenenin aksine, terapi almış kişilerin yetersizlik düzeyleri terapi almamış olanlara kıyasla yüksek bulunmuştur. Literatürde yetersizlik duygusunun terapi almış olmakla ilişkilendirildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır, dolayısıyla bu verileri literatürler tartışmak mümkün değildir. Sonuçların bu şekilde gelmiş olması ise yetersizlik duygusu yüksek olan kişilerin terapiye başvurmuş olması şeklinde denklemin diğer tarafından değerlendirildiğinde daha anlaşılır bulunmaktadır. Araştırma sorusu terapi geçmişini sorgulamakta falan geçmişte terapi süreci tamamladı mı, hala devam ediyor mu gibi bilgileri içermemektedir. Dolayısıyla bu kişiler halihazırda yüksek olan yetersizlik duyguları için terapiye başvurmuş ve süreçlerine devam ediyor olabilirler ya da daha önce destek aldılarsa da sorunlarını çözemediği süreci tamamlamış olabilirler. Bütün bu belirsizlikler ve konu ile ilişkili araştırma bulunmaması literatürdeki bir açığı ortaya koymaktadır ve daha fazla çalışma yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

Yaşam doyumu ve alt ölçek puanları incelendiğinde toplam puan, genel doyum ve iş doyumunun psikolojik destek alma durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Psikolojik destek almamış olan kişilerin yaşam doyumları ve iş doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılmış bir araştırmada psikolojik destek alma durumunun yaşam doyumu üzerinde farklılık yarattığı tespit edilmiş, psikolojik destek alan kişilerin yaşam doyumu daha yüksek bulunmuştur (Demir ve Canan, 2019). Psikolojik destek alan kişilerin depresyon ve ruminatif düşünce düzeylerinin psikolojik destek almayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Balı, 2024). Depresyon ve ruminatif düşünce düzeyinin daha düşük olduğu kişilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir dolayısıyla bu sonuç bulguları desteklememektedir. Araştırma sonuçlarının literatürden farklı çıkması ve beklenenin aksi şekilde gelmiş olması yetersizlik duygusuna benzer şekilde açıklanabilir. Zaten halihazırda yaşam doyumu ya da iş doyumu yüksek olan kişilerin terapiye ihtiyaç

duymadıkları dolayısıyla terapi almadıkları düşünülebilir. Dolayısıyla terapi almayan kişilerin yaşam doyumu yüksek yerine yaşam doyumu yüksek olan kişiler terapi almıyor gibi düşünmek daha anlamlı olacaktır.

Son demografik değişken olan travma geçmişi, değişkenlere göre değerlendirilmiş ve ölçeklere göre çeşitli sonuçlar göstermiştir. Dolayısıyla travma geçmişi ölçeklerde farklılaşma oluşturmaktadır H9 hipotezini doğrulamamaktadır. Travma ile başa çıkabilme algısının ve alt ölçeklerinin travma geçmişine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Gerçekleştirilmiş olan bir araştırmada kişisel travma geçmişi olan ruh sağlığı çalışanlarının daha fazla ikincil travma tepkileri geliştirdiği görülmüştür (Zara ve İçöz, 2015). Bu durumda travma geçmişi olan kişilerin sonraki travmalar için başa çıkabilme algılarının yüksek olması da beklenmemektedir nitekim travmalardan etkilenmekte ve ikincil travma oluşturabilmektedirler. Kişilerin travma sonrası olumsuz bilişleri arttıkça travma sonrası stres düzeyleri de artmaktadır (Karalah, 2021). Olumsuz bilişlerin varlığını sürdürmesi hem TSSB belirtilerinin devam etmesine hem de başka bir travmaya hazır olamamaya sebep olacak, travma ile başa çıkabilme algısının yüksek olmasını engelleyecektir. Diğer bir taraftan psikolojik esnekliğin çocukluk çağı travması olmayan grupta daha yüksek bulunmuştur (Meşe, 2021). Benzer şekilde Yıldız ve Kahraman (2021) travma geçmişi olan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Zara ve İçöz'ün (2015) de belirttiği gibi daha önce travmaya maruz kalmış olmak kişiye deneyim kazandırmak yerine sağaltım sürecini zorlaştıran bir faktör olabilmektedir. Dolayısıyla daha önce travmaya maruz kalmış olsalar dahi bu durum kişilerin travma ile başa çıkabilme algılarıyla ilişkili bulunmamıştır.

Travma geçmişi yetersizlik duygusu üzerinde anlamlı farklılık oluşturmamış, yalnızca yararsız üstünlük çabası alt ölçeğinin travma geçmişi bulunanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulguyla çelişen bir sonuçla karşılaşmıştır. Çocukluk çağı travmaları ile yetersizlik duygusu arasında negatif korelasyon tespit edilmiş, çocukluk çağı travmaları arttıkça yetersizlik duygusu azalmaktadır (Yıldızeli vd., 2024). Bununla birlikte travma ile yetersizlik duygusunun araştırıldığı çok kısıtlı araştırma bulunmaktadır. Travma geçmişinin türden bağımsız olarak sorgulanması yetersizlik duygusu üzerinde etkisinin olmamasını açıklamayı zorlaştırmaktadır. Çocukluk çağı travmaları kişinin daha temel inançlarını sarsıp

değersizim, yetersizim gibi inançlar oluşturabilecekken yetişkinlik dönemindeki travmalar daha farklı değerlendirilebilmektedir. Ya da cinsel istismar ile trafik kazası kişinin zihninde inançlar açısından aynı şekilde değerlendirilmemektedir. Bu araştırmada da travmaların çeşitli olması, temel inançları etkileyecek düzeyde travmalar olmaması yetersizlik düzeyi üzerinde farklılık oluşturmamasını daha anlaşılır kılmaktadır.

