
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

STRESE BAĞLI BÜYÜME PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESE BAĞLI BÜYÜME DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Sema Yazıcı Kabadayı

DOKTORA TEZİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MART, 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Sema

Soyadı: Yazıcı Kabadayı

Bölümü: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza:

Teslim Tarih:

TEZİN

Türkçe Adı: Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Düzeylerine Etkisi

İngilizce Adı: The Effect of Stress-Related Growth Psycho-Education Program on Stress-Related Growth Levels of University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları, kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Sema Yazıcı Kabadayı

İmza: ……...

JÜRİ ONAY SAYFASI

Sema Yazıcı Kabadayı tarafından hazırlanan "Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Düzeylerine Etkisi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Kemal Öztemel

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……...

Başkan: Prof. Dr. İlhan Yalçın

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi …….....

Üye: Prof. Dr. Galip Yüksel

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……...

Üye: Prof. Dr. Şerife Işık

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……...

Üye: Prof. Dr. Türkan Doğan

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi ……...

Tez Savunma Tarihi: 09.02.2023

Bu tezin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban Çetin

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü ……

Bu tez 6 Şubat 2023 tarihli deprem felaketinde hayatını kaybedenlere adanmıştır.

TEŞEKKÜR

Akademik hayatımın önemli bir bölümünde nitelikli bir öğretmen olmanın yanı sıra duruşu, olaylara yaklaşımı ve hayata bakış açısıyla her zaman rehber olan kıymetli ve sevgili hocam Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL'e ufkumu açtığı, yol gösterdiği ve bir bilim insanının nasıl olması gerektiği ile ilgili örnek olduğu için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Gazi Üniversitesinde 2010 yılından itibaren mesleki ve kişisel gelişimime katkı sunan çok kıymetli hocalarım Prof. Dr. Galip YÜKSEL, Prof. Dr. Şerife IŞIK, Prof. Dr. Mehmet GÜVEN, Prof. Dr. Feride BACANLI başta olmak üzere bütün hocalarıma çok teşekkür ederim. Doktora tezim süresince tez izleme komitesinde yer alarak kıymetli dönütleriyle tezimin ve benim gelişimime katkıda bulunan değerli hocam Prof. Dr. Türkan DOĞAN'a katkıları ve emekleri için teşekkür ederim. Tez savunma jürimde yer alarak tezimi titizlikle okuyan ve değerlendirerek önemli katkılar sunan hocam Prof. Dr. İlhan YALÇIN'a da katkıları için şükranlarımı sunarım.

Benim için son derece zorlayıcı ama bir o kadar da geliştirici bir süreç olan ve kişisel hayatımda da önemli dönüşümlerin mihenk taşı olan bu tezi yazma sürecinde her anımda yanımda olan hem kişisel hem akademik anlamda en büyük destekçim olan ve desteklerini benden hiç esirgemeyen başta sevgili annem Müslime YAZICI ve babam Murat YAZICI olmak üzere aileme bütün katkıları ve bu günlere gelmemde verdikleri emekler için sonsuz teşekkür ediyorum.

Hem akademik yaşantımın hem de hayatımın her anında hayatımı paylaştığım, zor anlarımda dayanağım, mutlu günlerimde tebessümüm olan sevgili eşim Fedai KABADAYI'ya bu zor süreçte bana güç verdiği, yanımda olduğu ve hayatıma anlam kattığı için teşekkür ederim.

Arthur Schopenhauer, Mutlu Olma Sanatı adlı kitabında *"Engelleri aşmak, insan varoluşunun en büyük zevkidir"* der. Tezimin uygulama sürecinde hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele ederken çalışmaya katılarak engelleri aşma cesareti gösteren öğrencilerime teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

Hayatıma dokunan ve değer katan, ismini yazamadığım bütün sevdiklerime teşekkür ederim, size sahip olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum, iyi ki varsınız.

STRESE BAĞLI BÜYÜME PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESE BAĞLI BÜYÜME DÜZEYLERİNE ETKİSİ

(Doktora Tezi)

Sema Yazıcı Kabadayı

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Mart 2023

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda ilk olarak Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Ardından üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyini artırmayı hedefleyen psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. İkinci aşamada çalışmanın genel amacı doğrultusunda iç içe karma desen kullanılmıştır. İç içe karma desende tasarlanan çalışmanın nitel aşamasında üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme deneyimlerinin ortaya çıkmasında etkili kişisel ve sosyal kaynakları ile baş etme becerilerini belirlemek ve programın alt yapısını oluşturmak amacıyla 11 üniversite öğrencisiyle görüşmeler yapılmış ve araştırmanın nitel verileri toplanmıştır. Nitel aşamada toplanan veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın nicel deneysel aşamasında ön test, son test, izleme ölçümlerinin yapıldığı kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmanın deneysel aşamasında deney grubunda 14, kontrol grubunda 14 olmak üzere toplam 28 katılımcı yer almıştır. Araştırmanın nicel verileri Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu ile toplanmıştır. Nicel aşamada elde edilen verilerin analizinde bağımsız örneklemler *t*-testi, tekrarlayan tek yönlü varyans analizi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bunun yanı sıra psiko-eğitim programının değerlendirilmesi için

gerçekleştirilen nitel çalışmada deney grubu katılımcılarından Psiko-Eğitimi Değerlendirme Formu ile görüşleri alınmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında elde edilen bulgular Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu göstermiştir. Araştırmanın nitel aşamasındaki bulgulara göre strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylere ilişkin baş etme becerileri, kişisel kaynaklar, sosyal kaynaklar ve farkındalık temaları tespit edilmiştir. Araştırmanın deneysel kısmında yer alan nicel bulgulara göre Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programına katılan katılımcıların strese bağlı büyüme düzeyinde deney grubu lehine anlamlı bir artış olduğu ve sekiz hafta sonra yapılan izleme ölçümlerinde de bu değişimin kalıcı olduğu görülmüştür. Psiko-eğitim programının değerlendirildiği nitel araştırma bulgularına göre, katılımcılar oturum içerikleri, etkinlikleri ve program sürecine ilişkin olumlu geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Bunun yanı sıra programın bilişsel, duygusal ve sosyal temaları ele alan oturumlarının katılımcılar için strese bağlı büyümenin teşvik edilmesinde ön plana çıktığı görülmüştür. Araştırmanın nitel ve nicel sonuçları birlikte ele alındığında Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeylerini artırmada etkili bir program olduğu görülmüştür. Programın strese bağlı büyümeyi artırmaya yönelik bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal ögelerinin yanı sıra farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve problem çözme becerilerin artırılması yoluyla büyümeye katkı sağladığı görülmüştür. Programın ruh sağlığı çalışmalarında kullanılabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Strese Bağlı Büyüme, Psiko-Eğitim, Karma Yöntem, Üniversite Öğrencileri

Sayfa Adedi : xix + 313

Danışman : Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

THE EFFECT OF STRESS-RELATED GROWTH PSYCHO-EDUCATION PROGRAM ON STRESS-RELATED GROWTH LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

(Ph. D Thesis)

Sema Yazıcı Kabadayı

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

March 2023

ABSTRACT

The main purpose of the present study is to examine the effect of the Stress-Related Growth Psycho-Education Program on the stress-related growth levels of university students. The study first aimed to adapt the Stress-Related Growth Scale Short Form into Turkish. Afterward, a psycho-education program was prepared, aiming to increase the stress-related growth level of university students. In the second stage, an embedded mixed design was used in line with the general purpose of the study. In the qualitative phase of the study, which was designed in an embedded mixed design, interviews were conducted with 11 university students and the qualitative data of the research were collected to determine the personal and social resources and coping skills of university students that are effective in the emergence of stress-related growth experiences and to create the infrastructure of the program. The data collected at the qualitative stage were analyzed with the content analysis method. In the quantitative experimental phase of the study, an experimental design with a control group was used in which pre-test, post-test, and follow-up measurements were made. In the experimental phase of the study, there were a total of 28 participants, 14 in the experimental group and 14 in the control group. The quantitative data of the study were collected with the Stress-Related Growth Scale Short Form. Independent samples *t*-test repeated one-way analysis of variance, and Mann-Whitney U

test were used in the analysis of the data obtained at the quantitative stage. In addition, in the qualitative study carried out for the evaluation of the psycho-education program, the opinions of the experimental group participants were obtained with the Psycho-Education Evaluation Form. The obtained data were analyzed by content analysis method. The findings obtained in the first stage of the study showed that the Stress-Related Growth Scale Short Form, which was adapted into Turkish, is a valid and reliable measurement instrument. According to the findings in the qualitative phase of the research, coping skills, personal resources, social resources, and awareness themes were determined for individuals with a high level of growth due to stress. According to the quantitative findings in the experimental part of the study, there was a significant increase in the stress-induced growth level of the participants in the Stress-Related Growth Psycho-Education Program in favor of the experimental group, and this change was permanent in the follow-up measurements made after eight weeks. According to the qualitative research findings in which the psycho-education program was evaluated, the participants gave positive feedback on the session contents, activities, and the program process. In addition, the sessions of the program that dealt with cognitive, emotional, and social themes came to the fore in promoting stress-related growth for the participants. When the qualitative and quantitative results of the study are considered together, the Stress-Related Growth Psycho-Education Program is effective in increasing the stress-related growth levels of university students. The program contributes to growth by increasing awareness, psychological resilience, and problem-solving skills, as well as its cognitive, emotional, behavioral, and social elements to increase stress-related growth. The program can be used in mental health studies.

Key Words: Stress-Related Growth, Psycho-Education, Mixed Method, University Students
Page Number: xix + 313
Supervisor: Prof. Kemal ÖZTEMEL

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ii
JÜRİ ONAY SAYFASI iii
ÖZ vi
ABSTRACT viii
İÇİNDEKİLER x
TABLOLAR LİSTESİ xv
ŞEKİLLER LİSTESİ xvii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ xix
BÖLÜM I 1
GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Amacı 9
1.3. Araştırmanın Önemi 10
1.4. Sınırlılıklar 17
1.5. Varsayımlar 17
1.6. Tanımlar 18
BÖLÜM II 19
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 19
2.1. Stres 19
2.2. Strese Bağlı Büyüme 25
2.3. Strese Bağlı Büyüme Model ve Yaklaşımları 31
2.3.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli 31
2.3.2. İşlevsel Betimsel Model 32
2.3.3. Organizmik Değerlendirme Kuramı 34

2.3.4. Anlam Oluşturma Modeli **36**
2.4. Strese Bağlı Büyüme ile İlişkili Faktörler **38**
2.4.1. Strese Bağlı Büyüme ve Bilişsel Süreçler **39**
2.4.2. Strese Bağlı Büyüme ve Duygusal Süreçler **44**
2.4.3. Strese Bağlı Büyüme ve Baş Etme Süreçleri **46**
2.4.4. Strese Bağlı Büyüme ve Sosyal Destek **49**
2.4.5. Strese Bağlı Büyüme ve Kişilik Özellikleri **51**
2.5. Strese Bağlı Büyüme ile İlgili Yapılan Çalışmalar **55**
2.5.1. Strese Bağlı Büyüme ile İlgili Yurt İçinde ve Dışında Yapılan Çalışmalar **55**
BÖLÜM III **65**
YÖNTEM I **65**
3.1. Çalışma Grubu **65**
3.1.1. Dilsel Eşdeğerlik Çalışma Grubu **65**
3.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışması Grubu **66**
3.1.3. Ölçüte Dayalı Geçerlik Çalışma Grubu **67**
3.2. Veri Toplama Araçları **69**
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu **69**
3.2.2. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği **69**
3.2.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği **70**
3.2.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği **70**
3.2.5. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu **70**
3.2.6. Ölçek Uyarlama İşlem Basamakları 71
3.3. Verilerin Toplanması **75**
3.4. Verilerin Analizi **75**
BÖLÜM IV **77**
BULGULAR I **77**
4.1. Dilsel Eşdeğerliğe İlişkin Bulgular **77**
4.2. Madde Toplam Test Korelasyonlarına İlişkin Bulgular **79**
4.3. Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular **80**
4.4. Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular **83**
4.5. İç Tutarlığa İlişkin Bulgular **85**
BÖLÜM V **87**
YÖNTEM II **87**
5.1. Araştırmanın Modeli **87**

5.2. Araştırmanın Nitel Boyutu 89
5.3. Nitel Araştırmanın Modeli 89
5.4. Çalışma Grubu 90
5.5. Veri Toplama Araçları 91
5.5.1. Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Deneyimlerini İncelemeye Yönelik Görüşme Formu 91
5.6. Verilerin Toplanması 92
5.7. Verilerin Analizi 92
5.8. Araştırmanın Nicel-Nitel Boyutu 93
5.9. Çalışmanın Modeli 93
5.10. Çalışma Grubu 95
5.11. Veri Toplama Araçları 97
5.12. Kişisel Bilgi Formu 97
5.12.1. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu 97
5.12.2. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu 97
5.13. Psiko-Eğitim Programı 98
(a) Programın Geliştirilmesine Yönelik Ön Hazırlıkların Yapılması 99
(b) Programın Felsefi ve Kuramsal Altyapısının Oluşturulması 100
(c) Programın Genel Amaçlarının Belirlenmesi ve Oturum Amaçlarının Belirlenmesi 110
(d) Program İçeriğinin Oluşturulması 115
(e) Psiko-Eğitim Programının Uygulanması 117
(f) Programın Uygulama Sonrası Değerlendirilmesi 126
5.14. Çalışmanın İç ve Dış Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar 126
5.15. Verilerin Analizi 129
BÖLÜM VI 131
BULGULAR II 131
6.1. Araştırmanın Nitel Bulguları 131
6.1.1. Strese Bağlı Büyümeye Deneyimine İlişkin Bulgular 131
6.2. Baş Etme Becerileri Temasına İlişkin Bulgular 133
6.2.1. Akılcı Düşünebilen 134
6.2.2. Duygu Düzenleme Becerisi Yüksek 135
6.2.3. Davranış Düzenleme Becerisi Yüksek 136
6.2.4. Etkili Problem Çözme Becerisine Sahip 137

6.3. Kişisel Kaynaklar Temasına İlişkin Bulgular 137
6.3.1. Cesaret 138
6.3.2. Dini İnanca Sahip 139
6.3.3. Olumlu Benlik Algısına Sahip 140
6.3.4. Sabırlı 140
6.3.5. Özgüveni Yüksek 141
6.3.6. İyimser 142
6.3.7. Hedef Odaklı 143
6.4. Sosyal Kaynaklar Temasına İlişkin Bulgular 143
6.4.1. Sosyal Destek Alan ve Veren 144
6.4.2. Sosyal Becerileri Yüksek 145
6.5. Farkındalık Temasına İlişkin Bulgular 146
6.5.1. Duygusal Farkındalığı Yüksek 146
6.5.2. Anda Kalabilen 147
6.5.3. Olumlu Yeniden Değerlendirme Yapabilen 147
6.6. Araştırmanın Nicel ve Nitel Bulguları 148
6.6.1. Analizler Öncesi Verilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular 148
6.7. Deney ve Kontrol Grubunun Strese Bağlı Büyüme Ön-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 2) 150
6.8. Deney Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 3-4) 151
6.8.1. Varsayımların Test Edilmesi 151
6.9. Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Son-test Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 5) 155
6.9.1. Varsayımların Test Edilmesi 155
6.10. Kontrol Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 6-7) 157
6.10.1. Varsayımların Test Edilmesi 157
6.11. Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 8) 159
6.11.1. Varsayımların Test Edilmesi 159
6.12. Psiko-Eğitim Programının Değerlendirmesine İlişkin Bulgular 162
6.13. Nitel ve Nicel Araştırma Bulgularının Bütünleştirilmesi 167
BÖLÜM VII 171
TARTIŞMA 171

7.1. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi 171

7.2. Strese Bağlı Büyümeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması 176

7.3. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Değerlendirilmesine Yönelik Nicel Bulguların Tartışılması 184

7.4. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bulguların Tartışılması 190

7.5. Nitel ve Nicel Bulguların Birleştirilmesine Yönelik Tartışma 193

BÖLÜM VIII 199

SONUÇ VE ÖNERİLER 199

8.1. Sonuç 199

8.2. Öneriler 200

8.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 201

8.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 202

KAYNAKÇA 205

EKLER 243

ÖZGEÇMİŞ 312

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Gelişim dönemlerindeki stres verici uyaranlara genel bakış* 22

Tablo 2. *Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler* 64

Tablo 3. *Ölçüte Dayalı Geçerlik Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler* 69

Tablo 4. *Dilsel Eşdeğerlik İçin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları Sonuçları* 79

Tablo 5. *Dilsel Eşdeğerlik İçin Bağımlı Gruplar t-testi Sonuçları* 79

Tablo 6. *Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun Maddelerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Madde Toplam Test Korelasyonları* 79

Tablo 7. *Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizinin Uyum Değerleri* 82

Tablo 8. *Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndeks Değerleri ve Araştırmanın Model Uyum Değerleri* 84

Tablo 9. *Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler* 85

Tablo 10. *Strese Bağlı Büyüme Ölçeği ile Ölçüt Ölçekler Arasındaki İlişkiler* 86

Tablo 11. *Çalışma Grubuna Ait Betimleyici İstatistikler* 91

Tablo 12. *Araştırma Süreci* 95

Tablo 13. *Deney ve Kontrol Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler* 97

Tablo 14. *Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Oturum Amaçları ve Kazanımları* 114

Tablo 15. *Betimsel İstatistikler* 148

Tablo 16. *Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden Aldıkları Ön-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları*.....150

Tablo 17. *Deney Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinin İncelenmesi*.....153

Tablo 18. *Deney Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklar*.....154

Tablo 19. *Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden Aldıkları Son-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları*.....156

Tablo 20. *Kontrol Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinin İncelenmesi*.....158

Tablo 21. *Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden Aldıkları İzleme Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları*.....160

Tablo 22. *Deney Grubu Katılımcılarının Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formuna Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular*.....163

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli 32

Şekil 2. İşlevsel betimsel model 34

Şekil 3. Anlam oluşturma modeli 36

Şekil 4. Strese bağlı büyüme ölçeği kısa formuna ilişkin DFA sonuçları 82

Şekil 5. İç içe karma desen 88

Şekil 6. Strese bağlı büyümeyi artıran faktörlere ilişkin tema ve alt temalar 132

Şekil 7. Alt temalara ilişkin kod bulutu 133

Şekil 8. Baş etme becerilerine ait genel görünüm 134

Şekil 9. Kişisel kaynaklar temasına ait genel görünüm 138

Şekil 10. Sosyal kaynaklar temasına ait genel görünüm 144

Şekil 11. Farkındalık temasına ait genel görünüm 146

Şekil 12. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları ön-test puanlarına ilişkin yağmur bulutu grafiği 151

Şekil 13. Deney grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test son-test ve izleme ölçümlerine ilişkin yağmur bulutu grafiği 155

Şekil 14. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları son-test puanlarına ilişkin yağmur bulutu grafiği 156

Şekil 15. Kontrol grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerine ilişkin yağmur bulutu grafiği 159

Şekil 16. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları izleme testi puanlarına ilişkin yağmur bulutu grafiği 161

Şekil 17. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları ön-test, son-test ve izleme ölçümlerine ilişkin çizgi grafiği 162

Şekil 18. Nitel ve nicel bulguların birleştirilmesi..... 168

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

SBBÖKF	Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu
SBB-PEP	Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Gelişen ve değişen yaşam koşullarına rağmen insanların hayatında önemli bir kavram olmaya devam eden stres, bireyler açısından son derece kritik bir noktadadır. Bireyler üzerindeki etkisi uzun yıllardır çeşitli çalışmalarda ele alınan stresin son derece geniş bir yelpazede yer alan sonuçları olduğu bilinmektedir. Çok çeşitli sonuçlar meydana getirmesine rağmen kaçınılmaz bir unsur olması, stresin bireylerin yaşamında ne kadar önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Yüzyıllardır var olan stres kavramına ilişkin kavramsallaştırmalar son yıllarda sistematik bir boyuta ulaşarak araştırma konusu haline gelmiştir. Stres kavramı, psikoloji, sağlık, ekonomi, siyaset bilimi, işletme ve eğitim gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Stresin nasıl önlenebileceği, yönetilebileceği ve hatta stresin nasıl ortadan kaldırılabileceği ile ilgili yoğun bir ilgi söz konusudur (Lazarus & Folkman, 1984). II. Dünya Savaşı ve Kore Savaşıyla birlikte stres kavramına yönelik ilgi artmış, stresin yaşamın kaçınılmaz bir yönü olduğu ve bireylerin stresle nasıl başa çıktığıyla ilgili bireysel farklılıklar gözlendiği ortaya konulmuştur. Bireylerin günlük konuşmalarının ya da aktivitelerinin büyük çoğunluğunun doğrudan ya da dolaylı olarak deneyimledikleri stres durumları ile ilişkili olduğu görülmektedir (Aldwin, 2007). Örneğin; haberler, iş yerindeki problemler, aile yaşantısındaki zorluklar, hastalıklar ya da dizi ve filmlerdeki işleyiş çoğunlukla olumsuz yaşam olayları bakımından bireylerin dikkatini çekmektedir. Dolayısıyla insanların strese

yönelik biyolojik, psikolojik ve sosyal nedenlerden kaynaklı bir ilgisinden söz edilebilir (Aldwin, 2007).

Yakın zamana kadar stres ile ilgili literatürün stresli durumların olumsuz etkilerine odaklandığı görülmektedir. Stres kavramı sıkıntıların olumsuz sonuçlarını ifade etmek için kullanılarak daraltılmıştır. Sıklıkla stresörlerin olumsuz etkileri olacağı düşünülse de aslında stresörler, potansiyel olarak zarar verebilecek olan olaylarla başa çıkmak için uyanık ve hazır olmayı sağlayarak başa çıkmayı kolaylaştırır ve sonraki stresli olaylarının nasıl ele alınacağı konusunda öğrenme yaşantısına neden olur (Anisman, 2015). Sıkıntıdan kaçınmak önemlidir ancak stresin olumsuz sonuçlarının yanı sıra olumlu sonuçlarının da olabileceği göz önünde bulundurularak stresin anlamının daha geniş bir bakış açısıyla ele alınması gerekmektedir. Çünkü sıkıntılar hayatın ayrılmaz bir parçasıdır ve onlardan kaçınmak son derece zordur. Yüzleşmek durumunda kalınan sıkıntılar bireyler için iyi birer yol göstericidirler ve uygun şekilde ele alındıklarında yeni güçler ve daha iyi başa çıkma becerileri elde edilebilir (Aslam, 2012).

Klinik psikolojinin sorunlara ve psikopatolojik sonuçlara odaklanan bakış açısı (Dürü, 2006), mitlerde, edebi eserlerde ve dini anlatılarda sıklıkla ifade edilmekte olduğu gibi bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları büyük zorluklarla yüzleşmelerinin ve mücadele etmelerinin olumlu değişikliklere ve köklü dönüşümlere yol açabileceği fikrini göz ardı etmektedir (Calhoun, Can & Tedeschi, 2010). Stresli yaşam olaylarına maruz kalan herkesin psikopatoloji geliştirmediğinin farkına varılması, stresli durumlarla ilişkili pozitif sonuçlara odaklanmayla ilişkili bir paradigma değişikliği başlatmıştır ve stresli yaşam olaylarının yapıcı yönlerini bulmanın bu deneyime sahip olan bireylere uzun vadede fayda sağladığı görülmüştür (Ssenyonga, Owens & Olema, 2013). Çünkü bireylerin karşılaştıkları stres miktarını azaltma yeteneğine veya lüksüne sahip olmayabilecekleri durumlarda stresi azaltmaya çalışmak daha sonra daha fazla strese neden olabilmektedir (Crum, Salovey & Achor, 2013). Stresin her zaman kaçınılması gereken bir olgu olduğu fikrinden ziyade, büyümenin gerekli bir parçası olarak değerlendirilmesi, stresörün öğrenmeyi teşvik edici yönünün vurgulanması gerekmektedir çünkü stres verici uyaranın etkisinin hafifletilmesi bireyin stresli durumu deneyimlemesi ve bunun sonucunda öğrenmenin gerçekleşmesi ile mümkündür (Rudland, Golding & Wilkinson, 2020). Herkes hayatının bir döneminde stresli yaşantıları deneyimlemektedir. Bu durumlar istenmese de sundukları fırsatları değerlendirildiğinde daha önce bireylerin karşılaşmadığı fırsatlara ve deneyimlere yol açabilir (Werdel &Wicks, 2012).

Stresli yaşam olaylarının olumsuz sonuçlarına odaklanmak, bireylerin bu olumsuz olaylardan "büyüme" olasılığını araştırmanın önüne geçmiştir (Park, Cohen & Murch, 1996). Bununla birlikte yapılan çalışmalar bireylerin stresle başa çıkma çabalarının bir sonucu olarak olumlu sonuçlar yaşadıklarını ve büyüdüklerini ortaya koyarak (Park, 1998) büyüme ile ilgili bilgilerin literatüre dahil edilmesini sağlamıştır. Klinik psikolojide yapılan araştırmalar, uzun süredir travma, kayıp, ciddi hastalık ve diğer önemli yaşam olaylarını içeren stresli deneyimlerin bireylerin yaşamlarına devam etme kapasiteleri üzerindeki etkilerini dikkate almış olsa da yıkıcı deneyimlerden sonra bazı bireylerin, kendileri için neyin önemli olduğuna dair bir amaç, anlayış veya daha net bir vizyon kazandıklarını hissetmeye başladıkları bilinmektedir. Bu dönüşümü ifade eden strese bağlı büyümeye ilişkin çok sayıda nitel ve nicel araştırma, bireylerin yalnızca iyileşmekle kalmayıp, aynı zamanda çok zor yaşam olaylarından sonra büyümeyi deneyimlediklerine dikkat çekmektedir (Harbin, 2015).

Strese bağlı büyümenin gerçekleşmesi sıkıntıların azalması veya bireyin içinde bulunduğu krizin çözülmesinden bağımsızdır (Park vd., 1996). Strese bağlı büyümeye ilişkin değişiklikler, stresin neden olduğu hem olumlu hem de olumsuz sonuçların aynı anda ele alınmasını ifade etmektedir (Cho & Park, 2013). Bazı stres faktörleri ve onunla ilişkili sonuçlar için, kriz ortaya çıktıktan hemen sonra büyüme gerçekleşebilir ve hatta strese bağlı büyüme stresli durumla eş zamanlı olarak gözlenebilir; fakat bazı durumlarda büyümenin gerçekleşmesi aylar veya yıllar gerektirebilir. Örneğin; strese bağlı büyümenin gerçekleştiği alanlardan biri olan kişilerarası ilişkilerdeki değişiklikler stres verici durumla karşılaşıldıktan haftalar sonra ortaya çıkabilirken yaşam felsefesindeki değişikliklerin ortaya çıkması ise yıllar sürebilir (Cohen vd., 1998). Kısacası stresle ilişkili duygusal sıkıntı ve acıya odaklanan araştırmaların devam etmesi önemlidir fakat bununla birlikte böyle bir odaklanmanın stresli durumun bir parçası olduğu fakat tamamını ifade etmediği unutulmamalıdır (Werdel & Wicks, 2012). Stresin olumlu ve olumsuz sonuçları arasında denge yaratmak için zorluklardaki olumlu yönleri vurgulamak, kişiliğin iyi ve güçlü yönlerini geliştirmek, takdiri ifade etmek ve geçmişin olumlu yönlerinden ders almak gerekmektedir (Niemic, 2019).

Stresli durumun yarattığı olumsuz etkiler kişinin yeni duruma uyum çabalarını hızlandırarak büyümenin ortaya çıkmasını sağlar. Yaşananlardan anlam çıkarmayı ve sorumluluk almayı gerektiren bir süreç olan büyüme (Dürü, 2006) ile stresli bir yaşam olayıyla yüzleşmek durumunda kalan bireyler hayatlarında yeni anlamlar yaratabilir ve

hayata daha farklı bir perspektiften bakmaya başlayabilirler. Bu durum stresli yaşam olayının olumsuz etkilerini yadsımaktan ziyade bu konuda tam bir farkındalıkla stresli yaşam olayı sonucunda gerçekleşen kalıcı öğrenmelerin neden olduğu olumlu kazanımlara odaklanmayı içerir (Calhoun, Cann, Tedeschi & McMillan, 2000). Bir sorunla başa çıkmak için gereken kaynakların algılanan eksikliğinden dolayı ortaya çıkan stres verici uyaranlar; kaynaklar geliştirildikten sonra, durum veya durumun anlamı değişmediği ve baş etme becerileri etkililiğini kaybetmediği sürece artık stresli olarak algılanmamaktadır. Örneğin; otoyolda sürüş yapan acemi bir şoför için bu oldukça stresli bir prosedürdür. Kişi farkındalığını korumalı ve bunun trafikle nasıl birleştirileceğini bulmalı, diğer sürücülerin niyetlerini nasıl okuyacağını öğrenmelidir. Bir kişi bu görevde ustalaştıktan sonra sürüş koşulları değişmediği müddetçe otoyolda sürüş bir baş etme davranışından daha fazla bir yönetim becerisi haline gelir. Anlam değişikliği de başa çıkma stratejileri gerektirebilir. Normalde basit yönetim becerileri gerektiren rutin trafik sıkışıklığı, bir kişiyi önemli bir randevuya geç bırakmakla tehdit ederse aniden stresli olabilir (Aldwin, 2007). Fakat bu deneyimin olumlu etkilerinin olabileceğinin hissettirilmesi yaşanan olumsuz stres sonuçlarını önleyebilir ve kişiyi büyümeye teşvik edebilir (Iimura, 2018).

Strese bağlı büyümenin temel varsayımı, stresli olayın zamanla kişinin yaşam felsefesinde ve kişiliğinde, sosyal ilişkilerinde ve başa çıkma davranışlarında olumlu yönde değişikliklere neden olabileceğidir (Park vd., 1996). Stresli durumları deneyimleyen bireyler bu problemlerle yüzleşerek yaşamı daha geniş bir perspektiften algılayabilir, yeni başa çıkma becerileri edinebilir ya da kişisel sosyal kaynaklarını geliştirebilir (Park & Fenster, 2004), daha önce sahip olmadıkları özgüven veya öz-kontrol gibi kişisel kaynaklara sahip olabilirler (Aldwin, 2007). Bunun yanı sıra bireyler için stres verici uyaranlar, zorlukların veya krizlerin kaynağı olabildikleri gibi psikolojik dayanıklılığı artırma, kişilerarası ilişkileri geliştirme, benlik saygısı ve yeterlilik gibi birçok önemli kişisel kaynağın geliştirilmesi fırsatı sağlayabilir (Sobol & Ben-Shlomo, 2019). Kısacası strese bağlı büyümenin başa çıkma stratejilerini geliştirerek psikolojik ve sosyal kaynakların artmasına yol açtığı ve böylece bireyleri stresli durumlar karşısında daha dayanıklı olmaya hazırladığı (Cassidy, McLaughlin & Giles, 2014) ve yaşam doyumunu artırdığı düşünülmektedir (Sleijpen, Haagen, Mooren & Kleber, 2016). Bu anlamda stresi ele alırken patolojiye vurgu yapan yaklaşımlar yerine büyümeyi ele alan önleyici ve geliştirici bir bakış açısını benimsemenin birçok faydası olacağı söylenebilir. Büyüme

kavramının ruhsal ve fiziksel sağlık için önemli olduğu ve artan bir ilgiyle ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

Hem bir süreç hem de sonuç olarak değerlendirilmesi gereken büyümenin paradoksal boyutları içerdiği görülmektedir. Büyümenin gerçekleşmesi için bir taraftan aktif olarak olayın etkileriyle başa çıkması gereken bireylerin bir yandan da bazı şeyleri zamana bırakması gerekmektedir. Bir yandan sosyal desteğe ihtiyacı olduğunu kabul etmeli diğer yandan ise bu deneyimiyle ilgili sıkıntıların üstesinden kendi çabalarıyla gelebileceğini bilmelidir. Olay ile ilgili bilişsel bir işleme süreci gerçekleştirmenin yanı sıra duyguların yaşanmasına ve bu bilişsel süreçte duyguların da anlamlandırma aşamasının bir parçası olmasına izin verilmelidir (Dürü, 2006). Bu durum büyüme sürecinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Strese bağlı büyüme bazen stresli durum karşısında verilen yanıt olabilirken bazen de büyüme sonucunda stresli durumun olumsuz etkilerinde azalma sağlayan bir faktör olarak değerlendirilebilir (Park & Helgeson, 2006). Fakat buna rağmen strese bağlı büyümenin oluşumunun altında yatan mekanizmalar hala yeterince anlaşılmamıştır ve büyümenin gelişimini etkileyen faktörlerin tanımlanması gerekmektedir (Vloet, Vloet, Bürger & Romanos, 2017). Kişisel kaynaklar, bilişsel ve davranışsal başa çıkma ile strese bağlı büyüme arasındaki bağlantıların tam olarak anlaşılması, insanların ve toplumun iyileştirilmesi için bir dizi potansiyel faktörün ortaya çıkmasını sağlar ve bu doğrultuda çeşitli uygulama önerilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir (Park, 1998). Bu açıklamalar doğrultusunda stresli deneyimlerin, bireyin sahip olduğu birtakım kişisel, sosyal ve davranışsal kaynaklar harekete geçirildiğinde büyümeye neden olabileceği görülmektedir. Büyümenin ise stres karşısında bireyler için koruyucu bir faktör olmanın ötesinde geliştirici bir yönü olduğu vurgulanmaktadır.

Zaman içerisinde ve çeşitli yaşam olaylarını deneyimlemenin sonucunda bazı bireyler strese bağlı büyüme yaşarken bazıları ise bu deneyimlerinden olumlu kazanımlar elde edemezler. Strese bağlı büyüme yaşayan bireylerin deneyimleri gerçek olumlu sonuçları yansıtır ve bu sonuçlar kişisel kaynaklarda meydana gelen değişimler nedeniyle zaman içinde de tutarlı olma eğilimindedir (Cohen, Cimbolic, Armeli & Hettler, 1998; Lelorain, Tessier, Florin & Bonnaud-Antignac, 2012). Büyümenin bireylere sağladığı kalıcı faydalar, büyümenin ruh sağlığı çalışanları tarafından anlaşılmasının ve teşvik edilmesinin önemli olabileceğini göstermektedir.

Bireylerin zaman zaman yaşayabileceği olaylar pek çok kişi için yüksek düzeyde strese sebep olabildiği gibi iletişim teknolojilerinin hızlı gelişimi ile artık birçok kişinin stres verici durumları gerçek zamanlı olarak medya aracılığıyla ve ayrıca tekrar tekrar erişme seçeneğiyle dolaylı şekilde deneyimleyerek strese maruz kalabildiği görülmektedir (Wong, Le, Lee, Choi & Lee, 2018). Aynı zamanda insan hayatı için dönüm noktası sayılabilecek evlilik, meslek seçimi, üniversiteye giriş gibi durumlar da stres yaratma potansiyeline sahiptir (Altan, 2013). Strese bağlı büyüme, bir akrabanın veya arkadaşın kaza geçirmesi, kişinin kendisine hastalık teşhisi konması veya sevgilinin ölümü gibi travmatik yaşam olaylarının yanı sıra kişinin günlük yaşantısında karşılaşabileceği rol ve sorumluluklarla ilgili stresli deneyimler sonucunda da ortaya çıkabilir (Zhao, Zhou, Liu & Kang, 2016). Örneğin iş yerinde bir projede çalışan bir mühendis, yöneticisinin beklentilerini karşılayamadığı durumda stresli hissedecektir. Stres, mühendisi daha fazla çalışmaya, hatalarından ders çıkarmaya ve liderinin onayını almaya itecektir. Bu etkide mühendisin mesleki bilgi ve becerilerini önemli ölçüde geliştirmesine neden olacaktır (Zhao, Zhou, Liu & Kang, 2016). Stres her yerdedir ve herkes hayatın çeşitli noktalarında sorunlar yaşar. Buna karşın strese bağlı büyümek, psikolojik ve fiziksel sağlığı koruyucu olabilir. Stresle olumlu bir şekilde başa çıkmak, kişinin sorunlarına ve genel olarak hayata daha iyi bir bakış açısı sağlayabilir. Bu gelişmiş bakış açısı yaşamın sonraki dönemlerinde koruyucu olabilir (Aldwin & Yancura, 2010). Bütün bu açıklamalar göstermektedir ki, birey için her yaş ve durumda karşılaşabileceği, potansiyel olumsuz sonuçları olabilecek olan stresin ele alınmasında yalnızca olumsuz sonuçlara odaklanmak işlevsel olmamaktadır.

Stresörlerle karşı karşıya kalan kişi, genellikle zarar verici potansiyele sahip olan ilk sıkıntıyla baş etmenin yollarını bulduğunda süreç etkili olursa eski yaşam tarzının değişen koşullarda artık uygun olmadığı açıkça ortaya çıktığı için, önceki hedeflerden ve varsayımlardan ayrılır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Mevcut varsayımlar, yaşantıları ele alırken her zaman işlevsel olmayabilir. Hayat değişir ve bireylerin bakış açıları da bu doğrultuda değişebilmelidir. Kontrol, anlam ve ön görülebilirlik kaybı her zaman meydana gelebilir. Önemli olan bireylerin stresörleri nasıl algılandığı ve nasıl tepki verdiğidir. Hiç kimse acı ve stres istemez ancak kaçınmaktansa bu deneyimlere izin verebilmek uzun vadede bireylerin hayat boyu beraberlerinde olacak yeni kazanımlar elde etmelerine imkân verebilir (Werdel & Wicks, 2012). Büyümeyi ifade eden bu kazanımlar, yüksek bir sıkıntının sonucu olmasının yanı sıra daha iyi ruhsal sağlık ile ilişkilendirilir (Helgeson, Reynolds & Tomich, 2006). Dolayısıyla büyümenin stresli durumlar sonrasında ele

alınmasının terapötik bağlamlarda faydalı olacağı düşünülmektedir (Vloet vd., 2017). Stresin bu şekilde ele alınmasının olumsuz sonuçlarının önlenmesinde ya da bireylerin güçlendirilmesinde önemli olacağı söylenebilir.

Stresli veya travmatik bir olay yaşadıktan sonra, birçok kişi yaşamlarında olumlu değişiklikler yaşadıklarını veya fayda bulduklarını bildirir. Bulgular büyümenin fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediğini ve uzun vadeli sağlık sonuçları üzerinde zararlı etkileri olabilecek stres hormonlarına maruz kalmayı sınırlayarak gelecekteki stres faktörlerine daha uyumlu ve işlevsel tepkiler vermeyi kolaylaştırdığını göstermektedir (Bower, Moskowitz & Epel, 2009). Bu doğrultuda strese bağlı büyüme ile ilişkili kaynakların bireyler tarafından büyük oranda kullanılmasının stresli durumlarla baş eden bireylere yardımcı olabileceği ve aynı zamanda büyük bir sosyal etkiye sahip olabileceği değerlendirilmektedir. Bir bütün olarak toplum için bu kaynakların, daha sağlıklı bir toplum yapısı oluşturarak, sağlık hizmetlerine ayrılan bütçeyi azaltacağı düşünülmektedir (Park, 1998).

Strese bağlı büyümenin potansiyel yararlarına karşın stres bireyler için kaçınılması gereken bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın Rudland vd. (2020), stresten her zaman kaçınılması gerektiği fikrine karşı çıkarak stres etkeninin öğrenmeye ve büyümeye yardımcı yönünün vurgulanması gerektiği düşünmektedirler. Çünkü stres etkenlerine maruz kalan gençler daha şiddetli stres faktörlerini anlamlandırmaları için gerekli olan bazı stratejileri uygulama fırsatı yakalayabilmektedir (Meyerson, Grant, Carter & Kilmer, 2011). Bu uygulama fırsatları sonucunda stres etkenleriyle karşı karşıya kalan birçok kişi, baş etme deneyimlerinden kaynaklanan büyüme yaşamaktadır. Bu durum stres verici olayların kendilerinin arzu edilir olarak görülmesi anlamına gelmemekte yalnızca stresli olaylarla yüzleşmek zorunda kalmanın getirdiği olumlu noktalara dikkat çekmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Yani strese bağlı büyümenin gerçekleşebilmesi için bireylerin stresli durumlarla yüzleşmesi ve bu yüzleşmenin neden olduğu deneyimlerin geliştirici yönünden faydalanması gerekmektedir.

