

Travma sonrası büyümeyi yordayıcı model: Stresle başa çıkma ve öz yeterlilik**Nurbanu Erkoyuncu¹ Mehmet Kandemir²**

DOI 10.5281/zenodo.7993737

Özet

Bu araştırmada travma yaşamış genç yetişkinlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve öz yeterliliğin travma sonrası büyüme düzeyi üzerine etkisi belirlenmesi amaçlanmıştır. Travma sonrası büyümeye etki eden kaynakların ortaya konmasının birey ev toplum üzerinde etkili ve işlevsel olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın ruh sağlığı alanında çalışanlara travma yaşantılarında etkili başa çıkma konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın örneklemini toplam 711 kişi oluşturmuş olup, 558'i kadın, 153'ü erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öz yeterlilik, stresle başa çıkma ve travma sonrası büyüme ile ilgili betimsel analiz çalışmaları ve korelasyonel analiz çalışmaları yapılmıştır. Öz yeterlilik ve stresle başa çıkma değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaş ve cinsiyet değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerinde etkisinin bulunmadığı açığa çıkmıştır. Stresle başa çıkma yöntemlerinin alt boyutları travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkmada "soruna yönelme" stratejisi travma sonrası büyüme üzerinde en etkili boyut olarak kabul edilmektedir. Ayrıca öz yeterlilik düzeyi travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde etkili olarak kabul edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma, öz yeterlilik**Predictive model of post-traumatic growth: coping with stress and self-efficacy****Abstract**

The aim of this research is to determine the effects of stress coping methods and self-efficacy of traumatized young adults on post-traumatic growth level. This research is significant because of; revealing the sources that affect post-traumatic growth is effective and functional on the individual and society. Total of 711 participants, with 558 female and 153 male participants, participated in the study. The data were analyzed using the SPSS program. As a result of the research, it was revealed that age and gender variables did not have an effect on post-traumatic growth. It has been observed that the sub-dimensions of coping with stress have a significant effect on post-traumatic growth. In addition, the strategy of "problem-focused coping" in coping with stress is accepted as the most effective dimension on post-traumatic growth. In addition, the level of self-efficacy is considered to be effective on the level of growth after trauma.

Keywords: post-traumatic growth, coping, self esteem

¹ Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, nurbanuerk@gmail.com, 0000-0002-9413-8195

² Prof. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, mkandemir@kku.edu.tr, 0000-0002-5576-3537

Giriş

Travma, bireyin fiziksel ya da psikolojik olarak yaşamsal bütünlüğünü tehdit eden ya da bozan yaşam olaylarıdır. Travmatik yaşantılar, beklenmedik ve ani olayların kişinin hem algısında hem de düşüncelerinde değişikliğe neden olmaktadır (Erdoğan, 2010). Travmatik yaşantıya maruz kalan kişilerde çeşitli tepkiler görülebilmektedir. Bu tepkiler bireyin travma oluşturan durum ya da deneyime yüklediği anlama, kendi kişisel yeterliliklerine dair algısına ve içinde bulunduğu çevresel faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir (O’Cleirigh, Ironson, Antoni, Fletcher, McGuffey ve Balbin, 2003). Yetişkinlerde ortaya çıkan travma sonrası stres belirtilerinin ve risklerin konu edildiği bir araştırmada, travma yaşantısı ardından yetişkin bireylerde umutsuzluk, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri gibi depresyon belirtileri; yoğun endişe ve obsesyonların takip ettiği kaygı bozuklukları, uzun dönemli stres sebebiyle sindirim sorunları, kas gerginliği ve bağışıklık sistemi zayıflaması gibi fiziksel sağlık sorunları; travma yaşantısının ardından güvensizlik, iletişim zorlukları ve öz saygı kaybı gibi sorunlar açığa çıkabilmektedir (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000).