Bulgularda yaşam doyumunun travma geçmişine bağlı olarak farklılaştığı, travma geçmişi olmayanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda genel doyum ve sosyal doyum da travma geçmişi olmayan kişilerde daha yüksektir. Bu bulguyu destekleyecek şekilde çocukluk çağı travmaları ile yaşam doyumu arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir (Usta, 2022). Çocukluk çağı travmaları arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Benzer sonuçlara Mamur (2020) ve İnik'in (2020) araştırmalarında da ulaşılmıştır. Bu araştırmalarda da çocukluk çağı travmaları yaşam doyumunu düşürmektedir. Dolayısıyla kişilerin bir travma geçmişinin olması yaşam doyumunu azaltmaktadır. Bir araştırma daha önce travmatik yaşantı geçirmediğini ifade eden katılımcıların yaşam doyumunun travmatik yaşantı geçirenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (Yıldız ve Kahraman, 2021). Okumuşoğlu'nun (2022) araştırmasında da travma geçmişi ve yaşam doyumu negatif korelasyon göstermektedir. Literatürdeki bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir. Travmatik yaşantılar kişilerin kendilik ve dünya ile ilgili algılarını tahrip ettiği için sonrasında pek çok psikolojik, sosyal, ilişkisel sorunlara yol açabilmekte olup kişilerin yaşam doyumlarını da etkilemektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, araştırma travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolünü ve değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini incelemiştir. Aynı zamanda demografik değişkenlerin temel değişkenlere etkisi de araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide yetersizlik duygusunun aracı rolü bulunmamaktadır. Travma ile başa çıkabilme algısı yetersizlik duygusunu anlamlı olarak yordamamaktadır. Yetersizlik duygusu yaşam doyumunu doğrudan yordamaktadır. Travmayla başa çıkabilme algısı yaşam doyumunu yordamaktadır.

Yetersizlik Duygusu Ölçeği ile yaşam doyumu ölçek puanları arasında orta düzey, negatif, anlamlı ilişki vardır. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında zayıf düzey, pozitif, anlamlı ilişki vardır. Travmayla başa çıkabilme algısı ile yetersizlik duygusu arasında anlamlı ilişki yoktur.

Yetersizlik duygusu toplam puan üzerinden değerlendirildiğinde cinsiyete göre kadınlar lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır. Alt ölçeklerden kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur. Cesaretin kırılması alt ölçeğinde ise kadınlar lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği toplam puanı incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur. Gelecek odağı alt ölçeğinde erkekler lehine, travma odağı alt ölçeğinde kadınlar lehine farklılık bulunmaktadır. Yaşam doyumu toplam puan üzerinden değerlendirilirse cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur. Alt ölçeklerden ilişki doyumunda kadınlar lehine anlamlı, iş doyumunda ise erkekler lehine anlamlı farklılık varken genel doyum, sosyal doyum ve benlik doyumu puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Yaş ile Yetersizlik Duygusu Ölçeği toplam puanı, cesaretin kırılması alt ölçeği, kendi değerini yadsıma alt ölçeği ve yararsız üstünlük çabası alt ölçeği arasında zayıf düzey, negatif, anlamlı ilişki vardır. Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği ve alt ölçekleri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin toplam puanının yaş ile zayıf düzey, pozitif, anlamlı bir ilişkisi vardır. Alt ölçeklerde genel doyum, sosyal doyum ve iş doyumunu yaş ile zayıf düzey, pozitif, anlamlı bir ilişki gösterirken ilişki doyumunu ve benlik doyumunun yaş ile ilişkisi yoktur.

Travma ile başa çıkabilme algısı toplam puanı eğitim düzeyine göre değerlendirildiğinde anlamlı fark bulunmaktadır. İlköğretim mezunlarının travma ile başa çıkabilme algısı ortalamaları, üniversite ve lisansüstü mezunlarının ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Travma odağı alt ölçeğinde de anlamlı fark vardır. Farkın olduğu gruplar pairwise comparison ile tespit edilememiştir. Gelecek odağı alt ölçeği eğitim durumuna göre farklılaşmamıştır. Yetersizlik duygusu hem toplam puan hem tüm alt ölçekleri bakımından eğitim durumuna göre farklılaşmamıştır. Yaşam doyumu toplam puanı eğitim durumuna göre farklılaşmamıştır. Yalnızca benlik doyumu alt ölçeği eğitim düzeyine göre farklılaşmıştır. Benlik doyumunda ilköğretim mezunlarının ortalamaları, lisansüstü mezunlarının ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir. Diğer alt ölçeklerde eğitim düzeyine göre fark yoktur.

Travma ile başa çıkabilme algısı toplam puanı daha önce psikolojik destek alma durumuna göre değerlendirildiğinde anlamlı fark bulunmamaktadır. Alt ölçeklerde de fark yoktur. Yetersizlik duygusunda ve tüm alt ölçeklerinde daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı fark bulunmaktadır. Yaşam doyumu toplam puanı daha önce psikolojik destek alma durumuna göre değerlendirildiğinde anlamlı fark bulunmaktadır. İş doyumu ve genel doyum da psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmakta, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal doyum psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Travma ile başa çıkabilme algısı toplam puanı ve alt ölçekleri travma geçmişine göre değerlendirildiğinde anlamlı fark bulunmamaktadır. Yetersizlik duygusu toplam puana bakıldığında travma geçmişine göre farklılaşmamaktadır. Kendi değerini yadsıma ve cesaretin kırılması alt ölçeklerinde travma geçmişine göre fark yoktur. Yararsız üstünlük çabası alt ölçeğinde travma geçmişi olanlar lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yaşam doyumu toplam puanında, genel doyum ve sosyal doyum alt ölçeklerinde travma geçmişi olmayanlar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. İlişki doyumu, benlik doyumu ve iş doyumunda travma geçmişine göre fark yoktur.