Psikoloji ve tıp gibi çeşitli disiplinlerdeki çalışmaların ana odak noktası, stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarının son derece üzücü ve bazen de ciddi psikolojik ve fiziksel problemlere neden olabileceği olmuştur. Bilimsel ve klinik çalışmalar ağırlıklı olarak zor koşullarla karşı karşıya olan kişilerle yapıldığından ve odak, gözle görülür psikolojik güçlüklerin varlığı nedeniyle terapötik sisteme giren kişiler olduğundan, stresin olumsuz

yönüne yapılan vurgu anlaşılırdır ve bağlamların gereksinimlerine uygun olduğu düşünülmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Tarihsel olarak, insan işleyişi hakkındaki bilgiler, büyük ölçüde patolojik süreçlerin incelenmesine dayanmakta olsa da savunmasızlıklar ve hastalıklar, bireyin sahip olduğu kaynaklar sağlık perspektifinden daha iyi anlaşılır. Kişilik güçleri, sosyal kaynaklar ve başa çıkma etkinliğine daha yoğun bir şekilde odaklanmak, tarihsel olarak baskın olan hastalığa odaklanmayı dengelemek için psikolojik sağlığın daha iyi anlaşılmasını teşvik edebilir (Holahan & Moos, 1991). Buradan hareketle stresli yaşam olaylarını takiben büyümenin, muazzam bir ilgi alanı olduğu ve stresli yaşam olaylarına verilen tepkilerin aralığını daha tam olarak anlaşılmasına ve belki de daha fazla iyileşme ve esnekliği teşvik edilmesine yardımcı olma potansiyelini taşıdığı göz önünde bulundurulmalıdır (Cho & Park, 2013). Özellikle ruh sağlığı alanında, strese bağlı büyümeyi daha olası kılan koşulları geliştirmek için çalışılabilir. İnsanların eğilimlerinin, kaynaklarının ve başa çıkma çabalarının büyümelerini nasıl etkilediğinin daha net anlaşılması ve stresli deneyimlerin ardından gelişme, yeterli kaynakların daha iyi sağlanmasının yanı sıra ruh sağlığı profesyonellerinin etkili müdahalelerine kaynaklık edebilir. Örneğin, araştırmalar daha fazla sosyal kaynağa ve daha iyimser bakış açısına sahip bireylerin stresli karşılaşmaların ardından büyüme ve gelişme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Park, 1998). Bu durumun devam etmesi ruh sağlığı profesyonellerinin müdahaleler geliştirmelerini ve bu müdahaleleri uygulayabilmelerini hem teşvik edebilir hem de kolaylaştırabilir. Son derece stresli olaylarla mücadele yoluyla ortaya çıkan olumlu değişiklikler ve büyüme olasılığı, klinisyenler için oldukça çekici olan, gücü ve dayanıklılığı vurgulayan önemli bir çalışma alanıdır (Park & Helgeson, 2006). Bazı durumlarda stresin azaltılması gerekse bile, stresin öğrenme için gerçekten faydalı olabileceği fikrini benimsemek, stresten nasıl fayda sağlanabileceğine odaklanılmasına yardımcı olabilir (Rudland vd., 2020).

Çalışmalar stresin sadece olumsuz sonuçlarla karakterize edilebilecek kadar dar kapsamlı bir kavram olmadığını göstermektedir. Stresli durumu deneyimlerken veya stresli durumun sonrasında bireyler bazı olumlu değişiklikler deneyimleyebilmektedir. Bu değişikliklerin farklı boyutlarda ortaya çıkması, strese bağlı büyüme kavramının çok boyutlu olarak ele alınmasını gerektirmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda bu çalışmada stresli durumlarla karşı karşıya kalarak yaşamlarında bazı güçlükler deneyimleyen bireylerin stresli durumun neden olduğu olumsuz sonuçlardan ziyade kişisel ve sosyal kaynakları ile baş etme becerileri açısından yaşadığı olumlu değişikliklerin belirlenmesi ve büyümeyi artıran

faktörleri bütüncül olarak ele alan bir müdahale programı geliştirerek bireylerin strese bağlı büyüme düzeylerini artıran koruyucu, önleyici ve güçlendirici bir yaklaşımın benimsenmesinin etkili olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının (SBB-PEP) üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeylerine etkisini araştırmaktır. Bu amaçla öncelikle Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun (SBBÖKF) (Park vd., 1996) üniversite öğrencileri örnekleminde Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Ardından çalışmanın temel amacı doğrultusunda SBB-PEP'in tasarlanması, etkililiğinin incelenmesi ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinin Kısa Formunun Türkçe uyarlaması geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
2. Deney ve kontrol grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları ön-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Deney grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları son-test puanları ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek midir?
4. Deney grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları izleme puanları ile son-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Deney grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları son-test puanları, kontrol grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek midir?
6. Kontrol grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları son-test puanları ile ön-test puanları arasında anlamlı düzeyde fark var mıdır?
7. Kontrol grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları izleme puanları ile son-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Deney grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları izleme puanları, kontrol grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları izleme puanlarından anlamlı düzeyde yüksek midir?

9. Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin stresli durumlarda kullandıkları kişisel ve sosyal kaynaklar ile baş etme becerileri nelerdir?
10. Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin stresli durumların ardından kişisel ve sosyal kaynakları ile baş etme becerilerinde gözlemledikleri değişiklikler nelerdir?
11. Deney grubundaki katılımcıların Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı ile ilgili görüşleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüz dünyasında insanlar, son derece önemli sorunlar ile karşılaşmaktadır (Hefferon & Boniwell, 2014). Gelişimsel ve günlük stres yaşantılarının yanı sıra terör, doğal afetler, kazalar, hastalıklar, ölümler ve kültürel stres kaynakları ile yerel ve küresel bağlamda birçok stres uyaranıyla karşı karşıya kalan bireyler, yaşamlarını ilgili stres durumlarıyla sürdürmek zorunda kalabilmektedirler. Uzun süreli ve yoğun olarak yaşanan stres, psikolojik sağlığı ve beden sağlığını olumsuz etkilemektedir (Aydın, 2005). Olumsuz fiziksel ve psikolojik etkiler, yaşam kalitesi üzerinde ciddi ve kalıcı bir etkiye sahip olabilmektedir (Garland, Carlson, Cook, Lansdell & Speca, 2007). Stres yaratan bir durumla etkili bir şekilde başa çıkılamadığında depresyon, kaygı bozuklukları, intihar düşüncesi ve davranışları, travma sonrası stres bozukluğu gibi patolojiler gelişebilmektedir (Geldard & Geldard, 2013). Oysa strese ilişkin olumsuz bakış açısı yalnızca stresin zayıflatıcı olduğu algısını ortaya çıkarmanın yanı sıra stresin zararlı sonuçlarına yol açabilecek tepkileri tetikleme olasılığını da artırarak insan davranışları üzerinde etkili olabilir (Crum vd., 2013).

Araştırmacılar genel olarak stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerine odaklanmış olsalar da son yıllarda stresli deneyimlerin olumlu etkilerine artan bir ilgi söz konusudur. Çeşitli stresörlere maruz kalan bireyler yaşadıkları deneyimlerin hayatlarını olumlu yönde değiştirdiğini bildirmektedirler. Strese maruz kalan bireylerde gözlemlenen tipik değişiklikler, benlik algılarında, başkalarıyla ilişkilerinde, önceliklerinde ve hedeflerinde olumlu değişiklikleri içermektedir. Bireylerde gözlemlenen olumlu değişiklikleri ifade eden strese bağlı büyüme (Bower vd., 2009; Ryff & Singer, 2003), pozitif zihinsel sağlığın artması, olumsuz zihinsel sağlığın azalması ve daha iyi öznel fiziksel sağlık ile ilişkili bulunmuştur (Sawyer, Ayers & Field, 2010). Bu durum stresli durumlardan kaçınmanın

mümkün olmadığı, bu sebeple de stresin olumsuz yönlerine yapılan vurgudan ziyade stresin pozitif şekilde değerlendirilmesine yönelik adımlar atılmasının daha ekonomik ve işlevsel olabileceğini göstermektedir.

Strese bağlı büyüme, stresin olumsuz etkilerinin yanı sıra stresli durumun derin üzüntü ve zorlanmayla birlikte bazı insanlar için yararlı sonuçlar ortaya çıkmasına yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır (Hefferon & Boniwell, 2014). Büyüme düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sorunlarla ilgili daha az semptom bildirmesi (Kleim & Ehlers, 2009), büyümenin bireylerin stresli durumlardan sonra olumlu değişiklikler yaşamalarına yardımcı olabilecek bir kavram olduğunu göstermektedir (Kalpakjian vd., 2014). Stresli durumun kabulüne yardımcı olabilen, iyimser bir bakış açısı geliştirebilen ve stresli olaylarla uğraşırken bireyler için koruyucu özelliklere sahip olabilen (Cheshire, Barlow & Powell, 2010) büyümenin strese ilişkin olumlu deneyimleri artıran ve koruyucu olan doğası nedeniyle, ruh sağlığı problemlerini azaltmada ve stresli durumlarla daha etkili şekilde baş etmeyi sağlamada önemli bir kaynak olduğu ve bu sebeple ruh sağlığı hizmetlerinde önemli bir potansiyele sahip olduğu düşünülmektedir.

Ruh sağlığı problemleri ve içerdiği risk faktörleri açısından genç yetişkinlik yılları aile, eğitim, meslek, ilişkiler, ekonomik problemler gibi birçok stresli deneyimi içinde barındırdırmaktadır (Geldard & Geldard, 2013). Çeşitli iç ve dış beklentiler nedeniyle üniversite öğrencilerinin yaşamlarının bir parçası haline gelen stres, öğrencilerin ruh sağlığını ve iyilik halini olumsuz etkileyen bir sorundur (Reddy vd., 2018). Üniversite yıllarına denk gelen genç yetişkinlik döneminde bulunan öğrencilerin yoğun düzeyde stres yaşadıklarına ilişkin bulgular (Abouserie, 2006; Pesen & Mayda, 2020) bu dönemin stresle ilişkili problemler açısından risk oluşturduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda stresin zararlı sonuçlarını önleme açısından bu dönemde yeterli ve uygun destek hizmetlerinin yanı sıra önleyici tedbirlerin geliştirilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir (Bayram ve Bilgel, 2008). Bu anlamda insanların stresli durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkarak zor ve hatta yaşamı değiştiren deneyimlerin dönüştürücü gücünü keşfetmek için umut olduğu ve insanların bu doğrultuda seçim yapabileceklerini fark etmek önemlidir. İnsanlara stresli durumların ardından olumlu kaynakları ve yönlerini belirlemeleri ve geliştirmeleri için yardım etmek, birçok insanın yaşadığı uzun vadeli acıların bir kısmını hafifletmeye yardımcı olabilir. Strese bağlı büyüme ve gelişmenin, stresli yaşam deneyimlerine sahip bireylere yardımcı olabileceği fikri, geniş ölçekte uygulandığı takdirde, büyük sosyal etkiye sahip olarak da görülebilir (Park, 1998). Psikopatoloji gelişiminin aksine olumlu

değişim sürecini vurgulayan büyümenin (Joseph & Linley, 2005) artırılmasına yönelik müdahaleler, daha iyi uyum ve daha az psikopatolojiye katkıda bulunabilir (Kleim & Ehlers, 2009). Bu doğrultuda büyümeyi artırmayı hedefleyen müdahalelerin ruh sağlığı açısından önemli olduğu ifade edilebilir.

Büyümenin ruh sağlığı problemleri açısından koruyucu ve önleyici rolüne karşın, Türkiye'de strese bağlı büyüme ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunlukla travmatik deneyimlere maruz kalan bireyler üzerinde yürütülen betimsel ve ilişkisel çalışmalardan oluştuğu görülmektedir (Akçayır, 2014; Arıkan & Karancı, 2012; Güneş, 2001; Kesimci, 2003; Keskin, 2013; Sarısoy, 2012; Şahne, 2018; Usluoğlu, 2018; Yanık Can & Üstündağ-Budak, 2019; Yeken, 2019; Yılmaz & Zara, 2014). Yapılan betimsel ve ilişkisel çalışmaların oldukça fazla olmasına karşın strese bağlı büyümeyi geliştirmeye yönelik deneysel çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye'de bu amaçla yapılan tek deneysel çalışmada ise pozitif psikoterapiye dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası gelişim düzeyleri üzerindeki etkisi ele alınmıştır (Doğru Çabuker, 2021). Uluslararası literatürde yer alan deneysel çalışmaların ise strese bağlı büyümeyi artıran değişkenlerin yalnızca bazılarına odaklanarak büyümeyi dolaylı yollardan artırmaya çalıştıkları ifade edilebilir (Dolbier, Jaggars & Steinhardt, 2010; Garland vd., 2007; Mendelson vd., 2010; Penedo vd., 2006; Ramos, Leal & Tedeschi, 2016). Örneğin Dolbier vd. (2010), strese bağlı büyümenin psikolojik dayanıklılık müdahalesi yoluyla artıp artmadığını incelemiştir. Mendelson vd. (2010) farkındalık müdahalesinin strese bağlı büyüme üzerindeki etkilerini incelerken, Penedo vd. (2006) bilişsel davranışçı stres yönetimi programının büyüme üzerindeki etkilerini ele almışlardır. Önceki çalışmaların çoğunda birincil hedefin büyümeyi artırmak olmadığı, bu çalışmaların travma sonrası stres bozukluklarının tedavisi gibi temel bir amaç doğrultusunda ortaya konulduğu ve bu müdahalenin ikincil bir sonucu olarak büyümenin nasıl değiştiğini gözlemledikleri görülmektedir (Jeon vd., 2017). Ulusal ve uluslararası literatürde doğrudan strese bağlı büyümeyi artırmaya yönelik kaynakların bütüncül olarak ele alındığı bir uygulamaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile stresli yaşam deneyimlerine sahip üniversite öğrencilerine yönelik strese bağlı büyümeyi artırmayı hedefleyen ve doğrudan strese bağlı büyümeyi sağlayan kaynakları ele alan bir psiko-eğitim programı geliştirilerek stresli durumlarda bireylerin güçlendirilmesini sağlayarak önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Nitekim büyüme ile ilgili psikoeğitim; kısa, uygun maliyetli

ve ruh sağlığı hizmetlerinin bir parçası olan erken müdahaleler açısından en uygun yaklaşım olabilir (Metelerkamp, 2013).

Stresin sadece olumsuz sonuçlarını iyileştirmeye çalışmak yerine güçlendirici yönlerini ortaya çıkarmak kısmen strese nasıl baktığımızla ilişkili olabilir (Crum vd., 2013). İnsanın olumlu işlevselliği en çok yaşam mücadelesi ve sıkıntı bağlamlarında belirgin olduğunda dikkat çekicidir. Bu gibi durumlarla yüzleşmek zorunda kalan bireyler, güçlerinin neler olduğunu, nasıl ortaya çıktıklarını, nasıl beslendikleri veya zayıflatıldıkları hakkında daha fazla bilgi sahibi olurlar (Ryff & Singer, 2003). Strese bağlı büyümenin pozitif sağlık sonuçlarıyla ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda genel yaşam stresi karşısında strese bağlı büyüme kavramını incelemek, stresin olumsuz sonuçlarını incelemek veya tedavi etmekten daha üretken sonuçlar doğurabilir. Bunun için stresin olumsuz sonuçlarına odaklanmaktansa bireylerin sahip olduğu kaynaklara yönelmek ve stresin olumlu sonuçlarıyla ilgilenmek daha işlevsel görülmektedir (Cassidy vd., 2014). Stresli olaylar karşısında bireylerin kapasitesini geliştirerek daha güçlü hale gelmelerine yol açan kaynakları ortaya çıkarmaya yönelik araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Çünkü stresli durumların neden olduğu değişikliklerin meydana geldiği süreçlerin anlaşılması zordur ve her birey strese bağlı büyüme yaşamamaktadır. Dolayısıyla bu durumun doğasını anlamak, büyümenin nasıl gerçekleştiğini ve farklı sonuçlarla nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymak açısından önemlidir. Bu kapsamda deneysel çalışmalar da strese bağlı büyümenin gelişiminin teşvik edilip edilemeyeceğini ve sağlıkla ilişkili sonuçlara bağlanıp bağlanamayacağını belirlemeye yardımcı olacaktır (Park & Helgeson, 2006). Bu doğrultuda bireylerin stres verici uyaranlarla yüzleşmeleri sonucunda daha güçlü bir şekilde yaşamlarına devam etmelerini sağlayan yapıları öğrenmek ve bunları geliştirmeye yönelik müdahaleler planlamak son derece önemlidir. Strese bağlı büyümeyi incelemek, bazı insanların olumsuz olaylardan sonra nasıl ve neden iyileştiğini öğrenerek risk altındaki kişilerde bu özellikleri artırmanın mümkün kılabilmesi açısından önemlidir. Ayrıca zorlayıcı ve stresli durumlarla yüzleşen bireylerin tedavisi açısından strese bağlı büyüme olgusu son derece önemli bir terapötik araç olarak değerlendirilmektedir. Strese bağlı büyüme neticesinde yaşanan değişimlerin de kalıcı olma eğiliminde olduğu (Tennen & Affleck, 2002) göz önüne alındığında, stresli durumların olumlu sonuçlarını ortaya koymaya yönelik bireylerin güçlendirilmesinin uzun vadede daha sağlıklı birey ve daha sağlıklı bir toplum yapısı oluşturmakta katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu amaçla gerçekleştirilecek potansiyel uygulamalar, ruh sağlığı çalışanlarının, büyümenin ortaya çıkma olasılığının hangi koşullarda meydana geldiğini ortaya koymasını ve büyümeyi sağlayan aracı faktörleri belirleyebilmelerini gerektirir (Michael & Cooper, 2013). Bu da büyümeyi sağlayan bireysel mekanizmaların ortaya çıkarılması ile mümkündür. Büyüme deneyimleri, farklı bireyler tarafından farklı şekillerde organize edilebilir (Cheng, Wong & Tsang, 2006). Stres veya travma yaşayan herkes travma sonrası büyüme yaşamaz. Bunun nedeni travma sonrası büyümenin bir dizi çevresel ve kişisel faktörle ilişkili olmasıdır (Werdel, Dy-Liacco, Ciarrocchi, Wicks & Breslford, 2014). Stresli olayların ardından ortaya çıkan büyüme bulgularının evrensel bir kavram olarak daha iyi anlaşılması gerekmektedir (Kroo & Nagy, 2011). Buna karşın Türkiye'de strese bağlı büyümeyi derinlemesine ele alan çalışmaların klinik popülasyonlarla sınırlı olduğu görülmektedir. İnsanların eğilimlerinin, kaynaklarının ve başa çıkma çabalarının büyümeyi nasıl etkilediğinin ve stresli deneyimlerin ardından gelişmenin daha net anlaşılması, yeterli kaynakların daha iyi sağlanmasının yanı sıra profesyonellerin müdahaleleri için yol gösterici olabilir (Kalpakjian, vd., 2014; Park, 1998). Bu nedenle Türk üniversite öğrencilerinin büyüme deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi ve elde edilen sonuçların büyümeyi artırmayı hedefleyen müdahale programına entegre edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş aşamasını kapsayan üniversite yılları, akademik problemlerin yanı sıra gelişimsel açıdan bireylerin deneyimlediği sorunları barındırması nedeniyle kritik bir dönemdir (Şensoy vd., 2018). İçerdiği kendine özgü stres unsurları nedeniyle öğrencilerin üniversite döneminde ortaya çıkan sorunları çözümleyememesi gelecek dönemlerde farklı sorunlara yol açabilecek potansiyele sahip olması açısından risk oluşturmaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemlerin erken dönemde belirlenmesi, önlenmesi ve bu problemlere müdahale edilmesi son derece önemlidir (Donat Bacıoğlu, 2018). Bu dönemde öğrencilerin karşılaştıkları sorunları çözmelerinde uygun yardım kaynaklarına ihtiyaç duyduğu görülmektedir ve bu noktada üniversitelerde verilen psikolojik yardım hizmetleri gelişimsel, önleyici ve eğitsel alanda işlevselliğiyle ön plana çıkmaktadır (Ulu Ercan, 2019). Dünyada yaşanan değişimler ile Türkiye'nin sahip olduğu genç nüfus ve bu genç nüfusun sıklıkla eğitim sektörüne dahil olması durumu, gençlerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile ilgili hizmetlere daha fazla ihtiyaç duymasına neden olmaktadır (Çelik Örücü, 2015). Ruh sağlığı ile ilgili hizmetler (psikolojik danışma, değerlendirme, krize müdahale, vb.), üniversitelerin

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezlerinin kilit bir işlevidir. Bu merkezlerde çalışan ruh sağlığı uzmanları, öğrencilerin ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra üniversite öğrencilerinin eğitimlerini sürdürürken karşılaştıkları gelişimsel geçişleri ele alan çok sayıda atölye çalışması ve eğitim programları da sunmaktadırlar (Brunner, Wallace, Reymann, Sellers & McCabe, 2014).

Gençlerin ruh sağlığı ve iyi oluşu ile ilgilenen tüm insanlar, gençlerin gelişimini daha iyi hale getirme potansiyelini gerçekleştirmek için kanıta dayalı eylemlerin yapılması konusunda hemfikirdir (Bowers, Geldhof, Johnson, Lerner & Lerner, 2014). Bu doğrultuda büyüme olasılığını artırmak için uygulayıcıların, akademisyenlerin veya toplumun eğitimi yoluyla büyümenin terapötik bir bağlama dahil edilebilmesi gerekmektedir (Shakespeare-Finch, Martinek, Tedeschi & Calhoun, 2013). Özellikle ergenlik ile yetişkinlik arasındaki üniversite gençliği dönemini kapsayan beliren yetişkinlik (Arnett, 2000) için önemli bir kavram olan strese bağlı büyüme sürecini anlamak ve onlar için büyümeyi artıracak programlar geliştirmek çok önemlidir. Bunun için strese bağlı büyümeyi artırmayı hedefleyen bir sürecin ve çeşitli müdahalelerin etkinliğinin değerlendirilmesi etkili bir yol olabilir (Li, Wang, Zhou, Ren & Gao, 2018). Bu müdahalelerin baş etme mekanizmalarını, yaşama bakış açısını, kişiler arası ilişkileri güçlendirmeyi hedeflemesi önerilmektedir (Güngör, 2019).

Üniversite öğrencilerinin, üniversite ortamında işlev görme yeteneğini önemli ölçüde bozan ruh sağlığı problemlerinin ele alınmasında üniversitelerde hizmet veren danışma merkezleri, yaşanan psikososyal ve gelişimsel sorunlarla başa çıkmada yardımcı bir kaynak olarak hizmet etmektedir. Artan psikolojik sorunlarla üniversite öğrencisine bu hizmetleri sunmak, danışma merkezleri için önemli bir zorunluluk olarak tanımlanmıştır (Sharkin, 1997). Bu anlamda stresli durumlara karşı koymakla kalmayıp, bu deneyimlerden gelişmeyi ve güçlenmeyi işaret eden strese bağlı büyümenin umut verici bir yolu işaret ettiği düşünülmektedir (Park & Helgeson, 2006). Strese bağlı büyüme, büyük ölçekte uygulandığı takdirde, kayıpla başa çıkan bireylere yardımcı olabilecek ve büyük bir sosyal etkiye sahip olan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla büyümeyi teşvik etmek, daha sağlıklı bir toplumun yanı sıra daha yüksek ruhsal ve fiziksel sağlık standartları oluşturmaya katkı sağlayabilir (Park, 1998). Bu katkı özellikle üniversite gençliğine ruh sağlığı hizmeti veren danışman merkezlerindeki uygulamalar açısından önleyici ve tedavi edici bir mekanizma oluşturarak sağlıklı bir toplum yapısı oluşturmaya hizmet edebilir.

Yukarıdaki gerekçeler doğrultusunda hazırlanan programın etkililiğini inceleme çabalarının merkezinde ise büyümenin ölçülmesini sağlayan ölçme araçları önemli bir yer tutmaktadır. Literatürde strese bağlı büyümeyi ölçen bazı ölçme araçları bulunmaktadır. Bunlardan biri Güneş (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan Strese Bağlı Büyüme Ölçeğidir. 50 maddeden oluşan bu ölçeğin uygulama açısından pratik olmadığı düşünülmektedir. Ayrıca uyarlama çalışmaları depremzedelerle yürütülen bu ölçeğin günlük yaşam sorunlarını deneyimleyen popülasyonlarda test edilmediği görülmektedir. Bir süreç olarak ele alınması gereken strese bağlı büyümenin günlük yaşam sorunları sonucunda da ortaya çıkabileceği düşünüldüğünde (Cassidy vd., 2014) ölçme aracının klinik olmayan popülasyonlarda geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılmamış olması kullanım açısından bir boşluk yaratmıştır. Strese bağlı büyümeyi ölçen diğer bir ölçek ise Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Travma Sonrası Büyüme Envanteridir. Travma Sonrası Büyüme Envanterinin uyarlama çalışmaları daha sonra Aydın ve Kabukçuoğlu (2020) tarafından kanser hastalarından oluşan bir çalışma grubunda gerçekleştirilmiştir. 5li Likert tipinde olan ve 21 maddeden oluşan Travma Sonrası Büyüme Envanterinin klinik olmayan popülasyonlarda da geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Erkuş ve Selvi (2019), 4'ten fazla cevaplama kategorisi söz konusu olduğunda katılımcıların tutarsız cevaplar verme eğiliminin ve istatistiksel analizlerin hata payının arttığını belirtmektedir. Literatürde strese bağlı büyümeyi ölçmeye yönelik farklı ölçme araçları bulunmakla birlikte daha kullanışlı, kısa, pratik ve kullanıcı dostu bir ölçme aracına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun, büyümenin yapısını temsil etmek için yeterli olduğu, kapsamlı bir strese bağlı büyüme değerlendirmesine ek olarak uygulama kolaylığı sağladığı ve müdahale çalışmalarında tarama için potansiyel olarak kullanılabilir olduğu görülmüştür (Li vd., 2018). Bu açıdan Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Forumunun 3lü Likert tipinde olması ve 15 maddeden oluşması, kullanım kolaylığı açısından avantaj sağlamakta ve ölçeğin kısa, pratik ve kullanışlı bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın genel amacının yanı sıra Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun uyarlanmasının, strese bağlı büyümenin incelenmesine katkı sağlayarak, geçerli, güvenilir, kullanışlı bir ölçme aracı ihtiyacını gidereceği ve bu konuda daha fazla çalışmanın yapılmasına zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

Tüm bu açıklamalar doğrultusunda strese bağlı büyümeyi artırmayı hedefleyen bir psiko-eğitim programının hazırlanması ihtiyacının olduğu düşünülmüştür. Bu çalışmanın başta

üniversitelerde yer alan ruh sağlığı çalışanları tarafından bireylere sunulan önleyici ve tedavi edici hizmetlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

1. Bu çalışma üniversite öğrenimi görmekte olan, çalışmaya gönüllü olarak katılan, herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmayan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Geliştirilmiş olan psiko-eğitim programının, programı geliştiren kişi tarafından uygulanmış olmasının ortaya çıkardığı araştırmacı etkisi bu çalışmanın sınırlılıklarındadır.
3. Literatürde strese bağlı büyüme kavramını açıklayan farklı modeller ve ölçen farklı ölçekler olmakla birlikte, bu araştırmada strese bağlı büyümeye ilişkin ölçümler SBBÖKF'nin ölçtüğü yapı ile sınırlıdır.
4. SBB-PEP oluşturulurken ilgili literatür bulguları ve bu araştırmaya temel oluşturması/kaynaklık etmesi için yapılan nitel araştırma sonuçlarından faydalanılmıştır. Araştırma bulguları bu doğrultuda hazırlanan psiko-eğitim programı ile sınırlıdır.
5. SBB-PEP'in kalıcılığı, programın bitiminden sekiz hafta sonra yapılan izleme ölçümleri ile sınırlıdır.
6. Çalışmada yer alan kontrol grubuna çalışma sonuçlanana kadar herhangi bir eğitim verilmemiştir. Bu durumun kontrol grubunda yer alan katılımcıların beklentiye girmesine neden olarak son-test ve izleme testi ölçümlerindeki motivasyonlarını etkilemiş olabilmesi bu araştırmanın bir sınırlılığıdır.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırma ile ilgili temel varsayımlar şunlardır;

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, araştırmacı tarafından uygulanan "Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunu" içtenlikle, gerçekçi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırmada deney koşulları dışındaki değişkenlerin, programa katılan öğrencilere, etkilerinin aynı düzeyde olduğu ve bu durumun araştırma sonucunu etkileyebilecek düzeyde olmadığı varsayılmıştır.
3. Öğrencilerin psiko-eğitim programına içten bir şekilde katıldıkları varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Araştırmada ele alınan temel kavramların tanımları şunlardır;

Stres: Organizmayı etkileyen içsel ve dışsal uyaranlar karşısında organizmanın fiziksel ve zihinsel sınırlarının tehdit edilmesi durumuna stres denir (Yıldırım, 1991).

Strese Bağlı Büyüme: Strese bağlı büyüme, stresli olayın zamanla kişinin yaşam felsefesinde ve kişiliğinde, sosyal ilişkilerinde ve başa çıkma davranışlarında meydana gelen olumlu yöndeki değişikliklerdir (Park vd., 1996).

Psiko-eğitim: Tanılama ve tedavinin yanı sıra önleyici olarak bireylere bazı yaşam becerileri kazandırmayı, katılımcıların psikososyal gelişimleri ile uyum düzeylerini artırmayı amaçlayan yapılandırılmış eğitsel süreçleri kapsayan psikolojik yardım uygulamalarıdır (Çivitci, 2020).

Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı: Üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeylerini artırmak amacıyla, strese bağlı büyümeyi oluşturan kişisel, sosyal kaynaklarını ve baş etme süreçlerini geliştirmeyi amaçlayan, araştırmacı tarafından yürütülen, her biri 90 dakika süren 10 oturumdan oluşan grup programıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stres

Endüstrileşen toplumların hemen öğrendiği kavramlardan biri strestir (Cüceloğlu, 1996) çünkü popüler bir konu olan stres genellikle insan davranışlarındaki alışılmamış eğilimlerin ya da hastalıkların kaynağı olarak gösterilir. Hızlı ve tempolu 21. yüzyılda yaşam, çok sayıda stres etkeni içerir. Bireylerin fiziksel veya psikolojik sağlıklarına karşı tehdit olarak algıladıkları olayların meydana geldiği durumlarda stres ortaya çıkar. Stresin ortaya çıkmasına neden olan olaylara stres etkeni, bu olaylara verilen tepkilere de stres tepkisi denir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema, 2010). Sevilen kişilerle kurulan etkileşimler, iş yaşantısındaki baskılar ve sağlık sorunları gibi binlerce sorun insanların her gün karşılaştığı stres kaynaklarıdır (Lindstrom & Triplett, 2010). Stres ise bu çevresel stres faktörlerine verilen tepki olarak tanımlanmaktadır (Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003). Sıklıkla kullanılan stres kelimesi, Latince "estrictia" dan gelmektedir. 17. yüzyılda bela, keder, elem gibi anlamlarda kullanılan kelime, 18. ve 19. yüzyılda kişiye, organlara veya ruhsal yapıya yöneltilmiş güçlük, baskı veya zorluk anlamında kullanılmaya başlamıştır (Güçlü, 2001).

Gerek günlük hayatta gerekse bilim dünyasında sıklıkla dile getirilen stres kavramı bazen kaynağından bağımsız olarak ortaya konan fizyolojik bir tepkiye atıfta bulunmak için kullanılsa da (Everly & Lating, 2002) genel olarak stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesiyle ortaya çıkan zorlanmalar ve tehditler karşısında organizmanın kendisini korumaya yönelik birtakım tepkilerini harekete geçiren bir süreç olarak tanımlanır ve organizmanın stres yaratan uyaranlara verdiği tepkilerin bireysel farklılıklar bağlamında çeşitlilik gösterdiği ifade edilir (Aldwin, 2007; Baltaş & Baltaş,

2013). Bireysel kapasitemizi, kaynaklarımızı ve uyum becerilerimizi değerlendirdikten sonra hissettiğimiz baskı ve talep miktarını ifade eden stres (Niemic, 2019) farklı koşullar altında her birey için farklı anlama sahiptir (Fink, 2016). Bu farklılıklar çeşitli stres tanımlamalarını ve modellerini ortaya çıkarmıştır.

Stresi açıklayan farklı modeller stresin bireysel özelliklerin bir işlevi mi yoksa çevreden kaynaklanan nesnel bir özellik mi olduğu yoksa ikisi arasındaki etkileşimin bir sonucu mu olduğu konusundaki yıllarca tartıştıktan sonra, baskın şekilde stresin insan ve çevre etkileşiminden ortaya çıktığını öne süren modeli kabul etmişlerdir. Farklı yaklaşımların farklı tanımlamaları olsa da strese ilişkin tanımlamaların çoğu en az üç temel unsuru paylaşır. Birincisi, hayatın olağan akışını bozan ve işleri yapmanın "normal" yolunun mümkün olmadığı veya yetersiz olduğu bir durumun meydana gelmesidir. Bu durum, bir kazada yaralanmak gibi büyük veya bir sınavda başarısız olmak gibi küçük, piyangoyu kazanmak gibi pozitif ya da sevilen birini kaybetmek gibi negatif olmak üzere dahili veya harici kaynaklardan kaynaklanabilir (Berger, 2015). Stres tanımları arasında ortak olan ikinci önemli unsur, durumun bireyin kişisel kaynaklarına aşırı yüklenmesidir. Çünkü durumu ele almak için bireyin mevcut kaynaklarını aşan gereklilikler nedeniyle kişinin bunlara yanıt verme araçları arasında bir eşitsizlik doğar. Üçüncüsü, bireyin bu eşitsizliği yorucu, duygusal olarak yıkıcı, refahını tehlikeye atan, gerilim yaratan veya değişim ve gelişme için bir fırsat olarak değerlendirilip değerlendirilmediğidir (Berger, 2015).

Yukarıda açıklandığı gibi stres, bireyin denge durumunun bozulması halinde ortaya çıkar. Denge durumu bozulduğunda ise bireyler birtakım stres tepkileri vererek dengeyi yeniden kurmaya çabalarlar. Selye (1950), bu dengeyi sağlama sürecinde uyum ve strese karşı direncin yaşam için temel ön koşullar olduğunu ve her hayati organ ile işlevin bunlara katıldığını ileri sürer. Stres tepkisinin ortaya çıkması süreci, tehlikeli durumun fark edilmesiyle birlikte bireylerin uyarılma düzeylerinin artması ve bunun sonucunda bir takım fizyolojik süreçlerin yaşanmasıyla başlar. Bireylerde meydana gelen bu fizyolojik uyarılma, sinir sistemini aktive etmekte ve stres hormonlarının salınmasına neden olarak bireyleri tehlikeli durumun üstesinden gelmesi için gereken tepkiyi vermeye hazırlamaktadır (Olpin & Hesson, 2016). Bu tepki verme süreci Genel Uyum Sendromu adı verilen bir yaklaşımla açıklanmıştır ve bu yaklaşıma göre bireylerin uyum sağlamaya yönelik ortaya koydukları stres tepkisi; alarm tepkisi, direnç ve tükenme dönemi olmak üzere üç aşamada gerçekleşir. Alarm aşaması stresin fark edildiği aşamadır ve bu aşamada bireyler stresle mücadele etmek veya kaçmak için hazırlanarak stresin neden olduğu

birtakım fizyolojik süreçler yaşarlar. Direnç döneminde stres verici durumla baş edebilmek için birey fizyolojik ve psikolojik olarak hazırlanmıştır. Algılan stresli durumla savaşmaya veya kaçmaya yönelik bu hazırlık aynı zamanda bireyin başka stres kaynakları karşısında ise direncini düşürmektedir. Tükenme dönemi ise uzun ve ciddi düzeyde stresli karşılaşmaların sonucunda bireylerin uyum yeteneğinin zarar görmesini ve enerjisinin yetersiz kalmasını ifade eder. Bu durumda bireylerin dengesi bozulur ve uyum gerçekleşemez (Baltaş & Baltaş, 2013; Selye, 1950).

Stres tepkisi veya stresin fizyolojik etkilerinin yanı sıra, stresli bir durumla karşı karşıyayken bir takım psikolojik (düşünceler, görüntüler ve duygular) ve davranışsal tepkiler de ortaya çıkmaktadır. Bu tepkilerin ortaya çıkma süreci beş aşamada gerçekleşmektedir. Bu aşamalar şu şekilde ilerlemektedir (Palmer & Puri, 2006);

1. İlk aşamada stres verici olarak nitelendirilebilecek olay gerçekleşmektedir.
2. İkinci aşamada ise birey bu olaya ilişkin değerlendirme yapmakta ve olayın stres verici olup olmadığına dair karar vermektedir.
3. Üçüncü aşamada birey olayı stres verici olduğuna karar vererek bedensel ve zihinsel tepkiler ortaya koymaktadır. Bu tepkiler üç kategoride ele alınır: Fizyolojik tepkiler, psikolojik tepkiler ve davranışsal tepkiler.
4. Dördüncü aşamada, verilen stres tepkisinin sorunun üstesinden gelmede etkili olmaması sonucu stresin devam etmesi söz konusudur. Bu aşama stresin uzun süreler boyunca devam ettiği anlamına gelmektedir ve bu durum tehlikeli stres seviyelerine yol açarak stresin bireye zarar verici hale gelmesine neden olabilir.
5. Stresin bireye zarar verici hale gelmesiyle psikolojik stres tepkilerinin son aşaması olan beşinci aşamaya gelinmiş olur. Bu aşama uzun süre stres altında kalmanın veya stres seviyelerini etkin bir şekilde ele alamamanın potansiyel tehlikeleri ile sonuçlanarak fiziksel ya da psikolojik problemlerin meydana geldiği aşamadır.

Genel olarak strese verilen tepkiler bu beş aşamada ele alınabilse de stres tepkisinin bireysel özellikler bağlamında kişinin stresli olayla etkileşiminden ortaya çıktığını göz ardı etmemek gerekir (Baltaş & Baltaş, 2013). Stres etkenine verilen tepkilerde bireysel farklılıklar söz konusudur. Dolayısıyla stresli deneyimlerde iç ve dış dünyaya dair

uyaranların birey tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği önemlidir (Aydın, 2005). Fakat stres kavramının çoğunlukla uyarıcı veya tepki bağlamında açıklandığı ve bu yaklaşımların stresin ortaya çıkmasında etkili olan doğal afetler, zararlı koşullar, hastalık veya işten atılma gibi ortamda bulunan uyaranlara odaklanarak olayların değerlendirilmesindeki bireysel farklılıkları göz ardı ettiği düşünülmektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Strese ilişkin değerlendirmelerdeki veya tepkilerdeki farklılıklar nelerin stresli olarak değerlendirilebileceğine ilişkin de bazı soru işaretleri yaratmaktadır. Günümüzde her olay bireyler açısından stres yaratma potansiyeline sahiptir. Bireyler boşanma, iş kaybı, yaralanma, hastalık veya sevilen birinin ölümü gibi fiziksel ve zihinsel sağlığımıza zarar verebilecek büyük olayların yanı sıra trafik, devam eden bir öksürük, ağlayan bir çocuk, temizlenmesi gereken bir oda gibi küçük olaylarda da stres hissedebilir (Niemic, 2019). Görülmektedir ki stres verici olaylar geniş bir yelpazede yer almaktadır. Bu durum stres verici olayları sınıflandırmaya yönelik bir eğilimin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Strese neden olan olayların sınıflandırılması için tipik olarak kullanılan boyutlar, stresin kaynağını, doğasını, ciddiyetini, yoğunluğunu, süresini ve kontrol edilebilirliğini içerir (Berger, 2015). Bu doğrultuda stresli yaşam olayları; travmatik yaşantılar, yaşam olayları, kronik rol güçlükleri ve gündelik yaşamda karşılaşılan zorluklar olmak üzere dört kategoride ele alınabilir (Aldwin, 2007). Rol güçlükleri, bireylerin yaşamını tehdit etmeyen fakat uzun süre devam eden stresli durumları ifade ederken, travmalar nispeten kısa süreli ve bireyin kendisinin veya bir yakınının yaşamını tehdit eden stresli durumlardır. Örneğin; savaşa tanık olmak bir travma olarak değerlendirilebilirken, savaşın yıkıma uğrattığı bir bölgede yaşamak rol güçlüğü olarak değerlendirilebilir. Savaşa tanık olmak nispeten kısa sürelidir ve yaşamsal tehdit içermektedir fakat böyle bir bölgede yaşamak yaşamsal olarak daha az tehdit altında hissetmeyi ve daha uzun bir süreci ifade etmektedir. Sınıflandırmanın bir diğer ögesi olan yaşam olayları ise farklı süreçlerde gerçekleşir ve bir bitiş noktasına sahip olması açısından rol güçlüklerinden farklılaşmaktadır. Örneğin; bir kişinin evliliğinde problem yaşıyor olması bir rol güçlüğü olarak değerlendirilirken bu kişinin boşanması, ayrılık ile başlayan ve boşanma belgeleri imzalandığında sona eren bir süreç olduğu için yaşam olayı kategorisine dahil edilir (Aldwin, 2007). Bir rol güçlüğü kronik hale geldiğinde ise bir yaşam olayına yol açabilir ya da bir yaşam olayını sonlandırabilir. Zorluklar ise gündelik yaşamda karşılaşılan ve genellikle kısa süreli ve daha az şiddetli olayları ifade etmekle birlikte bir zorluk şiddetini arttırarak sürekli bir

yaşam olayı veya rol güçlüğü bağlamına da yerleşebilir. Örneğin; restoranda geç kalan eşi beklemek bir zorluk olarak değerlendirilirken, sürekli geç kalan ve bu tutumuyla ilişkiyi olumsuz yönde etkileyen bir eşi beklemek zorluğun daha stres verici olarak deneyimlenmesine yol açar ve rol güçlüğü olarak değerlendirilebilir. Bu rol güçlüğü ise ayrılık gibi bir yaşam olayının ortaya çıkmasına neden olabilir (Aldwin, 2007). Olayın etkisi, süresi veya şiddeti açısından stresli durumlara ilişkin yapılan bu sınıflandırmaların kesin sınırlarla birbirinden ayrılamayacağı ifade edilebilir çünkü her deneyim zaman içinde sınıflandırma unsurları açısından değişime uğrayarak farklı bir kategoriye dahil olabilir. Stres etkeni olaylar ayrıca öngörülebilirliklerine, ciddiyetlerine, sıklıklarına ve sürelerine göre sınıflandırılabilir. Stresli durumların sınıflandırılmasında olayın ciddiyeti, normal iş yapma biçimlerini bozma derecesi ve maruz kalanlara yüklediği talep, hangi yaşam alanlarının etkilendiğini belirlemede önemli faktörlerdir (Berger, 2015).