Travma sonrası tepkilerin çeşitli olması ve bazı acı verici yaşantıların olumlu değişimi açığa çıkarttığı İbraniler, Yunanlılar ve ilk Hristiyanların fikir yazıları hem de Hinduizm, Budizm ve İslam’ın bazı öğretilerinde karşımıza çıkmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995; 2004). Olumlu değişimi ve dönüşümü içeren bu kavram literatürde yoğun şekilde “travma sonrası büyüme” olarak adlandırılmıştır. Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümenin, travmanın ardından değişen şemalar anlamına gelmekte olduğunu ve gerçekleşen bilişsel yeniden yapılandırmanın, gelecekteki travma ve olası olayları içeren ve sarsılmaya daha dirençli şemalar üretmekte olduğunu ifade etmektedir. Travma sonrası büyüme değişim alanları benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim, diğer kişilerle ilişkilerinde değişim olarak karşımıza çıkmaktadır. Travma sonrası büyümeyle ilişkili çalışmalar incelendiğinde; kişilik stillerinin ve baş etme stratejilerinin (Arslan, 2017; King ve Hicks, 2009); iyimserlik ve sosyal desteğin (Kaplan, 2020; Prati ve Pietrantonio, 2009) travma sonrası büyüme sürecinde etkili faktörler olarak rol oynadıkları görülmektedir.

Zoellner ve Maercker’a (2006) göre travma sonrası büyüme, zorlayıcı yaşantının oluşturduğu stres ile başa çıkmanın sonucunda gelişim gösteren bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilebilmektedir. Folkman ve Lazarus (1980) bireylerin, zorlayıcı uyarıların ve yaşantıların üstesinden gelebilmek için bilişsel ya da davranışsal olarak başa çıkma stratejileri ürettiklerini ifade etmişlerdir. Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkma stratejilerini, stresin doğrudan kaynağına odaklananlar (problem odaklı başa çıkma stratejileri) ya da stresin yol açtığı duygusal tepkiye odaklananlar (duygu odaklı başa çıkma stratejileri) olmak üzere ayırmaktadır (Burger, 2016). Problem odaklı başa çıkma stratejileri, doğrudan problem üzerinde çözüm üretmeye ve problemten dolayı oluşan kaygıyı azaltmaya ya da yok etmeye dönük adımları içermektedir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanan bireyler, çözüme yönelik plan yapıp stres oluşturan problemin üzerinde çalışarak kendilerini daha iyi hissetme yolunu seçmektedirler. Weiten, Hammer ve Dunn’a (2014) göre problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanan birey, öncelikle sorun karşısında ne yapması gerektiği hakkında bilgi toplamakta ardından problemi oluşturan birey-çevre ilişkisinin gerçekliğini değiştirmek için adımlar atmaktadır. Yapıcı şekilde problem odaklı başa çıkma teknikleri sistematik problem çözme, zamanı etkili planlama, diğer seçenekleri değerlendirme ve yardım arama gibi geniş stratejileri içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise probleme eşlik eden duygusal sıkıntıların ve zorlu duyguların etkilerini azaltmak üzere tasarlanmıştır (Burger, 2006).

Travma sonrası büyüme yaşayan bireyler, zorlu yaşam olayları sonrasında insanların yaşadığı olumlu değişim sürecinde, stresle başa çıkmak için farklı kaynaklarını kullanarak öz yeterliliklerini geliştirebilmektedirler.

Literatürde çoğunlukla hem fikir olunan; fakat bazı araştırmacılar tarafından farklı yorumlamalar yapılarak öz yeterlilik tanımı karşımıza çıkmaktadır. Öz yeterliliğin tanımlanmasında ve anlaşılmasında en genel kabul gören isimlerden biri olan Bandura (1992) öz yeterliliği, bireyin yaşanması muhtemel zorlayıcı ya da zorlayıcı olmayan durumlarla başa çıkmak için eylem planlarını ne kadar iyi uygulayabileceğine ilişkin kendisine dair yargısı olarak açıklamaktadır. Daha sonra Bandura 1994 yılında öz yeterliliğin daha geniş bir tanımını yaparak, öz yeterliliği; bir kişinin kendine olan güveni ve kendisini bir görevi başarmaya yetenekli hissetme düzeyi olarak tanımlamıştır ve öz yeterlik inancının erken çocukluk evresinde gelişmeye başlamakta ve ilerleyen dönemlerde de yaşantılar, bilgiler ve anlayışlar sayesinde gelişmekte ve değişmekte olduğunu ifade etmiştir. Dweck (2006) ise, öz yeterlilik kavramını “büyüme zihniyeti” (growth mindset) kavramıyla ilişkilendirmektedir. Dweck’e (2006) göre bireylerin öz yeterliliklerinin gelişebilmesi ancak, yeteneklerinin ve baş etme kabiliyetlerinin çaba harcayarak geliştirilebilir olmasına inanmasıyla gerçekleşebilmektedir. Zimmerman (2000) ise, bireylerin öz yeterlilik inançlarının kaygı, stres, yorgunluk, gerginlik gibi psikolojik tepkiler temelinde oluştuğunu savunmaktadır. Olumlu psikolojik tepkiler, başarılı performanslara katkıda bulunmaktadır ve öz yeterlik inancını güçlendirmektedir. Öz yeterlilik inancının zayıflaması ise kişinin bir işi tamamlaması sırasındaki olumsuz psikolojik uyarılmasıyla genellikle işlev bozukluğuna yol açması durumu olarak açıklanmaktadır. Benzer şekilde Phan (2012) da doğrudan ve kişisel deneyimlerin öz yeterlik inancı için en etkili kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Zulkovsky (2009) ise başarı olarak yorumlanan durumsal sonuçların öz yeterliliği arttırdığını ve bir görevde tekrarlanan başarının, öz yeterlik inancını geliştirdiğini ifade etmektedir. Ayrıca Zulkovsky (2009) öz yeterlik inancının bir kez oluştuktan sonra, bireylerin küçük başarısızlıklar hakkında daha az endişe duyduklarını ve her türlü başarısızlığı çaba eksikliğine bağlamakta ve başarılı olmak için tekrar denediklerini ifade etmektedir.