Araştırma sonuçlarına göre bazı önerilerde bulunulmuştur. Bulgularda yetersizlik duygusunun anlamlı bir aracı rol etkisine sahip olmadığı görülmüştür. Fakat

travma ile başa çıkabilme algısı ve yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bu değişkenler arasındaki aracı rolün psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş hali, duygu düzenleme becerileri gibi kavramlarla yeniden incelenmesinin literatür için önemli olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak literatür taramasında daha önce terapi almış olmak değişkeni ile çok az sayıda karşılaşılmıştır. Hem terapinin etkilerinin incelenmesi hem topluma sunulması açısından bu değişkenin psikoloji alanında gerçekleştirilen araştırmalara dahil edilmesi gerekmektedir. Travma ile başa çıkabilme algısının Türkiye gibi sıklıkla bireysel ve toplumsal travmaların yaşandığı bir ülkede önemli olduğu düşünülmektedir. Buna rağmen literatür için yeni bir kavram olup üzerine az araştırma yapılmıştır. Travma ile başa çıkabilme algısının başka değişkenlerle ilişkisi de araştırılmalıdır. Diğer bir taraftan katılımcıların %66,1'i travma geçmişleri olduğunu ifade etmiştir. Travmanın etkileri göz önünde bulundurulduğunda kişilerin okullar, iş yerleri gibi ortamlarda ya da herkesin faydalanabilmesi açısından belediye gibi kuruluşlarda sağlıklı başa çıkma yöntemleri üzerine eğitim alarak travma ile başa çıkabilmeye hazırlanmaları gerekmektedir. Son olarak araştırma 442 katılımcı ile sınırlandırılmıştır. Örneklem artırılarak değişkenlerin ilişkisi yeniden incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abdul-Hamid, W., Bahadır Karki, C., Hacker Hughes, J. ve Morgan, S. (2021). The need for trauma therapy for victims of man-made trauma compared to those of natural disaster, a survey of health professionals. *Psychiatria Danubina*, 33(1), 13-17.
- Abdurrahimova, V. (2021). 25-30 yaş arası genç yetişkinlerde aile yılmazlık düzeyinin travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisi. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 31-45.
- Adler, A. (1982). The fundamental views of individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 38(1), 3-6.
- Adler, A. (2000). *Yaşama sanatı*, (Kâmuran Şipal), Say Yayınları.
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). COPE (başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-226.
- Akalın, H. ve Yıldız, R. (2023). Feminist perspektiften engelli kadın istihdamına ilişkin temel argümanlar. *Toplumsal Politika Dergisi*, 4(2), 168-183.
- Akalın Solmaz, H. ve Yıldız, R. (2023). Feminist perspektiften engelli kadın istihdamına ilişkin temel argümanlar. *Toplumsal Politika Dergisi*, 4(2), 168-183.
- Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.

- Akdoğan, R., Aydın, M., ve Eken, H. (2018). Understanding the contribution of abnormal inferiority feelings on insecure attachment through gender and culture: A study of university students seeking psychological support. *The Journal of Individual Psychology*, 74(1), 96–116. <https://doi.org/10.1353/jip.2018.0006>
- Akdoğan R. ve Ceyhan E. (2014). Adleryen grupla psikolojik danışmanın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 280-293.
- Akdoğan, R. ve Ceyhan , E. (2014). Üniversite öğrencileri için yetersizlik duygusu ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 117-128.
- Akdoğan, R. ve Çimşir, E. (2019). Linking inferiority feelings to subjective happiness: Self-concealment and loneliness as serial mediators. *Personality and Individual Differences*, 149, 14-20.
- Akgün, S. (2019). Adil dünya inancı ve toplumsal sonuçları. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 2227-2247.
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(01), 180-204.
- Akman, A. (2022). Yetersizlik duygusunun kariyer geleceğine etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(01), 121-135.
- Akpınar, O. (2013). Aile içi şiddete maruz kalan kadınlarda aile içi şiddetle başa çıkma özyeterliliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 24-36.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (Ertuğrul Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği.
- Antaramian, S., Kamble, S. V. ve Huebner, E. S. (2016). Life satisfaction and coping in Hindu adolescents in India. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1703–1717. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9666-0>

- Arı, E. ve Cesur Soysal, G. (2019) Travma ile başa çıkabilme algısı ölçeğinin (TBÇA) Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 17-25.
- Asoğlu, E. ve Özdemir, Ö. (2024). Deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtileri ile başa çıkmada din eğitiminin rolü. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*(17), 321-348. <https://doi.org/10.53112/tudear.1458935>
- Aslan, G. (2020). *İlkokul yöneticilerinin iş doyum düzeyleri ile yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans projesi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216.
- Ateş, H. K. (2018). Sınıf öğretmenlerinin yıldırma algısına ilişkin nitel bir çalışma. *Turkish Studies* 13(4), 729-747.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227.
- Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S. ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>
- Aydın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile akılcı olmayan inançları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler*. [Yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 25-38.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Labour Ministry- CASGEM.

- Balcı, Ş. ve Kaya, E. (2023). Yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık ilişkisinde dijital araç kullanımının aracılık rolü. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*(44), 1-22. <https://doi.org/10.17829/turcom.1194744>
- Balı, H. (2024). *Psikolojik destek alan ebeveynlerin bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalık düzeyinin ruminasyon düzeyi ve depresif belirtiler ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Bartholomew, T. T., Badura-Brack, A. S., Leak, G. K., Hearley, A. R. ve McDermott, T. J. (2017). Perceived ability to cope with trauma among US combat veterans. *Military Psychology*, 29(3), 165-176.
- Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
- Bettner, B. L. (2020). Are Alfred Adler and Rudolf Dreikurs relevant for parents today? *The Journal Of Individual Psychology*, 76(1), 70-78.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H. ve Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39.
- Beyazsaçlı, M. ve Serin, N. B. (2012). Genç yetişkin erkeklerin kendilik algılarına ilişkin görüşleri. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, 1(1), 54-63.
- Bilgin, R. ve Diğer, H. (2021). Küresel salgın (COVID-19) sürecinde evde yaşam tatmini. *Alternatif Politika*, 13(2), 409-438. <https://doi.org/10.53376/ap.2021.14>
- Birkök, M. C. ve Eroğlu, C. (2004). 17 Ağustos Marmara depremi sonrası Adapazarı'nda sosyal yapı problemleri: Bilişim ölçekleriyle sosyolojik değerlendirmeler. *Journal of Human Sciences*, 8(1), 1-20.
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R. ve Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The perceived ability to cope with trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice And Policy*, 3(2), 117.