Farklı şekillerde sınıflandırılabilen, yorumlanabilen ve öznel tepkilerle karşılanabilen stres, yaşamın bir parçasıdır ve her birey tarafından değişik düzeylerde deneyimlenir. İnsan doğduğu andan yaşamının sonuna kadar çeşitli stresli durumlarla karşılaşmaktadır. Bu stresli durumlar olayın doğasına göre sınıflandırılabildiği gibi gelişimsel geçiş aşamalarına göre de sınıflandırılabilir. Gelişim dönemlerinde bireylerin karşılaştığı stres verici olaylar Chen (2017) tarafından şu şekilde sınıflandırılmıştır;

Tablo 1

Gelişim Dönemlerindeki Stres Verici Uyaranlara Genel Bakış

Gelişim Dönemi	Gelişimsel Görevler	Stres Verici Uyaranlar
Bebeklik (0-2 Yaş)	• Güvenmeyi öğrenme, • Beslenme, • İletişim kurma, • Hareket etme, konuşma, emekleme, yürüme gibi fiziksel görevlerde ustalaşmak	İhtiyaçları karşılamada çaresizlik, vücut kontrolü, çevresel engeller
Erken Çocukluk (3-5 Yaş)	• Akranları ile iletişim kurmak, • Sosyal beceriler ve roller kazanmak, • Bağımsızlık geliştirmek, • Kendi davranışlarını kontrol etmek, • Cinsiyet rollerini öğrenmek, • Yanlışlarından öğrenmek	Hayal kırıklığını, ilk çatışmaları, suçluluk duygusunu ve kendini yönetmeyi öğrenme
Okul Çağı (6-12 Yaş)	• Yetkinlik duygusu geliştirmek, • Temel değerleri ve okumayı öğrenmek, • Sosyal çevresini geliştirmek, • Kardeşlere uyum sağlamak,	Düşük, okul ve spor performansını hissetmek, Duygusal kontrol,

	• Soyut akıl yürütmeyi öğrenmek	hazzın ertelenmesi
Ergenlik (13-18 Yaş)	• Kimlik gelişimi, • Gelecekteki çalışmalar için planlama, • Zamanın organize edilmesi, • Cinsel yönelim, • Akran rolleri	Toplumsal baskılar, ilaçlar, duygusal çeşitlilik, hormonal değişiklikler
Erken Yetişkinlik (19-23 Yaş)	• Samimiyet, • Eğitim ve çıraklık, • Kariyer planları, • Sevmeyi öğrenme, • Arkadaşlıklar geliştirme	Yalnızlık, cinsellik, kariyer karmaşası, finansal bağımsızlık
Genç Yetişkinlik (24-38 Yaş)	• Evlilik, kariyerini başlatmak, • Yaşam hedeflerine bağlılık, • Yaratıcılık ve üretkenlik	Evden uzaklaşmak, kendi ailesini kurmak, ebeveynlik
Orta Yetişkinliğe Geçiş (39-50 yaş)	• Üretken yıllar, • Sosyal ve sivil sorumluluklar, • Liderlik rolü üstlenmek	İşyerinde ilerleme, aile çatışmaları, ekonomik baskı
Geç Yetişkinlik (51-65 Yaş)	• Gelecek nesillere rehberlik etmek, • Başkalarının iyiliği için çalışmak, • Büyükbaba veya büyükanne rolünü üstlenmek	Ebeveynlerin kaybı, boş yuva, sağlığın azalması ve işleyişindeki değişiklikler
Yaşlılık (66+)	• Emeklilik, • Ölüm ve hastalık ile başa çıkma, • Fiziksel işlevin azalması, • Boş zamanların artması, • Hayatın anlamı ve değeri ile uzlaşmak	Kayıplarla başa çıkmak, sağlıktaki değişikliklere uyum sağlamak

Görülmektedir ki stres, insan yaşamının her anında farklı düzeylerde ve farklı zamanlarda deneyimlenen kaçınılmaz bir olgudur. Sabit bir durumdan ziyade devam eden bir süreci ifade eden stres, günlük yaşamın normal seyrinin bir parçasıdır ve tamamen yokluğu can sıkıntısına neden olabilirken yüksek düzeyde olması ise işlevsellikte bozulmaya yol

açabilir. Stresi oluşturan faktörler özneldir ve stres verici uyaranlara karşı dayanma eşiği, kişiliğe ve stresli duruma maruz kalanların özelliklerine göre değiştiğinden bireyler, aileler veya topluluklar için optimal miktarda bir stres düzeyinden bahsetmek mümkün değildir (Berger, 2015). Buna karşın stresin duygusal ve fiziksel sağlığımız üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olabileceğine ilişkin bulguların yanı sıra (Güçlü, 2001; Fink, 2016; Woods, Sciarini & Johanson, 2001) stresli durumlarla yüzleşmek durumunda kalan herkesin patolojik sorunlar yaşamadığı ve stres karşısında olumlu uyum süreçlerinin de gerçekleşebildiğine dair bulgulara rastlanmaktadır (Ssenyonga vd., 2013). Stres kavramı her ne kadar sıkıntının olumsuz sonuçlarına indirgenerek kullanılsa da öğrenme ve büyüme için önemli olduğunu da göz ardı etmemek gerekir. Sıkıntıdan kaçmak bireyler için işlevsel olsa da stresin olumlu veya olumsuz sonuçları olabilecek daha geniş bir bakış açısıyla ele alınması önemlidir (Rudland vd., 2020).

Hoş olmayan anlar ve durumlar yani kişiler için stres verici deneyimler yaşamın doğal bir parçasıdır ve bu deneyimler öğrenme fırsatları yaratabildikleri, hayata anlam katmaya yardımcı olabildikleri ya da bireyin içindeki olumlu eğilimleri ortaya çıkarabildikleri zaman üretken sonuçlar doğurabilmektedirler (Niemic, 2019). Dolayısıyla stresin kaçınılmaz olduğu gerçeğinin yanı sıra bu stres unsurlarıyla baş etmek için yeni beceriler öğrenmek ve bu becerileri bireysel kaynaklara katmak büyüme ve gelişme için önemlidir (Aldwin, 2007; Park vd., 1996). Stresli deneyimlere ilişkin olumsuz çağrışımlar, stresin olumsuz etkisine katkıda bulunabileceği için stresin öğrenme ve gelişme üzerindeki etkisinin bilinçli ve dikkatli bir şekilde ele alınması ve bu deneyimlerin desteklenmesi gerekmektedir (Rudland vd., 2020). Stresi bu perspektiften ele alan strese bağlı büyüme kavramı, stresli deneyimlerin bireyler için geliştirici ve pozitif yönlerini ortaya koyması açısından önem taşımaktadır. Aşağıdaki bölümde bu kavrama ilişkin bilgilere detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

2.2. Strese Bağlı Büyüme

Stresli olaylar karşısında meydana gelen sonuçlar kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte bazı insanlar stresli olaylardan olumsuz yönde etkilenir, bazıları ise stresin neden olduğu hiçbir değişiklik yaşamaz. Buna karşın birçok insan stresli durumlar sonrasında olumlu yönde birtakım değişikler deneyimlediğini ifade etmektedir (Cho & Park, 2013).

Sıkıntı ve zorlukların zararlarının yanı sıra fayda da sağladığı fikri, yani acının dönüştürücü gücüne yapılan vurgu felsefi ve dini metinlerde binlerce yıldır ele alınan bir olgudur (Roepke & Seligman, 2015). Daha dayanıklı bir varoluşa zorlukların üstesinden gelinerek sahip olunabileceği fikrinin temelleri Antik Yunan felsefesinin yanı sıra Hristiyanlık, Budizm, Hinduizm, Taoizm ve İslam öğretilerinde kendini göstermektedir (Altan, 2013; Arpawong, Richeimer, Weinstein , Elghamrawy & Milam, 2013; Splevins vd., 2010). Din, felsefe ve edebiyat, olgunlaşma ve büyüme için bir miktar sıkıntının gerekli olduğunu gösteren örneklerle doludur. Bu aynı zamanda, zorluklarla ya da travmalarla yüzleşmeyi genellikle kendini gerçekleştirmenin öncülleri olarak kabul eden hümanist ve varoluşçu psikoloji hareketlerinin de ana temasıdır (Aslam, 2012). Bu özel olguyu tanımlamak için kullanılabilecek en uygun kelimenin "büyüme" olduğu söylenebilir çünkü büyüme stresli durumdan etkilenen bireyin, kişisel gelişiminde önceki işlevsellik düzeyin ötesine geçen bir aşamaya ulaştığını varsaymaktadır (Vloet vd., 2017).

Alanyazın incelendiğinde sayısız tehdit olayıyla karşılaşan bireylerin birçoğunun stresin olumsuz etkilerini deneyimlediği fakat bunun yanı sıra stresli durum neticesinde bazı kazanımlar elde ettikleri ve bu kazanımların uzun süre boyunca duygusal ve fiziksel adaptasyonu öngörmekte olduğu görülmektedir (Park, 1998; Tennen & Affleck, 2002). Stresli durumun neden olduğu sonuçlardan elde edilecek kazanımları kavramsallaştırmada farklı yaklaşımlar söz konusudur (Sim & Frydenberg, 2011). Travma sonrası büyüme (Tedeschi & Calhoun, 2004), strese bağlı büyüme (Park vd., 1996), fayda bulma (Tennen & Affleck, 2002) ve stresin algılanan faydaları (Aldwin, Sutton & Lachman, 1996) büyümeyi ifade eden bazı kavramlardır. Bu kavramlardan biri olan fayda bulma, olumsuz deneyimden elde edilen kısa vadeli faydalara atıfta bulunur. Travma sonrası büyüme kavramı ise travmatik olaydan belli bir süre sonra ortaya çıkma eğiliminde olan olumlu değişiklikleri ifade eder. Büyümeyi ifade etmek için kullanılan bir diğer kavram olan anlam oluşturma, yaşananları bütünleştirmek ve olaya kişilerin yaşam çerçevesinde varoluşsal bir değer kazandırmak için bireylerin hayata bakış açısını değiştirmesi sürecini ifade eder (Casellas-Grau, Ochoa & Ruini, 2017). Terminolojilerdeki farklılıklar, bir dereceye kadar, strese maruz kalma seviyeleri ile ilişkili olsa da küçük farklılıklardan bağımsız olarak, bu terimlerin tümü, olumsuzlukların ardından ortaya çıkan birtakım olumlu değişikliklerin algılanmasına odaklanır (Cho & Park, 2013). Bu çalışmada bu terimler içerisinde en kapsamlısı olduğu ve sadece yüksek düzeyde travmatik olaylardan değil, değişen şiddet seviyelerindeki stres faktörlerinden kaynaklanan değişiklikleri de

kapsadığı için (Dolbier vd., 2010) stresli yaşam olaylarıyla yüzleşmek durumunda kalan bireylerin deneyimlediği olumlu sonuçları ifade ederken "strese bağlı büyüme" kavramı tercih edilmiştir. Çünkü çalışmalar göstermektedir ki travmatik olayların yanı sıra günlük yaşam stresörleri de büyümeye kaynaklık edebilir (Aldwin, 2007). Strese bağlı büyüme kavramının tercih edilmesinin bir diğer nedeni ise bu kavramlar arasında sadece strese bağlı büyümenin gerçek yaşam değişikliğini ifade ettiğine dair bulguların olmasıdır (Frazier & Kaler, 2006).

Stresli durumların neden olduğu olumlu yaşam değişiklikleri olasılığı dinde, felsefede ve edebiyatta uzun süredir kabul edilmesine karşın bu konudaki ampirik araştırmalar son yıllarda artmıştır (Bower vd., 2009). Son yıllarda bu alanda en dikkat çekici gelişmelerden biri, zorluklarla mücadelenin ardından büyümenin yaygın olduğunun keşfedilmesidir (Joseph, 2015). Hayatta iyi olanın özünü bulmak için kişinin acıyı bilmesi gerektiğinden ziyade, hayatın zorlukları karşısında insanın deneyimindeki olumsuzluktan yararlanabilme kapasitesini yani bazı insanların çektikleri sıkıntılara rağmen veya bu nedenle nasıl sevebildiklerini, çalışabildiklerini kısacası, hayatı kucaklayabildiklerini araştırmak önemlidir. Böyle bir yaklaşım, iyi oluş araştırmalarına eşlik eden aşırı iyimser bakış açısından veya patoloji odaklı araştırmaları karakterize eden aşırı olumsuz eğilimden kaçınmaktadır (Ryff & Singer, 2003). Nitekim stresli durumlar zorlu olsa da bazı insanlar onlardan zarar görürken bazıları onları yeni büyüme ve öğrenme fırsatları olarak görmesi (Niemic, 2019), stresi ele alırken bir paradigma değişikliği yaşanmasına sebep olmuştur. Bu durum stresli durumların daha yüksek psikolojik işlevsellik seviyelerine ve olumlu sağlık sonuçlarına yol açabileceği gerçeğini gündeme getirerek stresin fayda sağlayabileceği olasılığının umut verici bir gelişme olarak ortaya çıkmasını sağlamıştır (Joseph, 2015).

Kendi içinde bir dönüşüm ve değişim süreci olan yaşamda, bireyler farklı problemlerle karşılaşır. Bu problemler sosyal ağ, kişilerarası ilişkilerin örüntüsü veya fiziksel bağlam gibi diğer faktörlerdeki değişiklikleri içeren yaşam geçişleri ile ilgili de olabilir. Bu problemlerin bazıları aşılabilirken bazıları karşısında bireyler güçsüz kalarak zorlandığını hissedebilir. Bu durumda meydana gelen olumsuz duyguların yanı sıra önemli yaşam olayları öğrenme ve büyüme için fırsatları ifade eder ve deneyimlenen zorlanma hissinin ardından bireyler bazı dönüşümler ya da değişimler yaşayabilir (Doğru Çabuker, 2021; Márquez-González, Cheng & Losada, 2019). Bu dönüşüm ve değişimler kaza, aşk veya sevilen birinin ölümü gibi çok çeşitli yaşam deneyimlerinde ortaya çıkar. Örneğin, bir

mühendis amiri olan proje liderinin gereksinimlerini karşılayamazsa stresli hissedecektir. Stres, mühendisi daha çok çalışmaya, hatalarından ders çıkarmaya ve sonunda proje liderinin onayını almaya itebilir, proje tamamlandıktan sonra, mühendisin mesleki bilgi ve becerileri önemli ölçüde gelişebilir ve sonuç olarak, yeni bir projede lider olarak seçilmesine sebep olabilir (Zhao vd., 2016). Strese bağlı büyüme olarak kavramsallaştırılan bu değişim, son derece stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma çabalarından ve bunları işlemekten kaynaklanan olumlu bir dönüşüm olarak kavramsallaştırılır (Tedeschi & Calhoun, 2004). Strese bağlı büyüme, zorlayıcı yaşam olaylarını takiben olumlu bir bakış açısının gelişmesine atıfta bulunan ve stresli olayların olumlu tarafına bakmayı içeren bir başa çıkma mekanizması olarak kabul edilebilecek olumlu bir psikolojik tepkidir (Li, Cao, Cao, Wang & Cuia, 2012). Tanımı gereği büyüme, bireylerin stresli deneyim sonrasındaki mücadelesinin bir sonucu olarak olumlu değişiklikler deneyimlediği ve stres öncesinin ötesine geçerek, uyum sağlamasını ifade eden dönüştürücü bir süreçtir (Kilmer vd., 2014; Wadey, Podlog, Galli & Mellalieu, 2019).

Strese bağlı büyüme, kişinin stresli olaylar ve koşullarla ilgili deneyimlerinin ve baş etme çabalarının dönüştürücü potansiyelini vurgulamaktadır (Meyerson vd., 2011; Park, 1998). Problemi yönetmeye dahil olan psikolojik süreçlerin, aynı zamanda olumlu değişiklikler de üretebilen süreçler olduğu kabul edilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Strese bağlı büyümenin, insanlar problemlerini aştıklarında daha güçlü ilişkiler ve başa çıkma yolları geliştirdikleri, kişisel güçlerinin farkına vararak zorlukların sonucunda daha yüksek düzeyde büyüme ve işlev üstlenebildikleri takdirde ortaya çıktığı düşünülmektedir (Milam & Schmidt, 2018). Yani büyüme kavramı bireyin stresi ele alarak, stresli durumun öncesine göre daha güçlü ve işlevsel olabileceğine odaklanır (Hefferon & Boniwell, 2014). Ayrıca strese bağlı büyüme tipik olarak yaşam tarzı ve davranışla ilgili bir veya daha fazla alanda strese tepki olarak olumlu değişiklikleri içerir. Tedeschi & Calhoun (2004), büyümenin genel olarak yaşam için artan bir takdir, daha anlamlı kişilerarası ilişkiler, artan kişisel güç duygusu, değişen öncelikler ve daha zengin bir varoluşsal ve ruhsal yaşam dahil olmak üzere çeşitli şekillerde kendini gösterdiğini ifade etmektedir. Joseph ve Linley (2005) ise büyümenin üç alanda kendini gösterdiğini ifade eder. Bunlardan ilki insanların gelişen *sosyal ilişkiler*idir. Örneğin; zorlu yaşam deneyimlerine sahip bireyler stresli durumun ardından arkadaşlarına ve ailelerine daha fazla değer verdiklerini ve başkalarına karşı artan bir şefkat ve fedakârlık hissettiklerini bildirirler. İkincisi, insanların *kendilerine ilişkin değişen görüşler*idir. Büyüme deneyimleyen bireyler artan esneklik, bilgelik ve güç

duygusu gibi kişisel kaynaklara sahip olduklarını dile getirmektedirler ve bu durum kırılganlıklarını, sınırlarını daha fazla kabul etmeleriyle de birleşir. Üçüncüsü, bireylerin *yaşam felsefesinde meydana gelen değişiklikler*dir. Büyüme yaşayan insanlar her yeni günü takdir etmeyi öğrendiklerini ve hayatlarının sonlu olduğunun farkına vararak kendileri için gerçekten önemli olan şeyleri ve önceliklerini fark ettiklerini ifade etmektedirler (Joseph & Linley, 2005). Büyümenin hangi alanlarda gerçekleştiği konusunda farklı fikirler olmakla birlikte üç alanda görüş birliği sağlanmıştır. Strese bağlı büyümenin hayata değişen bakış açısı ve yaşam felsefesi, yeni başa çıkma stratejileri ve kişisel-sosyal kaynaklardaki gelişmeyi içerdiği düşünülmektedir (Aldwin & Yancura, 2010; Joseph, Murphy & Regel, 2012; Jordan, Pope, Lambrou, Malla & Iyer, 2017; Park & Fenster, 2004).

Herkes içinde yaşadığı dünyaya ilişkin bazı varsayımlara sahiptir ve yaşanan stresli olaylar ile bu varsayımlar sarsıldığında bireylerin güvenlik duygusu azalır ve stres ortaya çıkar. Büyüme ise bu stresli deneyim etrafında durumu algılama ve yeniden inşa etme sürecinin bir ürünüdür (Michael & Cooper, 2013). Varsayımların ciddi biçimde sorgulandığı bu süreç bireylerde gözlemlenebilecek beklenmedik sonuçlar için verimli bir zemin oluşturabilir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Stresli durum, bireyin önceden var olan yaşam felsefesine ve şemalarına meydan okuyarak onları geçersiz kılar. Bilişsel işleme ve anlam oluşturma yoluyla birey yaşam anlatısını daha geniş bir bakış açısından yeni bir dünya görüşü üzerine kurar (Bray, 2010). Bu doğrultuda strese bağlı büyüme yaşayan insanlar, önceliklerinde değişimler yaşarlar, hayatı yeni bir şekilde değerlendirirler, basit şeylerden zevk almaya başlarlar, hayattaki hedefleri değişir, yeni beceriler öğrenirler (Malhotra & Chebiyan, 2016), yaşanan olaylardan anlam çıkarırlar ve sorumluluk alırlar (Dürü, 2006). Büyüme sonucunda kişinin önceki varsayımları ve şemaları üzerindeki değişikliklerin ve değişen yaşam durumuyla başa çıkmanın bir sonucu olarak, insanlar daha büyük bir öz-yeterliğe sahip olabilirler (Kesimci, Göral & Gençöz, 2005).

Stresli deneyimin doğrudan bir sonucu olarak gerçekleşmeyen büyümenin (Malhotra & Chebiyan, 2016) ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerden biri bireyin stresli durumun genellikle acı veren yönüyle ve stresli durum sonrasında ortaya çıkan yeni gerçeklikle nasıl mücadele ettiği yani başa çıktığıdır (Dolbier vd., 2010). Yüksek strese maruz kalan bireyler gelişmiş ve daha esnek başa çıkma stratejileriyle daha uyumlu tepkiler verir ve bunun sonucunda da streste azalmanın yanı sıra büyüme yaşarlar (Mansfield & Diamond, 2017). Strese bağlı büyümenin gelişimi, bazı alanlarda, zorlayıcı yaşam olaylarıyla mücadeleye başlamadan önce bireyin mevcut kaynaklarının üstüne çıkan bireysel

deneyimleri tanımlar. Birey zorlayıcı yaşam olayında sadece hayatta kalmakla kalmamış, aynı zamanda önemli görülen ve önceki durumun ötesine geçen değişiklikler de yaşamıştır. Yani büyüme basitçe stresle baş etme çabaları sonucunda ortaya çıkan ve temele dönüşü değil bir gelişme deneyimini ifade eden bir süreci tanımlar (Tedeschi & Calhoun, 2004). Bu olumlu değişiklikler de zorluklarla mücadele etme noktasında birleşmektedir. Dolayısıyla bireyin stresli olaydan önce var olandan daha yüksek bir işlevsellik düzeyine erişmesini sağlayan büyümenin, stresli durumla mücadele süreci sonunda gerçekleştiği söylenebilir (Linley & Joseph, 2004). Bu mücadelenin sonucunda ortaya çıkan bir alandaki büyüme deneyimlerinin ise farklı alanlarda artan işlevsellik ölçümleriyle yüksek oranda ilişkili olduğu da bilinmektedir (Frazier & Kaler, 2006; Rzeszutek, Oniszczenko & Firlag-Burkacka, 2017).

Strese bağlı büyüme, bireyin stresli olayın sonucu olarak olumlu kişisel değişiklikler algısını kapsar (Wilson, Morris & Chambers, 2014). Fakat bu kişisel değişiklikler dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve tutarlılık gibi benzer kavramlardan farklıdır (Harbin, 2015). Bu kavramlar strese karşı korunma ile ilgili iken büyümenin vurgusu kişinin kendini hayatta kalan olarak algılaması; artan özgüven ve öz-yeterlilik, kişinin kendi kırılganlığı ve ölümlülüğü konusunda artan farkındalık, başkalarıyla bağların gelişmesi, daha fazla kendini açma ve duygusal ifade, daha fazla şefkat ve başkalarına yardım etme kapasitesi, daha belirgin bir yaşam felsefesi, yenilenen öncelikler ve yaşamın takdiri, daha derin anlam ve maneviyat duygusu ile ilgilidir (Ryff & Singer, 2003). Büyümede zorlukların ve krizlerin kaynağı olan stresörler karşısında dayanıklığın artması, kişilerarası ilişkilerin gelişmesi, öz saygı ve yeterlik gibi alanlarda başarılı olmak söz konusudur (Sobol & Ben-Shlomo, 2019).

Stresli olayların olası yararlarını vurgulamak stresli yaşam deneyimlerinin acısını, psikolojik ve fiziksel sonuçlarını en aza indiriyormuş gibi görünse de daha ziyade insanın strese tepkisinin karmaşık olduğu ve genellikle fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olabilecek fayda algılarını içerdiğini göstermektedir (Shakespeare-Finch vd., 2013; Weinrib, Rothrock, Johnsen & Lutgendorf, 2006). Büyüme ve sıkıntı, deneyimlerin iki ayrı bağımsız boyutu olarak da görülebilir. Bir boyutta yüksek puan alanların, diğer boyutta mutlaka düşük puanlar alacağı düşünülmemelidir (Linley & Joseph, 2004). Stresin neden olduğu olumlu değişiklikleri deneyimlemek, insanların olumsuz olaylardan sonra tipik olarak yaşadıkları olumsuz etkiyi ve ıstırabı ortadan kaldırmak yerine, stresli olaylarla başa çıkma ve bunlara uyum sağlama konusundaki genel deneyimin başka bir yönünü ifade

eder. Bu bakış açısından, strese bağlı büyümenin anlaşılmasına yönelik çabalar, insanların maruz kaldığı stresli karşılaşmaların ardından yaptıkları düzenlemelerin dengeli ve bütüncül bir resmini çizmeye başladığı söylenebilir. Bu alanda devam eden araştırmalar, büyüme ve sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkararak, ciddi yaşam stresi yaşayan bireyler arasında sağlık ve iyi oluşu artırmanın yollarını ortaya koymaktadır (Bower vd., 2009; Park &Fenster, 2004; Thombre, Sherman & Simonton, 2010a).

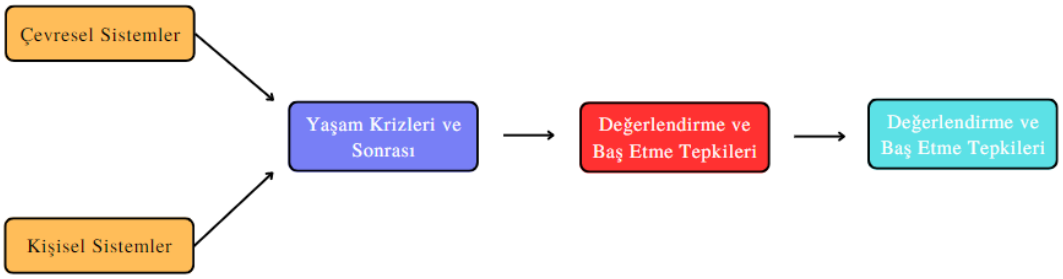
Hümanist psikoloji geleneğinde doğuştan gelen bir tamamlama eğiliminin veya gerçekleştirme sürecinin parçası olarak kavramsallaştırılan bu olumlu değişikliklerin kültürel farklılıkları yansıttığı ifade edilir (Splevins vd., 2010). Zaman içinde bireysel ve bağlamsal faktörlerin etkileşiminden de etkilenerek ortaya çıkan dinamik ve amaçlı bir süreci ifade eden büyüme (Benetato, 2011; Bundick, Yeager, King & Damon, 2010; Lindstrom &Triplett, 2010), bir dizi çevresel ve kişisel faktörle ilişkili olduğu için stres veya travma yaşayan herkes strese bağlı büyüme deneyimlemeyebilir (Werdel vd., 2014). Dolayısıyla büyüme sürecinin tüm bireyler için olası olmadığı ve her birey için biraz farklı olabileceği söylenebilir (Lindstrom & Triplett, 2010). Bu farklılıklar büyümeyi açıklayan farklı modellerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Aşağıda büyümeyi açıklayan farklı model ve yaklaşımlar hakkında bilgi verilmiştir.

2.3. Strese Bağlı Büyüme Model ve Yaklaşımları

2.3.1. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Schaefer ve Moss (1992), tarafından geliştirilen bu modele göre zorlu yaşam deneyimleri bireylerin yaşamlarını çeşitli şekillerde etkileyerek kişisel ve sosyal kaynaklardaki artış ile yeni baş etme becerilerinin gelişimine katkı sağlar. Model, çevresel ve kişisel sistem faktörlerinin (Panel I ve Panel II) yaşam krizlerini ve sonrasındaki sonuçları (Panel III) şekillendirdiğini, bireyin değerlendirme ve başa çıkma tepkilerini (Panel IV) etkilediğini öne sürmektedir. Böylece stresli durumların olumlu sonuçlara veya kişisel gelişime ya da büyümeye (Panel V) katkıda bulunduğunu ifade etmektedir (*Şekil 1*). Kişisel sistem bireylerin sosyo-demografik özellikleri, öz-yeterlik algıları, dayanıklılık seviyeleri, önceki kriz deneyimleri, sağlık durumları ve motivasyon düzeyleri gibi kişisel kaynakları kapsar. Çevresel sistem ise, bireylerin aile üyeleri, iş ve sosyal çevreleri olan ilişkilerini ve sosyal desteğin yanı sıra mali durumu ve topluluk içindeki yaşam koşullarını ifade eder. Olayla ilişkili faktörler de kriz durumlarının çeşitliliği, süresi, yoğunluğu gibi bireyleri etkileyen

olayla ilişkilidir. Değerlendirme ve başa çıkma tepkileri ise zorlayıcı yaşantıyı analiz etme, pozitif yönden olayı yeniden yorumlama ve problem çözme becerilerini ortaya koyma gibi aktif başa çıkma ile problemi görmezden gelme ve durumun değiştirilemeyeceğine inanma gibi kaçınmacı başa çıkma tepkilerini ifade eder. Bu faktörlerin etkileşimiyle kişinin deneyimlediği zorlu yaşam olayları sonucunda ortaya çıkan olumlu değişiklikler ise; gelişmiş sosyal ve kişisel kaynaklar ile baş etme becerileri alanlarında ortaya çıkmaktadır. Bu faktörler, zorlu yaşam olayları karşısında başarılı uyumun ve büyümenin bileşenlerini ifade etmektedir.



Şekil 1. Yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli

Özetle bu model büyümenin, kişisel ve sosyal faktörler bağlamında stresli olaya ilişkin değişkenler ve baş etme süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıktığını öne sürmektedir.

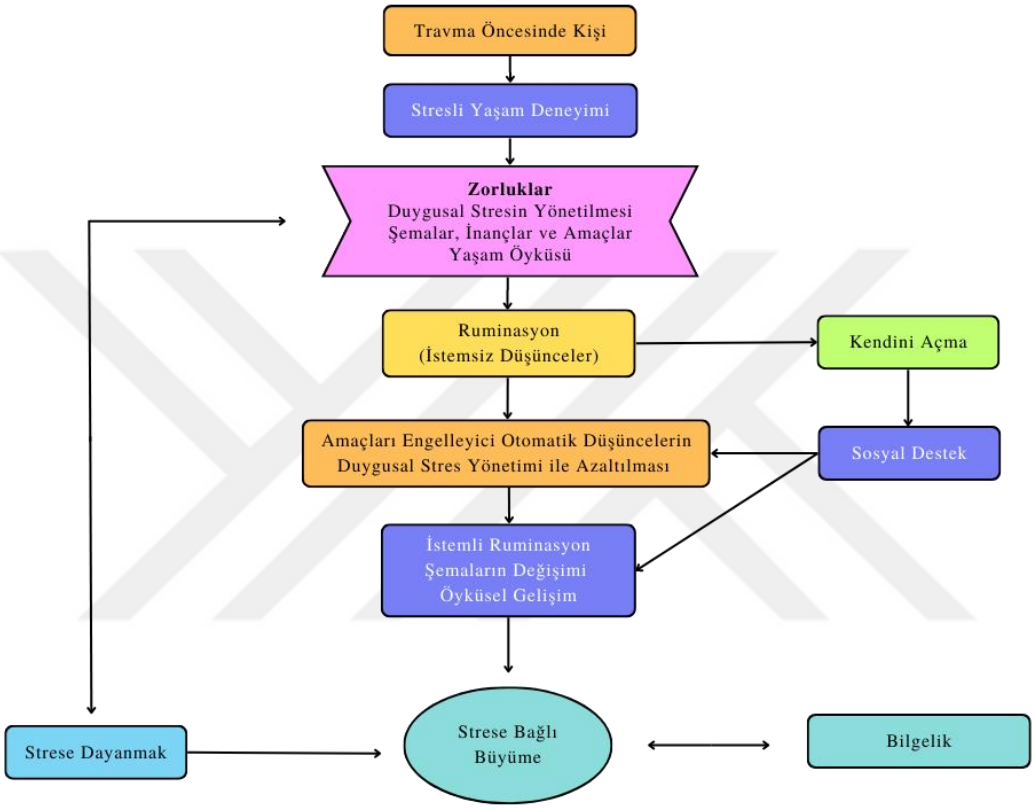
2.3.2. İşlevsel Betimsel Model

Tedeschi ve Calhoun (2004), büyümeyi stresli durumlar karşısında bireylerde gözlemlenen olumlu değişiklikler olarak tanımlamaktadır. Fakat büyümenin bu son derece stresli olayların doğrudan bir sonucu olarak gerçekleşmediğini, önemli olanın bireyin stresli durum sonrasında oluşan yeni koşullarla mücadelesinin olduğunu ifade etmektedirler. Bu durumu anlatmak için deprem metaforunu kullanan araştırmacılar, stresli bir olayın psikolojik olarak bireylerin anlama, karar verme ve anlamlandırmaya yarayan şematik yapılarını sarsarak yıkabileceğini ve bu sürece önemli düzeyde psikolojik sıkıntıların eşlik edebileceğini ifade ederler. Fakat nasıl bir depremden sonra yeniden inşa süreci devreye girmekteyse bu zorlu yaşantılar sonrasında da bilişsel işleme ve yeniden yapılandırma aracılığıyla birey için yıkılan unsurlar yeniden inşa edilmektedir. Bu yeniden inşa

sürecinde ise kişiler daha az dayanıklı oldukları yönlerini fark eder ve yaşamın değişen gerçekliği doğrultusunda bilişsel yeniden yapılandırmalar yaparlar. Bunun yanı sıra yeni oluşturulan bilişsel yapıların gelecekteki olası stresli durumlara karşı daha dirençli olması için çalışılır. Bu doğrultuda meydana gelen büyümenin yaşamın daha fazla takdir edilmesi ve değişen öncelikler, başkalarıyla daha yakın ilişkiler, artan kişisel güç, yeni olasılıkların fark edilmesi ve manevi gelişim olmak üzere beş alanda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 1996). Yaşamın daha fazla takdir edilmesi alanında ortaya çıkan büyüme, genel olarak hayata karşı artan bir takdir ve hayatın birçok yönü ile neyin önemli olduğuna dair değişen bir anlayışı ifade eder. Başkalarıyla daha yakın ilişkiler ise bireylerin sosyal çevreleriyle eskisinden daha güçlü, yakın, samimi ve anlamlı ilişkiler içine girmeye yönelik artan eğilimini ifade eder. Artan kişisel güç boyutunda ise kişiler güçlü ve zayıf yanlarını fark ederek stresli durumları her zaman yaşayabileceklerini kabullenir ve bunun üstesinden gelebileceklerine yönelik inançlarını pekiştirerek bu alanda büyüme yaşarlar. Büyümenin bir diğer alanı olan yeni olasılıkların fark edilmesi alanında bireyler yaşam için farklı olasılıkların varlığını veya yeni ve farklı bir yol izleyebileceklerini fark edebilirler. Büyümenin son boyutu olan manevi gelişim alanında ise varoluşsal veya manevi anlamda bireylerde gözlemlenen değişikler yer almaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Tedeschi ve Calhoun (2004), tarafından geliştirilen büyüme modeline göre (*Şekil 2*) bu beş alanda büyümenin ortaya çıkması için bireyin var olan şemalarını yıkan veya bozan büyük bir yaşam krizinin ortaya çıkması gerekmektedir. Bu olayın gerçekleşmesinin ardından dışadönüklük, deneyime açıklık veya iyimserlik gibi bazı bireysel özellikler büyüme olasılığını artırabilir. Başlangıçta bireyin stresli durumla ilişkili olumsuz duyguları yönetmek için gereken başa çıkma tepkileriyle meşgul olması gerekmektedir. Fakat duygusal stresi yönetmenin yanı sıra stresli durumun yoğun bilişsel işlemesi de eş zamanlı olarak gerçekleşir. Özellikle ruminatif düşünmeyi içeren bu bilişsel işleme sürecinin büyümenin kilit noktası olduğunu ifade etmektedirler. Bunun yanı sıra bireylerin duyguları ve stresli duruma ilişkin bakış açılarını ifade etme derecelerinin ve sosyal çevrenin bu ifadelere verdiği tepkinin de büyümede rol alabileceğini öne sürmektedirler. Bireyin sosyal sistemi, özellikle büyüme ile ilgili yeni şemaların sağlanması, stresli olay ve büyüme ile ilgili temalar hakkındaki açıklamaların empatik olarak kabul edilmesi yoluyla, genel büyüme sürecinde de önemli bir rol oynayabilir. Son olarak büyümenin yaşam hakkında artan bilgeliğin ve bireyin yaşam anlatısının gelişimi ve değiştirilmesi ile yakından

bağlantılı düşünülmektedir. Bu doğrultuda büyüme sürecinin bireyin stresli durum sonrasında yeni bilişsel yapılar oluşturarak elde ettiği duygusal rahatlama ve bilişsel açıklığın güçlü bir kombinasyonu olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedirler (Tedeschi & Calhoun, 2004).



Şekil 2. İşlevsel betimsel model

Bu modele göre büyüme süreci stresli olayın işlenmesiyle birlikte, çok yönlü bireysel ve çevresel faktörlerin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bir süreç olarak ele alınan büyümede ise bilişsel işleme süreçlerinin son derece önemli bir faktör olduğunu altı çizilmektedir.

2.3.3. Organizmik Değerlendirme Kuramı

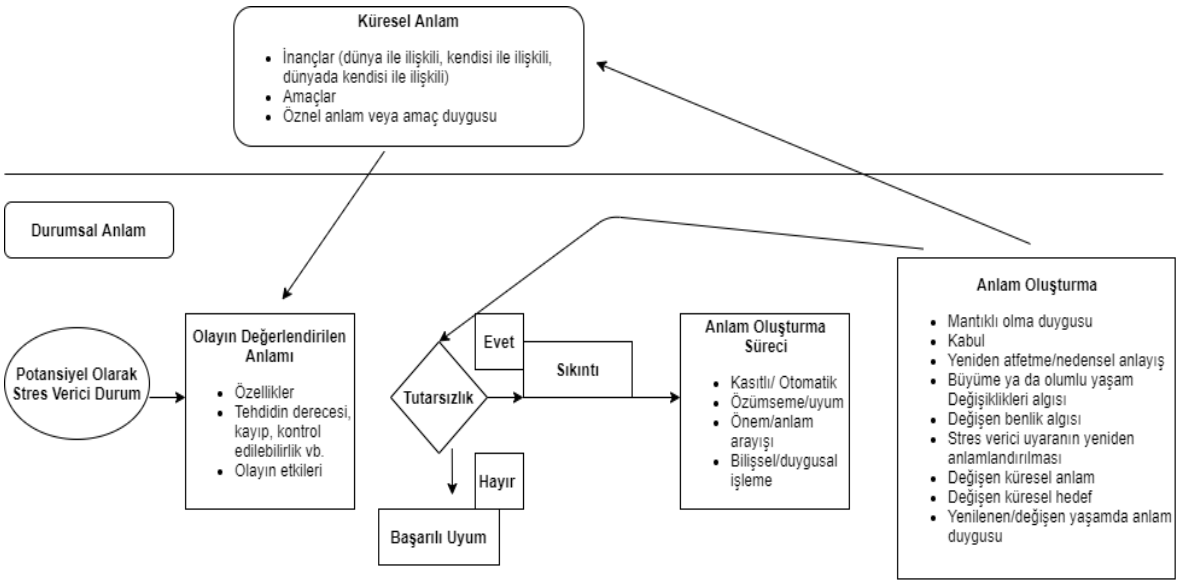
Organizmik değerlendirme teorisi, pozitif psikoloji ile hümanist-varoluşcu yaklaşımlar arasında köprü kurarak stresli olaylara uyum sağlamanın sosyal-bilişsel sürecine ilişkin içgörü sağlamayı amaçlamaktadır. Bu kurama göre zorluklardan sonra büyümenin üç ana yönü vardır. İlk olarak insanlar zorlu olaylardan sonra ilişkilerinin geliştiğini ifade etmektedirler. Bu alandaki büyüme arkadaşlara ve aileye daha fazla değer verme,

başkalarına karşı artan şefkat ya da fedakârlık gibi süreçlerle ilişkilidir. İkinci olarak ise insanlar kendilerine ilişkin görüşlerinin değiştiğini ifade etmektedir. Bu alanla ilişkili olarak bireylerin esneklik, bilgelik ve güç duygusuna sahip oldukları; zayıf noktalarını ve sınırlarını daha fazla kabullendikleri görülmektedir. Son olarak bireylerin yaşam felsefesinde ortaya çıkan bazı değişiklikler olduğu görülmektedir. Bu değişiklikler her yeni günün takdiri, hayatın sonlu olduğunun farkına varılması ve bireylerin gerçekten önemli olan şeyleri ayırt etmesi gibi alanlarda kendini göstermektedir (Joseph & Linley, 2005).