Travma sonrası büyüme ve öz yeterlilik arasındaki ilişki, kişinin stresle başa çıkma becerisini arttırmaktadır. Travmatik yaşam olaylarından sonra kişinin kendine olan güveni ve başarıya ulaşma duygusu, stresli durumlara karşı daha hazır olmasını ve daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayabilir. Bu durumda, kişinin daha olumlu bir ruh hali ve daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmesine yardımcı olmaktadır.

Birçok araştırma, travmatik yaşam olaylarından sonra öz yeterlilik düzeyinde artış olduğunu göstermektedir (Frazier, Tennen, Gavian, Park, Tomich ve Tashiro, 2009; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zoellner, ve Maercker, 2006). Çalışmaların sonucuna göre, travmatik yaşam olaylarından sonra insanların öz yeterlilik düzeylerinde artış olduğunu ve bu artışın stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Calhoun ve Tedeschi’nin (2006) yürütmüş olduğu bir araştırmada, doğal afetlerden etkilenen insanlar arasında yapılan bir ankette, insanların %60’ının afetten sonra daha güçlü ve daha yeterli hissettiklerini belirtmiştir. Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu olan yetişkinler arasında yapılan bir araştırmada, tedavi sonrası öz yeterlilik düzeylerinin arttığı görülmektedir (Benight ve Bandura, 2004).

Yukarıda açıklamalar incelendiğinde, travma sonrasında iyi oluşun göstergesi olan büyümenin, stresle baş etme ve öz yeterlik inançlarıyla ilişkisinin olduğu görülmektedir. Fakat baş etme becerileri ve öz yeterlik inançlarının birlikte travma sonrası büyümeyi nasıl etkilediği ile ilgili çalışmalara ulaşılamamıştır. Yapılan çalışma ile, öz yeterlik inancı ve stresle baş etme becerilerinin travma sonrası büyümeyi birlikte nasıl yordadığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Aynı