- Boylu, A. A. ve Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363.
- Bozkurt, R. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile yakın ilişkilerdeki eğilimleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Briere, J.N. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri* (Betül Dilan Genç). Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Burcu, E. (2007). *Türkiye’de özürlü birey olma: Temel sosyolojik özellikleri ve sorunları üzerine bir araştırma*. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Burcu, E. (2011). Türkiye’deki engelli bireylere ilişkin kültürel tanımlamalar: Ankara örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1).
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., ve Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Cevahiroğlu, E. (2022). *Covid-19 döneminde covid-19 hastalığı harici travmatik kayıp yaşayan kadınlarda yas düzeyi, başa çıkma algısı ve ölüm kaygısının ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Doğu Üniversitesi.
- Cheng, C., Lau, H. P. B. ve Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(6), 1582-607.
- Chen, J., Zhang, C., Wang, Y., ve Xu, W. (2020). A longitudinal study of inferiority impacting on aggression among college students: The mediation role of cognitive reappraisal and expression suppression. *Personality and Individual Differences*, 157, Article 109839. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109839>
- Cheung, H. Y. ve Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124-136. <https://doi.org/10.11575/ajer.v55i1.55278>

- Ciciolla, L., Curlee, A. S., Karageorge, J. Ve Luthar, S. S. (2017). When mothers and fathers are seen as disproportionately valuing achievements: Implications for adjustment among upper middle class youth. *Journal of Youth And Adolescence*, 46, 1057-1075.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranışı; Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çakır, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığıyla yetersizlik duygusu arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çelik Demirbaş, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 133-141.
- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çetin, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkinin karma yöntemle incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Çetintaş, A. (2021). *Ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çevik Kırıcı, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çırak, B. Y. (2021). *Pandemi sürecinde bireylerin geleceğe karşı belirsizlik algıları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Çiçek, İ. ve Yıldırım, M. (2022). Ergenlerde sınav kaygısının yordayıcısı olarak covid-19 korkusu. *Journal of National Education*, 51(236), 3167-3180.

- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Çimşir, E. ve Akdoğan, R. (2019). Yalnızlık ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide kendini saklamanın aracı rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 111-128.
- Çimşir, E. ve Akdoğan, R. (2023). Inferiority feelings and internet addiction among turkish university students in the context of covid-19: The mediating role of emotion dysregulation. *Current Psychology*, 43, 4245-4254.
- Çivilidağ, A., Yanar, A., Kızılırmak, B. ve Denizli, T. (2018). Mesleki benlik saygısı, sürekli kaygı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 45-60. <https://doi.org/10.31461/ybpd.417509>
- Çoban, H. (2014). *İş-aile çatışması ve tükenmişlik arasındaki ilişki: Bankacılık sektöründe bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Çunkuş, N., Taşdemir Yiğitoğlu, G. ve Akbaş, E. (2019). Yaşlılık ve toplumsal dışlanma. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 2(2), 58-67.
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J. ve Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303-318.
- Datu, J. A. D. ve Mateo, N. J. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 198-206.
- Delice, M. (2014). İş doyumunu etkileyen faktörlerin hiyerarşik regresyon yöntemiyle ve nitel olarak incelenmesi. *Türk İdare Dergisi*, 479, 59-90.
- Delmelle, E. C., Haslauer, E., ve Prinz, T. (2013). Social satisfaction, commuting, and neighborhoods. *Journal of Transport Geography*, 30, 110–116.

- Demir, A. F. ve Canan, S. (2020, Haziran). Cenaze ve defin hizmetlerinde çalışan bireylerin yaşam doyumu, hayatın anlamı, psikolojik iyi oluş, dini tutum algısının depresyon ve psikolojik belirti düzeyi ile ilişkisi. G. Hızlı Sayar (Başkan), *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, E. Y. (2018). Mükemmel annelik mümkün mü? *Klinik Tıp Bilimleri*, 6(1), 14-18.
- Demir, H. ve Yıldız, M. A. (2023). Ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik ve yaşam doyumu arasında okula bağlanmanın çoklu aracılığı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 696-707.
- Demirel, Y. ve Yücel, M. (2017). Sosyal destek ve psikolojik güçlendirmenin duygusal tükenmişlik üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 310-321.
- Derin, N. ve Demirel, E. (2012). Tükenmişlik sendromunun örgütsel bağlılığı zayıflatıcı etkilerinin Malatya Merkez’de görev yapan hemşireler üzerinde incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 509-530.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3), 115-140.
- Doğru, S., ve Güzel, A. (2023). COVID-19 sırasında yaşanan travma ile başa çıkabilme algısı ve ilişkili bazı değişkenler. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 87–94.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Eğimli, A. T. (2009). Çalışanlarda iş doyumu: Kamu ve özel sektör çalışanlarının iş doyumuna yönelik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3), 35-52.