Organizmik değerlendirme teorisi, diğer büyüme teorilerinden farklı olarak travma sonrası stresi anlamak için kullanılan yapıların çoğunu büyüme sürecine uyarlayarak daha kapsamlı bir model elde etmeyi amaçlamaktadır. Strese bağlı büyümenin organizmik değerlendirme teorisi, insanların kendi varsayımsal dünyalarını içsel eğilimleriyle tutarlı bir şekilde büyüme ve gelişme doğrultusunda inşa etme motivasyonuna sahip olduklarını varsayar. Bu eğilim, organizmaya ait değer verme süreci olarak tanımlanır ve sosyal çevre tarafından desteklendiği ölçüde birey organizmik değerleme süreçleriyle uyumlu hareket edebilir. Organizmik değerlendirme süreçleri tarafından yönlendirilen bireylerin iyi oluşları daha yüksek olduğu gibi özgün, kendilerini ve onlar için neyin önemli olduğunu bilen ve bu içsel, yapıcı, yön verici eğilimlere uygun bir şekilde hareket eden bireyler olarak karakterize edilirler. Stresli durumlar karşısında insanlar artık kendilerine hizmet edemeyen önceki dünya modellerini bırakıp kendi organizmalarına ait deneyimlerine dayanan ve organizmaya ait değer verme süreçleri tarafından yönlendirilen yeni dünya modelleri geliştirdikçe büyüme ortaya çıkar. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bilişsel-duygusal işleme özümseme, olumsuz uyum ve olumlu uyum olmak üzere üç şekilde sonuçlanabilir. Stresli durumun özümsenmesi bireyin stresli durum öncesine dönüşüne kaynaklık ederken olumsuz uyumda deneyimleri kişinin psikopatolojik sorunlar yaşamasına neden olabilir. Buna karşın olumlu uyumda stresli deneyimlerin bireylerin büyümesine neden olduğu görülmektedir. Yani stresli olay, bireyin önceki benlik algısını sismik bir şekilde parçaladıktan sonra benliğin yeniden yapılandırılması sırasında, bireylerin kendilerine ve yaşamda doğuştan gelen ihtiyaçlarına, yani organizmaya ait değer verme süreçlerine daha uygun şekilde yeniden yapılandırmalar yaptıklarında ve olumlu uyum sağladıklarında büyümenin gerçekleştiği ileri sürülür (Joseph & Linley, 2005).

2.3.4. Anlam Oluşturma Modeli

Anlam, son derece stresli yaşam deneyimleriyle yüzleşmede özellikle önemli görülür (Park, 2010) ve insanların strese uyum sağlamalarının kritik bir yönünü içerir. Bireylerin belirli konulara verdiği önemin düzeyini ifade etmek için kullanılan anlam kavramının küresel (global) ve durumsal (situational) anlam olmak üzere iki bileşeni vardır. Küresel anlam, bir kişinin inançlarını ve kişi için önemli hedeflerini kapsar. Bunun yanı sıra küresel anlam insanların amaçları, dünyayla ilgili temel varsayımları ve beklentileri ile ilişkilidir. İnsanların geçmişi, geleceği ve içinde bulunduğu zamanı anlamlandırmalarında küresel anlam etkilidir. Durumsal anlam ise bireylerin küresel anlamları çerçevesinde kişi-çevre koşulları arasındaki etkileşim sonucunda belirlenir. Bireylerin karşılaştıkları stresli veya travmatik olayın anlamına ilişkin ilk değerlendirmeleri kapsayan ve küresel anlamı etkileyebilen değerlendirmelere durumsal anlam denilir. Durumsal anlamın üç ana bileşeni vardır. Bunlardan ilki kişi ve çevre arasında gerçekleşen süreçlere ilişkin kişisel anlama dair ilk değerlendirmeye atıfta bulunur. İkinci bileşen, bir durum stresli olarak değerlendirildikten sonra insanların anlam aradığı başa çıkma süreçleriyle ilgilidir. Üçüncü bileşen, kişinin bir olay sonrasında oluşturduğu yeni anlamı ifade eder. Durumsal anlamdan farklı olarak küresel anlam, en soyut ve genelleştirilmiş anlam düzeyine atıfta bulunur (Park & Folkman, 1997).



Şekil 3. Anlam oluşturma modeli

Anlam oluşturma modeline göre insanların yaşadığı sıkıntı, küresel ve durumsal anlam arasındaki uyuşmazlıklardan kaynaklanır. Anlamlandırma, insanların durumsal ve küresel anlamlar arasındaki tutarsızlıkları nasıl azalttığıyla ilgilidir. Olaya ilişkin değerlendirmeler küresel anlam ile tutarsızlık gösterdiğinde yeniden değerlendirme süreci, potansiyel bir stres etkeninin anlamına ilişkin ilk değerlendirmeden başlayarak, başa çıkma çabalarının bir parçası olan anlam oluşturma süreci boyunca devam eder. Yeniden değerlendirme süreci yoluyla anlam oluşturma, durumsal anlamın değiştirilmesiyle ilgili olabileceği gibi küresel anlamın değiştirilmesi yoluyla da gerçekleşebilir. Yeniden değerlendirmeler, bir olayın değerlendirilen anlamının tehdit edici ve zararlı yönlerine ilişkin algıyı azaltabilir ve hatta bazen olumlu yönlerin fazla olduğu algısını oluşturabilir. Bir olayın tehdit edici yönlerini azaltmak ve olumlu yönlerini artırmak, bazen durumun anlamını değiştirmeyi bazen de küresel anlamı değiştirmeyi içeren bir dizi spesifik yeniden değerlendirme mekanizmasıyla başarılabilir. Bu durum büyüme gibi sonuçlara neden olarak olumsuz bir deneyimin etkilerini en aza indirebilir (Park & Folkman, 1997; Park, 2008).

Anlam oluşturma yoluyla, insanlar kendi küresel anlamları ile stresli bir duruma ilişkin durumsal anlamları arasındaki çelişkileri çözmeye çalışarak küresel anlamın ihlal edildiği duygusunu ortadan kaldırırlar. Anlam oluşturma sürecinin birkaç olası sonucu vardır (*Şekil 3*). Stresli olaya ilişkin ilk değerlendirmeler değiştirilebilir yani durum daha az zarar verici olarak görülebilir. Küresel anlam değiştirilebilir ve kişi dünyayı ya da kendini daha farklı görmeye başlayabilir. Strese bağlı büyüme deneyimlenebilir ve kişi güçlü yönlerini daha fazla takdir etmeye başlama gibi birtakım olumlu değişiklikler yaşayabilir. Anlam oluşturma sürecinde başarısız olmak ise sıkıntıyı devam ettirir ve patolojik problemlere neden olabilir (Steger, Owens & Park, 2015). Bu modele göre büyümenin ortaya çıkmasının hem durumsal hem de küresel anlamın bileşenlerinin birey tarafından olumlu uyumu sağlayacak şekilde sonuçlanmasıyla mümkün olduğu ifade edilebilir.

Büyümeyi açıklayan model ve yaklaşımlar birlikte ele alındığında bütün modellerin büyümenin ortaya çıkmasında etkili olan bilişsel süreçlere vurgu yaptığı görülmektedir. Özellikle stresli olayın yorumlanması, değerlendirilmesi ve anlamlandırılması ile ilgili çabaları içeren bilişsel süreçlerin büyümeyi sağlayan ve bununla birlikte baş etme becerilerini etkileyen önemli bir kavram olarak ön plana çıktığı söylenebilir. Benzer şekilde bütün model ve yaklaşımlarda bilişsel süreçler, çevresel ve kişisel faktörlerle de ilişkili olarak şekillenen baş etme süreçlerinin, stresle baş etme ve büyümede önemli bir bileşen olarak ele alındığı görülmektedir. Buna karşın incelenen model ve yaklaşımlarda

bazı farklılıklar olduğundan da söz edilebilir. Kişisel ve çevresel faktörler, Yaşam Krizleri ve Gelişim Modeli ile İşlevsel Betimsel Modelde daha ön plana çıkarken; Anlam Oluşturma ve Organizmik Değerlendirme sürecinde bu kavramların daha geri planda kaldığı söylenebilir. İşlevsel Betimsel Modelde sosyal destek ve bilişsel duygu düzenlemenin önemli olduğu fakat özellikle Organizmik Değerlendirme ve Anlam Oluşturma Modellerinde bilişsel süreçlere yoğun şekilde vurgu yapıldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra bütün model ve yaklaşımların büyümenin gerçekleştiği alanlarda farklı kavramsallaştırmalar yaptığı görülmektedir. Yaşam Krizleri ve Gelişim Modeline göre büyüme, gelişmiş sosyal ve kişisel kaynaklar ile baş etme becerileri alanlarında ortaya çıkmaktayken; İşlevsel Betimsel Model büyümenin yaşamın daha fazla takdir edilmesi ve değişen öncelikler, başkalarıyla daha yakın ilişkiler, artan kişisel güç, yeni olasılıkların fark edilmesi ve manevi gelişim olmak üzere beş alanda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Organizmik Değerleme Kuramı da büyümenin gelişmiş kişilerarası ilişkiler, değişen benlik algısı ve yaşam felsefesi alanında ortaya çıktığını ifade etmektedir. Anlam Oluşturma Modeli ise büyümenin değerlendirmelerde, kişinin benlik algısında ve kendini daha fazla takdir etmesi gibi alanlarda ortaya çıktığını öne sürmektedir. Farklı tanımlamalar yapılmış olmakla birlikte büyümenin bireylerin kişisel kaynaklarında, bilişsel yapılarında, sosyal ilişkilerinde, baş etme becerilerinde ortaya çıktığına ilişkin ortak bir kanıya varıldığı ifade edilebilir.

Strese bağlı büyümeye artan ilgi ve kavramsal modellerin gelişimi, olumsuz duygulara odaklanan bakış açısının yanı sıra stresli durumlar sonrasında uyumun ve büyümenin de stresin olumsuz sonuçlarıyla birlikte ele alınmasına neden olmuştur (Kalpakjian vd., 2014). Bu noktada kavramsal modellerin yanı sıra büyüme ile ilişkili olduğu sıklıkla görülen bazı faktörlerden söz edilebilir. Strese bağlı büyüme ile ilişkili olduğu görülen ve büyümenin sonuçları ya da boyutları olarak da ele alınan bu faktörlerin büyüme ile ilişkilerine ilişkin açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

2.4. Strese Bağlı Büyüme ile İlişkili Faktörler

Yapılan çalışmalar strese bağlı büyüme ile ilişkili olan birtakım ortak faktörler olduğunu göstermektedir. Bu faktörler bilişsel süreçler, duygusal süreçler, baş etme süreçleri, sosyal destek ve kişisel özellikler başlıkları altında ele alınarak büyüme kavramı ile nasıl ilişkili olduklarına dair açıklamalara yer verilmiştir.

2.4.1. Strese Bağlı Büyüme ve Bilişsel Süreçler

Stres ile ilgili düşünce yapısı, stres tepkisini belirlemede belirgin ve anlamlı bir değişkendir (Crum vd., 2013). Strese bağlı büyümeyi açıklayan teorik modeller de çeşitli bilişsel süreçlerin büyümeye katkıda bulunduğunu göstermektedir (Park & Fenster, 2004; Thombre vd., 2010b). Büyümenin belirli alanlarının, stresli durumun doğasından ve kişinin olay hakkındaki düşünme biçiminden farklı şekilde etkilendiği görülmektedir (Lancaster, Kloep, Rodriguez & Weston, 2013). Stresle ilgili düşünce biçimleri, stresli olsun ya da olmasın, strese atfedilen nitelikler ve beklentiler anlamına gelir. Stresle ilgili düşünce biçimleri, kişinin kullandığı başa çıkma stratejisini harekete geçirebilir. Ayrıca, stresle ilgili düşünce biçimleri bir değerlendirme değildir. Stresin değerlendirilmesi, belirli bir stres etkeninin az ya da çok stresli olarak değerlendirilmesine atıfta bulunurken, stresle ilgili düşünce biçimleri, stresin doğasının güçlendirici veya zayıflatıcı olarak değerlendirilmesine atıfta bulunur (Crum vd., 2013).

Düşünce biçimleri bireylerin stresli durumlara verdikleri tepkinin önemli bir parçasını oluşturur. Stres etkeni ile bireyin stres etkenini yorumlaması ve stres etkenine verdiği yanıt, onu olumlu bir meydan okuma veya öğrenmenin önünde bir engel haline getirebilir. Stresin bireyler için kötü olduğu düşüncesine karşı çıkmak, stres etkenlerinin ve stresin öğrenme için önemli olduğunu ve stres etkenlerinin nasıl kullanıldığı konusunda dikkatli ve bilinçli olunması gerektiğini ifade eder. Bir stres etkeninin ve ortaya çıkan stresin nasıl görüldüğü ve bunlardan nasıl yararlanıldığı, bireylerin strese nasıl tepki verdiğini değiştirerek öğrenmenin sonuçlarını etkiler. Yetkinlik ve öğrenme hedeflerine odaklanan düşünce biçimi, insanların yaşadıkları ve yaptıklarından daha fazla keyif almasına ve olumsuz duygularının azalmasına neden olur (Hefferon & Boniwell, 2014; Rudland vd., 2020). Görülmektedir ki bireyin strese ilişkin değerlendirmeleri stresin sonuçları üzerinde belirleyici bir konumdadır ve stresin faydalı olabileceğine ilişkin değerlendirmeler olumlu sonuçlar elde etmenin anahtarıdır.

Birey için zorlayıcı olan stresli durumun değerlendirmesinin büyüme ile ilişkili olduğu görülmüştür (Wilson vd., 2014). Bireyin stresli durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkması için, nesnel tehditleri ve bu tehditler karşısında kişinin sahip olduğu yeteneklerini ve kaynaklarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi gerekir. Bu değerlendirme kişinin kontrol edilebilir durumlara odaklanarak kaynaklarını daha etkin kullanmasını sağlar. Bu değerlendirme sürecinin ilk aşamasında bireyler stresli durumun kontrol edilebilirliği,

olayın kişinin inançlarını, beklentilerini ve hedeflerini ne ölçüde ihlal ettiği ve olayın tehdit edici veya zorlayıcı olarak değerlendirilme derecesini belirler. Bu değerlendirmeye birincil değerlendirme denir. Ardından, bireyler zararı önlemek veya üstesinden gelmek için neler yapılabileceklerine, stresli durumla başa çıkmak için hangi kaynaklara sahip olduklarına ilişkin ikincil değerlendirmeler yaparlar. Birincil değerlendirme kişinin durumu ne ölçüde tehdit edici olarak algıladığını ifade ederken, ikincil değerlendirme bu durumla başa çıkmak için hangi kaynaklara sahip olduğuna ilişkin düşüncelerini ifade eder. Mevcut kişisel kaynaklar ve bir olayın kontrol edilebilirliği hakkındaki algılar, bir kişinin stresli durumla nasıl başa çıkacağını belirler ve bu tutumlarda büyümeye yol açabilir (Hefferon & Boniwell, 2014; Kashdan & Kane, 2011; Park, 1998).

Değerlendirmelerin hem başa çıkma hem de uyum sağlamada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Chang, 1998). Değerlendirmeler, stresle ilişkili büyümeyi ve gelişmeyi dolaylı olarak etkileyen potansiyel mekanizmalar olarak kabul edilir (Park, 1998). Strese bağlı büyümeyi öngören olumlu yeniden değerlendirme (Barr, 2011; Sears, 2003), stresli bir durumun olumlu yönlerini görmek için yeniden bilişsel yapılandırmayı ifade eder. Böylece, kişi için bir olayın anlamı, olumlu duygulara veya iyi oluşa izin verecek şekilde yeniden yapılandırılır (Cheshire vd., 2010). Olumlu yeniden değerlendirmeler, bir olayın tehdit edici ve zararlı olarak değerlendirilmesini azaltabilirken bazen olayın olumlu yönlerine ilişkin değerlendirmeleri artırabilir (Park & Folkman, 1997). Stresli yaşam olayları sonrası koşullarını olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmeye motive olanlar ve daha sonra hedeflere ulaşmak ve başkalarına karşı yükümlülükleri yerine getirmek için harekete geçenler yani daha büyük bir gelecek zaman perspektifine sahip olanlar daha fazla büyüme yaşamaktadırlar (Arpawong vd., 2014). Olumlu yeniden değerlendirme, kişisel gelişim ve kişinin çabalarının başkalarına fayda sağladığını görmesi için fırsatlar yaratır ve olumlu duygularla ilişkilendirilir (Frydenberg, 2017). Sonuç olarak stresli bir yaşam olayının olumlu yeniden değerlendirilmesi büyümeyi sağlayabilir (Kesimci vd., 2005).

Strese bağlı büyümenin gerek strese ilişkin bakış açısı gerek değerlendirme süreçleri ya da yeniden yorumlama süreçleri açısından birtakım bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Strese bağlı büyüme, stresli olaydan değil, olay sonrasında kişinin kendi içindeki bilişsel mücadele sürecinden kaynaklanır (Joseph, 2015). Strese bağlı büyümeyi ifade eden olumlu değişiklikler, bilinçli ve çaba gerektiren bilişsel işlemeyi gerektirir (Benetato, 2011; Roepke, 2015; Yu vd., 2016). Stresli durum ortaya çıktığında ve sonrasında bireyin ruminasyon yoluyla veya şemaların yeniden yapılandırılması gibi

yöntemlerle bilişsel işlemeyi sürdürmesi büyümeye yol açabilir (Grace, Kinsella, Muldoon & Fortune, 2015; Meyerson vd., 2011). Stresli durumun bilişsel olarak işlenmesi acı verici olsa da kişinin kendisi hakkında ilginç ve şaşırtıcı keşifler yapmasına ve yeni fikirleri kişinin yaşam şemalarına ve inançlarına entegre etmesine yol açabilir. Bu süreçte yaşam önceliklerini, hayata bakış açısını değiştiren bireyler daha önce farkına varmadıkları birçok şeyi keşfedebilirler. Kaynaklarını keşfederler ve kendilerini daha güçlü, daha yetkin ve dirençli hissedebilirler. Bunun yanı sıra yaşadıkları durumun kendileri için anlamını bulmaya yönelik sorgulamalar yaparlar ve ayrıca başkalarıyla daha iyi, daha yakın ilişkiler geliştirebilirler (Merecz, Waszkowska & Wezyk, 2012). Bilişsel işlemenin eşlik etmediği büyüme raporlarının yanıltıcı olma olasılığı daha yüksek olabilirken, bilişsel işlem bağlamında yapılan büyüme raporları daha gerçek olabilir (Park & Helgeson, 2006). Bu doğrultuda büyümeyi teşvik etmek için bilişsel işlemenin rolüne odaklanmak ve büyümeyi artırmak için kişilerin stresli durumun bireylerin yaşamları üzerindeki anlamını ve etkisini fark etmelerine yardımcı olmak önemlidir (Abraham & Stein, 2015; Easton, Coohey, Rhodes & Moorthy, 2013; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010).

Bilişsel işlemenin bir boyutu olarak büyümeyi sağlayan süreçler içerisinde bireylerin önceden var olan inançları ve stresli olayın bu inançlar üzerinde yarattığı etki doğrultusunda durumu ve hayatı anlamlandırmaya çalışma çabaları yer almaktadır (McGrath, 2011). Kişinin travmatik bir yaşam olayını, nedenleri ve sonuçlarıyla birlikte anlamlandırmaya çalıştığı bir sorgulama döneminden doğan büyüme (Park & Helgeson, 2006), stresli olaya yüklenen anlamın birey için stresi önleme etkisini harekete geçirdiği durumlarda stresli olayın olumsuz etkisini azaltabilir (Li, Miao, Gan, Zhang & Cheng, 2016). Oldukça stresli bir yaşam olayı, kişinin değerli kişisel yaşam hedeflerine ve kendisi, gelecek ve dünya hakkındaki temel inançlarına meydan okuyabilir. Olay hakkında tekrar eden bir düşünceyi ve inançların ve hedeflerin yeniden değerlendirilmesini ve yeniden tanımlanmasını içeren bilişsel süreçlerin kullanımı yoluyla, insanlar sonunda büyüme ile sonuçlanan olayda anlam bulabilirler (Schroevers, Helgeson, Sanderman & Ranchor, 2010). Bireyin mevcut inançlarını ve dünya varsayımlarını gözden geçirmeye başladığı olumsuz olaylardan sonra gelişen bir süreç olan anlam oluşturma süreci, büyümenin güçlü bir yordayıcısıdır (Altan, 2013; Malhotra & Chebiyan, 2016; Thombre vd., 2010b). Büyüme bildiren bireyler stresli durumla ilgili işlevsel olmayan temel varsayımlardan vazgeçerek yeni şemalar, hedefler ve anlamlar inşa ettikleri takdirde bilişsel işleme sürecindeki bu kalıcı değişiklikler büyümeye yol açabilir (Solcova & Tavel, 2017;

Tedeschi & Calhoun, 2004). Yani bireylerin yaşadıkları büyüme, stresli olaydan sonra kişinin varoluşsal farkındalığının artması, yaşamın anlamını ve amacını fark etmesi ve yaşadığı durumdan anlam çıkarmaya çalışması ile karakterize edilir. Bu durumda kişinin yaşamın neden önemli olduğu, yaşamdan ne beklenebileceği yaşama ne gibi katkılarda bulunabileceği ve bireysel yaşamın daha önemli ve anlamlı olup olmadığı gibi temel sorulara ilişkin bir dizi bilişsel değişiklik yaşaması söz konusudur (Malhotra & Chebiyan, 2016). Dolayısıyla stresli durumlarla yüzleşen bireylerin bilişsel olarak yeni rollere, hedeflere ve anlam kaynaklarına ulaşması için bakış açılarında birtakım değişiklikler gerçekleşebilir (Roepke & Seligman, 2015).

İfade edilen bu değişikliklerin ortaya çıkmasını sağlayan bilişsel işleme sürecinde ruminasyon önemli bir faktördür. Zihnin geçmişe ve geleceğe dair düşünceleri tekrar tekrar gözden geçirme deneyimini ifade eden ve oldukça yaygın olan ruminasyon, günlük konuşmada daha çok geçmişe takılıp kalmak ya da gelecek hakkında endişelenmek olarak ifade edilir (Owen, 2014). Stresli bir olay, duygusal sıkıntıya yol açarak bireyin hedef ve inançları doğrultusunda davranma becerisini etkileyerek yapıcı bilişsel işleme haline gelebilecek tekrarlayan bir ruminasyon sürecini başlatır (Pat-Horenczyk vd., 2015). Birey tarafında stresli olarak algılanan bir olay ruminasyonu başlatabilir ve bu süreç sonunda bireylerin şemaları yeniden düzenlenerek büyüme ortaya çıkabilir (Kilmer & Gil-Rivas, 2010; McDonough, Sabiston & Wrosch, 2014). Büyümenin gelişiminde önemli bir faktör olan ruminasyon (Gül & Karancı, 2017; Stockton, Hunt & Joseph, 2011) arttıkça birey stresli durum hakkında sahip olduğu bilgiler üzerinde aktif bir şekilde bilişsel işleme yaparak büyüme deneyimleyebilir (Abel, Walker, Samios & Morozow, 2014).

Ruminasyonun veya tekrarlayan düşüncenin işlevinin, büyüme sürecinde özellikle önemli olduğu düşünülmektedir. Büyüme modellerine göre, kişinin varsayımsal dünyasındaki aksaklıklar ve stresli durumla ilişkili sıkıntı, kişinin sorunu daha iyi anlamasına, sorunla meşgul olmasına veya etkileşime geçmesine yardımcı olduğu düşünülen üretken veya kasıtlı, ruminatif süreçlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu durum da olumlu değerlendirmelerin baş etme sürecine dahil edilmesini sağlayarak bireyin stresli olayda anlam bulmasına yardımcı olabilir (Kilmer &Gil-Rivas, 2010). Burada dikkat edilmesi gereken husus stresli bir olayın büyüme ile sonuçlanabilmesi için ruminasyonun kasıtlı olmasıdır (Eze, Ifeagwazi & Chukwuorji, 2020) çünkü istenmeyen, zorlayıcı ruminasyonlar potansiyel olarak üretken olmayan bir işlem biçimini temsil eder ve bu işlem biçimi büyüme ile ilişkili değildir. Buna karşılık, kasıtlı ruminasyon, büyüme ile

ilişkili daha üretken bir bilişsel işlem biçimini temsil eder. Anlam bulmaya çalışmayı ve deneyimden öğrenmeyi içeren olayın ve sonuçlarının daha kasıtlı ve amaçlı bir şekilde düşünülmesini içeren kasıtlı ruminasyonun travma sonrası strese bağlı büyüme ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Stockton vd., 2011). Strese bağlı büyüme sürecinde, kasıtlı ruminasyonların ancak kişi sıkıntıyı yönetebilecek duruma geldikten sonra yapıldığında çok önemli ve işlevsel olduğu düşünülür (Werdel & Wicks, 2012). Bunun yanı sıra kasıtlı ruminasyon büyümeyi destekleyerek stresin olumsuz klinik sonuçlarını önleyen bir faktör haline gelebilir (Zhou & Wu, 2016). Sıkıntıyı yöneterek ve kasıtlı ruminasyon yapmayı öğrenerek stresli duruma yanıt vermek büyümeyi sağlayabilir. Aksi takdirde, kişinin strese bağlı büyüme olasılığının daha düşük olduğu söylenebilir. Ruh sağlığı çalışanları, bu süreçte bireyleri kaygıyı azaltan nefes alma, görselleştirme veya hipnotik egzersizleri yapmaya teşvik edilebilir ve daha az endişeli bir duruma geldiklerinde, geçmiş deneyimleri ve mevcut durumu hakkında daha fazla yansıtıcı farkındalığı teşvik etmek için terapiyi kullanılabilirler (Harbin, 2015). Bu bireyler kasıtlı ruminasyon yapmaya motive edilir ve bu süreç büyüme deneyimi ile sonuçlanabilir (Lindstrom & Triplett, 2010).

Büyümenin altında yatan bir diğer önemli faktör bilişsel esnekliktir (Hijazi, Keith & O'Brien, 2015). Stresli durum karşısında farklı stratejiler kullanmak için esnek düşünmek ve durumu analiz etmek gerekir. Stres, kişiyi zorlayan ve kişinin işlev görme yeteneğini tehlikeye atan beklenmedik ve tehdit edici bir olaydır. Bu nedenle büyüme için uyum sağlamak ve daha fazlası gereklidir. Örneğin stresli duruma ilişkin algıları yeniden incelemeye açık olmak, olumsuz deneyimi yeni planlara uyarlama becerisine sahip olmak ve sosyal desteğin kullanılması gerekmektedir. Bu nedenle strese bağlı büyüme, esneklik sonucunda stresli olaylara verilen tepkilere yön veren ve uyumla sonuçlanan davranışsal sonuçları ifade edebilir (Cohen & Katz, 2015). Dolayısıyla büyüme için bireylerin sorunu ele alma biçiminin önemli olduğu görülmektedir (Kılıç, Magruder & Koryürek, 2016). Bilişsel uyum süreci, dünya görüşünde ve bunun sonucunda ortaya çıkan psikopatolojide olumsuz değişikliklere veya dünya görüşünde ve büyümede olumlu değişikliklere yol açabilir (Joseph & Linley, 2005).

2.4.2. Strese Bağlı Büyüme ve Duygusal Süreçler

Stres ve iyi hissetmek her ne kadar birbirine zıt kavramlar gibi görünse de aslında, öğrenmeye ve gelişmeye yardımcı olması için stresi kullanıldığında stres, iyi oluş deneyiminin merkezinde yer alır (Niemic, 2019). Çünkü olumsuz duygular, yaşamı tehdit eden durumlarda hayatta kalmak için evrimsel olarak insanlara miras kalan, uyarlanabilir ögelerdir (Hefferon & Boniwell, 2014).

Olumsuz duyguların uyum sağlama potansiyelini harekete geçirmesinin yanı sıra olumsuz duygularla karakterize edilen stres sürecine olumlu duyguların dahil edilmesinin de uyum sağlamaya yönelik önemli bir potansiyel taşıdığı ve bu olumlu duyguların başa çıkma süreçleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Werdel & Wicks, 2012). Görülmektedir ki stresli durumlara eşlik eden olumsuz duygular etkili başa çıkma için olumlu bir uyaran görevi görürken, baş etme sürecine dahil edilen olumlu duygular da baş etme sürecinin etkililiği açısından önemli bir faktör olarak ortaya çıkar. Oysaki olumsuz bir durumun olumlu duygularla bir arada olamayacağı varsayımı, araştırmacıları ve uygulayıcıları olumsuz bir olay karşısında olumlu göstergeleri sorgulamaktan uzaklaştırmıştır (Schoulte vd., 2012). Fakat yapılan çalışmalar göstermektedir ki artan pozitif ruh hali ve azalan sıkıntı strese bağlı büyüme ile ilişkilidir (Yanez, Stanton, Hoyt, Tennen & Lechner, 2011). Birçok çalışma büyümenin daha düşük depresif belirtiler, endişe, anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Casellas-Grau vd., 2017; Grace vd., 2015; Helgeson vd., 2006; Tomich & Helgeson, 2012; Leung vd., 2010; Siegel & Schrimshaw, 2007; Wang, Rendina & Pachankis, 2016). Bu bulgulara paralel olarak büyümenin daha yüksek düzeyde iyi oluş (Helgeson vd., 2006), daha fazla yaşam doyumu (Grace vd., 2015; Tomich & Helgeson, 2012; Walsh vd., 2018) ve umut ile ilişkili olduğu görülmektedir (Casellas-Grau vd., 2017). Strese bağlı büyüme ile pozitif duygulanım arasında tespit edilen olumlu yönde ilişki (Siegel & Schrimshaw, 2007; Wadey vd., 2019), büyümenin yaşamdan daha fazla zevk almayla ilişkili olduğunu gösterir (Weinrib vd., 2006).

Genellikle olumsuz duygularla sınırlandırılan stresli durumlarla karşılaşmanın sağladığı kazanımların bireylerin büyüme deneyimlerinin bir parçası olarak olumlu duygusal süreçlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal iyi oluş ile de ilişkili olan büyüme, stresli durumlarda duygusal ve fiziksel uyumu geliştirerek uzun vadeli sağlık sonuçlarını da etkileyebilmektedir (Malhotra & Chebiyan, 2016). Olumlu duygular, yalnızca insanların sahip olduğu son derece elverişli koşullarda ortaya çıkmaz. Yüksek stresli durumlar söz

konusu olduğunda, deneyimin sonucu olarak bireyler zarar görme ya da fayda elde etme olasılığına sahiptir. Zarar veya tehdit karşısında genellikle öfke, üzüntü veya endişe gibi olumsuz duygular ortaya çıkarken, fayda elde etme ihtimali söz konusu olduğunda genellikle rahatlama, şükran veya mutluluk gibi olumlu duygular duruma eşlik eder (Frydenberg, 2017). Büyümenin de stresli durumdan elde edilen kazanımlara odaklanan doğası gereği olumlu duygularla yakından ilişkili olması bu bağlamda anlamlıdır.

Büyümenin bağlantılı olduğu olumlu duygular, psikolojik uyum ve işlevsellik açısından önemlidir (Johnson & Boals, 2015; Park & Fenster, 2004). Olumlu duyguların fazlaca yaşanıyor olması büyümenin bir sonucu olduğu gibi bireylerin büyüme deneyimi yaşama ihtimalini de artıran bir faktördür (Yılmaz, 2006). Aynı zamanda olumlu duygulanımın fazla olması olumsuz etkilerin yokluğu anlamına gelmemektedir (Siegel & Schrimshaw, 2007). Bireyler stresli bir durumu deneyimlerken yaşadıkları olumsuz duyguların yanı sıra sürecin neden olduğu birtakım olumlu duyguları da eş zamanlı olarak deneyimleyebilirler. Bu nedenle olumsuz duygularla birlikte stres ve başa çıkma sürecinde var olan olumlu duyguları keşfederek onlara ilişkin farkındalığı artırmak önemlidir (Werdel & Wicks, 2012). Bu noktada kişinin duygularını anlama ve düzenleme yeteneği devreye girmektedir (Wang vd., 2016). Stresli durumlarda bireyin duyguları fark etme, tanımlama ve kabul etme becerilerinin artırılması, stresin olumsuz sonuçlarını azaltarak büyümeyi artırmada etkili olabilir (Haspolat, 2019).

Hayatın güçlü unsurları olan duygular bazen bireyler için rahatsızlık verici olabilir. Bu rahatsızlık verici duygulardan kaçınmak veya onları çözmek için hissedilen dürtüler daha fazla soruna neden olabilir. Dolayısıyla bu duygulardan kaçınmak yerine onların varlığını kabul etmeyi veya olmalarına izin vermeyi denemek önemlidir (Owen, 2014). Nitekim duygusal kaçınmayı kullanarak baş etme, büyümeyi destekleyen duygusal ve bilişsel işleme sürecini engellemektedir (Hijazi vd., 2015).

Bir stres etkeniyle başa çıkmanın bir parçası olarak gerçekleşen bilişsel ve duygusal işleme, strese bağlı büyümenin ortaya çıkmasında etkilidir (Weinrib vd., 2006). Duygu düzenleme becerileri olmadan da bilişsel işleme oldukça zor hale gelir. Bu durum ruh sağlığı çalışanlarının stresi ve semptomlarını azaltmakla kalmayıp, büyümenin ardından ortaya çıkan olumlu sonuçların olasılığını artırmak için danışanların duygusal düzenleme becerilerini artırmalarının önemli olduğunu gösterir. Bu ise bilişsel süreçler üzerinde çalışılarak yapılabileceği gibi çeşitli gevşeme egzersizleri, sosyal iletişim uygulamaları ile

gerçekleştirilebilir (Werdel & Wicks, 2012). Duygularla ilgili süreçlerde farkındalık ve kontrol, stresli durumlarda bireyleri yaşamda anlam bulmaya yönelik eylemlere iterken bu unsurların yokluğu daha fazla olumsuz stres sonucuyla ilişkilidir (Kashdan & Kane, 2011). Dolayısıyla olumlu duygularla yakından ilişkili olan strese bağlı büyümenin ortaya çıkması için de duygusal faktörler ile ilgili özellikle kabul ve farkındalık bağlamında büyüyen bilişsel işleme süreçlerinin devreye sokulması gerektiği görülmektedir. Büyümenin olumlu duygusal çıktılarının yanı sıra ortaya çıkması için olumsuz duygular ile ilgili aktif bir işleme sürecinden geçmesi söz konusudur.

2.4.3. Strese Bağlı Büyüme ve Baş Etme Süreçleri

Bireylerin yaşadıkları sorunların sadece bilişsel ve duygusal boyutlarıyla alınması başa çıkma için yeterli değildir. Bu anlayışın rehberlik ettiği, içgörülerin yansıtıldığı davranış stilleri ortaya koymak, stresli durumlarla baş edebilmek için gereklidir (Owen, 2014). Bunun yanı sıra başa çıkma süreçleri, kişisel özelliklerin yansıtıldığı ve strese bağlı büyümeyi etkileyebilecek dolaylı potansiyel mekanizmalar olarak da kabul edilir (Park, 1998). Nitekim stres, bireyleri yeni başa çıkma becerileri geliştirmek durumunda bırakabilir ve bu da büyüme ile sonuçlanabilir (Aldwin, 2015). Başa çıkmanın, yaşam boyu kişisel gelişim, öğrenme ve uyumun merkezinde olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Márquez-González vd., 2019) daha önceki deneyimlerin, bir kişiyi yeni stresli olaylarla daha etkili bir şekilde baş etmeye yatkın hale getirebileceği ve bunun da daha fazla büyümeye yol açabileceği bilinmektedir (Park & Lechner, 2014; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010).

Büyüme ile önemli ölçüde ilişkili olan başa çıkma (Akbar & Witruk, 2016); bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri içeren çok boyutlu ve dinamik bir kavramdır. Bu bileşenlerin tümü, strese neden olan bir olayla ilişkili güçlükleri ele almak ve yönetmek için kullanılan ve başa çıkma yoluyla stresi azaltmayı, üstesinden gelmeyi veya ona tahammül etmeyi amaçlayan kişisel veya kolektif stratejilerin parçalarını oluşturur. Başa çıkma, stres yaratan durumu değiştirmeye, durumun kendisi değiştirilemese bile durumun etkilerini veya sonuçlarını değiştirmeye veya kişinin duruma ilişkin algısını ya da tepkisini değiştirmeye yönelik olabilmektedir. Zaman içinde ortaya çıkan ve kişilerin koşulları ve özelliklerine göre şekillenen, genetik özelliklerin ve çevrelerin ürünü olan yinelemeli bir süreci ifade eden başa çıkma kavramı geliştirildikçe çeşitli başa çıkma stratejileri

sınıflandırmaları ortaya çıkmıştır. (Berger, 2015). Yaygın olarak kabul edilen başa çıkma türleri sınıflamaları başa çıkmayı duygu ve problem odaklı başa çıkma başlıkları altında ele almaktadır. Duygu odaklı başa çıkma; kaçınma, uzaklaşma, kabul etme veya duygusal destek arama gibi stratejiler yoluyla olumsuz duygu durumlarını azaltmaya çalışır. Buna karşın problem odaklı başa çıkma; stresi yönetmek için yeni beceriler öğrenerek, olumsuz duyguları ve stresi içerebilecek alternatif çözümler üreterek ve durumu değerlendirerek değiştirmeye çalışır (Frydenberg, 2017). Problem odaklı başa çıkma, stresli durum karşısında problem çözme ve soruna odaklanma gibi problemin doğrudan değişen unsurlarına odaklanan faaliyetleri içerirken, duygu odaklı başa çıkma, stresli durumdan kaynaklanan içsel tepkileri değiştirmeye daha fazla odaklanan inkâr veya duyguları ifade etme gibi faaliyetleri içerir (Chang, 1998).

Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının önemli ölçüde strese bağlı büyüme ile ilişkili olduğu görülmektedir (Karancı & Acartürk, 2005; Kesimci vd., 2005; Rhee, Ko & Han, 2013; Scrignaro, Barni & Magrin, 2011). Problem odaklı başa çıkmanın bir bileşeni olarak problem çözmenin de büyüme ile ilişkili olduğu görülmüştür (Gül & Karancı, 2017). Problem çözme yoluyla başa çıkmanın sorunu çözmek için çalışmak, olumluya odaklanmak ve sosyal olarak bağlantı kurmakla ilgili stratejiler kullanmak yoluyla daha üretken başa çıkma sonuçları doğurduğu ve bunun da büyümeyi sağladığı düşünülmektedir (Sim & Frydenberg, 2011). Problem çözerek başa çıkma, bireylerin stresli durumlarla ilgili başa çıkma çabalarını kolaylaştırarak amaçlarını gerçekleştirmelerine yardımcı olabilecek kontrol ve öz-güven duygusu sağlayarak büyümeyi destekleyebilir (Koca-Atabey, Karancı, Dirik & Aydemir, 2011). Gerçek büyümenin başa çıkma süreçlerinin bir sonucu olması (Cho & Park, 2013) ve büyümenin aktif başa çıkma yöntemleri tarafından desteklenmesi (Schexnaildre, 2011), strese bağlı büyümenin devam eden stresli bir durumda olumlu işlevselliği sürdürmeye yardımcı olan başa çıkma çabalarının bir ürünü olduğunu gösterir (Park, Riley & Snyder, 2012).

Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin yanı sıra duygu odaklı bazı baş etme stratejilerinin de büyüme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu stratejilerden biri olan kaderci başa çıkma, strese bağlı büyüme ile ilişkilendirilmiştir. Dini inançlara ilişkin bazı tutumlara dayalı olarak ortaya çıkabilen kaderci başa çıkma; bireylerin durumu daha olumlu yönden değerlendirmelerini ve yaşananlardan öğrenmelerini sağlayarak stresli görünen durumdan bireyin kişisel olarak gelişmesini sağlayabilir (Kesimci vd., 2005). Kaderci başa çıkma stratejisini kullanan kişiler olayları olduğu gibi kabul ederek, daha

etkili başa çıkabilir ve duygusal olarak rahatlayabilir. Bu yaklaşım ise büyümeyi destekleyebilir (Arıkan & Karancı, 2012). Stresli bir olayın ardından kadere inanmak kişinin durumu kabullenmesine ve büyüme yaşamasına neden olur. Kaderci başa çıkma yaklaşımı Tanrı'nın birey için bir planı olduğunu ve aktif problem çözme için gerekli tüm sorumlulukları yerine getirdikten sonra bireyin mevcut durumu kabul etmesi gerektiğini ifade eder. Bu yaklaşımdaki kabul boyutunun büyümeye kaynaklık edebileceği görülmektedir (Karancı & Acartürk, 2005). Kabullenici başa çıkma bireylerin olayları daha az stresli algılamalarına veya olayı daha kolay kabul etmelerine yardımcı olabilir (Tomich & Helgeson, 2012). Büyümeyi önemli ölçüde yordayan kabullenici başa çıkmanın kullanımının psikolojik stresi takiben büyüme deneyiminde bütünleyici bir rol oynayabileceği düşünülmektedir (Cole & Lynn, 2010). Zorlukların olumlu kabulü yoluyla stres, bireylerin büyümesine kaynaklık edebilir (Iimura, 2014).