zamanda, stresle baş etme stratejilerinden hangisinin travma sonrasındaki büyümeyi daha çok etkilediği bilgisinin ruh sağlığı profesyonellerine araştırmanın sonucu rehberlik edeceği düşünülmektedir. Ayrıca, travma konusu insan psikolojik doğası için oldukça önemlidir. Travmanın doğasını anlamak, insanın psikik yapısını travmadan korumak için önleyici olması muhtemeldir. Yapılan çalışmanın “travma literatürüne” katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Çalışmanın yöntem bölümünde öz yeterlilik ve stresle başa çıkma değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin araştırıldığı araştırmanın; modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve veri analizi açıklamalarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Araştırmanın modeli; travma yaşamış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini etkileyen faktörlerin açıklandığı çalışmada tarama modeli olarak kabul edilen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada travma deneyimlemiş yetişkin bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki örüntüsünü açıklamak amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Kaya ve Güngör (2011), regresyon analizini, bağımlı değişken ile bir veya daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanılan ve bağımlı değişkenin değerlerini tahmin etmek veya açıklamak için bağımsız değişkenlerin etkisini ölçmeye çalışan istatistiksel bir yöntem olarak tanımlamaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, amaca yönelik örneklem grubu oluşturulmuştur. Güler, Hacıoğlu ve Taşğın (2006) amaçlı örneklem yöntemini, araştırmacıların belirli bir popülasyon içerisinde örneklem yaparken, belli özellik ya da niteliğe sahip olan ve belli bir amaca hizmet eden bir örneklem elde etmeyi amaçlayan yöntem olarak ifade etmektedir. Araştırma yetişkinlik döneminde hayatının bir evresinde travma yaşamış bireylerin stresle başa çıkma stratejileri ve öz yeterlilik düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanarak en küçük 17, en büyük 36 yaş arası bireylerden elde edilen ve ortalaması 22.44 olarak görülmektedir. Araştırma grubunu oluşturan bireyler, pratik sebeplerden dolayı Konya ilinden seçilmiştir. Araştırmaya katılan örneklemelerin 558'i kadın katılımcılardan oluşmuş olup, toplam örneklem % 78.5'ini oluşturmaktadır. Erkek katılımcılar ise 153 kişi ile örneklem %21.5'ini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçlarını “Kişisel Bilgi Formu”, Kağan, Güleç, Boysan, Çavuş (2012) tarafından uyarlanan “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği”, stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek adına Türküm (2002) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ve öz yeterlilik düzeylerini ölçmek amacıyla Doğan (2011) tarafından uyarlanan “İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği” kullanılmıştır.

Kağan vd. (2012) tarafından uyarlanan Travma Sonrası Büyüme ölçeğinin genel faktörün toplam varyansın %64'ünü açıkladığı görülmektedir. Ölçeğin üç alt boyut bulunmaktadır kendilik algısında değişim, yaşam felsefesindeki değişim ve ilişkideki değişim idi. Ölçeğin orijinalinden uyarlanan versiyonunda iç tutarlılık değerleri sırasıyla .88, .78, .77 ve genel maddeler için .92 olarak bulunduğu görülmektedir. Test-tekrar testi iç korelasyonu 0.83 ve alt boyut puanları için iç korelasyonları .70 ile .85 arasında değiştiği görülmektedir. Travma sonrası büyüme ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için değeri $\alpha=.95$ olarak hesaplanmıştır.

Stresle Başa Çıkma ölçeğinin yapı geçerliğine bakıldığında, ölçeğin problem odaklı başa çıkma, sosyal destek odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma olmak üzere 498 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda toplam varyansın % 41.7'sini açıkladığı görülmektedir. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .78 olarak, alt boyutlardan problem odaklı başa çıkma .80, sosyal destek odaklı başa çıkma .85 ve kaçınma odaklı başa çıkma için .65 olduğu sonucu elde edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayısı .85 olarak görülmektedir. Stresle başa çıkma ölçeğinin soruna yönelme odaklı başa çıkma alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.86$ olarak; sorundan kaçınma odaklı boyutunun iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.74$; sosyal destek odaklı başa çıkma boyutunun $\alpha=.62$ olarak hesaplanmıştır.

Doğan'ın (2011) uyarlamış olduğu İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlilik ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı kendini sevme alt boyutunun .83, özyeterlilik alt boyutu için ise .74 olarak bulunduğu görülmektedir. Test-tekrar test güvenirlik değerinin ise her iki alt ölçek için .72 olarak bulunduğu görülmektedir. İki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin öz yeterlilik boyutunun ele alındığı çalışmada öz yeterlilik alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı bu çalışma için $\alpha=.64$ olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi ise, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, verilerin normal dağılıma uygunluğu kontrol edilmiştir. Araştırmanın değişkenleri olan öz yeterlilik, stresle başa çıkma ve travma sonrası büyüme ile ilgili betimsel analiz çalışmaları ve korelasyonel analiz çalışmaları yapılmıştır. Öz yeterlilik ve stresle başa çıkma değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır. Kaya ve Güngör (2011) regresyon analizinin bağımlı değişken ile bir veya daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanılan istatistiksel bir yöntem olduğunu ifade etmektedir. Regresyon analizi ile bağımlı değişkenin değerlerini tahmin etmek ya da açıklamak için bağımsız değişkenlerin etkisi ölçülmeye çalışılmaktadır.