- Elçi, G., Doğan, M. ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 93-106.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Erdur-Baker, Ö. (2012). *Afetler ve travmalar: Psikolojik tepkiler ve psikolojik ilk yardım*. MEB Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Ergün, B. (2016). *İş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki: Öğretmenler üzerinde bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Erkoyuncu, N. ve Kandemir, M. (2023). Travma sonrası büyümeyi yordayıcı model: Stresle başa çıkma ve öz yeterlilik. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(5), 711-723.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: “Utangaçlık” ve “öz yeterlik algısı”nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N. ve Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Esen Ateş, N. (2019). Sosyal destek ve dini başa çıkma: Şehit aileleri ve gaziler örneği. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 73-100.
- Fırat, İ. ve Güngör, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde yetersizlik duygusunun yordayıcı etkisi: Sosyal ilginin aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 487-504.
- Folkman, S. ve Lazarus R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1).
- Frankl, V. E. (2014). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (Veysel Atayman). Say Yayınları.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

- Funk, B. A. III, Huebner, E. S., ve Valois, R. F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(1), 41-54. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0869-7>
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., ve Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567.
- Geçtan, E. (2021). *İnsan olmak*. Metis Yayınları.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.
- Gören, A. B. (2023). Afet sonrası ikincil travmatik stres ve dini başa çıkma: Kahramanmaraş depremi örneği. *Marife*, 23(1), 80-100.
- Gross, Y. (2020). Erikson's stages of psychosocial development. In *The wiley encyclopedia of personality and individual differences: Volume 1 Models and theories* (s. 179-184). Wiley Blackwell.
- Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asian Journal of Instruction (E-AJI)*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Güldü, Ö. (2023). Afet bilinci ve stresli durumlarla başa çıkma arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(3), 638-658.
- Gülyol, Y. (2024). Deprem kaynaklı ikincil travmatik strese genel bir bakış. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, 5(5), 37-60.
- Güner, F., Çiçek, H., ve Can, A. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.
- Güneş, A. (2013). *Doğal ebeveynlik*. Timaş Yayınları.

- Güvenç, B. N. (2022). *Yetişkinlerin beğenilme arzusu ile sanal ortam yalnızlık ve yetersizlik duygusu ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Halis, M. ve Demirel, Y. (2016). Sosyal desteğin örgütsel soyutlama (dışlanma) üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 318-335.
- Hassoy, D. ve Özvurmaz, S. (2023). Yaşlılar ve yalnızlık. O. Oral ve A.K. Nalcı (Ed.), *Sağlık Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar* içinde (143-154). Duvar Yayınları.
- Herman, J. (2011). *Travma ve iyileşme-şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre* (Tamer Tosun). Literatür Yayınları.
- Hirao K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American journal of medical sciences*, 6(9), 440–444. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.141627>
- Ho, M. Y., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*, 48(5), 658-663.
- Hollender, H. M. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*(6), 94-103.
- Hu, S. X., Lei, W. I., Chao, K. K., Hall, B. J. ve Chung, S. F. (2016). Common chronic health problems and life satisfaction among Macau elderly people. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(4), 367-370.
- Işıldak, A. B. (2024). *Bekar genç yetişkinlerin evlilik beklentileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- İnal, S., Subaşı, F., Mungan-Ay, S., Uzun, S., Alpkaya, U., Hayran, O. ve Akarçay, V. (2003). Yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(3), 95- 99.

- İnik, A. (2020). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkinlik dönemi özgüven ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- İyici, D. (2023). *Türkiye 'den beyin göçü gerçekleştiren bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Bursa Teknik Üniversitesi.
- Janoff-Bulman, R. (1982). Esteem and control bases of blame: “Adaptive” strategies for victims versus observers. *Journal of personality*, 50(2), 180-192.
- Jiang, X., Fang, L., ve Lyons, M. D. (2019). Is life satisfaction an antecedent to coping behaviors for adolescents? *Journal of Youth and Adolescence*, 48(11), 2292–2306. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01136-6>
- Johan, W. P., Herdiansyah, H., ve Dimyati, D. (2022). The correlation between inferiority complex and social interactions in adolescents. *Makna: Jurnal Kajian Komunikasi, Bahasa, dan Budaya*, 11(2), 42–56.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kabir, S. M. S., ve Rashid, U. K. (2017). Interpersonal values, inferiority complex, and psychological well-being of teenage students. *Jagannath University Journal of Life and Earth Sciences*, 3(1), 127-134.
- Kansu, A. F. ve Hızlı Sayar, G. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim*(1), 78-89.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 13-25.

- Karaaslan, İ., Uslu, T. ve Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 7-18.
- Karacaoğlu, Ö. C., Özkaya, A., Eryılmaz, C., ve Karacaoğlu, D. (2024). Eğitim bilimleri perspektifinden 2023 Türkiye depremi sonrasında yardım ve iyileştirme çalışmaları. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(25), 1-15.
- Karaçam, Z., Dönmez, A., Üstündağ, H., ve Doğan, H. (2021). Kadınların kaygı düzeyleri ve stres ile baş etme yöntemlerinin incelenme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 60-69. <https://doi.org/10.22312/sdusbed.860968>
- Karalalı, B. (2021). *Travma sonrası bilişler, travma sonrası stres ve affetme arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Karataş, Z., ve Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 348–370.
- Karatepe, S. ve Arıbaş, N. N. (2015). İş hayatında kadın yöneticilere ilişkin cinsiyet ayrımcılığı: Türkiye için bir değerlendirme. *Yasama Dergisi* 10(31), 7-23.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (33.Basım.) Nobel Yayınevi.
- Kardiner, A. (1959). *Traumatic neuroses of war*. In: Arieti, S. (Ed.). *American Handbook Of Psychiatry*. Basic Books 245–257.
- Kaya, E. (2024). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumunun kişilik inançları ve yetersizlik duygusuyla ilişkisi: utancın aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Kaya, H. ve Karaaziz, M. (2024). Kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığının erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik esneklik bağlamında karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(71), 542-556.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.