Bu sıkıntı verici duygu ve düşüncelerle temas halinde olmaktan kaçınmaya yönelik bir başa çıkma tutumu sergilemek insanların büyüme yaşamasını engelleyebilir. Oldukça fazla stresli hisseden ve daha az deneyimsel kaçınma gösteren bireylerin yüksek düzeyde strese bağlı büyüme gösterdikleri görülmektedir (Kashdan & Kane, 2011). Stresli duruma karşısında ortaya çıkan kaçınmaya yönelik tutumların büyüme için büyük bir engel olduğu bulunmuştur (Mazor, Gelkopf & Roe, 2018). Kaçınma aşırı olduğunda, olaya ilişkin süreçlerin işlenmesi, bilişsel yeniden yapılandırmayı, stres etkeninin yeniden değerlendirilmesini engelleyerek ve olay karşısında bireyin duyarsızlaşmasına neden olarak büyüme yönelik fırsatlarını engelleyebilir (Lepore, Ragan & Jones, 2000). Bu durum ise stresli olaydan kaynaklanan büyümeyi engelleyebilir. Buna karşın bazı durumlarda kaçınmayla başa çıkmanın bireyin duygusal olarak rahatlamasına fırsat sağlayarak büyüme algısını artırdığı durumlarda söz konusudur (Dirik & Karancı, 2008).

Strese bağlı büyümenin ortaya çıkmasında çeşitli başa çıkma stratejilerinin etkili olduğu görülmektedir (Rajandram, Jenewein, McGrath & Zwahlen, 2010). İnsanların stresli olaylarla nasıl başa çıktıkları, baş etme kapasitelerini güçlendirebilir. Stresli olayların ardından büyüme deneyimine dikkat etmek, zorlukların potansiyel faydalarının daha fazla tanınmasını sağlayabilir ve bu büyümeyi elde etmek için gereken motivasyonun sağlanmasına yardımcı olabilir (Plews-Ogan, Ardelt ve Owens, 2019). Bu potansiyel faydaları elde etmek için daha iyi, aktif ve olumlu baş etme becerilerine sahip olmanın önemli olduğu görülmektedir (Arpawong vd., 2014; Mansfield & Diamond, 2017; Meyerson vd., 2011). Bu sebeple ruh sağlığı çalışanları aktif (Kelly, Morris & Shetty,

2018), problem odaklı (Koca-Atabey vd., 2011; Yanez vd., 2011) pozitif başa çıkmayı (Yu vd., 2014) artırmayı hedefleyen uygulamalarla büyümeyi destekleyebilir. Görülmektedir ki büyüme stresli deneyimin doğrudan bir sonucu olarak ortaya çıkmamakta bireyin stresli deneyimle mücadelesinden kaynaklanmaktadır (Scrignaro vd., 2011). Bu da büyümenin ortaya çıkması için bireylerin baş etme mekanizmalarının etkili davranışsal stratejileri içerecek şekilde genişletilmesini, yaşam öncelikleri ve hedeflerin belirlenmesini ve büyümek için stresi fırsat olarak görmelerine yardımcı olacak bakış açılarına sahip olmalarının sağlanmasını içerecek şekilde güçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Güngör, 2019).

2.4.4. Strese Bağlı Büyüme ve Sosyal Destek

Sosyal destek, stres ile ilgili ana kavramların bir parçası gibi görünmese de stresle ilişkili çalışmalardaki konumundan dolayı merkezi bir kavramdır. Bireylerin, ailelerin ve grupların birbirine yardım ettiği kişiler arası etkileşimleri ifade eden sosyal destek kaynaklarından alınan yardım; araçsal, bilgilendirici veya duygusal olabilir. Araçsal destek, somut desteğin sağlanmasını içerir. Bilgi desteği, yardımın nereden alınabileceği, hangi kurumların ne tür yardım sağladığı, bu yardımı arama prosedürleri, kilit kişilerin kimler olduğu gibi konularda bilgi paylaşımını içerir. Duygusal destek ise yargılayıcı olmayan bir şekilde dinlemeyi, kabul ifadesini ve cesaretlendirmeyi içerir (Berger, 2015).

Sosyal destek almak, stresörlerin etkisini azaltmanın en önemli yollarından biridir ve başa çıkma yöntemi olarak da kullanılır. Bu süreçte yararlı olan sadece sosyal destek almak değil aynı zamanda alınan sosyal desteğin kalitesidir (Anisman, 2015). Stres faktörlerinin etkisini tamponlayan sosyal desteğe ilişkin (Lin & Ensel, 1989) bireylerin algıları, zor bir olayla başa çıkmak için sosyal desteği gerçekte ne ölçüde kullandıklarından daha önemlidir (Milam & Schmidt, 2018). Kendilerine yardım edildiğini algılayan ve önemli kişilerin anlayış, iş birliği, yardım ve değerlendirmesini alabilen bireyler daha az stresli hissetmektedirler (Siman-Tov & Kaniel, 2011). Stresle başa çıkmanın bir yolu olarak psikolojik sonuçların tahmin edilmesinde kilit bir rol oynayan sosyal desteği ele almak büyümenin gerçekleşmesi açısından önemli bir faktördür (Rhee vd., 2013; Rhodes & Tran, 2012).

Stresli koşullarla karşı karşıya kalan bireylerin, nispeten güçlü sosyal kaynaklara sahip olmaları durumunda, strese bağlı büyüme ve gelişme yaşamaları daha olası görülmektedir

(Park, 1998). Nitekim kişisel kaynaklarla ilgili değişkenlerden olan sosyal destek arttıkça daha yüksek strese bağlı büyüme seviyelerinin ortaya çıktığı bilinmektedir (Adsever, 2019; Ayaz, 2019; Dirik & Karanci, 2008; Greup vd., 2018; Gül & Karancı, 2017; Paul vd., 2010; Leung vd., 2010; Meyerson vd., 2011; McDonough vd., 2014; Milam & Schmidt, 2018; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010). Zaman içinde istikrarlı ve tutarlı kaldığında strese bağlı büyümenin gelişiminde güçlü bir rol oynayan sosyal destek (Tedeschi & Calhoun, 2004), büyümenin yaklaşık %35'ini açıklamaktadır (Schexnaildre, 2011). Bunun yanı sıra sosyal destek, algılanan stresin azaltılması yoluyla büyümeyi kolaylaştırabilir ve bireylerin yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlayabilir (Çelik, 2019; Yeung & Lu, 2018).

Bireyler aktif bir şekilde destek aradıklarında sosyal destek ağları oluşturarak büyüyebilirler (Lee, 2018). Bu sosyal destek ağlarını kullanarak başa çıkma, büyümeyi artıran önemli kaynaklardan biri varsayılır. Bu kaynaklar yoluyla bireyler çeşitli ihtiyaçlarını karşılarlar ve büyüme yaşama ihtimalleri artar. Sosyal destek strese bağlı büyümeyi artırdığı gibi büyümenin sonucunda da sosyal ilişkilerde birtakım olumlu değişiklikler gözlemlenmektedir. Başa çıkma sürecinde sosyal destek kaynaklarının kullanımı aynı zamanda sosyal desteğin niceliğini ve niteliğini artırabilmektedir (Prati & Pietrantoni, 2009; Şakiroğlu, 2011). Büyüme yaşayan kişi başkalarının yardımlarını daha kolay kabul etmeye başlar ve var olan sosyal destek ağlarını daha iyi kullanarak yenilerini oluşturmaya başlar (Malhotra & Chebiyan, 2016). Stresli olaylar sosyal destek sistemleriyle olumlu bir deneyime yol açmalarının yanı sıra büyüme yaşayan bireylerin başkalarına yardım etme arzusu kazanmasına da kaynaklık edebilmektedir (Calhoun & Tedeschi, 1990; Tamminen, Holt & Neely, 2013). Yani sosyal destek ağları, ilişkisel yakınlığın ve gücün artması veya kişinin ilişkiyi nasıl gördüğü ya da ilişkiye ne kadar değer verdiği konusunda olumlu yönde değişikliklere neden olabilir. Böylece daha fazla sosyal destek algılayan bireyler daha az stres semptomuna sahip olur ve bu da daha fazla büyüme göstereceği anlamına gelir (Li vd., 2012). Kişinin sosyal destek kaynakları güç kapasitelerini artırmaya hizmet eder ve stresle başa çıkabileceğine ya da onu yönetebileceğine olan inancı artırabilir. Bu kaynaklar yalnız iyi oluşu desteklemekle kalmaz aynı zamanda empati, bilgelik, cesaret ve dayanıklılık gibi kişisel kaynakları da geliştirir (Niemic, 2019).

Büyümenin, sosyal destek ve kabul ortamında ortaya çıkması, stresli durumlarla baş ederken destekleyici bir ortamın önemini göstermektedir (Dong, Gong, Jiang, Deng & Liu, 2015). Başkalarıyla deneyimleri hakkında konuşabilen ve güvence, tavsiye ya da teşvik

açısından daha fazla destek alan kişiler, strese bağlı büyümeyi daha fazla deneyimlemektedirler (Schroevers vd., 2010). Stresli konularla ilgili bireylerin kendilerini açmaları farklı bakış açıları yoluyla, kişilerin anlatılar oluşturmasına ve olaya ilişkin bilişsel süreçleri devreye sokmasına yardımcı olur (Schexnaildre, 2011). Bu doğrultuda bireyin kendini açması, sıcak ve destekleyici kaynaklarla temas etmesi büyümeye ilişkin olumlu değişimi teşvik edebilecek bilişsel süreçleri ve başa çıkma tepkilerini ortaya koymayı kolaylaştırabilir ve bunun yanı sıra stres deneyimini sınırlandırabilir (Kilmer & Gil-Rivas, 2010; Sawyer, Ayers, Young, Bradley & Smith, 2012).

Bilişsel değerlendirmeyi ve başa çıkma tepkisini etkileyen algılanan sosyal destek, stresli durumun neden olduğu zorlukların olumlu kabulü ve proaktif başa çıkma yoluyla stresle ilişkili büyümeyi artırır (Iimura, 2014). Bu etkinin sosyal desteğin bir durumun potansiyel zararına ilişkin algıyı yeniden tanımlamaya ve durumu yüksek düzeyde stresli olarak değerlendirilmesini önlemeye yardımcı olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Tüm bu başa çıkma ile ilişkili sosyal destek süreçleri olumlu sağlık sonuçlarını artırabilir (Yeung & Lu, 2018). Dolayısıyla sosyal desteğin, ruh sağlığı için önemli olan kaynakların dengelenmesinde ve korunmasında bireylerin stres kaynaklarıyla mücadele etmelerini ve büyümelerini sağlayan önemli rolü olduğu söylenebilir (Sobol & Ben-Shlomo, 2019).

Strese bağlı büyümeyi artırmada sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesinin yardımcı rolü olduğu düşünülmekle birlikte bu süreçler henüz yeterince keşfedilmemiştir (Benetato, 2011; Grace vd., 2015). Ruh sağlığı çalışanları stresli durumlar karşısında bireylerin sosyal kaynaklarını güçlendirerek onları bağlantı kurmaya, güvenmeye ve sosyal desteği ruhsal sağlıklarını iyileştirebilecek ve büyümelerini sağlayabilecek bir kaynak olarak kabul etmeye teşvik edebilirler (Sobol & Ben-Shlomo, 2019). Bilgi paylaşımı ve akran danışmanlığı gibi yollarla sosyal desteğin sağlanmasını amaçlayan sosyal destek müdahaleleri büyümenin artırılmasına yardımcı olabilir (Yeung & Lu, 2018). Bu nedenle, klinisyenlerin ve öğretmenlerin, stresle baş eden bireylerin güvenebilecekleri kişileri tanımalarına yardımcı olmaları, stresli deneyimlere yanıt verme bağlamında sosyal destek algılarını geliştirmeleri gerekmektedir (Jia, Ying & Lin, 2017).

2.4.5. Strese Bağlı Büyüme ve Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, bireylerin stresörlere nasıl tepki verdiğini belirlemede temel değişkenlerdir. Genel olarak iyimser ve durumlara olumlu bakan bireylerin, karamsar

bireylere göre daha dayanıklı olma eğiliminde olduğu görülmektedir. Dayanıklılık gibi kişilik özelliklerine sahip olmak, bireyin zorlukları aşabileceğine ve kendi çabalarıyla sorunları çözebileceğine olan inancını içeren öz-yeterlik ile ilişkili kişisel kaynaklaa sahip olmasıyla bağlantılıdır. Buna paralel olarak bireyler kişisel kaynakları kullanarak stres etkenleriyle daha iyi başa çıkma yeteneğine ve patolojiye daha az yakalanma ihtimaline sahip olur (Anisman, 2015). Kişisel özelliklerin stresle baş etme ve patolojiyle olan ilişkisinin ötesinde gelişme ve büyüme gibi olumlu sonuçlar üzerinde de doğrudan ve dolaylı etkilere sahip olduğu söylenebilir.

Büyüme ve gelişmenin belirleyicileri olarak değerlendirme ve başa çıkma süreçleri üzerine teorik ve deneysel çalışmalar incelendiğinde strese bağlı büyüme ve gelişmenin kapsamlı modellerinin değerlendirme ve başa çıkma süreçlerini, kişisel özelliklerin kullanıldığı ve büyümeyi etkileyen dolaylı potansiyel mekanizmalar olarak kabul ettiği görülmektedir (Park, 1998). Kişilik özellikleri büyümeyi etkileyen bir faktör olmasının yanı sıra stresli olayları takip eden büyüme algıları, insanların kişisel özelliklerindeki gerçek olumlu değişiklikleri (McFarland & Alvaro, 2000) ve başa çıkma mücadelelerinin bir parçası olarak benlik kavramlarıyla ilgili olumlu bir dönüşümü yansıtmaktadır (Michael & Cooper, 2013). Kişinin kimliğinin merkezinde yer alan kişisel güçleri, zorluklarla ve gerilimlerle karşı karşıya kaldıklarında insanları daha güçlü ve yetkin hale getirebilir (Niemic, 2019).

Stresli durumlar sonrasında büyüme olasılığını artıran faktörler olarak çok sayıda kişilik özelliği tanımlanmıştır (Ryff & Singer, 2003). Büyümeyi artıran kişilik özellikleri, bireyin davranışını belirlediği ve inançlarını etkiledikleri ölçüde büyüme ile ilişkilidir. Bu kişilik özelliklerinden ön plana çıkanlar umut, iyimserlik, dayanıklılık ve öz-yeterliliktir (Park & Folkman, 1997). Olumlu bir bakış açısına sahip olan iyimser kişilerin stresli durumların ardından büyüme olasılıkları daha yüksektir (Helgeson vd., 2006). Stresli durumlar ve büyüme arasındaki ilişkiye, iyimserlik ve karamsarlık kişilik özellikleri aracılık etmektedir (Milam, 2006). İyimser bireyler sonuçların pozitif olacağına ilişkin yüksek düzeyde beklentiye sahipken, kötümser bireyler gelecekte olumsuz sonuçların onları beklediğine odaklanır (Hefferon & Boniwell, 2014). Dünyadan en kötüsünü bekleyen bir kişi, stresli bir durumda, kötümser beklentileri nedeniyle yaşantısını incelemeyecek veya bu olay üzerine kafa yormayacaktır. Bu durumda kişinin dünyaya ilişkin kötümser inançlarını doğrulayacak ve büyüme deneyimini engelleyecektir (Lindstrom & Triplett, 2010). Stresli durumun sonuçlarına ilişkin olumlu ve umut dolu beklentiler, kişinin içinde bulunduğu koşulları görmesine yardımcı olarak bunlarla başa çıkmaya, onları anlamlandırmaya

çalışabilecekleri bir mercek sağlayabilir ve büyüme yaşama olasılıklarını artırabilir (Kilmer & Gil-Rivas, 2010).

Büyüme için önemli bir kaynak olarak değerlendirilen diğer bir kişisel eğilim, dayanıklılık kişilik özelliğidir (Salim, Wadey & Diss, 2015). Yaşanabilecek problemlerle baş etmede önemli bir faktör olan dayanıklılık, kişinin hayatın olumlu yanlarına odaklanmalarına fırsat tanıyarak uyumu artırır ve strese bağlı büyümeyi artırır (Güngör, 2019). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bir kişi genellikle travmatik bir olaydan psikolojik rahatsızlıklar olmadan kurtulur (Rzeszutek vd., 2017) ve büyüme yaşama ihtimali artar (Dolbier vd., 2010; Jeon vd., 2017; Linley & Joseph, 2004). Daha dayanıklı bireylerin stresli durumdan sonra daha fazla büyüme ve daha az duygusal sıkıntı yaşadıkları göz önüne alındığında, ruh sağlığı çalışmalarında dayanıklılığın artırılmasının büyüme açısından olumlu sonuçlar elde etme olasılığını artıracağı düşünülmektedir (Cole & Lynn, 2010). Çünkü dayanıklılık yeni olasılıkları keşfetme ve olumlu sonuçlar bekleme yeteneklerini geliştirerek büyümeyi artırmaya hizmet edebilir (Hyatt-Burkhart, 2014). Dayanıklılık kişisel özelliği büyüme için önemli bir özellikle olmasıyla birlikte kavramlar arasındaki ayrımın farkında olunması önemlidir. Bütün bu kavramlar, insanların sıkıntıları iyi yönetmesine izin veren belirli kişisel özellikleri tanımlar. Fakat dayanıklılık, genellikle zorluk ve sıkıntıdan sonra hayata devam etme veya zorluk ve sıkıntı yaşadıktan sonra amaçlı bir hayat yaşamaya devam etme yeteneği olarak kabul edilir. Buna karşılık, strese bağlı büyüme, insanlarda direnme yeteneğinin ötesine geçen ve stresli koşullarda stresli durumun öncesindeki uyum seviyelerinin ötesinde bir değişimi ve gelişimi içermektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Bireyin benlik algısı hakkında olumsuz bilişlere sahip olması büyümenin gerçekleşmesi için bir engel olabilir (Lancaster vd., 2013). Örneğin benlik saygısı yüksek olan bireyler, stresli olaylarla baş etme becerisine sahip olduğunu hissetmeye, stresli olaylar tarafından daha az tehdit altında hissetmeye ve uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanmaya daha eğilimlidirler. Bunların tümü büyümenin öncüleri olarak hizmet edebilir (Dolbier vd., 2010; Linley & Joseph, 2004). Benzer şekilde bireyin öz-yeterliği ile ilgili görüşleri de büyüme için önemli olabilir çünkü büyümenin yönleri arasında kişisel gücün farkına varmak yer alır (Tamminen vd., 2013). Öz-yeterliliği yüksek bireyler stresli durumla baş etmelerini kolaylaştıran fırsatlara odaklanabilirler. Başa çıkmanın olumlu sonuçlarına yani kişisel gelişime ve deneyimin olumlu tarafına dikkat edebilirler (Luszczynska, Mohamed & Schwarzer, 2005) ve durumu daha kolay kontrol edebilirler (Erduran Tekin & Kaplaner, 2020). Bunun yanı sıra, stresli durumla aktif bir şekilde baş eden bireylerin öz-yeterlik ve

kendine güven algıları artarak büyüme yaşama ihtimalleri artabilir (Kesimci vd., 2005). Nitekim kendisini olumlu kabul eden, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin stresli durumun ardından da benliğine şefkatli ve nazik bir şekilde davranarak kendine güven duygusunu artırabileceği (Tekcan, 2018) ve böylelikle kişisel anlamda büyüme deneyimleyebileceği düşünülmektedir.

Zaman içinde bazı bireyler zorlu yaşam olayları karşısında büyüme gösterirken bazıları göstermeyebilir. Gerçekten olumlu sonuçları yansıtan büyüme bulguları bireylerin ellerinde bulunan kişisel kaynaklarla yakın ilişki içindedir (Cohen vd., 1998). Kişilik, büyümeye neden olan stresli durumun çeşitli olumlu yönlerinin algılanmasına izin verebilir. Deneyime açık olan insanlar, deneyimlerini incelemeye ve onları daha az tehdit edici ve potansiyel olarak faydalı görmeye alışkındır. Dışadönükler uyarımı daha iyi tolere edebilir ve sosyal desteği kullanabilir. Dışadönüklük ölçümlerinde daha yüksek puan alanlar, özellikle sosyal ilişkiler için sıkıntılardan sonra olumlu sonuçlar yaşayabilir. Deneyime daha açık olan bireyler; hayal gücü yüksek, duygusal olarak duyarlı ve entelektüel olarak meraklı olarak tanımlanırlar. Bu bireyler zorluklar karşısında bilişsel bir yeniden yapılandırma ve yeni yaşam planları ile sorunların üstesinden gelebilir ve strese bağlı büyüme yaşayabilirler. Bunun yanı sıra uyumlu kişiler, stresli durum sonrasında sosyal çevrenin kendilerine daha destekleyici tutumlarını fark edebilmektedir. Ayrıca disiplinli ve düzenli olmayı ifade eden sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin de bu yeteneklerine dayanarak kendilerine güvendiğini ve büyüme yaşadığını söylemek mümkündür. Olumsuz duygulanım ile ilişkili olan nevrotiklik özelliğinin ise büyüme ile ilişkili olmadığı görülmektedir (Affleck & Tennen, 1996; Helgeson vd., 2006; Tedeschi & Calhoun, 1996). Daha açık fikirli, hoşgörülü, esnek (Hyatt-Burkhart, 2014), sabırlı ve dindar (Adsever, 2019) kişilik özelliklerine sahip bireylerin de büyüme yaşama olasılıklarının yüksek olduğu görülmüştür.

Yukarıda ele alınan çalışmalar göstermektedir ki strese bağlı büyüme kavramı birçok faktörün etkisiyle gerçekleşebilen karmaşık bir yapı olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda büyümeyi açıklayan modellerin farklı kavramlara dayandığı ve farklı süreçlere odaklandığı görülmektedir. Bunun yanı sıra strese bağlı büyümeyi açıklayan yaklaşım ve modellerde yer verilen birtakım faktörlerin yapılan araştırmalarla strese bağlı büyüme ile ilişkili oldukları ortaya konmuştur. Özellikle bireylerin stresli bir durum karşısında kendileri ve davranışlarıyla ilgili bilişsel süreçler (bilişsel değerlendirme, ruminasyon, bilişsel yeniden yapılandırma vb.) büyümenin ortaya çıkmasında belirleyici bir faktör

olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla büyümenin gerçekleşmesinde bireylerin bilişsel süreçleri ile ilgili yapılara odaklanmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte stresli durumların bireyler üzerinde yarattığı duyguların yıkıcı sonuçları olabileceği gibi stresli durumların büyüme deneyimi yaşayan bireyler açısından harekete geçirici bir güç olarak olumsuz duyguları düzenleme becerisi kazandırdığı görülmektedir. Bu açıdan birbiriyle etkileşim içinde olan bilişsel ve duygusal süreçlerin büyüme için önemli olduğu görülmektedir. Bilişsel ve duygusal süreçlerin yanı sıra büyüme deneyiminin ortaya çıkmasında etkili olan bazı davranışsal stratejiler ve beceriler olduğu da görülmektedir. Davranışsal stratejiler ve beceriler daha çok bireylerin stresli durumlarla baş etme sürecinde ortaya koyduğu becerileri işaret etmekle birlikte bireylerin ne kadar aktif ve problem odaklı baş etme becerileri sergilediklerinin büyüme için önemli olduğu görülmektedir. Baş etme süreçleri açısından büyüme için önemli olan ve bazı yaklaşım ve modellerde de ele alınan sosyal desteğin ve baş etmede sosyal kaynakları kullanmanın da büyüme ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Son olarak bireylerin kişisel özelliklerinin ise stresli durumlar karşısında bireylerin tepkilerini etkileyerek doğrudan ve dolaylı olarak büyümeyi etkilemekte olduğu, bu açıdan diğer tüm faktörleri de etkileyen önemli bir değişken ve kaynak olarak görüldüğü ifade edilebilir. Ele alınan model, yaklaşım ve araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde strese bağlı büyümenin birtakım bilişsel süreçler ve bununla ilişkili işlevsel baş etme becerileri bağlamında ortaya çıktığı ve bazı kişilik özellikleri ve sosyal destek süreçleri tarafından bu büyümenin olumlu yönde etkilendiği görülmektedir.

2.5. Strese Bağlı Büyüme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde strese bağlı büyümeyi ele alan, yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar özetlenmiştir.

2.5.1. Strese Bağlı Büyüme ile İlgili Yurt İçinde ve Dışında Yapılan Çalışmalar

Strese bağlı büyüme ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmaların büyük bir kısmının ilişkisel olduğu veya özellikle travmatik durumlar çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmaların çoğunluğunun nicel olduğu, kavramın doğasını anlamaya yönelik nitel çalışma bulgularının az sayıda olduğu ve strese bağlı büyümeyi artırmaya yönelik sınırlı sayıda deneysel çalışma gerçekleştirildiği ifade

edilebilir. Strese bağlı büyümenin incelendiği yurt dışı araştırmalarda ise yurt içindeki çalışmalara benzer bir profil sergilediği ve çalışmaların büyük bir kısmının ilişkisel çalışmalardan oluştuğu, çalışmalarda psikopatolojik durumları ele alma eğiliminin fazla olduğu söylenebilir. Yurt dışı literatürde deneysel çalışmaların nispeten daha fazla yer aldığı görülmekle birlikte bu çalışmaların büyük çoğunluğunun doğrudan büyümeyi artırmayı hedeflemediği görülmektedir.

Strese bağlı büyümenin anlaşılması için literatürde bu kavramı derinlemesine ele almayı hedefleyen bazı nitel çalışmalar olduğu görülmektedir. Hyatt-Burkhart (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çoklu travma geçirmiş çocuklarla çalışırken psikolojik fayda sağlayan ruh sağlığı çalışanlarının deneyimlerinin derinlemesine ele alınması amaçlamıştır. Fenomonolojik bir yaklaşımda gerçekleştirilen bu nitel çalışmada 12 ruh sağlığı çalışanından elde edilen verilere göre katılımcıların tamamı çocukların travma sonrası büyüme gelişimlerine bir uzman olarak tanık olmanın ve maruz kalmanın bir sonucu olarak bireysel anlamda kişisel gelişimlerine katkı sağladığını ifade etmiştir. Katılımcıların gelişimlerinde ön plana çıkan temalar daha açık fikirli, başkalarına karşı daha hoşgörülü ve daha esnek olmak olmuştur. Katılımcılardan bazıları da daha sabırlı olduklarını belirtmiştir ve bu olumlu etkilerin sadece iş yaşamlarına değil özel yaşantılarına da katkı sağladığının altını çizmişlerdir. Strese bağlı büyümenin 3 temel kaynağı olan anlamlı ilişkiler geliştirme, başa çıkma stratejileri oluşturmak ve kişisel özellikleri temel alan bir çalışmada görme engelli Koreli ergenlerle nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada çeşitli yaşam stresörleri ile karşılaşma sonucu strese bağlı büyümenin geliştiği, bireylerin kendilerine yönelik farkındalıklarının ve duygusal iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim, Han & Park, 2017). Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmada ise ortaokul ve lise döneminde bulunan boşanmış aile çocuklarında travma sonrası büyüme incelenmiştir. Bulgular boşanmış ebeveyne sahip olmanın çocuklar için öğretici bir yönü olduğunu ortaya koymuştur. Bu stresli süreç sonucunda çocukların sosyal destek kaynaklarının farkına vardıkları, yardım alma ve yardım etme gibi sosyal becerilerini geliştirerek büyüme yaşadıkları görülmüştür (Yanar, 2019). Tarım (2019) ise birinci dereceden bir yakınını kaybeden 10 kişilik bir çalışma grubunda travma sonrası büyüme deneyimlerini derinlemesine incelemek amacıyla yaptığı nitel çalışmasında, katılımcıların travma sonrası büyümelerini sağlayan yedi tema ortaya koymuştur. Bu temalar; yaşamın değerini fark etme, ilişkilerde olumlu dönüşümler, yüksek dayanıklılık, içsel dönüşümler, kaybın fırsata dönüşümü, yücelme eğilimi ve olumlu dış faktörlerdir. Travma sonrası

büyümeyi engelleyen üç tema belirlenmiştir. Bunlar; yaşam ve ölüme olumsuz yaklaşım, ilişkilerde olumsuz dönüşümler ve problemli baş etme olmuştur.

Strese bağlı büyümenin cinsiyet, olayın türü, algılanan stres düzeyi gibi çeşitli faktörler açısından incelendiği çalışmalar literatürde yer almaktadır. Xu ve Wu (2014), 2008 Sichuan depreminden etkilenen ve hayatta kalan 2080 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında cinsiyet, eğitim düzeyi, barınma durumu gibi bazı demografik özelliklerin de travma sonrası büyümeyi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Güneş (2001), Marmara depreminden 6 ay sonra gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha fazla oranda travma sonrası stres düzeyine sahip olduğunu fakat algılanan gelişim düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Kelly vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise felçten sonra katılımcıların travma sonrası büyüme puanları 14 ay boyunca boylamsal olarak incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcılarda felç geçirdikten 4-5 ay sonra travma sonrası büyümenin belirginleştiği ve sonraki 6 ay içinde de katılımcıların travma sonrası büyüme puanlarında önemli bir artış olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra travma sonrası büyümenin felç geçirdikten hemen sonra gelişebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'de yaşayan ve Irak savaşından etkilenen 203 Iraklı öğrenciden oluşan bir örneklemde gerçekleştirilen bir çalışmada savaşla ilişkili travmatik deneyimlerin daha fazla travma sonrası büyüme ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışma sırasında savaş deneyimleri kişinin kendi başına gelen travmatik olaylar, sevdiğini birinin başına gelen travmatik olaylar ve güçlükler başlıkları altında ele alınmıştır. Sonuçlar, güçlükler kategorisinde yer alan olayların büyümeyi pozitif yönde yordadığını gösterirken kişinin kendi başına gelen travmatik olayların büyümeyi negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, kişinin kendi başına gelen travmatik olayların travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin var olduğunda bile daha düşük büyüme düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Kılıç vd., 2015). Chan vd. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, travma sonrası büyüme ile psikolojik sıkıntı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Iimura (2018), strese bağlı büyüme ile sıkıntı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Iimura, 2018). Tomich ve DiBlasio (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise stresli yaşam olayları ile strese bağlı büyüme arasında nedensel bir bağlantı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları öznel stres ile algılanan strese bağlı büyüme arasında bir neden-sonuç ilişkisi olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları stresin algılanan strese bağlı büyümeye neden olduğu

hipotezini doğrulamaktadır ve algılanan strese bağlı büyümenin katılımcıların daha iyi bir yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir.

Strese bağlı büyüme ile ilişkili değişkenleri ve yordayıcıları ele alan çalışmaların başında üniversite öğrencileri için geliştirilen "Strese-Bağlı Büyüme Ölçeği" çalışması gelmektedir (Park vd., 1996). Bu çalışmada içsel dindarlık, sosyal destek, olumsuz olayın stresli olması, olumlu yorumlama, kabul ve başa çıkma, son zamanlardaki olumlu yaşam olaylarının sayısı değişkenlerinin büyümenin önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir (Park vd., 1996). Türkiye'de benzer bir çalışma Kesimci vd. (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada cinsiyet, olayın stresliliği, problem odaklı, kaderci ve çaresiz başa çıkma stratejileri ile strese bağlı büyüme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizler sonucunda strese bağlı büyüme ile probleme dayalı başa çıkma ve kaderci başa çıkma arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler belirlenmiş ve bu başa çıkma tarzlarının strese bağlı büyümenin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Kesimci vd., 2005). Kına (2019), kollektif politik travmalara maruz kalan bireylerde algılanan sosyal destek, dünyaya ilişkin varsayımlar, psikolojik sağlamlık ve ruhsal belirtiler ile travma sonrası büyüme düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. 23 yaş üstü travmatik yaşantıya sahip olan katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada dünyaya ilişkin varsayımların, algılanan sosyal desteğin ve ruhsal belirti düzeyinin travma sonrası büyümenin yordayıcıları olduğu ortaya konulmuştur. Arıkan ve Karancı (2012) travma sonrası deneyimleri sahip üniversite öğrencilerinde gerçekleştirdikleri çalışmada travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak bağlanma ve başa çıkmanın rolünü araştırmıştır. Bulgular hissedilen çaresizlik, korku, kaderci ve iyimser başa çıkmanın travma sonrası büyümenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Kaderci başa çıkma, bağlanma kaygısı ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye aracılık eden bir değişken olarak belirlenmiştir. Cohen ve Katz (2015) de çalışmalarında güvensiz bağlanan katılımcıların güvenli bağlanan katılımcılara göre daha az travma sonrası büyüme yaşandığını ortaya koymuşlardır. Kaçınma düzeyi fazla olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin diğer gruplara göre en az düzeyde olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan katılımcıların daha fazla baş etme esnekliğine ve travma sonrası büyüme düzeyine sahip olduğu ve daha az yas tepkisi gösterdiği de belirlenmiştir. Marmara depremini yaşayan 100 katılımcı ile depremi yaşamayan 100 katılımcının yer aldığı bir çalışmada, problem çözme ve manevi başa çıkmanın strese bağlı büyümeyi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Tanrıdağlı, 2005). Bunların yanı sıra olayların kontrol

edilebilirliğine, kişisel talihe, dünyanın iyiliğine inanç ile olumlu benlik inancı ve ölüm kaygısının travma sonrası gelişimini yordayan diğer değişkenler olduğu bulunmuştur (Altan, 2013). Nelson, Hagedorn ve Lambie (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan çocuk cinsel istismarının etkisi ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır ve bulgular bağlanma stilinin travma ve travma sonrası büyüme ile arasında kısmi bir aracı rolünün olduğunu göstermiştir.

Bireylerin baş etme süreçleri ile ilişkili bir kavram olarak ele alınan strese bağlı büyümeyi bu doğrultuda ele alan birçok çalışma olduğu görülmektedir. Engelli üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde psikolojik stres ve strese bağlı büyümenin etkilerini ele alan bir çalışmada strese bağlı büyüme ile anlamlı bir ilişkiye sahip olan tek değişkenin problem odaklı başa çıkma olduğu görülmüştür (Koca-Atabey vd., 2011). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada stresli yaşam olayının kontrol edilebilirliği ile başa çıkma stratejilerinin strese bağlı büyüme üzerindeki rolü araştırılmıştır. Çalışma sonucunda problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin daha fazla büyüme ile ilişkili olduğu ve özellikle kontrol edilemeyen olaylar için duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla strese bağlı büyümeye yol açtığı tespit edilmiştir (Göral, Kesimci & Gençöz, 2006). Karancı ve Erkam (2007) tarafından meme kanseri hastası olan 90 kadın ile yapılan araştırmada sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin strese bağlı büyümeyi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (Karancı & Erkam, 2007). Yine benzer biçimde meme kanseri olan 62 kadınla yapılan bir araştırmaya göre stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğme yaklaşımı ile strese bağlı gelişim arasında negatif yönde bir korelasyon tespit edilmiş ve eşi olan kadınların eşi olmayanlara göre daha fazla strese bağlı gelişim yaşadıkları anlaşılmıştır (Akçayır, 2014). Yaslı bireylerde travma sonrası büyüme deneyimlerini ele alan çalışmalarında Yılmaz ve Zara (2016), romantik partnerini ya da birinci dereceden bir yakınını kaybetmiş katılımcılarda, travmatik kayıp algısı ile problem odaklı, sosyal destek ve dini başa çıkma tarzlarının travma sonrası büyümedeki varyansın %32'sini açıkladığını tespit etmişlerdir. Şakiroğlu (2011), 1999 Düzce depreminin ortaya çıkardığı muhtemel olumlu sonuçları ortaya koymak için 199 yetişkin katılımcıyla yapmış olduğu çalışmada travma sonrası gelişimin problem odaklı baş etme, iyi oluş, sosyal destek arama ile ilişkili olduğunu ve problem odaklı baş etme becerilerinin travma sonrası gelişimi yordadığını tespit etmiştir. Altan (2013) da travma sonrası

gelişimin iyimser baş etme/sosyal destek arama, kaderci ve çaresiz baş etme yolları tarafından yordandığını tespit etmiştir.

Büyümenin önemli bileşenleri olarak sosyal ve kişisel kaynaklara da vurgu yapılmaktadır. Literatürde de bu kaynaklara ilişkin çalışmalar yer almıştır. Yeung ve Lu (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada meme kanserinden kurtulan katılımcıların sosyal destek ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkiler ve bu ilişkide algılanan stresin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyi ile sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkide algılanan stresin kısmı aracılık rolün olduğunu görülmüştür. Levi-Belz (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada intihardan dolayı yakınını kaybedenlerin travma sonrası büyümeyi kolaylaştırmada kaybettikleri kişiyle olan ilişkilerin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre travma sonrası büyümenin yakın ilişki değişkeni ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu ancak özellikle sevilen ve değer verilen birinin intiharıyla mücadele edenler arasında, yoğun yasın ve ölen kişiyle meşgul olmanın olumlu kişisel dönüşümü azalttığı sonucuna varılmıştır. Dong vd. (2015) yaptıkları bir çalışmada Çin'de kaza sonucu yaralanmış bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerini, bilişsel işleme, kendini açma ve psikososyal kaynakların açıklayıp açıklamadığını belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre öznel kaza şiddeti, kasıtlı ruminasyon, algılanan sosyal destek ve kendini açmaya yönelik tutumun travma sonrası büyümenin güçlü yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Şizofreni hastalarında bakım verenlerin travma sonrası büyüme deneyimlerinin incelendiği bir çalışmada da bakım verenlerin dinsel bağlılık, algılanan sosyal destek düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu tanısının travma sonrası büyümenin artmasıyla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Ezerbolat Özateş, 2018). Diyabet hastaları ile yürüttüğü bir çalışmada Şenol-Durak (2014) da sosyal desteğin strese bağlı büyüme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. Kanser hastası çocukların ebeveynleriyle gerçekleştirilen bir araştırmada umut, sosyal destek ve maneviyatın travma sonrası gelişim ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Meral, 2019).

Büyüme ile ilişkili kişisel kaynaklar arasında yer alan kişilik özellikleri, öz yeterlik, benlik, farkındalık, psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve duygusal süreçler büyümeyi ele alan çalışmalarda incelenmiştir. Kişilik özellikleri ve travma sonrası stres düzeyinin travma sonrası büyüme üzerindeki rolünü inceleyen çalışmalarında Karancı vd. (2012) sorumluluk, uyumluluk, deneyime açıklık kişilik özelliklerinin travma sonrası büyüme ile

önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra travma sonrası stres düzeyinin de travma sonrası büyüme üzerinde pozitif etkisi olduğunu ve dışa dönüklük, nevrotiklik ile sorumluluk kişilik özelliklerinin büyüme üzerindeki etkilerinin stres sonra stres düzeyi tarafından etkilendiğini ortaya koymuşlardır. Mystakidou vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise ileri düzeyde kanser hastalarında öz-yeterlik ve travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz-yeterlik ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre travma sonrası büyümenin öz-yeterliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Dolbier vd. (2010), benlik saygısı ve başa çıkma stratejileri arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve strese bağlı büyümenin benlik ile ilişkisini vurgulamıştır. Şenol-Durak (2014), strese bağlı büyüme ile ilişkili faktörleri ele aldığı çalışmasında bilişsel işlemenin benlik saygısı ve strese bağlı büyüme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Haspolat (2019), travma sonrası büyüme sürecinde bilgece farkındalığın etkisini ele aldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Travmatik yaşantıya sahip 246 yetişkin ile gerçekleştirilen çalışmada temel inançlarda sarsılma düzeyinin, ruminasyonlar yoluyla travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin bilgece farkındalık tarafından düzenlendiğine modelde bilgece farkındalığın düzenleyici rolünü doğrulanmıştır. Ssenyonga vd. (2013) tarafından koruyucu faktörler olarak psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyümenin mülteciler arasında travma sonrası stres bozukluğu olasılığını azalttığını varsaydıkları çalışmada, bu faktörlerin TSSB ile ilgili koruyucu rolü incelenmiştir. Kadın cinsiyeti, düşük eğitim düzeyi ve travma yükü TSSB'nin önemli yordayıcılarıydı. Araştırmada test edilen regresyon modeli TSSB puanlarındaki varyansın %12.2'sini oluşturduğu ve dayanıklılık, travma sonrası büyüme, yer değiştirme sayısı ve travma yükü, TSSB semptom şiddetindeki varyansın %6,1'ini oluşturan önemli belirleyiciler olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre mülteciler arasında dayanıklılık ve travma sonrası büyümenin koruyucu rolünün olduğuna dikkat çekilmiştir.