Bulgular

Travma yaşamış genç yetişkin katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerini, stresle başa çıkma ve öz yeterlilik değişkenleriyle model kapsamında incelendiği çalışmanın bu bölümünde, değişkenlere ait betimsel analizler, değişkenler arasındaki korelasyon analizi ve test edilmiş kavramsal modele ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Öncelikli olarak, travma sonrası büyüme ölçeği, stresle başa çıkma ölçeği ve öz yeterlilik ölçeğinden alınan betimsel analiz sonuçları incelenmiş ve sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlerle İlgili Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler	N	En az	En çok	$\bar{x}$	Ss
Yaş	711	17	36	22.44	4.03
Cinsiyet	711	-	-	-	.41
Travma sonrası büyüme	711	.00	4.95	2.54	1.12
Soruna yönelme	711	1.00	5.00	3.68	.88
Sorundan kaçınma	711	1.00	5.00	3.20	.73
Sosyal destek arama	711	1.00	5.00	3.38	1.07
Öz yeterlilik	711	1.00	5.00	3.68	.69

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan travma sonrası büyümenin ortalama puanının 2.54 olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan stresle başa çıkma değişkeninin soruna yönelme alt boyutunun ortalama puanının 3.68 olduğu görülmekte ve kaçınma ve sosyal destek puanlarına ait ortalama puanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Son olarak Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubundakilerin öz yeterlilik değişkenine ait ortalama puanlarının 3.68 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenler Arasında Korelasyon Analiz Sonuçları

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
(1) Yaş	1					
(2) Travma sonrası büyüme	,01	1				
(3) Soruna yönelme	,03	,47**	1			
(4) Sorundan kaçınma	,00	,41**	,70**	1		
(5) Sosyal destek arama	-,03	,29**	,44**	,41**	1	
(6) Öz yeterlilik	,07	,36**	,51**	,34**	,22**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2’de görüldüğü üzere korelasyon analizinin sonucunda, travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna göre, genç yetişkinlerin travma sonrası büyüme boyutu ile stresle başa çıkmanın alt boyutu olan soruna yönelme ($r=.47$) ile pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu; kaçınma boyutu ($r=.41$) ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve sosyal destek boyutu ile ($r=.29$) pozitif yönde, orta ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bunların yanında, travma sonrası büyüme ile öz yeterlilik ($r=.36$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Son olarak korelasyon analiz sonuçlarına bakıldığında, öz yeterlilik değişkeninin, stresle başa çıkma alt boyutlarından soruna yönelme boyutu ($r=.51$) ile arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu; kaçınma boyutu ($r=.34$) ile arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu ve sosyal destek boyutu ($r=.22$) ile arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlara göre, genç yetişkinlerin travma sonrası büyüme ile araştırmanın yordayıcı ve aracı değişkenleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu ve dolayısıyla, model testi için gerekli korelasyon yeterliliğine ulaşıldığını söylemek mümkündür.

Tablo 3. Travma Sonrası Büyüme Puanlarının Yordanmasına Dönük Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayanlar	B	R ²	Sd	β	F	t	P	İkili r	Kısmi r
1	Sabit	2.74	.05	.28		1.84	9.94	.16		
	Yaş	.01		.01	.05		.19	.85	.01	.01
	Cinsiyet	-.20		.10	-.07		-1.91	.06	-.07	-.07
2	Sabit	.14	.23	.31		42.57	.44	.00		
	Yaş	.01		.10	.02		.06	.96	.00	.00
	Cinsiyet	-.19		.09	-.04		-1.30	.20	-.05	-.04
	Soruna yönelme	.40		.06	.31		6.53	.00	.24	.22
	Sorundan kaçınma	.23		.07	.15		3.18	.00	.12	.11
	Sosyal destek arama	.10		.04	.09		2.35	.02	.09	.08
3	Sabit	-.12	.24	.32		37.32	-.39	.00		
	Yaş	-.01		.10	-.01		-.29	.77	-.01	-.00
	Cinsiyet	-.16		.09	-.06		-1.78	.07	-.07	-.06
	Soruna yönelme	.34		.07	.26		5.26	.00	.20	.17
	Sorundan kaçınma	.23		.07	.15		3.16	.00	.12	.10
	Sosyal destek arama	.09		.04	.08		2.20	.02	.08	.07
	Öz yeterlilik	.19		.07	.11		2.96	.00	.11	.10

Not: N=711, *p<.05, Birinci Adım için R²=.25, p=.01; İkinci Adım için R² =.23, p=.01; Üçüncü Adım için R²=.24, p=.01'dir.