- Kesimci, A., Göral, F. S. ve Gençöz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, 24(1), 68-75.
- Kılıç, D., Türkoğlu, N., Adıbelli, D. ve Armut, S. (2016). Geriatrik yaş grubundaki kişilerin yaşam doyumu ve yaşam tutum profilleri arasındaki ilişki. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Kılıç, S. ve Öksüz, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ile genel aidiyet düzeyleri arasındaki ilişki. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2), 216-225. <https://doi.org/10.7822/omuefd.804719>
- Kılınç, S. ve Torun, F. (2011). Adil dünya inancı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 1-14.
- Kızıldaş, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin yetersizlik duyguları açısından incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (8), 25-35.
- Koç, E. (2023). *Yetişkinlerde travma ile başa çıkabilme algısının yordanmasında yaşamda anlam ve yaşam stillerinin rolü*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kokurcan, A. ve Özsan, H. (2012). Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi*, 20(1), 19-24.
- Köksal, O., Güler, M. ve Çetin, F. (2019). Öz-yeterlilik algısı, yaşam doyumu ve bir role tutulma etkileşimi: Sosyal bilişsel bir yaklaşım. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* (54), 193-207.
- Köleoğlu, N., Çelik, Ş. ve Çemrek, F. (2022). *Çok Değişkenli İstatistik Analizi ile Farklı Alanlarda Uygulamalar*. Holistance Publications.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Lemos, R., Costa, B., Frasquilho, D., Almeida, S., Sousa, B. ve Oliveira-Maia, A. J. (2022). Cross-cultural adaptation and psychometric evaluation of the perceived

- ability to cope with trauma scale in portuguese patients with breast cancer. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Lerner, M. J. (1977). The justice motive: Some hypotheses as to its origins and forms. *Journal of Personality*, 45, 1-52.
- Lerner, M. J. (1980). *The belief in a just world: A fundamental delusion*. Springer US.
- Li, J., Jia, S., Wang, L., Zhang, M. ve Chen, S. (2023). Relationships among inferiority feelings, fear of negative evaluation, and social anxiety in Chinese junior high school students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1015477.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Mamur, B. (2020). *Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, nesne ilişkileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Marcionetti, J. ve Rossier, J. (2021). A longitudinal study of relations among adolescents' self-esteem, general self-efficacy, career adaptability and life satisfaction. *Journal of Career Development*, 48(4), 475-490.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.) Harper & Row Publishers.
- Merrell, H. (2013). *Dissociation differences between human-made trauma and natural disaster trauma*. [Unpublished doctoral thesis]. George Fox University.
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Odabaşı, F.F. (2024). *Yetersizlik duygusu, beğenilme arzusu ve dindarlık ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Oğuz, Y. E. ve Şenel, E. (2021). Serbest zaman tatmininin ve yaşam doyumunun kuşaklara göre incelenmesi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 4(2), 215-225.
- Okumuşoğlu, S. (2022). Yeme bozukluklarının çocukluk travmaları ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(1), 43-53.
- Olff, M., Langeland, W. ve Gersons, B. P. (2005). The psychobiology of PTSD: Coping with trauma. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 974- 982.
- Orakcı, E. (2024). *Psikosoyal destek için depresyon bölgesine giden psikolojik danışmanların travma ile başa çıkabilme algıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Özarslan, Z., Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I. ve Saygılı, S. (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26(3), 130-135. doi: 10.5472/MMJ.2013.02692.2
- Özen, Y. (2018). Travma sonrası ortaya çıkan psikolojik bozukluklar üzerine bir değerlendirme. *The Journal of Social Science*, 2(4), 136-159.
- Öztürk, Z., Çelik, G., ve Örs, E. (2020). Sağlık çalışanlarında tükenmişlik ve iş doyumu ilişkisi: Bir kamu hastanesi örneği. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(2), 328-349.
- Paslı, F. (2019). Çocuğa yönelik cinsel istismar deneyiminin mikro ve mezzo sistemler açısından incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 463-492.
- Petrie, K.J., Weinman, J., Sharpe, N. ve Buckley, J. (1996). Role of patients' view of their illness in predicting return to work and functioning after myocardial infarction: longitudinal study. *BMJ*, 312, 1191-1194.
- Renner, F., Arntz, A., Leeuw, I. ve Huibers, M. (2013). Treatment for chronic depression using schema therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20(2), 166-180. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12032>

- Rice, R. W., Near, J. P. ve Hunt, R. G. (1980). The job-satisfaction/life-satisfaction relationship: a review of empirical research. *Basic And Applied Social Psychology*, 1(1), 37-64.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Saraçlar, A., Ada, Ş. ve Gönenç, H. (2022). Öğretmenlerin yaşam doyumları ile özyeterlik inançları arası ilişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (31), 267-289.
- Shi, C., ve Zhao, X. (2014). The influence of college students' coping styles on perceived self-efficacy in managing inferiority. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(6), 949-957. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.6.949>
- Sıvackı, S. (2019). *Tükenmişlik sendromunun ve iş doyumunun yaşam doyumu ile ilişkisi: Özel sektör çalışanları üzerinde bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Sontur, R., Bilgili, E. ve Öğüt, C. (2021). Ailenin akademik tutumunun öğrenme sorumluluğuna etkisi: Ortaokul öğrencileri örneği. *Biga İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(3), 301-309.
- Soykan, N. Y. (2024). Doğal afet sonrası travma, yas ve dini başa çıkma: Kahramanmaraş depremi üzerine nitel bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(26), 511-552. <https://doi.org/10.53683/gifad.1431842>.
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *Totbid Dergisi*, 21(3), 337-343.
- Spirito, A., Stark, L.J. ve Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555-574.

- Strano, D. A., ve Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *Journal of Individual Psychology*, 61(1): 80-89.
- Suna, E. (2023). 18-45 yaş arası yetişkinlerde mükemmeliyetçilik, öz eleştirel ruminasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin, yetersizlik duygusu ile ilişkilerinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 105-108.
- Szczęśniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., ve Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-presentation. *Psychology research and behavior management*, 14, 1473–1482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S322788>
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şeker, G. ve Çapri, B. (2023). Kariyer uyumluluğu ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1274-1292.
- Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumu. *Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 4(16), 23-31.
- Tanhan, F. ve Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 102-115.
- Tarsuslu, B. ve Durat, G. (2018). Erkeklerde depresyon, intihar, yardım arama ve iyi oluş. *Journal of Human Rhythm*, 4(2), 80-87.
- Taş, A., ve Selvitopu, A. (2020). Lise öğretmenlerinin iş doyumu ve mesleki motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(29), 23–42.