Chang vd. (2018) maneviyat, dindarlık ile mutluluk ve üzüntü duyguları arasındaki ilişkide strese bağlı büyümenin aracı rolünün incelemiş ve maneviyatın strese bağlı büyüme, mutluluk ve üzüntü ile anlamlı ilişkilere sahip olduğunu ancak dindarlığın strese bağlı büyüme, mutluluk ve üzüntü ile anlamlı ilişkilere sahip olmadığını ortaya koymuşlardır. Teodorescu vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise Norveç'te mülteci geçmişi olan, ayakta tedavi gören ve psikiyatrik geçmişi olan bireylerde; travma sonrası büyüme,

travma sonrası stres belirtileri, depresif belirtiler, göç sonrası stresörler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Depresif belirtiler ile travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme ve işsizliği içeren hiyerarşik bir regresyon modelinin psikolojik sağlığı açıklama gücünün toplam varyansın %56'sını olduğu bulunmuştur. LGBQ bireyle gerçekleştirilen bir araştırmada, LGBQ ile ilişkili strese bağlı büyümenin duygusal destek, iyi oluş, dindarlık, nefret suçu mağdurlarına aşinalık ile ilişkileri test edilmiştir. Araştırma bulgularına göre LGBQ ile ilişkili strese bağlı büyümenin duygusal destek, iyi oluş, dindarlık, nefret suçu mağdurlarına aşinalık değişkenleri ile pozitif yönde zayıf korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir (Antebi-Gruszka, Mor & Shilo, 2019).

Büyüme ile ilgili literatürde deneysel çalışmaların da yer aldığı görülmektedir. Dolbier vd. (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada psikolojik sağlamlık müdahale programının strese bağlı büyüme üzerindeki etkisini incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık programının katılımcıların strese bağlı büyüme puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Dolbier vd., 2010). Jeon vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin (EMDR) travma sonrası büyüme üzerindeki terapötik etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Güney Kore'deki deniz felaketinden sağ kurtulan 10 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturduğu çalışmada katılımcılara iki haftalık aralıklarla toplam 8 EMDR seansı uygulanmıştır. Araştırma sonuçları seanslar sonucunda katılımcıların travma sonrası büyüme puanlarında anlamlı bir artışın olduğunu göstermiştir ve izleme ölçümlerinin sonuçlarına göre katılımcıların travma sonrası büyüme puanları korunmuştur. Türkiye'de travma sonrası gelişim ile ilgili yapılan yalnızca bir deneysel çalışma olduğu görülmüştür. Bu çalışmada pozitif psikoterapiye dayalı olarak geliştirilen psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin travma sonrası gelişimleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Travma geçmişi olan 26 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada 10 oturumluk psiko-eğitim programı uygulanmış ve bu süreçte ön-test, son-test, izleme testi ölçümleri alınarak programın etkililiği araştırılmıştır. Elde edilen bulgular pozitif psikoterapiye dayalı olarak geliştirilen psiko-eğitim programının travma sonrası gelişim düzeyini yükseltmede etkili olduğunu göstermiştir (Doğru Çabuker, 2021).

Araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, strese bağlı büyümenin ergenlik, çocukluk, yetişkinlik gibi birçok farklı yaşam döneminde gözlemlendiği ve hastalık, yas, sıkıntı, afetler ya da mesleki sorunlar gibi farklı süre ve yoğunlukta deneyimlenen stresli

deneyimler sonucunda gerçekleşebildiği görülmektedir. İyi oluş ile ilişkili olduğu görülen büyümenin ayrıca bilişsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin yanı sıra sosyal destek, problem çözme, baş etme stratejileri, farkındalık ve birtakım kişisel faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Stresin kaçınılmaz olduğu gerçeği, stresi önlemenin yanı sıra bu deneyimlerin dönüştürücü gücünü ortaya çıkarmanın gerekli olduğunu göstermektedir. Bu açıdan büyümeyi sağlayan çeşitli beceri ve özelliklerin bireylere kazandırılmasının ruh sağlığı açısından destekleyici ve önleyici nitelikte olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada strese bağlı büyümeyi artıran faktörlerin ortaya çıkarılması ve bu faktörlere ilişkin bilgi ve becerilerin bireylere kazandırılması yoluyla büyümenin artırılması hedeflenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM I

Bu bölümde "Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun" Türkçeye uyarlama çalışmasının çalışma grubu, veri toplama araçları, ölçek uyarlama işlem basamakları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgi verilmiştir.

3.1. Çalışma Grubu

Bu bölümde çalışmaya katılan katılımcılarla ilgili bilgilere yer verilmiştir. Çalışma grubu oluşturulurken pandemi döneminde erişilebilirlik ve hız ile ilgili sorunlar nedeniyle, hızlı ve kolay ulaşılabilen katılımcıların seçilmesine dayanan (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016) kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Ölçek uyarlama çalışmasında dilsel eşdeğerlik, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve ölçüte dayalı geçerlik kapsamında üç ayrı veri toplanmış ve toplamda 631 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçek uyarlama çalışmalarında yer alan katılımcılara ilişkin demografik bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.1.1. Dilsel Eşdeğerlik Çalışma Grubu

Ölçeğin dilsel eşdeğerliğinin test edildiği ilk grupta 30 öğrenci (23 kadın, 7 erkek) yer almıştır. Yaş ortalamaları 23,1 (Ss = 4,91) olan katılımcıların tamamı bir devlet üniversitesinin İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde okuyan ve her iki dile de hâkim öğrencilerden oluşmaktadır.

3.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışması Grubu

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında online formlar aracılığıyla 266 üniversite öğrencisine ulaşılarak veri toplanmıştır. Verilerin analizlere hazırlanması aşamasında veri setinden 5 veri çıkarılmış ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik düzeyinin incelenmesi amacıyla 261 (160 kadın, 99 erkek, 2 diğer) katılımcıdan elde edilen verilerle DFA analizleri gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalaması 20,96 (Ss = 2,61) olan çalışma grubunun çoğunluğunu sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak algılayan (n = 224, %85,8), Eğitim Fakültesi öğrencileri (n = 79, %30,3) oluşturmaktadır. DFA çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin çeşitli demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	99	37,9
	Kadın	160	61,3
Sosyo-Ekonomik Düzey	Alt	29	11,1
	Orta	224	85,8
	Üst	8	3,1
Fakülte	Eğitim Fakültesi	79	30,3
	Fen Edebiyat Fakültesi	68	26,1
	Mimarlık-Mühendislik Fakültesi	40	15,3
	İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	35	13,4
	Meslek Yüksekokulu	23	8,8
	Hukuk Fakültesi	6	2,3
	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	4	1,5
	İlahiyat Fakültesi	3	1,1
	Tıp Fakültesi	2	,8
	Eczacılık Fakültesi	1	,4
Son 12 Ay Boyunca	Ekonomik Problemler	130	14,48

Deneyimlenen Verici/Üzücü Olay	Stres	Uyum Problemleri	53	5,9
		Ailevi Problemler	138	15,38
		Sosyal/Kişilerarası Problemler	102	11,36
		Romantik İlişki Problemleri	78	8,7
		Sağlık Problemleri	80	8,9
		Akademik Problemler	126	14,03
		Gelecek Kaygısı	179	19,93
		Diğer	12	1,32

Tablo 2'de görüldüğü üzere DFA aşamasında çalışma grubunun %37,9'u erkeklerden (n = 99), %61,3'ü ise kadın (n = 160) katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu sosyo-ekonomik düzeyini orta (n = 224, %85,8) olarak algılamaktadır. Bunun yanı sıra öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre katılımcı grubu incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun Eğitim Fakültesi öğrencilerinden (n = 79, %30,3) oluştuğu, ardından Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri (n = 68, %26,1), Mimarlık-Mühendislik Fakültesi öğrencileri (n = 40, %15,3) ile İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin (n = 35, %13,4) geldiği görülmektedir. Katılımcıların son 12 ay içerisinde deneyimlemiş oldukları stres verici/üzücü olay ile ilgili soruya verilen cevaplar ele alındığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun öncelikli olarak gelecek kaygısı (n =179, %19,93) ile ilgili stres verici/üzücü durumlar yaşadıkları; bunu ailevi (n = 138, %15,38), ekonomik (n = 130, %14,48), akademik (n = 126, %14,03) ve sosyal/kişilerarası problemlerin (n = 102, %11,36) takip ettiği görülmektedir.

3.1.3. Ölçüte Dayalı Geçerlik Çalışma Grubu

Ölçeğin ölçüte dayalı geçerlik çalışmaları kapsamında 359 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Verilerin analize hazırlanması aşamasında eksik ve yanlış doldurulduğu tespit edilen verilerden 19'u veri setinden çıkarılarak 340 (260 kadın, 79 erkek, 1 diğer) katılımcıdan elde edilen verilerle analizler gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalaması 20,63 olan çalışma grubunun çoğunluğunu sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak algılayan (n = 287, %84,4), Eğitim Fakültesi öğrencileri (n = 157, %46,2) oluşturmaktadır. Ölçüte Dayalı

Geçerlik çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin çeşitli demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Ölçüte Dayalı Geçerlik Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	79	23,2
	Kadın	260	76,5
	Diğer	1	,3
Sosyo-Ekonomik Düzey	Alt	49	14,4
	Orta	287	84,4
	Üst	4	1,2
Fakülte	Eğitim Fakültesi	157	46,2
	Fen Edebiyat Fakültesi	143	42,1
	Mimarlık-Mühendislik Fakültesi	12	3,5
	İlahiyat Fakültesi	18	5,3
	Diğer	10	2,9
Son 12 Ay Boyunca Deneyimlenen Stres Verici/Üzücü Olay	Ekonomik Problemler	166	15,51
	Uyum Problemleri	93	8,7
	Ailevi Problemler	155	14,5
	Sosyal/Kişilerarası Problemler	100	9,35
	Romantik İlişki Problemleri	57	5,33
	Sağlık Problemleri	97	9,06
	Akademik Problemler	136	12,71
	Gelecek Kaygısı	257	24,02
	Diğer	9	,82

Tablo 3'te görüldüğü üzere katılımcıların %23,2'si erkek (n = 79), %76,5' i ise kadın (n = 260) katılımcılardan oluşmaktadır. Yaş ortalaması 20,63 olarak bulunan katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyo-ekonomik düzeyini orta (n = 287, %84,4) olarak algıladığı görülmektedir. Bunun yanı sıra öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre katılımcı grubu incelendiğinde grubun büyük çoğunluğunun Eğitim Fakültesi öğrencilerinden (n = 157, %46,2) oluştuğu ve ardından Fen-Edebiyat Fakültesi (n = 143, %42,1), İlahiyat Fakültesi (n = 18, %5,3) ile Mimarlık-Mühendislik Fakültesi

öğrencilerinin (n = 12, %3,5) geldiği görülmektedir. Katılımcılara sorulan son 12 ay içerisinde deneyimlemiş oldukları stres verici/üzücü olay ile ilgili soruya verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun gelecek kaygısı (n = 257, %24,02) ile ilgili stres verici/üzücü durumlar yaşadıkları; bunu ekonomik (n = 166, %15,51), ailevi (n = 155, %14,5), akademik (n = 136, %12,71) ve sağlık problemlerinin (n = 97, %9,06) takip ettiği görülmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde bu çalışma kapsamında kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu (Park vd., 1996), Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (Terzi, 2009), Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (Dicle & Ersanlı, 2015) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015) ile ilgili bilgi verilmiştir.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunu oluşturacak olan katılımcılara ilişkin demografik bilgileri belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu (Ek-1) hazırlanmıştır. Formda öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğrenim görmekte oldukları fakülte, sosyo-ekonomik düzeyi, yaşamış/yaşıyor oldukları stres verici yaşam olayı gibi değişkenlere dair sorular yer almaktadır. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, DFA ve ölçüte dayalı geçerlik çalışmaları sırasında kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu Ek-1'de yer almaktadır.

3.2.2. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme düzeylerini belirlemek amacıyla Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Terzi (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. 14 maddeden oluşan ölçek birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere 2 boyutlu bir yapıya sahiptir. 5'li Likert tipinde olan ölçek maddeleri her ifade için *"(0) Hiç uygun değil" ve "(4) Tamamen uygun"* şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı birincil değerlendirme alt boyutu için ,90; ikincil değerlendirme alt boyutu için ,87 olarak bulunmuştur. Ölçüte dayalı geçerlik çalışmalarında kullanılan ölçeğin bu çalışma için Cronbach Alfa katsayıları

birincil değerlendirme alt boyutu için ,90 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-2'de ve ölçeğe ilişkin kullanım izni Ek-14'te yer almaktadır.

3.2.3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Carver, Scheier ve Weintrab (1989) tarafından geliştirilen, Zuckerman ve Gagne (2003) tarafından yenilenen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. 32 maddeden oluşan ölçek kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma ve kendine ceza olmak üzere 5 boyutlu bir yapıya sahiptir. 4lü Likert tipindeki ölçeğin maddeleri; *"Asla Böyle Yapmam (1)", "Çok Az Böyle Yaparım (2)", "Böyle Yaparım (3)", "Çoğunlukla Böyle Yaparım (4)"* şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları kendine yardım alt boyutu için ,96; yaklaşım alt boyutu için ,98; uyum sağlama alt boyutu için ,98; sakınma-kaçınma alt boyutu için ,98 ve kendine ceza alt boyutu için ,98 olarak bulunmuştur (Dicle & Ersanlı, 2015). Ölçüte dayalı geçerlik çalışmalarında kullanılan ölçeğin bu çalışma için Cronbach Alfa katsayıları kendine yardım alt boyutunda ,81; yaklaşım alt boyutunda ,84; uyum sağlama alt boyutunda ,80; sakınma-kaçınma alt boyutunda ,64 ve kendine ceza alt boyutunda ,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-3'te ve ölçeğe ilişkin kullanım izni Ek-15'te yer almaktadır.

3.2.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere Doğan (2015) tarafından geliştirilen ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. 5li Likert tipinde olan ölçek *"Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5)* şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçüte dayalı geçerlik çalışmalarında kullanılan ölçeğin bu çalışma için Cronbach Alfa katsayısı ,83 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ,80 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-4'te ve ölçeğe ilişkin kullanım izni Ek-16'da yer almaktadır.

3.2.5. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu

Araştırmada kullanılan Strese Bağlı Büyüme Ölçeği, Park vd. (1996) tarafından geliştirilmiştir. Strese bağlı büyümeyi ölçmek için geliştirilen ölçek 50 maddeden

oluşmaktadır ve tek boyutludur. Daha sonra yapılan çalışmalarda geliştirilen ölçeğin madde-toplam korelasyonlarını incelenerek (Park vd., 1996), Strese Bağlı Büyüme Ölçeği toplam puanıyla en yüksek korelasyona sahip 15 maddeyi seçilmiştir. Hettler ve Cohen (1996) de benzer bir prosedür uygulamışlardır. Elde edilen bulguların karşılaştırılması sonucunda, toplam puanla en çok ilişkili olan Strese Bağlı Büyüme Ölçeği maddelerinin iyi uyum sağladığı görülerek SBBÖKF oluşturulmuştur. Üniversite öğrencilerinde geliştirilen 50 maddelik ölçek formunun Cronbach Alfa Katsayısı ,94 olarak bulunmuştur (Park vd., 1996). Hettler ve Cohen'in (1996) ölçeğin kısa formunu oluşturdukları çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ,96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin kısa formunun Türkçe versiyonu orijinal kısa form ile paralel olarak 15 maddeden oluşmaktadır. Tek boyuttan oluşan ölçek 3lü Likert tipindedir ve ölçek maddeleri *(0) Hiç uygun değil, (1) Biraz uygun, (2) Çok uygun* şeklinde yanıtlanmaktadır. Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı dil geçerliği çalışmasında ,85; DFA çalışmasında ,83 ve ölçüte dayalı geçerlilik çalışmasında ise ,76 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-5' te yer almaktadır.

3.2.6. Ölçek Uyarlama İşlem Basamakları

Bu bölümde SBBÖKF'nin Türkçeye uyarlanması sürecinde izlenen işlem basamaklarına yer verilmiştir. Ölçek uyarlama çalışmaları yeni bir ölçme aracı geliştirmekten daha kullanışlı olmakla beraber belirli bir plan dahilinde sistematik olarak gerçekleştirilmediği takdirde uyarlama çalışmasının gücü ve etkisinin azalması söz konusu olmaktadır (Deniz, 2007). Ölçek uyarlama çalışmalarında izlenmesi gereken işlem basamakları Uluslararası Test Komisyonu (ITC) gibi komisyonların yanı sıra Akbaş ve Korkmaz (2007); Çapık, Gözüm ve Aksayan (2018); Güngör (2016); Hambleton ve De Jong (2003); Karaçam (2019) ile Tanzer ve Sim (1999) gibi araştırmacılar tarafından da ele alınarak ölçek uyarlama sürecinde takip edilmesi gereken bir takım işlem basamakları belirlenmiştir. Bu çalışmalarda önerilen işlem basamakları göz önünde SBBÖKF'nin uyarlanması süreci aşağıda belirtilen işlem basamakları doğrultusunda gerçekleştirilmiştir;

i) Uyarlama sürecine geçilmeden önce ölçeğin kullanım amacı ile ilgili bilgi verilerek ölçeğin sorumlu yazarı Crystal L. Park ile yazışmalar yapılarak gerekli ölçeğe ilişkin fikri mülkiyet sahibinden gerekli izinler alınmıştır. Alınan izinlere ilişkin bilgilere Ek-6' da yer verilmiştir.

ii) Gerekli izinler alındıktan sonra ölçeğin Türkçeye çevrilmesi çalışmalarına başlanmıştır. Çeviri ekibinin dilbilimciler ve alana hâkim uzmanlardan oluşması gerektiği ifade edilmektedir (Güngör, 2016). Bu doğrultuda çeviri ekibi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında en az doktora derecesine sahip, İngilizce ve Türkçe dil becerileri yeterli ve ölçeğin bağlamı ile ilgili çalışmalarda yer almış olan 5 akademisyenden oluşturulmuştur. Ölçek, çeviri ekibi tarafından bağımsız olarak Türkçeye çevrilmiştir.

iii) Çevirinin akabinde ortak metin oluşturmak amacıyla anlam, dil ve bağlam açısından farklı çevirileri karşılaştırmak gerekmektedir (Çapık vd., 2018). Bu amaçla ölçeğin Türkçeye çevrilen 5 farklı versiyonu İngilizce ve Türkçe dil becerileri yeterli, en az uzman derecesine sahip 5 farklı kişi tarafından değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmelerde ölçeğin orijinal dildeki ifadeleri ile uzmanlar tarafından yapılmış olan çevirileri üzerinde durulmuş ve yapılan çevirilerden dil yapısı, kültürel faktörler ile anlaşılabilirlik hususlarında en uygun olanları belirlenmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda uzman görüşleri dikkate alınarak taslak bir Türkçe form oluşturulmuştur.

iv) Akbaş ve Korkmaz (2007), çevirisi tamamlanan ölçeğin uzmanlarca orijinal diline çevrilmesinin ölçeğin aslına uygun olabilmesi açısından önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu prosedürde, ölçeğin çevirisi tamamlanan versiyonu, hedef dile tercümeyi yapan kişilerden farklı kişiler tarafından bağımsız olarak orijinal dile geri çevrilir (Ægisdóttir, Gerstein & Çinarbaş, 2008). Bu kapsamda çalışmanın sonraki aşamasında Türkçeye çevrilerek oluşturulan taslak form alanında uzman bir İngiliz Dilbilimcisi tarafından orijinal diline çevrilmiştir.

v) Çapık vd. (2018), geri çevirisi yapılan formun ölçek geliştiricileri tarafından anlam kayması açısından değerlendirilmesinin uygun olacağını önermiştir. Bu kapsamda ölçeğin orijinal formu, Türkçe taslak formu ve Türkçe taslak formundan orijinal dile yapılan geri çeviri formunun bulunduğu bir format oluşturularak ölçeği geliştiren araştırmacılar ile temasa geçilmiş ve çevirinin uygun olup olmadığıyla

ilgili görüşlerine başvurulmuştur. Araştırmacıların önerileri göz önünde bulundurularak gerekli değişiklikler yapılmış ve son yapılan değişikliklere ilişkin onayları alındıktan sonra son şekli verilen ölçek 2 Türkçe dil uzmanı tarafından dil ve anlatım yönünden değerlendirilerek pilot uygulamalar için hazır hale getirilmiştir.

vi) Ölçek uyarlama çalışmalarında çevirinin kültüre uygun olup olmadığının belirlenmesi amacıyla pilot çalışmaların yapılması önemli görülmektedir (Güngör, 2016). Bu amaçla iki dili de bilen katılımcılara başvurulabilir (Çapık vd., 2018). Bu amaçla Türkçeye çevirisi tamamlanan ölçeğin dilsel eş değerliğinin sağlanıp sağlanmadığını test etmek için her iki dile hâkim, bir devlet üniversitesinin İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde eğitim görmekte olan bir grup öğrenciye, ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları 14 gün arayla uygulanmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan 30 öğrenciden ölçme aracının Türkçe formunu yanıtlamaları istenmiş, iki hafta sonra ise ölçme aracının orijinal formunu yanıtlamaları istenmiştir. Ölçeğin dilsel olarak eş değer olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bu çalışmanın ardından katılımcıların ölçme aracının orijinal formu ile Türkçe formundan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayılarına ve bağımlı gruplar *t*-testi sonuçlarına bakılarak ölçeğin Türkçeye yapılan çevirisinin kültürel ve dilsel olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

vii) Ölçek uyarlama çalışmalarında ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesi gerekmektedir (Karaçam, 2019). Bu kapsamda dilsel eş değerlik çalışmalarının ardından son hali verilen ölçeğe ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında örneklem grubunun büyüklüğünün önemli olduğu vurgulanmaktadır (Güngör, 2016). Yeterli örneklem büyüklüğü ile ilgili literatürde çeşitli bilgiler yer almaktadır. Büyüköztürk (2002), ilişkilerin güvenilir bir şekilde ortaya konulabileceği örneklemlerin, faktörler güçlü ve belirgin, değişken sayısı ise az olduğu durumlarda 100-200 arasında olması gerektiğini ifade eder. Jackson (2001) ise 200-400 arasındaki örneklem büyüklüğünün iyi uyum değerleri için ideal olduğunu öne sürer. Hu ve Bentler (1999) örneklem büyüklüğünün 250'den fazla olması gerektiğini öne sürerken Worthington ve Whittaker (2006) 300 verinin yeterli olacağını ifade eder. Mundfrom, Shaw ve Ke (2005) ise örneklem büyüklüğü hesaplanırken değişken/madde sayısının 3 ile 20 katı ve 100 ile 1.000 üzerindeki mutlak aralıkları

önermektedir. Tinsley ve Tinsley (1987) doğrulayıcı faktör analizi için ulaşılması gereken örneklem büyüklüğünün her madde için 5 ile 10 katı arasında olması gerektiğini dile getirirken Muthen ve Muthen (2002) normal dağılıma sahip çalışma gruplarında uygun örneklem büyüklüğünün 150 olması gerektiğini ifade etmektedir. Kline (2013) ise örneklem büyüklüğü belirlenirken madde sayısının 20 katına ulaşmanın en güvenilir yöntem olduğunu ifade etmektedir. Reise, Waller ve Comrey (2000), maddeler analiz edilirken faktör yüklerinin iyi olduğu durumlarda 100 kişilik bir örneklemin yeterli olabileceğini fakat faktör sayısının fazla olduğu ve faktör başına düşen gösterge sayısının az olduğu durumlarda 500 kişilik bir örneklemin bile yeterli olmayacağını ileri sürmektedir. İdeal örneklem büyüklüğü için uygun olduğu ifade edilen sayılar farklılık göstermekle birlikte bu çalışmada DFA analizleri için toplanan veriler ölçekte yer alan madde sayısının (15 madde) en az 15 katı olacak şekilde toplanmıştır.

viii) Örneklem büyüklüğüne karar verildikten sonra, ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için DFA yapılmıştır. DFA daha önceden ölçme aracına ilişkin belirlenen faktör yapılarını test etmek için sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (DeVellis, 2017; Kline, 2013) ve bu yöntemle varsayılmış bir teorik ölçüm modelini test edilmektedir (Schumacker & Lomax, 2016). DFA için verilerin analizlere hazırlanması aşamasında veri setinden 5 veri çıkarılmış ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik düzeyinin incelenmesi amacıyla 261 katılımcıdan elde edilen verilerle birinci düzey DFA analizleri gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra SBBÖKF'nu oluşturan maddeler ve ölçeğin bütününe yönelik ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık-basıklık değerleri, madde-toplam korelasyonları ve *Cronbach's Alfa if item deleted* açısından incelenmiştir.

ix) Ölçeğin geçerliğini test etmek için uyarlanan ölçme aracının diğer ölçeklerle karşılaştırılmasına yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Test edilen ölçme aracının önceden geçerliği ve güvenirliği test edilmiş ölçme araçlarıyla arasındaki ilişkinin ortaya konulması ölçüt bağıntılı geçerliğin sağlandığını gösteren bir kanıt olarak değerlendirilebilir (Seçer, 2015). Bu çalışma için 359 üniversite öğrencisinden oluşan tamamen farklı bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Ölçeğin ölçüte dayalı geçerliğini test etmek için kullanılacak ölçekler belirlenirken ölçülmek istenen kavramın kuramsal yapısı, alan yazında yer alan bilimsel çalışmaların sonuçları ve orijinal formun geliştirilmesi sürecinde kullanılan ölçme

araçları dikkate alınmıştır. SBBÖKF'nin ölçüte dayalı geçerliği için Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (Dicle & Ersanlı, 2015), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015) ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (Terzi, 2009) ile aralarındaki ilişkiye bakılmıştır.

x) Son olarak ölçeğin iç tutarlığını belirlemek amacıyla çalışma süresince ulaşılan 3 farklı çalışma grubundan elde edilen veriler için Cronbach Alfa Katsayısı hesaplanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasına geçilmeden önce Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır (Ek-7). Gerekli izinlerin alınmasının ardından 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında veriler pandemi nedeniyle uzaktan eğitime geçildiği için çevrimiçi formlar aracılığıyla lisans eğitimine devam etmekte olan öğrencilerden toplanmıştır. Araştırmaya katılan her bir katılımcıya Bilgilendirilmiş Onam Formu verilerek katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve yalnızca gönüllü olduğunu beyan eden katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada dilsel eşdeğerlik, geçerlilik ve güvenirlik analizleri için SPSS ve LISREL programları kullanılmıştır. Uyarlama çalışmasında, ölçeğin orijinal İngilizce versiyonu ile Türkçe tercümesinin eşdeğer olduğunu göstermek için SPSS programı kullanılarak iki ölçüm arasındaki korelasyona Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ve bağımlı gruplar *t*-testi uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini geçmeden önce veri setleri eksik veriler, uç değerler ve normallik açısından incelenmiştir (Tabachnick & Fidel, 2007). Veri setlerinde eksik veri olmadığını görülmüş olup ve Box-Plot grafiklerini inceleyerek aykırı değerler tespit edilmiş ve tespit edilen aykırı değerler veri setlerinden çıkarılmıştır. Veri setlerinin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerini incelenmiştir. İkinci çalışma grubunda çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -,64 ve -,11 olarak bulunmuştur. Üçüncü çalışma grubunda ise çarpıklık ve basıklık değerleri sırasıyla -,51 ve -,45 olarak bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2015) -1,5 ile +1,5 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin

normal bir dağılıma işaret ettiğini belirtmektedir. Buna göre veri setlerinin normal dağılıma sahip olduğuna karar verilmiştir ve ölçeğin faktör yapısı DFA ile test edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için LISREL programı kullanılarak birinci düzey DFA uygulanmıştır. Bunun yanı sıra ölçeğin madde-toplam korelasyonları ve *Cronbach's Alfa if item deleted* değerleri incelenmiştir. Ölçeğin ölçüte dayalı geçerliği için Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (Dicle & Ersanlı, 2015), Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Doğan, 2015) ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (Terzi, 2009) kullanılarak SBBÖKF ile aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında SBBÖKF'nin diğer ölçeklerle ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için çalışma sırasında ulaşılan 3 farklı çalışma grubundan elde edilen verilerde Cronbach Alfa Katsayısı incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR I

Bu bölümde SBBÖKF'nin Türkçeye uyarlanması çalışması sırasında elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Dilsel Eşdeğerliğe İlişkin Bulgular

Bu çalışmada Türkçeye çevirisi tamamlanan ölçeğin dilsel eş değerliğinin sağlanıp sağlanmadığını test etmek için her iki dile hâkim, bir devlet üniversitesinin İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde eğitim görmekte olan bir grup öğrenciye, ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları 14 gün arayla uygulanmıştır. Yapılan uygulamada, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 30 öğrenciden ölçme aracının Türkçe formunu yanıtlamaları istenmiş, iki hafta sonra ise ölçme aracının orijinal formunu yanıtlamaları istenmiştir. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında ölçme aracının orijinal formu ile Türkçe formundan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayılarına ve bağımlı gruplar *t*-testi sonuçlarına bakılmıştır. SBBÖKF'nin İngilizce ve Türkçe formlarının aynı gruba uygulanmasından elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 4'te, bağımlı gruplar *t*-testi sonuçları ise Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 4

Dilsel Eşdeğerlik İçin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları Sonuçları

Ölçek	X̄	Ss	r
Türkçe Form	20,866	5,79	,773*
İngilizce Form	21,700	5,55	

*p < ,01, n = 30

Ölçek uyarlama çalışmalarında dilsel eşdeğerlik için ölçme aracının hedef kitlesinde yer alan ve her iki dile hâkim katılımcılardan oluşan bir çalışma grubuyla yapılan istatistiksel analizler dilsel geçerliğin sınanmasında kullanılmaktadır. Bunun için en az 30 kişiden oluşan bir örneklem grubuna bir hafta arayla ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları uygulanarak, her iki uygulama arasındaki korelasyona bakılır. İki uygulama arasındaki korelasyonun ,70 ve üzeri olduğu durumlarda ölçeklerin dilsel olarak eş değer olduğu kabul edilebilir (Seçer, 2015). Katılımcıların Türkçe ve İngilizce formlara vermiş oldukları yanıtlardan elde edilen toplam puanlar baz alınarak yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonucuna göre SBBÖKF Türkçe ve İngilizce formlarına verilen cevapların toplam puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (r = ,773, p < ,01). Bu çalışmada elde edilen korelasyon katsayısının ,70 üzerinde olması Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinin Türkçe ve İngilizce formları arasındaki dilsel eşdeğerliğe ilişkin bir kanıt olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 5

Dilsel Eşdeğerlik İçin Bağımlı Gruplar t-testi Sonuçları

Ölçek	X̄	SS	*t*	*p*
Türkçe Form	20,866	5,799	-1,191	,243
İngilizce Form	21,70	5,553		

*p < ,05, n = 30

Strese Bağlı Büyüme Kısa Formu Ölçeğinin dilsel eşdeğerliliğinin saptanması amacıyla, katılımcıların Türkçe ve İngilizce formlara vermiş oldukları yanıtlardan elde edilen toplam puanlar için yapılan bağımlı gruplar *t*-testi sonuçları, iki uygulamadan elde edilen toplam

puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermiştir ($t_{(30)}$ = -1,191, p > 05). Ortamalar arasında anlamlı farklılık olmaması iki ölçeğin eş değerliği için bir kanıt olarak değerlendirilerek, ölçeğin iki formu arasında dil açısından bir farklılık olmadığı ve dilsel geçerliğin sağlandığı görülmektedir. Bu aşamada 30 katılımcı ile yapılan dilsel geçerlik çalışmalarında SBBÖKF'nin Türkçe Formu ile İngilizce Formuna ait Cronbach Alfa Katsayısı hesaplanmış ve katsayıların sırasıyla ,85 ve ,85 olduğu belirlenmiştir.

4.2. Madde Toplam Test Korelasyonlarına İlişkin Bulgular

Ölçekte yer alan maddelerin istenen ölçeğin amacına uygun ölçüm yapıp yapmadığını ortaya koymak amacıyla SBBÖKF'yi oluşturan maddeler, ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık-basıklık değerleri, madde-toplam korelasyonları ve *Cronbach's Alfa if item deleted* değerleri incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun Maddelerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Madde Toplam Test Korelasyonları

Madde	X̄	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Madde-Toplam Korelasyonu	Cronbach's Alfa if item deleted
M1	1,27	,694	-,415	-,880	,483**	,825
M2	1,30	,735	-,527	-,989	,519**	,823
M3	1,38	,661	-,608	-,652	,507**	,823
M4	1,63	,652	-1,547	1,053	,561**	,819
M5	1,52	,605	-,885	-,210	,584**	,818
M6	1,38	,721	-,704	-,783	,571**	,819
M7	1,36	,680	-,592	-,726	,601**	,817
M8	1,43	,673	-,755	-,549	,632**	,814
M9	1,46	,647	-,807	-,405	,597**	,817
M10	1,68	,506	-1,227	,425	,519**	,822
M11	1,52	,671	-1,063	-,093	,576**	,818
M12	1,26	,781	-,501	-1,194	,443**	,830

M13	1,21	,768	-,380	-1,214	,585**	,819
M14	1,54	,629	-1,025	-,018	,593**	,817
M15	1,03	,774	-,053	-1,325	,469**	,828
SBBÖ	20,96	5,584	-,642	-,111	-	,831

Tablo 6 incelendiğinde ölçeğin Türkçe formuna ilişkin maddelerin ortalamalarının 1,03 ile 1,68 arasında değiştiği bulunmuştur. Her bir maddeye ilişkin çarpıklık değerlerinin -1,54 ile -,05 ve basıklık değerlerinin -1,32 ile 1,05 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının ,44 ile ,63 arasında yer aldığı saptanmıştır. Tablo 6 incelendiğinde tüm maddelerin çarpıklık-basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında yer aldığı görülmektedir. Pallant (2020) madde-toplam korelasyonlarının ,30'dan büyük olması gerektiğini ifade etmektedir. Tablo 6 incelendiğinde ölçek maddelerinin tamamının ,30 ile ,90 arasında olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda ölçek maddelerinin amaca hizmet eden ölçümler yaptığı ifade edilebilir. Ayrıca ölçek *Cronbach's Alfa if item deleted* açısından değerlendirilmiş ve maddelerin teker teker silinmesi durumunda elde edilecek olan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısından küçük olduğu görülmüştür.

4.3. Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için DFA yöntemi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi daha önceden ölçme aracına ilişkin belirlenen faktör yapılarını test etmek için sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (DeVellis, 2017; Kline, 2013) ve bu yöntemle varsayılmış bir teorik ölçüm modelini test edilmektedir (Schumacker & Lomax, 2016).

Orijinal formu 15 madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe formunun da orijinal ölçekle benzer bir yapıda olup olmadığı en çok olabilirlik yöntemi kullanılarak DFA ile test edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için LISREL programı kullanılarak birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırların altında olduğu (χ^2/df = 3,26; RMSEA = ,093; GFI = ,87; CFI = ,90; SRMR = ,072; NNFI = ,88) görülmüştür ve modifikasyon önerileri maddelerin kuramsal yapısı göz önünde bulundurularak

değerlendirilmiştir. 1 numaralı madde ("*Başkalarına daha nazik olmayı öğrendim*") ile 9 numaralı madde ("*İnsanlarla konuşurken onları daha dikkatli dinlemeyi öğrendim*") incelendiğinde ikisinin de stresli durumları deneyimleyen bireylerin sosyal ilişkilerindeki olumlu değişiklikleri işaret etmekte olduğu görülmüştür. Değerlendirmeler sonucunda modifikasyon indekslerine göre bu iki maddenin hata varyansları eşleştirilerek DFA tekrar gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu modifikasyonla beraber ortaya çıkan uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar altında olduğunun (χ^2/df = 2,85; RMSEA = ,084; GFI = ,88; CFI = ,91; SRMR = ,068; NNFI = ,90) görülmesiyle tekrar modifikasyon önerileri incelenmiştir. 10 numaralı madde ("*Yeni bilgi ve fikirlere açık olmayı öğrendim*") ile 11 numaralı madde ("*İnsanlarla çok daha dürüstçe iletişim kurmayı öğrendim*") incelendiğinde ikisinin de bireyin yaşam felsefesi ve kişiliğindeki değişimleri ifade etmesi açısından ilişkili olduğu görülmüştür. Bu iki madde arasında modifikasyon işlemi gerçekleştirilmiş ve hata varyanslarının eşleştirilerek yeniden DFA yapılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen uyum değerlerinin en az kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı (χ^2/df = 2,49; RMSEA = ,076; GFI = ,90; CFI = ,92; SRMR = ,066; NNFI = ,91) görülmüş ve test edilen modelin onaylandığı sonucuna varılmıştır. Analizlerde elde edilen uyum değerleri Tablo 7'de verilmiştir.

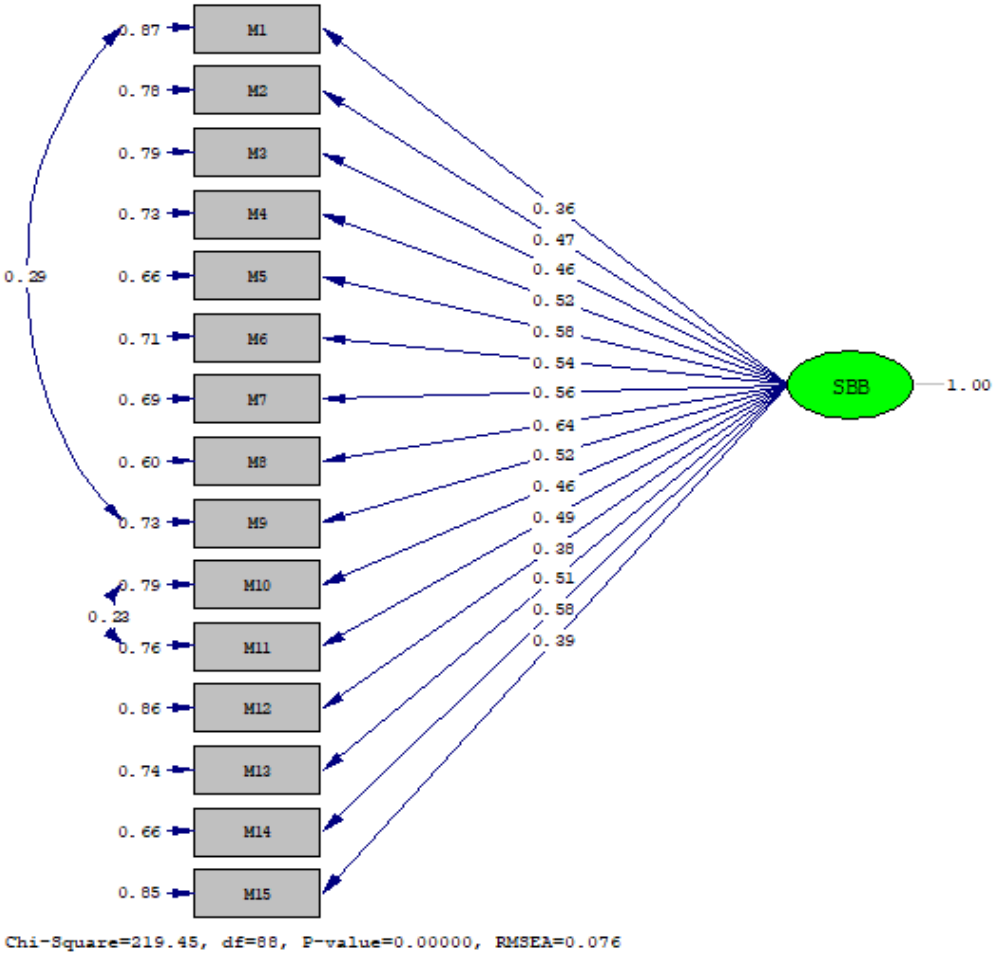
Tablo 7

Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizinin Uyum Değerleri

Uyum Kriterleri	Modifikasyonsuz Uyum Değerleri	1 Modifikasyonlu Uyum Değerleri	2 Modifikasyonlu Uyum Değerleri
χ^2 / *sd*	3,26	2,85	2,49
RMSEA	,093	,084	,076
GFI	,87	,88	,90
SRMR	,072	,068	,066
NNFI	,88	,90	,91
CFI	,90	,91	,92

Sırasıyla Madde1 ile Madde 9 ve Madde 10 ile Madde 11 arasında gerçekleştirilen modifikasyonlar sonucunda nihai model elde edilmiştir. 261 katılımcıdan elde edilen

verilerle gerekli modifikasyonlar yapıldıktan sonra gerçekleştirilen birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısına ilişkin kabul edilen modele ilişkin path diyagramı *Şekil 4*'te sunulmuştur.



Şekil 4. Strese bağlı büyüme ölçeği kısa formuna ilişkin DFA sonuçları

Nihai modelde bütün maddelerin test edilen modelle uyumlu olduğu ve ölçme aracında yer alan madde faktör yüklerinin ,36 ile ,64 arasında değiştiği görülmektedir. Carpenter (2018), madde faktör yüklerinin ,32 olması gerektiğini ifade etmektedir. Strese Bağlı Büyüme ölçeğinin madde faktör yüklerinin ,36 ve üzerinde olması bütün maddelerin yeterli yük değerine sahip olduğu ve DFA ile test edilen modelin onayladığına ilişkin bir gösterge olarak değerlendirilebilir.