Tablo 3 incelendiğinde, ilk adımda analize giren katılımcıların yaş ve cinsiyet değişkenlerinin travma sonrası büyümeyi yordamadığı bulunmuştur. İlk adım sonuçları incelendiğinde, yaş değişkeninin β =.05, p>.05 düzeyinde modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmektedir. Aynı şekilde cinsiyet değişkeninin β =-.07, p>.05 düzeyinde modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmektedir.

İkinci adımda modele dahil edilen, stresle başa çıkma modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olduğu bulunmuştur (F (4/414) =42.57, p<.01). Modele dahil edilen stresle başa çıkma boyutunun alt boyutlarından olan soruna yönelme boyutunda (β =.31, p<.05) düzeyinde, kaçınma alt boyutunun (β =.15, p<.05) düzeyinde ve sosyal destek boyutunun (β =.09, p<.05) düzeyinde modele anlamlı katkısının olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde soruna yönelme boyutunun travma sonrası büyümeyi güçlü bir şekilde etkilediği yorumu yapılabilmektedir.

Üçüncü adımda modele dahil edilen, öz yeterlilik modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olduğu bulunmuştur (F (4/414) =37.32, p <.01). Analiz sonucu incelendiğinde, öz yeterlilik β =.11, p<.01 düzeyinde modele pozitif yönlü anlamlı katkı sağladığı görülmektedir. Aynı zamanda, ikinci adımda analize giren değişkenler, toplam varyansın .7'sini açıkladığı bulunmuştur. Analiz sonucunda, stresle başa çıkma ve öz yeterliliğin modele en fazla özgün katkı sağlayan değişken oldukları ve bu değişkenlerin travma sonrası büyümeyi en fazla

yordayan değişken oldukları söylenebilir. Bu değişkenlerin, travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığı yani, stresle başa çıkma yöntemlerinin etkili kullanımı ve öz yeterliliğin artması, yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerini artırdığını söylemek mümkündür.

Sonuç ve Tartışma

Sonuç ve tartışma bölümünde araştırmanın analizi sonrasında elde edilen bulgular, literatürdeki araştırmalarla karşılaştırılarak ve değerlendirilerek tartışılmıştır. Tartışmanın akışı, araştırmanın bulgular bölümündeki akış sırası şeklinde gerçekleşmiştir.

Araştırmanın cinsiyet değişkeninin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeninin travma sonrası büyüme ile ilişkisinin bulunmadığını kanıtlayan çalışmalar göze çarpmaktadır (Ho, Rajandram, Chan, Samman, McGrath ve Zwahlen, 2011; Çimen, 2020; Alpaslan, 2022). Literatürde karşılaşılan bir diğer sonuçların, travma sonrası büyüme oranlarının kadınlarda daha yüksek ilişki olduğudur (Park, Cohen ve Murch, 1996; Elçi, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006; Güven, 2010; Gökahmetoğlu, 2021). Araştırmanın örnekleminde cinsiyet dağılımının eşit olmaması sebebiyle cinsiyet değişkeni ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin sonuçların anlamlı çıkmadığını ifade edebiliriz.

Araştırmanın yaş değişkeninin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda literatürdeki ilgili araştırma bulgularının, bu çalışmayı destek nitelikte olduğu göze çarpmaktadır (Cesur, 2012; Önder, 2012; Alpaslan, 2022). Araştırmanın hipotezini de oluşturan genç yetişkinlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin daha çok olduğunu gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır (Bellizzi ve Blank, 2006; Cordova, Giese-Davis, Golant, Kronenwetter, Chang ve Spiegel, 2007; Linley ve Joseph, 2004; Koutrouli, Anagnostopoulos ve Potamianos, 2012; Manne, Ostroff, Winkel, Goldstein, Fox ve Grana, 2004; Mystakidou, Tsilika, Parpa, Kyriakopoulos, Malamos ve Damigos, 2008; Yusufoglu, 2022).