- Taştan, S. (2021). Çalışma yaşamında algılanan sosyal destek düzeyi ile umutsuzluk, psikolojik uyumsuzluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi: İstanbul ilinde 3-15 yaş arası otizm tanıılı çocuğa sahip çalışan bireyler üzerinde bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(53), 887-940.
- Timurturkan, M. (2020). Özel sektörde çalışan yönetici kadınların annelik anlatıları: Deneyimler, beklentiler ve annelik ideolojileri. *İnsan ve Toplum*, 10(1), 107-143.
- Topçu, S. ve Güney, Y. E. (2023). Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve İngilizce konuşma kaygısı arasındaki ilişki. *Asya Studies*, 7(24), 353-361.
- Topkaya, N. ve Kavas, A. B. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(2), 979-996.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Tunacan, S. ve Çetin, C. (2013). Lise öğretmenlerinin iş doyumunu etkileyen faktörlerin tespitine ilişkin bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29(29), 155-172.
- Türkel, Z., ve Dilmaç, B. (2019). The relationship between social media use in adolescents, loneliness, and life satisfaction. *Necmettin Erbakan University Journal of Ereğli Education Faculty*, 1(1), 57–70.
- Türküm, A.S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk PDR Dergisi*, 21, 15-27.
- Ullman, S. E., Peter-Hagene, L. C., ve Relyea, M. (2014). Coping, emotion regulation, and self-blame as mediators of sexual abuse and psychological symptoms in adult sexual assault. *Journal of child sexual abuse*, 23(1), 74–93. <https://doi.org/10.1080/10538712.2014.864747>

- Ulutaş, M. (2019). Sık iş değiştirme olgusu ve alternatif iş bulabilme algısının işgörenlerin işten ayrılma eğilimi üzerine etkisi: Bişkek yiyecek içecek işletmeleri üzerine bir alan araştırması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3470-3482.
- Upadyaya, K., Vartiainen, M., ve Salmela-Aro, K. (2016). From job demands and resources to work engagement, burnout, life satisfaction, depressive symptoms, and occupational health. *Burnout Research*, 3(4), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.10.001>
- Usta, H. K. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.
- Uzun, G. (2021). *Mediating role of emotion regulation in age and life satisfaction/affect relations: socioemotional selectivity theory perspective*. [Doktora Tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*(3), 205-213.
- Ümmet, D., Tekiner, B., ve Eriştiren, İ. (2019, Kasım). Üniversite öğrencilerinde arkadaşlık kalitesi ve yetersizlik duygularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. H. Ekşi (Başkan), *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi*, İstanbul.
- Ünal, A. ve Gül, İ. (2020). Öğretmenlerin mesleki bağlılıkları ile iş doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamı düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of International Education Science*, 25(7), 89-107.
- Vardar, E. A. (2019). *Aracı ve düzenleyici etkilerin modellenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201.
- Veronese, G., Castiglioni, M., Barola, G., ve Said, M. (2012). Living in the shadow of occupation: Life satisfaction and positive emotion as protective factors in a group of Palestinian school children. *Children and Youth Services Review*, 34(1), 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.002>
- Veronese, G., Pepe, A., Jaradah, A., Al Muranak, F., ve Hamdouna, H. (2017). Modelling life satisfaction and adjustment to trauma in children exposed to ongoing military violence: An exploratory study in Palestine. *Child Abuse and Neglect*, 63, 61–72. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.018>
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life satisfaction*. W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, ve B. Bunting (Eds.), In a comparative study of satisfaction with life in Europe (s. 11-48). Eötvös University Press.
- Weijs-Perrée, M., Van den Berg, P., Arentze, T., ve Kemperman, A. (2015). Factors influencing social satisfaction and loneliness: A path analysis. *Journal of transport geography*, 45, 24-31.
- Yıkılmaz, M., ve GÜDÜL, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yanmış, S. ve Mollaoğlu, M. (2021). Hemodiyaliz tedavisi alan hastalarda yaşam doyumu ve etkileyen faktörler. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 16(3), 115-123.
- Yavuz, A. Ö. (2022). *Genç yetişkinlerde benlik kurgusu ve travma ile başa çıkabilme algısı*. [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yıldırım, M. ve Uslu, E. (2022). Yaşamda anlam bulma ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Türk Hemşireler Derneği Dergisi*, 3(1), 81-88.
- Yıldız, A., ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23–60.

- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *OPUS - Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yıldızeli, N., Ünal, N. N. ve Bulut, M. B. (2024). Çocukluk yaşantıları ve saldırganlık: Yetersizlik hissinin aracı rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(46), 97-115
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-470.
- Yücel Toplu, E.İ. (2023). *İnme geçiren hastalarda travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin fiziksel bağımlılık, travma ile başa çıkabilme algısı ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yüceler Kaçmaz, H., Küçük Öztürk, G. ve Öztürk, R. İ. (2023). Diz osteoartriti nedeniyle kronik ağrı yaşayan bireylerin yaşam doyumu ve umut düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(3), 379-386.
- Zara, A., ve İçöz, F. J. (2015). Türkiye'de ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres. *Klinik Psikiyatri*, 18(1), 15–23.
- Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., Abela, J.R., Gan, Y.Q., Yong Gong, Q. ve Chan, R. C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and quality of life outcomes*, 8, 1-6.