Nihai modelin uyum değerlerinin χ^2 = 219,45; sd = 88; *p*-değeri ,000; RMSEA = ,076; NNFI = ,91; CFI = ,92; GFI = ,90; SRMR = ,066 şeklinde olduğu görülmüştür. Yapılan

doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum değerlerinin yeterliği incelenirken Tablo 8'de verilen değerler göz önünde bulundurulmuştur (Brown, 2015; Çokluk, Şekerci & Büyüköztürk, 2016; Hu & Bentler, 1999; Kline, 2013; Marsh & Hau, 1996; Schumacker & Lomax, 2016; Sun, 2005).

Tablo 8

Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndeks Değerleri ve Araştırmanın Model Uyum Değerleri

Uyum Kriterleri	Mükemmel uyum	İyi uyum	Uyum Değerleri	Sonuç
χ^2 / *sd*	< 3	< 5	2,49	Mükemmel Uyum
RMSEA	< ,05	< ,08	,076	İyi Uyum
GFI	> ,95	> ,90	,90	İyi Uyum
SRMR	< ,05	< ,08	,066	İyi Uyum
NNFI	> ,95	> ,90	,91	İyi Uyum
CFI	> ,95	> ,90	,92	İyi Uyum

Model uyum değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 8'de özetlenmiştir. Sun (2005) ,90'dan büyük bir değerin kabul edilebilir bir uyumu, ,95'ten büyük bir değerin ise mükemmel uyumu gösterdiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda DFA sonucunda elde edilen değerlerin kabul edilebilir düzeyde iyi uyum gösterdiği ifade edilebilir.

4.4. Ölçüte Dayalı Geçerliğe İlişkin Bulgular

Uyarlama çalışmaları gerçekleştirilen ölçme aracının, geçerliği ve güvenirliği test edilmiş ölçme araçlarıyla arasındaki ilişkinin ortaya konulması ölçüt bağıntılı geçerliğin sağlandığını gösteren bir kanıt olarak değerlendirilebilir (Seçer, 2015). Bu doğrultuda bu çalışmada uyarlanan ölçme aracının ölçüte dayalı geçerliğini test etmek için benzer ölçeklerle karşılaştırılmasına yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliğini test etmek için kullanılacak ölçekler belirlenirken ölçülmek istenen kavramın kuramsal yapısı, alan yazında yer alan bilimsel çalışmaların sonuçları ve orijinal formun geliştirilmesi sürecinde kullanılan ölçme araçları dikkate alınmıştır. Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliği için Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

(Dicle & Ersanlı, 2015), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Doğan, 2015) ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (Terzi, 2009) ile aralarındaki ilişki incelenmiştir.

Ölçüte dayalı geçerlik için toplanan verilerin analizinden önce veriler; kayıp veri, uç değerler ve normallik açısından incelenmelidir (Tabachnick & Fidel, 2015). Bu doğrultuda veriler kayıp veri ve uç değerler olup olmadığı açısından incelenmiş ve verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığına bakılmıştır. Ölçüt geçerliği çalışmaları kapsamında online formlar aracılığıyla 359 üniversite öğrencisine ulaşılarak veri toplanmıştır. Veri setinde kayıp veri bulunmamakla birlikte, uç değeler Box-Plot ile incelenmiş ve uç değer olduğu belirlenen 19 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Veri setindeki değişkenler normallik açısından değerlendirilmiştir ve ölçüte dayalı geçerliğin ortaya konmasına ilişkin analizler 340 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Strese Bağlı Büyüme	9	30	22,15	4,60	-,508	-,449
Kendine Yardım	6	30	15,02	4,12	,064	-,530
Yaklaşım	10	28	21,80	4,13	-,459	-,313
Uyum Sağlama	9	28	20,01	4,19	-,273	-,190
Sakınma-Kaçınma	6	20	10,57	3,11	,589	-,133
Kendine Ceza	6	24	14,73	4,85	,089	-,741
Birincil Değerlendirme	0	48	16,76	12,28	,678	-,276
Psikolojik Sağlamlık	6	30	18,30	4,71	,137	-,187

Tablo 9 incelendiğinde strese bağlı büyüme, kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama, sakınma-kaçınma, kendine ceza, birincil değerlendirme ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında yer aldığı

görülmektedir. Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü (2015) çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olduğu durumlarda normal dağılımın sağlandığını ifade etmektedir. Bu doğrultuda ilgili değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinin diğer ölçeklerle ilişkisini incelerken öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Analizlere ilişkin sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Strese Bağlı Büyüme Ölçeği ile Ölçüt Ölçekler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
Strese Bağlı Büyüme (1)	1						
Kendine Yardım (2)	,252**	1					
Yaklaşım (3)	,305**	,147**	1				
Uyum Sağlama (4)	,343**	,269**	,483**	1			
Sakınma-Kaçınma (5)	-,158**	,031	-,083	-,083	1		
Kendine Ceza (6)	-,223**	,002	-,086	-,086	,326**	1	
Birincil Değerlendirme (6)	-,133**	,024	-,051	-,051	,044	,271**	1
Psikolojik Sağlamlık (7)	,151**	,052	,304**	,196**	-,284**	-,404**	-,156**

*p < ,01***

Tablo 10 incelendiğinde strese bağlı büyüme ile kendine yardım (r = ,252, *p* < ,01), psikolojik sağlamlık (r = ,151, *p* < ,01) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; yaklaşım (r = ,305, *p* < ,01), uyum sağlama (r = ,343, *p* < ,01) ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı korelasyonlar belirlenmiştir. Ayrıca, strese bağlı büyüme ile sakınma-kaçınma (r = -,158, *p* < ,01), kendine ceza (r = -,223, *p* < ,01) ve birincil değerlendirme (r = -,133, *p* < ,01) ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı korelasyonlar saptanmıştır.

4.5. İç Tutarlığa İlişkin Bulgular

Ölçeğin iç tutarlığını belirlemek amacıyla çalışma süresince ulaşılan 3 farklı çalışma grubundan elde edilen veriler için Cronbach Alfa Katsayısı hesaplanmıştır. Türk kültürüne uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa Katsayısı dilsel geçerlik çalışmalarında ,85; DFA

çalışmalarında ,83 ve ölçüt geçerliği çalışmalarında ,76 olarak bulunmuştur. Kline (2005) ve Nunnally (1978)'e göre Cronbach Alfa Katsayısının en az ,70 olması durumunda bir ölçme aracı güvenilir olarak değerlendirilebilir. Buradan hareketle ölçeğin farklı uygulamalarda elde edilen iç tutarlık katsayılarının tamamının ,70 üzerinde olması ölçeğin yeterli düzeyde güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

YÖNTEM II

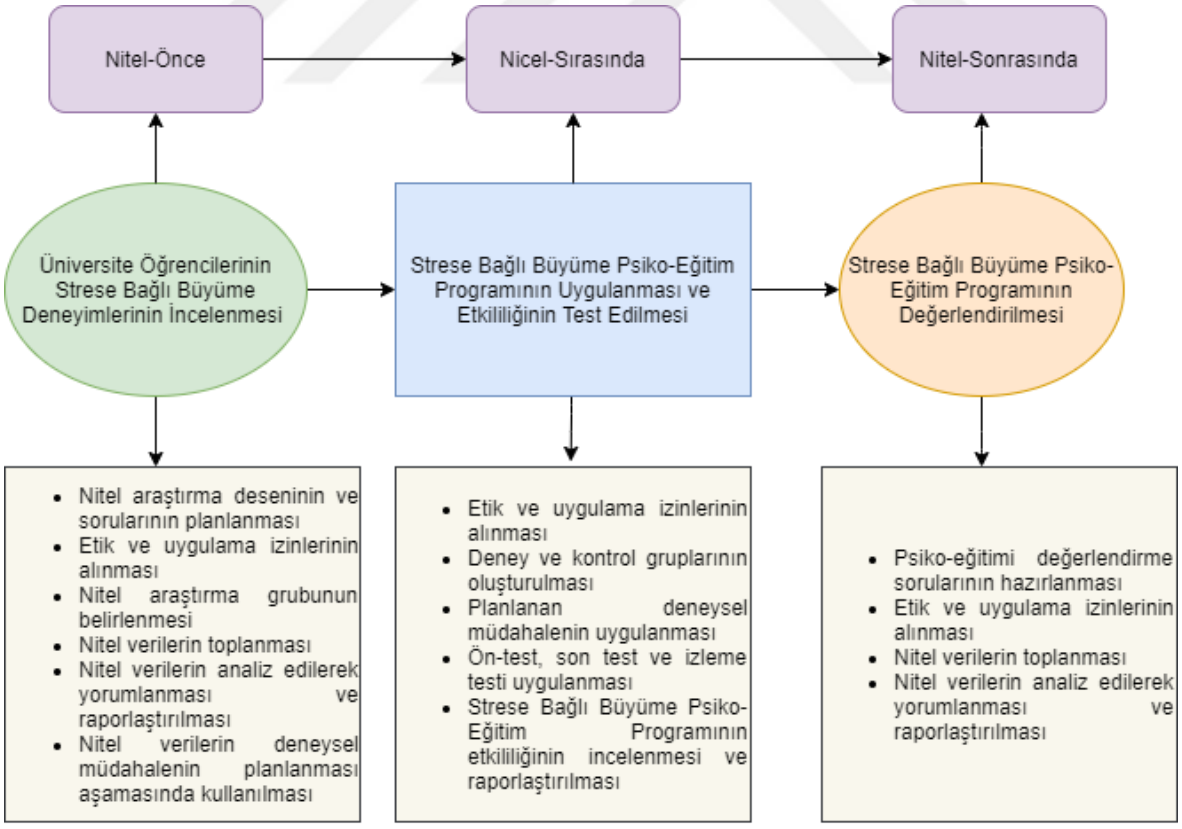
Bu bölümde araştırmanın ikinci aşamasında gerçekleştirilen çalışmanın araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

5.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyini artırmayı hedefleyen psiko-eğitim programının etkililiğini test etmeyi amaçlayan bu çalışmada karma yöntem kullanılmıştır. Karma yöntem, nicel ve nitel araştırma yaklaşımlarının bir arada kullanıldığı, her iki yaklaşımında sınırlılıklarını en aza indiren ve araştırma sorularını daha etkili bir şekilde ele alma şansı sağlayan bir yöntem olarak ifade edilmektedir (Creswell, 2017a). Karma yöntem çalışmaları araştırmacının araştırma sorularına daha kapsamlı yanıtlar aramasını, teori ve uygulama açısından kesin ve tam bilgiler elde edilmesini sağlaması ve elde edilen verilere ilişkin daha güçlü sonuçlar sağlaması açısından avantajlı konumda yer almaktadır (Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Psikoloji ile ilgili çalışmalarda farklı türde verilerin kavram ve olguları açıklama noktasında daha etkili olacağı ifade edilmektedir (Campbell & Fiske, 1959). Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme ile ilgili deneyimlerinin ele alınmasında yalnızca nicel yaklaşımlara bağlı kalmanın yetersiz olacağı düşünülmüş, iki yaklaşımı bir arada kullanılarak büyümenin daha iyi anlaşılması ve bu doğrultuda etkili bir program geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca geliştirilen psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyi üzerindeki etkisini değerlendirirken de programın içeriğini oluşturan ögelerin mevcut ölçme aracıyla

gözlemlenemeyen boyutlarının ele alınması ve programın üniversite öğrencilerinin yaşadıkları değişim üzerindeki etkisini de derinlemesine incelemek için karma yöntem tercih edilmiştir.

Bu çalışmada karma yöntem araştırmalarında kullanılan iç içe desenler tercih edilmiştir. İç içe desenler nicel ve nitel verilerin birlikte toplandığı, çözümlendiği ve verilerden birinin çalışma içerisinde destekleyici bir ikincil işleve sahip olduğu araştırmalardır. İç içe deneysel karma desende, nitel veriler daha baskın olan nicel çalışma içindeki araştırma sorularını cevaplarken destekleyici olarak işin içine katılmaktadır (Creswell & Plano Clark, 2011). Bu doğrultuda mevcut araştırmanın baskın deseni deneysel desen olarak planlanmış olup üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme deneyimlerinin değerlendirildiği ve SBB-PEP'e ilişkin görüşlerinin incelendiği nitel araştırma süreci destekleyici olarak ele alınmıştır. *Şekil 5*'te SBB-PEP'in hazırlanması, uygulanması ve etkililiğinin test edilmesi amacıyla nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı iç içe karma desene yer verilmiştir.



Şekil 5. İç içe karma desen

Şekil 5'te belirtildiği gibi araştırmanın ilk aşamasında psiko-eğitim programının alt yapısını oluşturmak amacıyla strese bağlı büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri ile nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir ve elde edilen bulgular ile ilgili literatür dikkate alınarak SBB-PEP oluşturulmuştur. Ardından araştırmanın nicel aşamasında 10 oturumdan oluşan SBB-PEP'in üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 2x3'lük deneysel desen kapsamında hazırlanan program katılımcılara uygulanmış ve ön-test, son-test, izleme ölçümleri alınmıştır. Son aşamada ise katılımcıların psiko-eğitim programına ilişkin görüşleri nitel verilerle değerlendirilmiştir. Araştırmanın nitel ve nicel aşamalarına ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

5.2. Araştırmanın Nitel Boyutu

Bu bölümde araştırmanın nitel aşamasında gerçekleştirilen çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

5.3. Nitel Araştırmanın Modeli

Çalışmada strese bağlı büyüme kavramının ayrıntılı bir şekilde incelenmesi ve strese bağlı büyümeye neden olan faktörlerin ortaya konması amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Böylece psikoeğitim programı oluşturulurken dikkate alınması gereken faktörlerin belirlenmesi hedeflenmiştir. Nitel araştırmalar, insanların deneyimlerini anlamlandırma biçimlerini, dünyalarını yapılandırma şekillerini ve deneyimlerine yükledikleri anlamı tümevarımsal olarak anlamaya odaklanır (Merriam, 2013). Üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme deneyimini derinlemesine incelemeyi hedefleyen bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Fenomenoloji bir fenomenle ilgili olarak katılımcıların deneyimlerinin derinlemesine incelendiği çalışmalardır (Creswell, 2017b). Bu amaçla öğrencilerle yapılan görüşmelerde araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak, öğrencilerin strese bağlı büyüme deneyimleriyle ilgili derinlemesine bilgi toplanmış ve elde edilen veriler fenomenolojik desene göre analiz edilmiştir.

5.4. Çalışma Grubu

Fenomenoloji çalışmaları, insanların çeşitli fenomenlere ilişkin deneyimlerinin çok yönlü olarak derinlemesine ele alınmasını ifade eder. Dolayısıyla ilgilenilen fenomeni doğrudan deneyimleyen bireylerle çalışılması gereklidir (Patton, 2014). Çalışma grubunu oluşturma aşamasında ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örneklemedeki amaç, belirli niteliklere sahip kişilerden oluşan ve belirli bir ölçütü karşılayan bireylerin örnekleme alınmasıdır (Büyüköztürk vd., 2015). Bu yöntem deneyimle ilgili bilgi verme açısından zengin durumların belirlenmesine olanak sağladığı ve derinlemesine takip için standart ölçümlerdeki durumların belirlenmesine yardımcı olduğu (Patton, 2014) için tercih edilmiştir. Bu doğrultuda bu araştırmada strese bağlı büyüme düzeyini artırmaya yönelik olarak oluşturulacak olan psiko-eğitim programının alt yapısını oluşturmak için araştırmanın çalışma grubunu SBBÖKF ile yapılan ölçümlerde 27 ve üzerinde puan alan 11 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunda yer alan katılımcılara ait betimleyici bilgilere Tablo 11'de yer verilmiştir.

Tablo 11

Çalışma Grubuna Ait Betimleyici İstatistikler

Katılımcı Numarası	Cinsiyet	Yaşadığı Yer	Yaş	Bölüm
K1	Kadın	Antalya	19	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
K2	Kadın	Kayseri	19	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
K3	Kadın	Rize	29	Türk Dili ve Edebiyatı
K4	Kadın	Trabzon	21	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
K5	Kadın	Trabzon	22	Tarih
K6	Kadın	Gaziantep	19	Sınıf Öğretmenliği
K7	Kadın	Sakarya	19	Sınıf Öğretmenliği
K8	Kadın	Van	19	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

K9	Erkek	Ankara	22	Tıp Fakültesi
K10	Erkek	Rize	22	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
K11	Erkek	Giresun	21	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

5.5. Veri Toplama Araçları

Nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan veri toplama aracı olan görüşmeler katılımcıların birtakım açık uçlu soruları yanıtlamasını ifade eder (Creswell, 2019). İnsanların bakış açılarını ortaya çıkarmak için yapılan görüşme formu hazırlanırken yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formları katılımcılara sorulacak soruların görüşme öncesinde hazırlanmasını gerektirir. Bu şekilde her katılımcıya sorulan sorular, sıraları ve biçimleri aynı olur ve hem katılımcıların zamanı verimli kullanılır hem de analizler açısından kolaylık sağlanır (Patton, 2014). Bu doğrultuda çalışmanın verileri araştırmacı tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular, alan yazının taranması ile elde edilen bilgiler doğrultusunda oluşturulmuştur. Sorular strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireyin deneyimlerini, davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını ifade etmelerini sağlayacak şekilde; açık uçlu, tarafsız, odaklanmış ve anlaşılır bir tarzda hazırlanmıştır (Patton, 2014).

5.5.1. Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Deneyimlerini İncelemeye Yönelik Görüşme Formu

Üniversite öğrencilerinin yaşantıları süresince karşılaşmış oldukları stresli durumlar karşısında büyüme yaşamalarını sağlayan bilişsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaların ortaya çıkarılmasını sağlamak için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. 17 adet sorudan oluşan görüşme formunun kapsam geçerliğinin sağlanması için alan yazın dikkate alınmıştır ve görüşme formuna dahil edilen soruların araştırmanın amacına uygunluğu konusunda 2 uzmandan görüş alınmıştır. Araştırmanın dış güvenirliğinin sağlanması için bütün aşamalar açık bir biçimde anlatılmış olup iç güvenirlik için toplanan veriler objektif bir şekilde sunulmuştur. Görüşme formunda yer alan sorular Ek-17'de sunulmuştur.

5.6. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2020-2021 akademik yılı bahar dönemi içerisinde toplanmıştır. Veri toplama işlemine başlamadan önce ölçek uyarlama çalışmalarına katılan ve Strese Bağlı Büyüme ölçümlerinde yüksek puan alan üniversite öğrencileri belirlenmiş olup, bu kişilere vermiş oldukları iletişim bilgileri aracılığıyla ulaşılmıştır. Yapılan ön görüşmeler sırasında katılımcılar çalışmanın amacı, gönüllülük ve kişisel verilerin korunmasına dair katılımcılar bilgilendirilerek, katılımcıların onamları alınmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek-8'de verilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılarla görüşme zamanı planlanmıştır ve pandemi dolayısıyla görüşmeler mobil telefon aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde katılımcıların onayıyla yalnız araştırma kapsamında kullanılmak üzere ses kaydı alınmış olup daha sonra bu ses kayıtları transkribe edilmiştir. Görüşmeler yaklaşık olarak 30 dakika sürmüştür. Görüşmelerde araştırmanın amacına uygun olarak görüşmenin sonunda öğrencilere herhangi bir soruları veya eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulmuştur.

5.7. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın verileri analiz edilirken içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizi, yazıya dökülmüş içeriğin, anlamını ortaya çıkarılması için sistematik ve objektif olarak analiz edilmesidir (Neuendorf & Kumar, 2016). Patton (2014) içerik analizini nitel verilerin tutarlılıklarını ve anlamlarını ortaya çıkarmaya yönelik veri indirgeme ve anlamlandırma çalışmaları olarak tanımlar. Creswell (2017) içerik analizi yapılırken altı aşamadan söz etmektedir. Bu aşamalar; verilerin analiz için hazırlanması ve düzenlenmesi, verilerin tamamının okunması veya incelenmesi, verilerin kodlanması, temaların oluşturulması, temaların bağlantılarının oluşturulması ve son olarak bulguların yorumlanması. Bu doğrultuda verilerin analizi sırasında aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir;

1. Ses kaydı alınarak yapılan görüşmeler, veri kaybı olmadan bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analizinde MAXQDA 2020 programı kullanılmıştır, bu sebeple transkribe edilen veriler bu programa aktarılmıştır.
2. Analiz aşamasına geçmeden önce verilerin tamamı okunarak incelenmiştir.
3. İncelenen verilerde gözlemlenen ortak noktalar belirlenmiş ve kodlar oluşturulmuştur.

4. Daha sonra oluşturulan kodlar sınıflandırılarak temalar halinde düzenlenmiştir.
5. Temaların birbiriyle bağlantısı incelenmiştir.
6. Elde edilen bulgular raporlaştırılmış ve yorumlanmıştır. Katılımcıların görüşme sorularına verdikleri yanıtlar doğrudan alıntılar yoluyla sunulmuştur. Doğrudan alıntılarda katılımcılara ilişkin bilgiler katılımcı numarasını göstermek için "K" harfi kullanılarak belirtilmiştir. Verilen yanıtlara göre oluşturulmuş tema ve kodlar *Şekil 6*'da verilmiştir.

5.8. Araştırmanın Nicel-Nitel Boyutu

Bu bölümde araştırmanın nicel ve nitel aşamasında gerçekleştirilen çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

5.9. Çalışmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı bireylerin strese bağlı büyüme düzeylerini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının etkililiğini saptamaktır. Güvenilir bilimsel yöntemlerden biri olarak nitelendirilen deneysel yöntemler, kontrollü koşullarda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin saptandığı yöntemdir. Bu yöntemin en önemli özelliklerinden biri deney ve kontrol gruplarının yansız olarak oluşturulmasıdır. Deneysel araştırmalarda birden fazla faktörün etkisi ile ilgileniliyorsa bu araştırmalara faktöryel desenler denmektedir. Faktöryel desenlerde etkisi araştırılan faktörlerin etkilerinin eş zamanlı olarak sınanması ve anlamlı olup olmadığının ortaya konulması amaçlanır (Büyüköztürk, 2016; Büyüköztürk vd., 2016; Creswell, 2017a; Sönmez & Alacapınar, 2013). Bu doğrultuda SBB-PEP'in etkililiğini test etmek için 2x3 faktörlü karışık deneysel desen kullanılması kararlaştırılmıştır. Bu kapsamda birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grubu), ikinci faktör ise bağımlı değişkenlere ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerini göstermektedir. Araştırma modelinin bağımsız değişkeni SBB-PEP; bağımlı değişkeni ise strese bağlı büyümedir. Araştırmada kullanılan model Tablo 12'de gösterilmektedir.

Tablo 12

Araştırma Süreci

Grup	Ön-test	Müdahale	Son-test	İzleme
Deney	Ölçüm-1	10 oturumluk Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı	Ölçüm-2	Ölçüm-3
Kontrol	Ölçüm-1	-	Ölçüm-2	Ölçüm-3

Tablo 12'de görüldüğü üzere deney grubuna 10 oturumluk, her bir oturumu yaklaşık 90 dakika arasında süren SBB-PEP uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bu süre içerisinde herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol gruplarına deneysel işlemden önce ön-test, deneysel işlemden sonra son-test ve deneysel işlem tamamlandıktan 8 hafta sonra ise izleme testi uygulanmıştır.

Nicel verilerin yanı sıra psiko-eğitim programının tamamlanmasının ardından, nitel formlar aracılığıyla katılımcıların programa ilişkin değerlendirmeleri alınmıştır. Bu amaçla Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu (Ek-9) kullanılarak katılımcıların programa ilişkin görüşleri alınmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir.

5.10. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretimde yılı bahar döneminde Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören, çalışmaya katılmaya gönüllü olan 28 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Grup çalışmasına katılacak üyelerinin belirlenmesinde grubu tanıtan bir duyurunun hazırlanarak potansiyel katılımcıların belirlenmesi gerekmektedir. Duyurunun yanı sıra katılımcılar belirlenirken daha önce uygulanan test sonuçları ile gözlemlerden de yararlanılabilir (Çivitci, 2020). Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarını oluşturmak için psiko-eğitim programını tanıtıcı bir afiş hazırlanarak uygulamanın yapılacağı Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesine afişler asılmıştır. Hazırlanan afişe Ek-10'da yer verilmiştir. Programın afişlerle duyurulmasının yanı sıra fakültede öğrenim gören öğrencilere e-posta aracılığıyla programa ilişkin duyuru metinleri gönderilmiştir. Bunun yanı sıra daha önce yapılan taramalar ve öğrenci gözlemlerinden yola çıkarak programa katılmaya gönüllü olabilecek öğrencilerle iletişime geçilmiştir. Programa katılmaya gönüllü olan öğrencilerin her biriyle araştırmacı tarafından bireysel ön görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Gönüllü adayların çalışmaya dahil edilmesi için 5 kriter belirlenmiştir. Bu kriterler şunlardır;

1. Programa katılmaya gönüllü olmak
2. Son 12 ay içerisinde stresli bir durumla karşılaşmış olmak
3. Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden 21 puan ve altında puan almış olmak
4. Son 6 ay içerisinde herhangi bir profesyonel psikolojik yardım almamış olmak
5. Herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmamak

Ön görüşmelerde katılımcıların dahil edilme kriterlerine uygunluğunu test etmek için SBBÖKF ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır ve katılımcı adaylarına çalışma ile ilgili bilgi verilmiştir. Yapılan ölçümler ve görüşmeler sonucunda dahil edilme kriterlerinin beşini de karşılayan adaylar deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır ve her grup 14 öğrenciden oluşmuştur. Çalışmaya başlamadan önce öğrencilerin her birine Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek-11) imzalattırılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilere yönelik demografik bilgiler Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Deney ve Kontrol Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Grup	Cinsiyet		Sınıf Düzeyi				Sosyoekonomik Düzey		
	Kadın	Erkek	1.sınıf	2.sınıf	3.sınıf	4.sınıf	Alt	Orta	Üst
Deney	12	2	3	3	3	5	1	13	0
	%85,71	%14,29	%21,43	%21,43	%21,43	%35,71	%7,14	%92,86	%0
Kontrol	12	2	5	5	1	3	0	14	0
	%85,71	%14,29	%35,71	%35,71	%7,14	%21,43	%0	%100	%0
Toplam	24	4	8	8	4	8	1	27	0

Çivitci (2020) üniversite öğrencileri ile yapılacak psiko-eğitim gruplarına üye seçilirken istekli ve gönüllü katılımcılar arasından cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey açısından heterojen gruplar oluşturulmasını önermektedir. Bu doğrultuda gönüllü öğrencilerden dahil edilme kriterlerine uygun olanlardan oluşturulan çalışma grubuna ilişkin demografik bilgilerin yer aldığı Tablo 13 incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların 12'sinin (%85,71) kadın, 2'sinin (%14,29) erkek, 3'ünün (%21,43) 1. sınıf, 3'ünün (%21,43) 2. sınıf, 3'ünün (%21,43) 3. sınıf, 5'inin (%35,71) 4. sınıf olduğu ve 1'inin (%7,14) alt sosyoekonomik, 13'ünün (%92,86) ise orta sosyoekonomik düzeye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, kontrol grubundaki katılımcıların 12'sinin (%85,71) kadın, 2'sinin (%1429) erkek, 5'inin (%35,71) 1. sınıf, 5'inin (%35,71) 2. sınıf, 1'inin (%7,14) 3. sınıf, 3'ünün (%21,43) 4. sınıf olduğu ve 14'ünün (%100) ise orta sosyoekonomik düzeye sahip olduğu görülmektedir. Son olarak deney grubunun yaş ortalaması 21,29 (Ss = 1,38, ranj = 19–23) iken kontrol grubunun yaş ortalaması 20,57 (Ss = 2,03, ranj = 18–25) şeklindedir.

5.11. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada araştırmanın bağımlı değişkeni olan strese bağlı büyümeyi ölçmek için araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan SBBÖKF kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile alınmış olup, psiko-eğitim programının tamamlanmasının ardından yine araştırmacı tarafından oluşturulan Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu aracılığıyla katılımcıların programa ilişkin değerlendirmeleri alınmıştır.

5.12. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın deneysel kısmında araştırma grubunu oluşturacak olan katılımcılara ilişkin demografik bilgileri belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Formda öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğrenim görmekte oldukları fakülte, sosyo-ekonomik düzeyi, yaşamış/yaşıyor oldukları stres verici yaşam olaylarının yanı sıra herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmadıkları, son 6 ay içinde profesyonel psikolojik destek alıp almadıkları ilgili sorular yer almaktadır. Ayrıca formda öğrencilerin psiko-eğitim programı için uygun olunan gün ve saat bilgisi ile gruba katılma amaçlarına ilişkin sorulara da yer verilmiştir. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, psiko-eğitim grubuna katılımcı seçimi sırasında kullanılmış olum forma Ek-12'de yer verilmiştir.

5.12.1. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu

SBBÖKF'ye ilişkin bilgilere Bölüm III'te detaylı olarak yer verilmiş olup ölçek formu Ek-5'te sunulmuştur.

5.12.2. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu (Ek-9), katılımcıların SBB-PEP ile ilgili yorum ve görüşlerini almak amacıyla hazırlanmıştır. Formda 10 adet açık uçlu soruya yer verilmiştir. Formda yer alan sorular psiko-eğitim programıyla ilgili katılımcıların değerlendirmelerinin yanı sıra programın katılımcılar üzerindeki etkileri ile programa ilişkin önerilere yönelik hazırlanmıştır.

5.13. Psiko-Eğitim Programı

Psiko-eğitim uygulamalarının çıkış noktası ruh sağlığı uzmanlarının tek rolünün normal olmayan davranışlar ve bunları tanılamak olmadığı ile öğrenme ilkelerinin klinik problemlere uygulanması düşüncesine dayanır (Authier, 1977). Bu bağlamda psiko-eğitim grupları potansiyel bir tehdit veya gelişimsel yaşam sorunlarıyla karşı karşıya kalanları eğitmeye ve kriz durumlarıyla karşılaşan bireylerde etkili baş etme becerilerini geliştirmeye hizmet eder (Brown, 2003). Psiko-eğitim grupları, psikolojik yardımın önleyici nitelikteki yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimsel, gelişimsel ve önleyici rolünü vurgular (Çivitci, 2020). Bu gruplar eğitsel amaçları olan ve beceri geliştirmeyi hedefleyen (Brown, 2013), liderin eğitici rolünün ön planda olduğu (Güçray, Çekici & Çolakkadıoğlu, 2009) gruplardır. Psiko-eğitim programları sistematik olarak yapılandırılmış programın içinde barındırdığı eğitsel ve terapötik bileşenler sayesinde katılımcılara baş etme becerileri kazandırmayı, önleyici psikolojik danışma hizmetleri sunmayı ve onlara bilgi ve beceriler kazandırmayı hedefleyen grup çalışmalarıdır (Çivitci, 2020). Akademik bir sınıfın ve grupla psikolojik danışmanın karışımını içeren psiko-eğitim grupları her birine özgü özelliklere sahiptir. Çok sayıda katılımcının olması, öğretim ilkelerinin uygulanması, sunulan materyalin öğrenilmesi ve akılda tutulmasının amaçlanması, liderin uzman rolünün ön planda olması akademik bir sınıf ile olan benzer özellikleridir. Bunun yanı sıra grup üyelerinin etkileşimlerinin önemli olması, iletişim ve ilişki becerilerinin gündeme alınması, liderin kolaylaştırıcı işleve sahip olması grupla psikolojik danışma ile benzer özellikleridir (Brown, 2003; Brown, 2013).

Kanıta dayalı uygulamalar olan psiko-eğitim gruplarının (Şengün, Öner Altınok & Üstün, 2011) farklı grup türlerinde kullanılabiliyor olması, bu grupları birincil ya da tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanmayı daha çekici hale getirmekte ve bu durum psikolojik danışmanlık alanında sunulan hizmetler içerisinde psiko-eğitim uygulamalarının önemli bir noktaya gelmesine neden olmaktadır (Furr, 2000).

Psiko-eğitim programları önceden yapılandırılmış konu ve alıştırmaları içerir (Jones & Robinson III, 2000). Psiko-eğitim grubunun tasarımı güçlü bir teorik temelle başlar ve katılımcılarda büyümeyi ve gelişmeyi teşvik eden etkileşimli bir deneyime dönüşür (Furr, 2000). Kapsamlı bir tasarım sürecini içeren psiko-eğitim gruplarında uygulama sürecine başlanmadan önce grubun planlanması ve kuramsal temellerinin oluşturulması gereklidir (Güçray vd., 2009). Brown (2013), psiko-eğitim gruplarını planlamanın üç aşamada

gerçekleştiğini ve bu aşamaların çeşitli bileşenlerden oluştuğunu ifade eder. İlk aşama bilgi toplama aşamasıdır ve bu aşamada planlanan psiko-eğitimle ilgili konu ve koşullar, katılımcılar, çalışma bulguları, katılımcılara ilişkin demografik ve diğer kişisel bilgilere ulaşılması ile ulaşılabilir materyallerin araştırılması yer alır. İkinci aşamada önerilen grup ile ilgili kararlar almak yer alır. Bu kararlar üye seçimi, grubun açık ya da kapalı olması ile oturumların süresi ve katılımcı sayısı gibi konular hakkındadır. Üçüncü aşama ise hazırlık aşamasıdır. Burada grubun genel ve özel amaçlarının belirlenmesi, değerlendirme planının hazırlanması, materyallerin oluşturulması, içeriklerin hazırlanması ve katılımcıların belirlenmesi ile ilgili çalışmalara yer verilir. Furr ve Fulkerson (1982) psiko-eğitim programı tasarım sürecinin altı aşamadan oluştuğunu ifade eder. Bu aşamalar; grubun amaçlarının belirlenmesi, amaçla ilgili hedeflerin saptanması, amaca ulaşma yoluna karar verilmesi, içeriğin belirlenmesi, aktivitelerin planlanması ve değerlendirmedir (aktaran; Furr, 2000). Nazlı (2011) ise psiko-eğitim programları hazırlanırken iki aşamadan söz etmektedir. İlk aşama programın alt yapısının hazırlanması ile ilgili çalışmaları içerir. Bu aşamada programın felsefi ve kuramsal temellerinin oluşturulması ile hedef kitlenin özelliklerinin (yaş, cinsiyet, olgunluk, hazır bulunuşluk, kültür, sosyo-ekonomik düzey vb.) belirlenmesi yer alır. İkinci aşamada ise program tasarım süreci gerçekleştirilir. Program tasarım sürecinde dört ögeye yer verilir. Bu ögeler; programın genel amacının belirlenmesi, programla katılımcılara kazandırılmak istenen bilgi, beceri ve tutumları ifade eden kazanımların belirlenmesi, kazanımların gerçekleştirilmesi için içeriğin oluşturulması, sürecin tasarlanması, değerlendirmenin planlanması ve planın oluşturulmasıdır. Bu çalışmada da yukarıda ifade edilen tasarım aşamaları dikkate alınarak psiko-eğitim programının hazırlanmıştır. Programın hazırlanması ve uygulanması süreci ile ilgili bilgilere aşağıda yer verilmektedir.

(a) Programın Geliştirilmesine Yönelik Ön Hazırlıkların Yapılması

SBB-PEP geliştirilmeden önce strese bağlı büyüme ile ilgili literatür gözden geçirilmiştir. Strese bağlı büyüme ile ilgili kuramsal açıklamalar gözden geçirilmiş ve çeşitli araştırma bulguları incelenmiştir. Ardından programın etkililiği test etmek için ön-test ve son-test aşamalarında kullanılmak üzere SBBÖKF Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmaları tamamlandıktan sonra programın uygulanacağı katılımcıların özellikleri dikkate alınarak, programın katılımcıların özelliklerine göre esnek bir şekilde hazırlanması

için strese bağlı büyümenin nasıl gerçekleştiğini, büyüme yaşayan bireylerin hangi kişisel ve sosyal kaynaklara sahip olduğunu ve nasıl baş etme becerileri sergilediklerini belirlemek amacıyla nitel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada strese bağlı büyüme düzeyi yüksek olduğu tespit edilen üniversite öğrencileri ile deneyimlerini incelemek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu ile strese bağlı büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen nitel görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin çözümlenmesinin ardından ortaya çıkan temalar, psiko-eğitim programının içeriği oluşturulurken dikkate alınmıştır.

(b) Programın Felsefi ve Kuramsal Altyapısının Oluşturulması

Psikolojik sıkıntıya neden olabilecek oldukça olumsuz yaşam durumlarına uyum sağlama çabalarının sonucunda strese bağlı büyüme ortaya çıkabilir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Stres etkeninin algılanan şiddeti patolojik durumların gelişimiyle yakından ilişkili olmasına rağmen tek başına buna odaklanmak yeterli değildir. Olumsuz sonuçlara neden olan yalnızca nispeten şiddetli stresörler değildir. Günlük güçlükler, bazı bireyler için sıklıkla önemli sorun oluşturma potansiyeline sahiptir ve bunların etkileri de hafife alınmamalıdır. Yeterli sayıda olduklarında, özellikle de büyük stres faktörlerinin arka planına dahil olan stresörler zarar verici olabilirler (Anisman, 2015). Algılanan tehdit ve zararın daha yüksek seviyelerinin yanı sıra olaya ilişkin farkındalığın ve kontrol edilebilirlik algısının da daha yüksek düzeyde strese bağlı büyüme ile ilişkili olması (Linley & Joseph, 2004), yaşam stresörlerinden büyüyebilmek ve stresörler karşısında daha güçlü kaynaklara sahip olarak stresin olumsuz sonuçlarını azaltmak için bireylerde büyümenin teşvik edilmesinin önemli olduğunu gösterir.

Strese bağlı büyüme stresli yaşam deneyimlerinin olumsuz sonuçlarının yanı sıra olumlu sonuçlara odaklanarak stresin sonuçlarının daha bütüncül bir şekilde alınmasını sağlar ve büyüme sonucunda bireyler daha bilge, iyi oluş düzeyi ve yaşam doyumu yüksek kişiler olabilir. Genellikle sıkıntılı olduklarında yardım arama girişiminde bulunan bireyler için de ruh sağlığı çalışanlarının terapötik yollarla büyümeyi teşvik edebileceği düşünülmektedir (Lindstrom & Triplett, 2010). Ruh sağlığı çalışanlarının zorluklar ve stresli durumlar sonrasında olumlu değişiklik yaşama olasılığının farkında olması ve büyüme sürecine dikkati çekmesi önemlidir (Malhotra & Chebiyan, 2016). Bunun yanı sıra büyümenin

ortaya çıkması için stres semptomlarının hafifletilmesi yeterli değildir. Ruh sağlığı çalışanları büyümeyi teşvik eden müdahalelerde stresin olumsuz sonuçlarını iyileştirmeye ve başa çıkmak için daha etkili müdahaleler geliştirmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirmelidir (Berger, 2015).

Bu çalışmada strese bağlı büyüme kavramı ele alınarak yaşamlarında zorlu ve stresli deneyimlerle mücadele etmekte olan üniversite öğrencilerinin kişisel, sosyal ve baş etme kaynaklarını geliştirerek strese bağlı büyüme yaşamaları ve stresin olumsuz sonuçlarını önleyici kazanımlar elde etmeleri hedeflenmektedir. Strese bağlı büyümeyi açıklayan modeller, büyümenin ortaya çıkmasında çevresel faktörlerin, kişisel kaynakların, değerlendirme ve baş etme mekanizmalarının (Schaefer & Moss, 1992); duygusal stres yönetiminin, bilişsel süreçlerin, kendini açma ve sosyal desteğin (Tedeschi & Calhoun, 2004); değerlendirme (Joseph & Linley, 2005) ve anlam oluşturmanın (Park, 2010) önemli olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra bu çalışma kapsamında yapılan nitel görüşmelerde de Türk üniversite öğrencilerinde büyümenin ortaya çıkmasında baş etme becerileri, kişisel kaynaklar, sosyal kaynaklar ve farkındalığın önemli faktörler olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda strese bağlı büyümeyi teşvik etmek için literatürde, büyümeyi açıklayan modellerde ve nitel çalışma bulgularında öne çıkan alanlarda yer alan faktörlerin geliştirilmesine yönelik bir program içeriği oluşturulmuştur.