Araştırmanın bulgularına bakıldığında stresle başa çıkma stratejilerini üç grupta ele alındığı görülebilmektedir. Bu bağlamda ele alınan üç stratejiden, travma sonrası büyümeyi en çok yordayan boyutun soruna yönelme ($\beta=.31$, $p<.05$) olduğu görülmektedir. Soruna yönelme stratejisinin konu edildiği diğer çalışmalara bakıldığında probleme yönelerek aktif baş etmenin kişinin kendi kaynaklarını kullanarak kendine güveninin artmış olduğu ile ilgili görüşler göz çarpmaktadır (Burger, 2006; Sarısoy, 2012; Silva, Crespo ve Canavaro, 2012; Tel, 2017). Kişinin yaşamış olduğu travma sonrasında kendilik becerilerini kullanarak, soruna yönelerek aktif başa çıkması ve bu durumun benlik algısında güçlenme olarak yorumlanabilmektedir (Prati ve Pietrantonio, 2009).

Ayrıca duygu odaklı baş etme yöntemlerinden olan sorundan kaçınma stratejisinin travma sonrası büyüme üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu strateji, stresli durumlarla başa çıkmak için kullanılan etkili bir strateji olabilmektedir; ancak aynı zamanda travma sonrası büyüme sürecinde engelleyici bir faktör olarak da görülmektedir (Tedeschi Calhoun, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006). Fakat bu durumun aksine sorundan kaçınma stratejisinin, travmatik olaylarla başa çıkmak için faydalı bir strateji olabileceğini ve aynı zamanda kişilerin posttravmatik büyüme sürecinde ilerlemelerini de destekleyebileceğini öne süren araştırmacılar bulunmaktadır (Joseph ve Linley, 2005; Park, Cohen ve Murch, 1996). Bu araştırmacılara göre sorundan kaçınma stratejisi kişinin baş edemediği durumlarda stresten kaçınarak daha olumlu bir zihinsel duruma sahip olmalarını ve sonuçta posttravmatik büyüme sürecinde ilerlemelerini sağlayabilmesi olarak yorumlanmaktadır.

Son olarak modelde yer alan öz yeterlilik değişkeninin travma sonrası büyüme üzerinde olan pozitif etkisi literatürdeki çalışmalarla ortak görüşte olarak kabul edilmektedir (Benight ve Bandura, 2004; Frazier ve ark., 2009; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zoellner ve Maercker, 2006). Bahsedilen bu araştırmalarda, travmatik yaşam olaylarından sonra insanların öz yeterlilik düzeylerinde artış olduğunu ve bu artışın stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu durumda, insanların daha olumlu bir ruh hali ve yaşam kalitesi elde etmeleri olarak yorumlanabilmektedir.

Literatür incelendiğinde travma sonrası büyüme, stresle başa çıkma ve benlik saygısı ile ilişkinin incelendiği araştırma sayısının oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Bu durum sonuçların genellenebilirliğini etkilemektedir. Bu sebeple gelecekte araştırmacılara farklı örneklerle çalışmanın yapılması önerilmektedir. Bunun yanında araştırmanın nitel ve deneysel çalışmalarla desteklenmesi travmanın ele alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmekte ve önerilmektedir. Araştırmacıların, travma ve travma sonrası büyüme ile ilişkili görülen farklı değişkenlerle çalışma yapmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca gelecek çalışmalarda travma yaşayan bireylerin örnekleme dahil edildiği durumlarda, katılımcıların cinsiyet dağılımının eşit biçimde olmasına dikkat edilmesi, çalışmanın değişkenlerinin genellenebilir olmasına sebep olacağı düşünülerek önerilmektedir.

Uygulayıcılara yönelik olarak; travma yaşamış bireylerin, travma sonrası büyüme düzeylerinin artırılabilmesi için yapıcı stresle başa çıkma yollarının bireylere kazandırılması ve baş etme becerilerinin geliştirilmesiyle birlikte travmanın sebep olduğu strese önleyici yaklaşılması önerilmektedir. Ayrıca uygulayıcıların öz yeterlilik inancının algısal durumunun tespitinin yapılmasının, travma sonrası büyüme üzerinde geliştirici bir rol oynaması açısından önemli olduğu söylenebilir.