EKLER

EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	
Cinsiyetiniz:	☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer
Yaşınız:	
Eğitim Durumunuz:	☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
Daha önce psikolojik destek aldınız mı?	☐ Evet ☐ Hayır
Hayatınız boyunca travmatik bir olay (kendi can güvenliğinize/malınıza veya sevdiklerinin can güvenliğine/malına zarar getiren, getirebilecek herhangi bir olay) yaşadınız mı?	☐ Evet ☐ Hayır

EK-2. TRAVMA İLE BAŞA ÇIKABİLME ALGISI ÖLÇEĞİ

Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBCA)*

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

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

	1 (hiç mümkün değil)	2	3	4	5 (son derece mümkün)
1. Soğukkanlı ve sakin kalırım.					
2. Hedef ve planlarıma odaklanırım.					
3. Kendime işlerin daha iyi olacağını söylerim.					
4. Bir umut ışığı ararım.					
5. Acı veren duyguları azaltmaya çalışırım.					
6. Programıma ve aktivitelerime olabildiğince aynı şekilde devam ederim.					
7. Olayı düşünmemek için dikkatimi dağıtırım.					
8. Olayı zihnimden uzak tutmama yardımcı olacak aktiviteler bulurum.					
9. Normalde komik ve eğlenceli bulduğum şeylerle oyalanırım.					
10. Diğer insanları rahatlatırım.					
11. Gülebilirim.					
12. Dikkatimi diğer insanların ihtiyaçlarına yöneltirim ya da onların ihtiyaçları ile ilgilenirim.					

13. Dikkatimi sıkıntı veren hislere yöneltirim.					
14. Bu olayın anlamı üzerine düşünürüm.					
15. Bu olayla ilgili acı veren duyguların bazılarını tam anlamıyla yaşamama izin veririm.					
16. Yalnız zaman geçiririm.					
17. Olayın detaylarını hatırlarım.					
18. Acı gerçeğe yüzleşirim.					
19. Sosyalleşme ile ilgili zorunluluklarımı azaltırım (selam vermek, arkadaşlar ile yemeğe çıkmak gibi.)					
20. Günlük düzenimi (uyku, yeme, çalışma gibi) değiştiririm.					

EK-3. YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ					
Sevgili katılımcılar, Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Kısmen uygun	Hiç uygun değil	Tamamen uygun
1. Hayatımdan memnunum.					
2. Hayat şartlarım mükemmel.					
3. Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.					
4. Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.					
5. İyi bir hayatım var.					
6. Hayatımda “keşke”lerim çoktur.					
7. Ailemle vakit geçirmeyi severim.					
8. Yeterince arkadaşım var.					
9. İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.					
10. Arkadaşlarım bana iyi davranır.					
11. Arkadaşlarımdan memnunum.					
12. Eğlenceli birisiyim.					
13. Kendimi seviyorum.					
14. İyi bir insanım.					
15. Kendimi başarılı bulurum.					

16. Mahallemden memnunum.					
17. Komşularımdan memnunum.					
18. Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.					
19. İşimden memnunum.					
20. İşe gitmek için sabırsızlanırım.					
21. Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.					



EK-4. YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ

YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ					
Açıklama: Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. İfadelerin size ne ölçüde uygun olduğunu, karşılarındaki kutucuklarda yer alan 1, 2, 3, 4 veya 5 rakamını yuvarlak içine alarak belirtiniz. İşaretlemeyi yaparken; olmayı istediğiniz veya doğru olduğuna inandığınız ideal durumları değil genel yaşam biçiminizi dikkate alınız. Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.					
	1 Bana hiç uygun değil	2	3	4	5 Bana tamamen uygun
1. Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.	1	2	3	4	5
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Sevdiklerimin mutsuzluğundan kendimi sorumlu tutarım.	1	2	3	4	5
4. Önemsenmediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	1	2	3	4	5
5. Bir işi istediğim kadar iyi yapamadığımı düşündüğümde kendime kızarım.	1	2	3	4	5
6. Yaşam bana zor gelir.	1	2	3	4	5
7. Yalnız kalmaktan için için korkarım.	1	2	3	4	5
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğerlerinden üstün olmak zorunda hissederim.	1	2	3	4	5
10. Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.	1	2	3	4	5
11. Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
12. Fikirlerime herkes saygı duysun isterim.	1	2	3	4	5
13. İş en iyi bilen ben olsam da ilk adımı atmak için başkalarının desteğine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
14. Her koşulda olduğumdan daha başarılı bir insan olmak zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5

15. Bir işi yapamayıp küçük düşmektense geri durmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının zayıf yönlerimi görmesinden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
17. Gerçekte doğru bulmadığım durumları/olayları, sırf yakınlarım istiyor diye onaylarmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5
18. Zekamdan şüphe ettiğim olur.	1	2	3	4	5
19. Bir işte başarısız olduğumda kendimi ezik hissedirim.	1	2	3	4	5
20. İşlerimi yeterince iyi yapamadığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5



EK-5. ETİK KURUL İZNİ

Tarih ve Sayı: 28.12.2023-132808



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-45778635-050.99-132808
Konu : Zeynep KARACA'nın "Travma ile Başa
Çıkabilme Algısı ile Yaşam Doyumu
Arasındaki İlişkide Yetersizlik
Duygusunun Aracı Rolü" Başlıklı
Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı
Hk.

28.12.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 28.12.2023 Tarihli ve 74966756- - 466 Sayılı
Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039002 numaralı Klinik Psikoloji yüksek
lisans öğrencisi Zeynep KARACA'nın Doç. Dr. N***** G***** D***** danışmanlığında
hazırladığı "Travma ile Başa Çıkabilme Algısı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Yetersizlik
Duygusunun Aracı Rolü" başlıklı tez çalışmasının 25.12.23 tarihli 2023/11 sayılı Sosyal ve Beşeri
Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında etik açıdan uygun olduğuna karar
verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. C**** G****
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSD3MLAAS3 Pin Kodu :99462

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSD3MLAAS3&eS=132808>

Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu
Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul
Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90
e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr
Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr

Bilgi için: C**** G****
Unvanı: Başkan



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.