Referans

- Alpaslan, E. (2022). *Konjenital kalp hastalığı nedeniyle ameliyat olan çocukların ebeveynlerinde travma sonrası büyümenin değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Arslan, B. Ş. (2017). *Psikiyatri kliniğinde yatan bireylerin stresle başa çıkma tarzları ile hemşirelik bakımını algılayışlarının travma sonrası büyüme düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Bandura, A. (1992). Exercise of Personal Agency Through the Self-efficacy Mechanism. Selfefficacy: Thought Control of Action. *Hemisphere Publishing Corp*, 1, 3-37.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior* (H. Friedman, Ed.). Academic Press.
- Bellizzi, K. M., ve Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 25(1), 47–56. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.47>.
- Benight, C. C., ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>

- Brewin, C. R., Andrews, B., ve Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.5.748>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çeviren: D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 1-23.
- Cesur, H. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psiko-sosyal belirleyicileri*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Cordova, M. J., Giese-Davis, J., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V., ve Spiegel, D. (2007). Breast cancer as trauma: Posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14, 308-319.
- Çimen, S. (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme/özyeterlik ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Elçi, Ö. (2004). *Otizmi olan çocuk ailelerinde sosyal destek, stres düzeyi ve başa çıkma stratejilerinin, travma sonrası büyümeyi ve tükenmişliği yordama düzeyi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Erdoğan, Ş. (2010). *Travma yaşıntısı olan üniversite öğrencilerinin baş etme becerilerini geliştirmede psikodramanın etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., ve Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20(7), 912–919. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x>
- Gökahmetoğlu, G. (2021). *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Güler, A., Halıcıoğlu, M. B. ve Taşğın, S. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma*. (2.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Samman, N., McGrath, C., ve Zwahlen, R. A. (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47(2), 121–124. <https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2010.11.015>
- Joseph, S., ve Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology: Journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 9(3), 262–280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- M.Kağan, M.Güleç, M.Boysan, H.Çavuş (2012). Hierarchical factor structure of the turkish version of the posttraumatic growth inventory in a normal population. *TAF Preventive Medicine*, 11(5), 617-624. <https://doi:10.5455/pmb.1323620200>
- Kaplan Kalkan, İ. R. (2020). *Şehit ailelerinde dini yönelimin ve algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kaya, H. ve Güngör, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- King, L. A., ve Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317–330. <https://doi.org/10.1080/17439760902992316>
- Koutrouli, N., Anagnostopoulos, F., ve Potamianos, G. (2012). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth in breast cancer patients: a systematic review. *Women ve Health*, 52(5), 503–516. <https://doi.org/10.1080/03630242.2012.679337>
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., ve Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 66(3), 442–454. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000127689.38525.7d>
- Mystakidou, K., Tsilika, E., Parpa, E., Kyriakopoulos, D., Malamos, N., ve Damigos, D. (2008). Personal growth and psychological distress in advanced breast cancer. *Breast (Edinburgh, Scotland)*, 17(4), 382–386. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2008.01.006>
- O’Cleirigh, C., Ironson, G., Antoni, M., Fletcher, M. A., McGuffey, L., Balbin, E., Schneiderman, N., ve Solomon, G. (2003). Emotional expression and depth processing of trauma and their relation to long-term survival in patients with HIV/AIDS. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(3), 225–235. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00524-x](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00524-x)

- Önder, N. (2012). *The mediating role of coping strategies in the basic personality traits-PTG and locus of control-PTG relationships in breast cancer patients* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Park, C. L., Cohen, L. H., ve Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Phan, H. P. (2012). Informational sources, self-efficacy and achievement: a temporally displaced approach. *Educational Psychology*, 32(6), 699–726. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.708320>
- Prati, G., ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss ve Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Sarısoy, G. (2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Silva, S. M., Crespo, C., ve Canavarro, M. C. (2012). Pathways for psychological adjustment in breast cancer: a longitudinal study on coping strategies and posttraumatic growth. *Psychology and Health*, 27(11), 1323–1341. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.676644>
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tel, F. D. (2018). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü*. [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Weiten, W., Dunn, D. S., ve Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.
- Yusufoğlu, E. (2022). *Çocukları ağır engelli tanısı almış ebeveynlerde travma sonrası büyüme ve psikososyal faktörler arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mardin Artuklu Üniversitesi.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zulkosky, K. (2009). Self-efficacy: A concept analysis. *Nursing Forum*, 44(2), 93-102. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2009.00132.x>

Zoellner, T., ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626-653. [doi:10.1016/j.cpr.2006.01.008](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008)