Büyümeyi açıklayan modeller ve nitel çalışma bulguları, büyümenin ortaya çıkmasında bilişsel süreçlerin etkili olduğunu göstermektedir. Bireylerin stresli durumun doğası ve durum hakkında nasıl düşündüğünün (Lancaster vd., 2013) yanı sıra stresli duruma ilişkin değerlendirmelerinin (Chang, 1998; Wilson vd., 2014) büyüme ile ilişkili olduğu ve stresli duruma verilen tepkiler için belirleyici olduğu görülmektedir (Hefferon & Boniwell, 2014; Kashdan & Kane, 2011; Park, 1998). Stres yaşantılarının oluşumunda ve stresle başa çıkmada bilişsel değerlendirme biçimlerinin akılcı ve gerçekçi olmasının etkili başa çıkma süreçlerinin harekete geçirilmesinde önemli olduğu görülmektedir (Aydın, 2005). Nitekim nitel bulgular da baş etme süreçlerinde olumlu bilişsel değerlendirme ve akılcı düşünmenin büyümenin ortaya çıkmasında etkili olduğunu göstermektedir. Stresli olaylarla başa çıkmada önemli bir rol üstlenen bilişsel işlevler, amaç yönelimli ve esnek olmalıdır. Bireyler, stresli olayları değerlendirmeleri ve olumlu sonuç alabilecek tepki verme yollarını bulabilmeleri için eğitilmelidir (Geldard & Geldard, 2013). Bu doğrultuda psiko-eğitim programının içeriği oluşturulurken bireylerin stresli durumla ilgili bilişsel değerlendirmelerini ve bu değerlendirmelerin duygu ve davranışları ile ilişkilerini fark

etmeleri hedeflenmiştir. Ardından katılımcıların strese ilişkin bilişsel süreçlerinde yer alan akılcı olmayan düşüncelerini tespit ederek bunları akılcı biçimde yeniden ifade edebilmeleri amaçlanmıştır. Strese bağlı büyüme için durumu daha olumlu bir açıdan ele alan olumlu yeniden değerlendirmeler yapmanın önemli olduğu bilindiğinden (Barr, 2011; Park, 1998) bilişsel süreçleri hedefleyen oturum içeriklerinde stresin anlamına ilişkin büyümeyi sağlayacak bakış açılarının geliştirilmesi de hedeflenmiştir. Bu amaçla Tedeschi ve Calhoun (2004)'un modelinde de ön plana çıkan büyümenin gerçekleşmesi için gerekli olan bilişsel yeniden yapılandırma ve olumlu yeniden yorumlama süreçlerini sağlamaya yönelik uygulamalar programa dahil edilmiştir.

Nitel bulgular büyüme deneyimleyen üniversite öğrencilerinin stresli durumlarla başa çıkarken duygularını fark etme ve düzenleme açısından başarılı bir süreç yaşadığını göstermiştir. Strese bağlı büyümeyi açıklayan organizmik değerlendirme kuramı (Joseph & Linley, 2005), anlam oluşturma modeli (Park, 2010) ve işlevsel-betimsel model (Tedeschi & Calhoun, 2004) de büyüme için duygusal stres yönetimi ve bilişsel-duygusal işlemenin gerekli olduğunu göstermektedir. Bireylerin stresli duruma karşı verdikleri duygusal tepkiler stresin sonuçları üzerinde belirleyicidir (Park, 1998). Bilişsel işlemeye eşlik eden duygusal işlemenin (Picoraro, Womer, Kazak & Feudtner, 2014) ve duygusal ketlenmeyi azaltarak duygusal düzenlemenin teşvik edilmesinin (Kilmer vd., 2014) büyümenin sağlanmasında etkili olduğunu gösteren bulgulardan yola çıkarak katılımcıların duygularını ve işlevlerini fark etmeleri ve büyümeyi gerçekleştirecek şekilde bilişsel olarak yeniden yapılandırmalarına yönelik olarak program içeriği oluşturulmuştur. Stresli deneyimlere maruz kalan bireylerde duygusal durumları fark edebilme, tanımlayabilme ve bunları kabul edebilme becerilerinin geliştirilmesinin stresli durum sonrasındaki olumlu değişimleri arttırmada etkili olacağı düşünülmektedir (Haspolat, 2019). Bireyler stresli bilgileri zihinsel modellerine başarılı bir şekilde entegre ettiklerinde stres etkenlerini kişisel olarak anlamlı terimlerle yorumlayabilir, deneyimin tehdit edici veya kafa karıştırıcı yönlerini tutarlı ve tehdit edici olmayan bir kavramsal çerçeveye yerleştirdiklerinde duygusal bir kabul durumuna ulaşabilirler. Stresle ilgili düşünceleri ve uyaranları aktif olarak işlemek yani düşünmek ve yeniden değerlendirmek, olumsuz duygusal tepkileri söndürerek ya da stres etkeninin hatırlatıcılarıyla ılımlı duygusal ilişkiler oluşturarak duygusal uyumu kolaylaştırabilir (Lepore vd., 2000). Bu sebeple büyümeyi sağlamaya yönelik duygusal süreçleri ele alan oturumların bilişsel yapılarla ilgili oturumların ardından gelmesine dikkat

edilmiş ve duygusal işlemeyi kolaylaştıracak bilişsel yapılar konusunda katılımcıların hazır bulunuşluğunun sağlanmasının ardından duygulara yer verilmiştir.

Duygusal materyalin bilişsel olarak işlenmesinin kolaylaştırılması büyüme için kilit bir noktadadır ve bunun gerçekleşmesi için bireyler sosyal temas kurarak ya da kişisel yazma etkinlikleriyle desteklenebilir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Duygusal sıkıntının yönetimi, terapötik sürecin başlarında gerçekleşen etkili bilişsel işlemenin önemli bir bileşenidir. Olumsuz duyguların yönetimi, bireylerin düşüncelerini yazılı veya sözlü olarak ifade etmelerine yardımcı olmakla mümkündür (Werdel & Wicks, 2012). Bu doğrultuda duygusal işlemenin gerçekleştirilmesinde bireylerin stresli olayın olumlu sonuçlarına yönelik şükran duygularını keşfetmeleri ve bu konuda sosyal temas kurmalarını sağlamaya yönelik etkinliklerle süreç desteklenmiştir.

Büyüme için önemli olan bilişsel ve duygusal bileşenlerin yanı sıra şimdiki anda kalma yeteneğini teşvik eden uygulamaları gerçekleştirmek büyüme için önemlidir (Werdel & Wicks, 2012). Zihin geçmiş, gelecek ve şimdiki zaman arasında dolaşır durur. Buna izin verdiğimizde olumsuz duygu ve düşünceler arasında kaybolma olasılığımız artar. Bu durum şimdi ve burada olanları da kaçırmamıza neden olur. Bu durumun alternatifi şimdiki an farkındalığı ve farkındalıktır (Owen, 2014). Büyüme düzeyi yüksek katılımcılardan elde edilen bulgular da anda kalabilen bireylerin stresin neden olduğu olumsuz duygu ve düşüncelere karşı koyarak stresi daha işlevsel bir şekilde ele alma olasılığının artan büyümeye neden olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda büyümeyi teşvik etmek için şimdi ve burada olmayı sağlamaya yönelik becerileri teşvik edebilecek kazanımların oturumların içeriğinde yer alması önemli görülmüştür. Anda kalmak, kişilerin dikkatli olmalarına geçmişe ya da geleceğe takılmamalarına neden olabilir. Bu beceri nefes egzersizleri, vücut farkındalığı gibi uygulamalarla gerçekleştirilebilir (Werdel & Wicks, 2012). Bu anlamda etkili olduğunu bilinen gevşeme egzersizleri, duygu ve bilişleri vücut duyumlarıyla eşleştirerek, bireylerin kaygı düzeylerini gevşeme lehine değiştirmesini öğretmeyi amaçlar. Bu uygulamalarla insanların günlük rahatsızlıklarını azaltmalarını sağlayarak temel tepkisellik düzeylerini değiştirmeleri hedeflenir. Aynı zamanda bu uygulamalar stres yaratan deneyimin ardından ortaya çıkan rahatsızlıklarda da faydalıdır (Anisman, 2015). Strese bağlı büyümenin ortaya çıkmasını sağlamakta etkili olan; bilişsel, duygusal ve fiziksel süreçlerin farkında olmayı sağlayarak bunların kontrolünü kolaylaştıran gevşeme egzersizlerinin de bu kapsamda içeriğe dahil edilmesinin büyüme için önemli bir faktör olduğu düşünülmüştür.

Şimdi ve burada olmanın yanı sıra bireylerin yaşadıkları stresli olaya, olay sürecinde kendileri ile ilişkili değişkenlere ve bu faktörlerin birbiri ile ilişkilerine dair farkındalığın büyüme için önemli olduğu düşünülmektedir. Etrafta olup bitenlerde yer almaya, iyi kısımlardan zevk alıp kötü kısımlarla yüzleşmeye olanak tanıyan farkındalık, gelecek ve geçmiş hakkında yapıcı bir şekilde düşünmek için güvenli bir temel ve istikrarlı bir çapa görevi görür ve bireyler farkındalıkla daha dikkatli olmayı öğrenebilir (Owen, 2014). Kişinin deneyimlerini, bazen içsel düşüncelerini ve duygularını, her bir deneyimi değerlendirmeden veya yargılamadan gözlemlemekle ilgili olan farkındalık, geçmişe takılıp kalmak veya gelecekteki olayları düşünmek yerine şimdiki zamanda kalmakla ilgilidir (Frydenberg, 2017). Farkındalık stresli durumlardan uzaklaştırarak bireyin odağını içsel süreçlere yönlendirir. Bu şu anki olayların farkında olmayı ancak bunlar hakkında yargılayıcı olmamayı gerektirir. Bu durumda da bireyler üretken olmayan düşüncelere daha az takılıp kalırlar. Farkındalık ile bireyler, durumun en uygun yönlerine odaklanarak en uygun başa çıkma yöntemlerini seçebilirler. Stres etkenlerini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek, duygu ve düşüncelerin farkındalığıyla birlikte bireyler başa çıkma stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilir, yaratıcı problem çözebilir ve bilişsel esnekliği koruyabilir (Anisman, 2015). Doğru Çabuker (2021) de bireylere farkındalık kazandırmayı hedefleyen farkındalık ve eğitim sürecinden geçiren psikoeğitim programlarının travma ve sonrasındaki olumsuz duygularla baş etmede önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada elde edilen nitel sonuçlar da bireylerin stresli duruma ve stresli durumla baş etme sürecinde deneyimledikleri bilişsel, duygusal, davranışsal, fiziksel ve sosyal faktörlere ilişkin farkındalıkları arttıkça büyüme yaşama olasılığının arttığını göstermiştir. Bireylerin stresli durumla ilgili her şeyi net bir şekilde, olduğu gibi görmesi için bir denge sağlayan farkındalıkla bireyler şimdiki anın ayrıntılarını fark etme, duyuları deneyimleme ve anda kalarak (Niemic, 2019) olaya ilişkin daha doğru ve gerçekçi yaklaşımlar benimseyerek stresi daha işlevsel bir şekilde ele alabilirler. Katılımcıların grup tartışması, meditasyon ve yoga egzersizleri yoluyla kendileri, düşünceleri ve bedenleri hakkında daha fazla farkındalık kazanmaları için rehberlik etmeyi amaçlayan bir programın stres azaltmayı kolaylaştırma potansiyeline sahip olabileceğine ilişkin bulgular potansiyel olarak stresli olaylara daha az olumsuz tepki vermek ve günlük yaşamda dikkatin daha iyi kullanıldığı bir farkındalığı sürdürmek için öğrenilen farkındalık uygulamalarının kullanabilir olduğunu göstermiştir (Garland vd., 2007; Mendelson vd., 2010). Stresin olumsuz etkilerini önlemenin veya ortadan kaldırmanın ilk adımının, strese neden olan

bireysel ve çevresel taleplere karşı farkındalık ve duyarlılık oluşturmak olduğu (Lyon, 2002) göz önünde bulundurularak programa bireylerin stresli durumlarda sergiledikleri duygu, düşünce ve davranışlara ilişkin farkındalıklarını artırmayı hedefleyen içerikler eklenerek, stresin olumsuz sonuçlarının yanı sıra büyümeye katkı sağlayacak sonuçlara neden olmasına yardımcı olacak şekilde farkındalığın artırılması hedeflenmiştir. Bu amaçla farkındalıkla dikkati yönlendirme ve stresli durumlarda ortaya çıkan otomatik tepkileri fark etme müdahalelerine ağırlık verilmiştir.

Büyüme için bireylerin bilişsel düzeyde gerçekleştirdikleri yeniden kavramsallaştırmaların ardından bir takım davranışsal değişikliklerin de ortaya çıkması gerekmektedir (Solcova ve Tavel, 2017). Büyümenin daha spesifik bir göstergesi olarak ortaya çıkan bu davranışsal değişiklikler (Bundick vd., 2010) aynı zamanda büyümeye kaynaklık edebilir. Stresör karşısında ortaya çıkan davranışsal tepkiler (Rudland vd., 2020) işlevsel olduğunda stresin olumsuz etkilerinin azaltılması mümkün olabilir. Strese davranışsal olarak nasıl yaklaşıldığı stresin sonuçlarını belirleyen bir faktördür (Crum vd., 2013). Çalışmanın nitel bulgularında da stresli durumlar karşısında işlevsel davranışlar ortaya koyabilen bireylerin büyüme yaşadığı görülmüştür. Büyüme için stresin bilişsel ve duygusal olarak nasıl ele alındığının yanı sıra stres karşısında ortaya konan davranışsal tepkilerin ve benimsenen davranışsal stratejilerin önemli olduğu görülmüştür. Sobol ve Ben-Shlomo (2019), ruh sağlığı uzmanlarının stresli durumlarla yüzleşen bireylerin stres faktörlerini ele alarak bu durumlar karşısında davranışsal stratejiler geliştirmelerine yardımcı olması gerektiğini ifade etmektedir. Buradan yola çıkarak stresli durumlarda bireylerin ortaya koydukları davranışları analiz ederek işlevsel olan ve olmayan yönleri fark etmelerini sağlamanın ve işlevsel davranışlar geliştirmelerine yardımcı olmanın büyümeye katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Davranışsal olarak somut çabaların büyümeyi artırabileceği (Roepke & Seligman, 2015) fikrinden hareketle alternatif davranışsal stratejilerin belirlenmesi ve bu davranış biçimlerinin büyüme ile ilişkisinin ortaya konulmasına program içeriğinde yer verilmiştir.

Büyüme ile ilişkili olduğu tespit edilen problem odaklı başa çıkmanın (Gül & Karancı, 2017; Park, Mills-Baxter & Fenster, 2005; Schroevers vd., 2010) büyümenin ortaya çıkmasında son derece önemli bir faktör olduğu bu çalışmanın nitel bulgularıyla da desteklenmiştir. Problem odaklı başa çıkma, stresli durumun doğrudan değişen unsurlarına odaklanan faaliyetleri içerir ve bunların içerisinde etkili problem çözme ve göreve odaklanma yer alır (Chang, 1998). Nitel bulgular göstermektedir ki, stresli durum

karşısında aktif bir şekilde problem çözme girişimlerinde bulunan ve etkili problem çözme becerileri sergileyen bireylerin büyüme yaşama olasılığı daha fazla olmaktadır. Strese bağlı büyüme için etkili ve planlı problem çözme becerilerine sahip olmak gereklidir (Sanders & Szymanski, 2013). Bu nedenle etkili problem çözme yoluyla problem odaklı başa çıkma stratejilerini vurgulayan eğitim programlarının büyümeyi artırmak için yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Koca-Atabey vd., 2011). Bunu sağlamak için öncelikle bireylerin problem çözme becerileri belirlenmeli, ardından zorluklarla başa çıkmak için bireylerin problem çözme becerilerini artırmaya yönelik güçlendirici müdahaleler yapılmalıdır (Dirik & Karancı, 2008; Koca-Atabey vd., 2011; Sim & Frydenberg, 2011). Bu doğrultuda çalışmanın katılımcılarının problem odaklı baş etme stratejileri kapsamında etkili problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Katılımcıların etkili problem çözme becerilerini geliştirmek ve bu becerileri yaşamakta olduğu stresli durumun çözümünde aktif olarak uygulayabilmesini sağlamaya yönelik uygulamalara yer verilmiş ve problem çözmenin büyüme için önemi vurgulanmıştır.

Olup bitenlerden çok düşünce ve duyguların söylediklerine odaklanmak etkili problem çözmeyi engeller. Bireylerin sahip olduğu düşünceler dış koşullara ek olarak farklı sorunlar -oluşturma potansiyeline sahiptir. Bu düşüncelerin bazıları yanlış, çarpıtılmış veya abartılı olabilir ve bu tarz düşünceler stresin olumsuz sonuçlarına neden olarak daha fazla olumsuz deneyimle sonuçlanabilir (Owen, 2014). Bu doğrultuda etkili problem çözmeye ilişkin oturumların düşünce ve duyguların ele alındığı oturumlardan sonra gerçekleştirilmesinin davranışsal olarak etkili problem çözme becerilerini anlamlandırma ve uygulama noktasında daha etkili sonuçlara yol açacağı düşünülmüştür.

Büyüme modellerin birçoğunda sosyal destek, stresli durumlarla karşılaşmanın sonuçları üzerinde belirleyici olduğu ifade edilerek önemli bir noktaya konumlandırılmıştır. Stresli koşullarla karşı karşıya kalan bireylerin, nispeten güçlü sosyal kaynaklara sahip olduklarında, strese bağlı büyüme yaşama olasılıkları artar (Park, 1998). Gerek bu çalışmanın nitel bulgularında gerekse yapılan araştırmalarda da sosyal desteğin büyüme için önemi sıklıkla kanıtlanmıştır (Benetato, 2011; Dirik & Karancı, 2008; Gallaway, Millikan & Bell, 2011; Jia vd., 2017; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010; Yılmaz & Zara, 2016; Yu vd., 2014). Sosyal desteğin, bireylerin stres verici yaşantıyla ilgili acıyı ifade etmesine ve stresli durumda işlev görmesi için bütünlüğünü ve becerilerini korumasına yardımcı olan rolü (Yılmaz & Zara, 2016) büyümenin ortaya çıkmasına da yardımcı

olabilir. Aynı zamanda stresle başa çıkma stratejilerinin ve sorunları çözmek için sosyal destek sistemleri aramaya yönelik aktif stratejilerin de özellikle, travma veya strese rağmen büyümenin sağlanmasında önemli olduğu bulunmuştur (Rhee vd., 2013).

Sosyal destek, bir durumun potansiyel zararına ilişkin algıyı yeniden tanımlamaya ve bir durumun yüksek düzeyde stresli olarak değerlendirilmesini önlemeye yardımcı olarak daha düşük stres seviyelerine yardımcı olabilir. Dolayısıyla bilgi ve akran paylaşımı yoluyla sosyal desteğin sağlanması gibi sosyal destek müdahaleleri büyümenin teşvik edilmesinde yardımcı olabilir (Yeung & Lu, 2018). Büyüme için sosyal desteğin miktarından ziyade kişinin sosyal desteği fark etmesini sağlamak ilk adımdır. Ardından stresli yaşam deneyimlerini konuşabileceği kabullenici bir kişi ya da grubun varlığını ortaya çıkarmak gerekir (Werdel & Wicks, 2012). Genel sosyal desteğin büyümeyi kolaylaştıracağı (Pat-Horenczyk vd., 2015) ve önemli yaşam olayları durumunda bireylerin hem akranlarından hem de ailelerinden önemli sosyal destek almaları muhtemel olduğu için (Woods vd., 2001) program kapsamında katılımcıların sosyal destek kaynaklarını fark etmeleri ve bu kaynakların stresle baş etmede olumlu etkilerini keşfetmeleri hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların birbirlerine kabullenici ve destekleyici akran desteği sunmaları sağlanarak oturumlar sürecinde de sosyal destek alma ve verme becerileri ile büyümelerine katkı sağlanması hedeflenmiştir.

Strese bağlı büyüme kişisel kaynaklardaki artışı ifade etmektedir (Bjorck & Byron, 2014; Park & Fenster, 2004) ve büyümenin birtakım kişisel kaynaklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Cohen vd., 1998; Park, 1998). Bu kişisel kaynaklardan birinin dayanıklılık olduğu bilinmektedir (Bensimon, 2012; Li vd., 2012; MacDonald, 2019; Ryff & Singer, 2003). Dayanıklılık; bağlılık, kontrol ve meydan okuma olarak nitelendirilen duygu ve davranışlarda kendini gösterir. Bu özelliklere sahip olan kişiler kişi stres altında sağlıklı kalabilir (Funk, 1999). Bağlılık boyutu, kişilerin kendileriyle ve çevreyle olan ilişkileri ile pasiflik ve kaçınma yerine aktiflik ve problem odaklı olmayı içerir. Kontrol boyutu, olayların kişinin eylemlerinin doğal bir sonucu olarak deneyimlenmesi olasılığını artırarak deneyimin beklenmedik ve ezici algısını azaltarak strese karşı direnci artıran bir özelliktir. Başa çıkma açısından kontrol duygusu, olayları devam eden bir yaşam planıyla tutarlı bir şeye dönüştürmeyi amaçlayan eylemlere yol açar ve bu nedenle stresin etkilerinin daha az yıkıcı olmasını sağlar. Meydan okuma boyutu ise bireylerin olayları tehdit edici olmaktan çok uyarıcı olarak değerlendirmelerini sağlayarak uyuma yönelik

değişikliklerin gerçekleştirilmesiyle olaya ilişkin stres algısını azaltır (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin daha fazla büyüme yaşama olasılığına sahip olduğu görülmüştür (Güngör, 2019; Jeon vd., 2017; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010; Wilson vd., 2014). Nitekim yapılan bir çalışmada dayanıklılığı artırmaya yönelik bir müdahale grubuna katılan katılımcıların büyüme düzeyinde artış olduğu görülmüştür (Pat-Horenczyk vd., 2015). Dayanıklılık gibi koruyucu faktörlerin strese bağlı büyüme düzeyini artırmada kritik bir role sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda dayanıklılık seviyesini artırmak büyümeyi geliştirmek için uygulanacak müdahaleler açısından önemlidir (Yu vd., 2014). Nitel çalışma bulguları da dayanıklılık kapsamında ele alınabilecek bir takım kişilik özelliklerinin (sabırlı olmak, cesur olmak, hedef odaklı olmak, yüksek özgüvene sahip olmak, iyimser olmak vb.) büyümeyi artırdığını göstermiştir. Bu doğrultuda psiko-eğitim programı yapılandırılırken katılımcıların kişisel güçlerini fark etmelerini sağlamaya yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Buradan yola çıkarak oturumlar boyunca katılımcıların sorunla aktif baş etmelerini sağlamak, stresli olaya ilişkin değerlendirmeleri işlevsel bir boyutta ele almak, baş etme sürecinin bileşenlerinin stresin sonuçlarıyla ilişkisini katılımcılara fark ettirerek büyümeyi kolaylaştırmak hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılığı ele alan bir oturumla katılımcıların pozitif uyumunu destekleyen kişisel kaynaklarını fark etmeleri (Márquez-González vd., 2019) ve bütün oturumlar boyunca elde ettikleri kazanımlar doğrultusunda psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik stratejiler geliştirebilmeleri için çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmüştür.

Bütün bu kuramsal ve felsefi temel doğrultusunda bütüncül olarak birbirini tamamlamaya yönelik ve ardışık şekilde planlanan oturumlarda büyümeyi teşvik etme potansiyeline sahip kaynak ve becerilerin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra sürecin genel olarak yapılandırılmasında da bazı hususlara dikkat edilmiştir. Büyümenin ortaya çıkmasını sağlamaya yönelik müdahalelerde ruh sağlığı uzmanlarının bireylerin stresli durumun neden olduğu sorunları keşfedebileceği ve bilişsel olarak işleyebileceği bir ortam oluşturarak fiziksel ve psikososyal uyumuna katkıda bulunması gerektiği ifade edilmektedir. Duygusal destek veya sosyal destek sağlanması da büyümeyi teşvik etmenin çeşitli yöntemleri olarak görülmektedir (Benetato, 2011). Bu doğrultuda psiko-eğitim programının içeriği yapılandırılırken katılımcıların stresli duruma ve bu süreçte kendileriyle ilişkili faktörlere dair farkındalıkları arttırılmaya çalışılmış, bu süreçte bilişsel

işlemenin gerçekleştirilmesine yönelik uygulamalara ağırlık verilmiştir. Bunun yanı sıra süreç gerek grup liderinin gerekse grup üyelerinin duygusal ve sosyal destek açısından katılımcılara yardımcı olmasını sağlayacak şekilde yapılandırılmıştır. Ruh sağlığı çalışanları stresli durumlar karşısında bireylerin sosyal kaynaklarını güçlendirerek onları bağlantı kurmaya, güvenmeye ve sosyal desteği büyümelerini sağlayabilecek bir kaynak olarak kabul etmeye teşvik etmelidir (Sobol & Ben-Shlomo, 2019). Nitekim gruplar katılımcılarına kendilerini anlayabilecek, rol modellere ve rehberliğe erişebilecek, pratik beceriler ve başa çıkma yöntemlerini öğrenebilecek ve aynı zamanda kendi başa çıkmaları hakkında geri bildirim alabilecek benzer deneyimlere sahip başkalarıyla hikayelerini paylaşma fırsatı verir. Bunu yaparken güvenli, yargılayıcı olmayan, destekleyici bir ilişki ortamı bağlamı oluşturulur. Sonuç olarak, gruplar katılımcıların onaylanmış ve güçlenmiş hissetmelerine, umudu ve benlik duygusunu yeniden kazanmalarına izin verir. Ortak noktalara yapılan vurgu, damgalanma hissini azaltır ve genellikle olumsuz deneyimlerle kaybolmuş olan aidiyet ve bağlılık duygusunu geliştirerek büyümeyi artırabilir (Berger, 2015).

Bunun yanı sıra programın alt yapısı oluşturulurken katılımcıları büyümeye zorlamak yerine potansiyel büyüme belirtilerini fark etmelerini ve büyümeye kaynaklık edebilecek becerileri geliştirmelerini sağlamak hedeflenmiştir. Berger (2015), büyümeyi artırmayı hedefleyen uygulayıcıların katılımcıların dünya görüşüne meydan okumaktan kaçınarak işbirlikçi bir yaklaşımla başarıya odaklanan bir dili seçmeleri ve zorlukları normalleştirerek onları bireyler için fırsatlar olarak yeniden çerçevelemeleri gerektiğini ifade eder. Bu bakış açısıyla bireylerin mevcut durumlarını iyileştirmek adına etkili stratejilere daha yatkın hale getirilmesi gerektiğini, seçim yapma ve mücadele etme kapasitelerini vurgulayarak stresli durumlar üzerinde hakimiyetlerini yeniden kazanmalarını sağlamak gerektiğini dile getirir.

Yukarıda belirtilen literatür bulguları ve iç içe karma desen çalışmasının ilk aşamasında elde edilen nitel bulgular göz önünde bulundurularak bu araştırmada tasarlanan Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programında; Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ile Kabul ve Kararlılık Terapisinin teorik bakış açısı, ilke ve tekniklerinden faydalanılmıştır. Programda yer alan oturumlarda, oturum kazanımları doğrultusunda bu kuramsal yaklaşımlara dayalı etkinlikler ve uygulamalar kullanılmış ya da araştırmacı tarafından bu yaklaşımlara göre etkinlikler geliştirilmiştir.

(c) Programın Genel Amaçlarının Belirlenmesi ve Oturum Amaçlarının Belirlenmesi

Brown (2013), her grubun odak noktasını gösteren ve grubun genel çerçevesini belirleyen bir odağı olduğunu ifade eder. Program hazırlama sürecinin en önemli aşamalarından biri olan program amaçları belirlenirken öncelikle oturumlar tamamlandığında ulaşılmak istenen sonucu yansıtan programın genel amacı oluşturulur, ardından katılımcıların kazanması istenilen yeterlikleri ifade eden, programın kapsamı ve sınırlarını yansıtarak oturumların hareket noktasını oluşturan alt amaçlar belirlenir (Çivitci, 2020). Bu doğrultuda yapılan ön hazırlıklar göz önünde bulundurularak programın amaçları yapılandırılmıştır. Programın temel amacı, stresli durumlarla karşılaşan katılımcıların kişisel potansiyellerini/güçlerini fark etmelerine ve bu özellikleri stresli durumlarda uygun şekilde kullanmalarına, sosyal ilişkilerinde ve başa çıkma süreçlerinde olumlu yönde değişiklikler oluşturmalarına katkı sağlamaktır. Bu temel amaç doğrultusunda psiko-eğitim programının alt amaçları şunlardır;

1. Stresin etkilerini ve bunun strese bağlı büyüme ile ilişkisini fark eder
2. Strese bağlı büyümeyi sağlayan akılcı düşünceler geliştirir
3. Bilişsel süreçlerin strese bağlı büyüme ile ilişkisini fark eder
4. Stresin neden olduğu duyguları ve bu duyguların strese bağlı büyüme ile ilişkisini kavrar
5. Stresle baş etmede ve strese bağlı büyümede şimdi ve burada olmanın önemini kavrar
6. Şimdi ve burada kalmaya yönelik farkındalık becerileri geliştirir
7. Stresli durumlara ve stres tepkilerine ilişkin farkındalık kazanır
8. Stresin neden olduğu olumlu sonuçlara ilişkin bakış açısı geliştirir
9. Davranış düzenleme becerilerinin strese bağlı büyüme için işlevini kavrar
10. Strese bağlı büyüme için etkili problem çözme becerileri geliştirir
11. Strese bağlı büyümede sosyal desteğin önemini fark eder
12. Stresli durumlarda psikolojik dayanıklılığın önemini fark eder
13. Strese bağlı büyüme için psikolojik dayanıklılığını artırma yollarını keşfeder

Oturum amaçları, programda yer alan her bir oturum sonucunda katılımcıların kazanmaları istenen yeterliklerdir ve bu amaçlar programın genel amaçlarına ulaşmaya aracılık etmelidir (Çivitci, 2020). Bu doğrultuda literatür taramalarından elde edilen bilgiler ve çalışma kapsamında yapılan nitel görüşme bulgularından yola çıkarak, programın genel amaçları ile tutarlı olan oturum amaçları belirlenmiştir.

Brown (2003)'a göre kazanımlar davranışsal hedefler olarak belirtilmelidir. Yani kazanımlar oturumların ardından öğrenme yaşantısının sonucu olarak katılımcıların neyi ifade etmelerini, uygulamalarını, değerlendirmelerini ve yapabilmelerini beklediğimizi ifade etmelidir. Kazanım yazarken belirli davranışlara odaklanmak, gözlemlenebilir ve değerlendirilebilir hedefler belirlemek, seçilen etkinlikler için yön ve yapı oluşturmak, kullanılacak teknik ve stratejileri belirlemek ve ek düzenlemelere katkı sağlamak gerekmektedir. Miller, Linn & Gronlund (2009) kazanımların seçiminde dikkat edilmesi gereken dört ilke olduğunu ifade eder. Bunlar eksiksizlik, uyumluluk, uygunluk ve yapılabilirliktir. Eksiksizlik, ilgili bütün hedeflerin yazılmasını ifade ederken uyumluluk, seçilen kazanımların oturum amaçlarına uyumu ile ilgilidir. Uygunluk, belirlenen kazanımların öğrenme ilkeleri uygunluğu ile ilişkiliyken, yapılabilirlik kazanımların gerçekleştirilebilir olup olmadığını ifade eder. Bu kapsamda programın genel amaçları doğrultusunda oturum amaçları ve kazanımları belirlenmiştir. Oturum amaçları ve kazanımları belirlenirken, programın genel ve alt amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik olarak kazanımların eksiksiz olmasına, programın genel ve alt amaçları ile uyumlu olmasına dikkat edilmiştir. Bunun yanı sıra belirlenen kazanımların öğrenme ilkelerine uygunluğu ve gerçekleştirilebilirliği göz önünde bulundurulmuştur.

Programın tasarımında genel amaç ve alt amaçlar ilgili literatür, nitel görüşme bulguları ve Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinde yer alan göstergeler göz önünde bulundurularak, Strese Bağlı Büyümeyi geliştirmeye yönelik olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda programın genel amacı, alt amaçları ve her bir oturum için özel amaçlarını içeren taslak bir program oluşturulmuştur. Hazırlanan taslak program Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında çalışmakta olan üç öğretim üyesi ile Eğitim Programları ve Öğretim alanında çalışmakta olan bir öğretim üyesine sunularak uzmanlardan programın uygulanabilirliği, kapsamı, hedefe uygunluğu gibi konularda geri bildirim alınmıştır. Alınan geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak programın içerik ve süreç ögeleri hazırlanmıştır.

Bu doğrultuda 10 oturum olarak planlanan programda yer alan oturumların amaç ve kazanımları Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14

Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Oturum Amaçları ve Kazanımları

Oturum	Oturumun Teması	Oturum Amacı	Kazanımlar
1. Oturum	Giriş/Tanışma	Grup süreci, strese bağlı büyüme ve stresin birey üzerindeki etkileri ile ilgili bilgi edinmek	Grup üyelerini ve liderini tanır Grup kuralları ve süreci hakkında bilgi sahibi olur Grup sürecindeki bireysel hedeflerini belirler Strese bağlı büyüme hakkında bilgi sahibi olur Stresin birey üzerindeki bilişsel, duygusal ve davranışsal etkilerini fark eder Strese bağlı büyüme ile stresli durumlardaki duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi kavrar
2. Oturum	Bilişsel Süreçler	Stresle ilgili akılcı olmayan düşünceleri ve bu düşüncelerin duygusal ve davranışsal süreçler üzerindeki etkilerini fark etmek	Bilişsel değerlendirme süreçlerini kavrar Bilişsel değerlendirme süreçlerinin strese bağlı büyüme için önemini fark eder Stresle ilgili akılcı olmayan düşüncelerini fark eder Stresle ilgili duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkinin strese bağlı büyüme ile ilişkisini fark eder Akılcı olmayan düşüncelerini akılcı düşünceler şeklinde ifade eder
3. Oturum	Duygusal Tepkiler	Stresle ilişkili duygusal süreçleri ve bu süreçlerin strese bağlı büyüme ile ilişkisini kavramak	Duyguların insan yaşamındaki işlevini fark eder Stresliyken yaşadığı duyguları fark eder Duygularını kabul eder Strese bağlı büyüme ile duyguların ilişkisini fark eder Stresli durumun ardından ortaya çıkan şükran duygularını fark eder

4. Oturum	Şimdi ve Burada Olmak	Strese bağlı büyüme için şimdi ve burada olmanın önemini kavramak. Şimdi ve burada olmaya yönelik farkındalık becerileri geliştirmek	Şimdi ve burada olmanın anlamını kavrar Şimdi ve burada olmanın strese bağlı büyümedeki önemini fark eder Şimdi ve burada olmanın stresle baş etmeyi ve strese bağlı büyümeyi engelleyen düşünce ve duygularla ilişkisini fark eder Şimdi ve burada olmak için farkındalık tekniklerini öğrenir Şimdi ve burada olmak için farkındalık tekniklerini uygular
5. Oturum	Farkında Olmak	Stresli durumların sonuçlarına ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmek	Farkındalık kavramını tanımlar Stresli durumlardaki otomatik tepkilerini fark eder Otomatik tepkiler ile strese bağlı büyüme arasındaki ilişkileri fark eder Stresli durumlarda farkındalıkla dikkati yönlendirmenin önemini fark eder Stresli durumları deneyimlemenin olumlu sonuçlarına ilişkin bakış açısı geliştirir
6. Oturum	Davranışsal Tepkiler	Stresli durumlardaki işlevsel olmayan davranışsal tepkiler için alternatifler oluşturmak Davranış düzenlemenin strese bağlı büyüme için işlevini fark etmek	Stresliyken ortaya koyduğu davranışsal tepkileri fark eder Stresliyken ortaya koyduğu davranışları analiz eder Stresle baş etmede kullandığı işlevsel olmayan davranışları fark eder Stresli durumlarla baş etmede işlevsel olan alternatif davranışlar oluşturur Davranış düzenlemenin strese bağlı büyüme için işlevini fark eder
7. Oturum	Problem Çözme	Etkili problem çözme becerileri geliştirmek ve bu becerilerin strese bağlı büyüme için önemini fark etmek	Problem çözme basamaklarını kavrar Problem çözme basamaklarını kendi problem durumunun çözümünde uygular Strese bağlı büyüme için problem çözmenin önemini fark eder

8. Oturum	Sosyal Destek	Stresle baş etmede ve strese bağlı büyümede sosyal desteğin önemini kavramak	Stresle baş ederken başvurabileceği sosyal destek kaynaklarını fark eder Stresli durumlarla baş etmede ve strese bağlı büyümede sosyal desteğin önemini kavrar
9. Oturum	Psikolojik Dayanıklılık	Strese bağlı büyüme için psikolojik dayanıklılığı artırma yollarını keşfetmek	Psikolojik dayanıklılığı tanımlar Stresli durumlar karşısında pozitif uyumunu destekleyen kişilik özelliklerini fark eder Psikolojik dayanıklılığı artırma stratejileri geliştirir Psikolojik dayanıklılığın strese bağlı büyüme ile ilişkisini fark eder
10. Oturum	Sonlandırma	Grup sürecini değerlendirmek ve gruptan olumlu duygularla ayrılmak	Grup sürecinin yaşantısına olan katkısını değerlendirir Grup sürecini, kendini ve grup liderini değerlendirir Sürecin değerlendirmesini yaparak olumlu duygularla gruptan ayrılır

(d) Program İçeriğinin Oluşturulması

Grup Çalışmaları Alanındaki Uzmanlar Derneği (Association for Specialists in Group Work) (ASWG, 2021), grubun amacı ve türü ile grup üyelerinin özellikleri ve grubun bulunduğu aşama doğrultusunda grup liderinin uygun bilgi, beceri ve teknikleri seçerek grubun sürecini yapılandırması gerektiğini ifade eder. Brown (2013) yetişkinler için beş çeşit grup olduğunu ifade eder. Bunlar; eğitsel, iş-çalışma, iyileştirme, yaşam geçişleri ve yaşam becerileri gruplarıdır. Bu grup türlerinden biri olan yaşam becerileri grupları, genelde üyelerin hem duygusal hem de bilişsel ihtiyaçlarına yönelik istendik becerilerin geliştirilmesine odaklanır. Bu grupların temel amaçları; önleme, beceri ve farkındalık geliştirme ile akademik konuları ve stresi yönetmektir. Bu doğrultuda SBB-PEP yaşam becerileri grubu olarak tasarlanmıştır. Programın içeriği oluşturulurken seçilen kazanımlar doğrultusunda oluşturulan içerik bir yaşam becerileri grubu özellikleri göz önünde

bulundurularak önleme, beceri ve farkındalık geliştirmeye yönelik olarak tasarlanmıştır. Psiko-eğitim programlarının amaçlarına nasıl ulaşacağını ifade eden içerik bölümü, kuramsal perspektife dayanarak programın genel amacı ve oturum kazanımları doğrultusunda sistematik bir şekilde oluşturulur (Çivitci, 2020). Psiko-eğitimin eğitim bileşeni olması nedeniyle, grup sürecini kolaylaştırmaya yardımcı olmak için bir müfredat geliştirme süreci ile benzer şekilde her oturum için konular önceden belirlenir ve bu konulara ilişkin yapılandırılmış alıştırmalar hazırlanır (Jones & Robinson III, 2000). İçerik planı, belirlenen amaç ve hedeflere, ne zaman ve nasıl ulaşılacağını gösterir. Bu doğrultuda hazırlanan içerikte; oturumun hedefleri, materyaller, teorik bilgilere ilişkin metinler ve gerçekleştirilecek etkinliklere ilişkin hazırlanan bir taslak program yer almalıdır (Brown, 2013). Furr (2000), psiko-eğitim programlarını yapılandırılırken üç unsura dikkat edilmesi gerektiğini ifade eder. Bunlar öğretici ve yaşantısal unsur ile süreç unsurudur. Programın öğretici unsuru, grup liderinin katılımcıların düzeyine uygun bir şekilde, basitten karmaşığa doğru bilgi vermesine dayalıdır. Yaşantısal unsurda öğrenilen bilgilerin grup içinde düzenlenen yaşantısal etkinliklerle beceriye dönüştürülmesi yer almaktadır. Süreç unsuru ise, katılımcıların bireysel gelişim ihtiyaçları doğrultusunda grupta elde ettikleri bilgi ve becerileri grup dışındaki yaşantılarına nasıl uyarlayacaklarının özümsenmesi ve öğrenmenin transfer edilmesi ile ilgilidir. Bu doğrultuda SBB-PEP hazırlanırken program ve oturum amaçları göz önünde bulundurularak öğretici, yaşantısal ve süreç unsurları dengeli bir dağılım gösterecek şekilde düzenlenmiştir.

Jones ve Robinson III (2000) grup etkinliklerinin grubun bulunduğu aşamanın dikkate alınarak uygun şekilde seçilmesi gerektiğini ifade eder. Yapılandırılmış grup oturumlarında grubun başlangıç aşamasında daha az yoğun, orta aşamasında daha yoğun, bitiş aşamasında ise daha az yoğun grup konularını seçerek grup egzersizlerini ve sıralamasını oluşturmak grup liderinin görevidir. SBB-PEP tasarlanırken seçilen grup etkinlikleri grubun bulunduğu çalışma evresi göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur.

Psiko-eğitim programının içeriğinin oluşturulması sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar dikkate alınarak, teknik ve teorik temelleri strese bağlı büyüme düzeyi yüksek olan bireylerle yapılan görüşmeler sonucunda onların sahip oldukları kişisel, sosyal, duygusal, bilişsel özelliklere ve baş etme becerilerine dayanan 10 oturumluk program içeriği oluşturulmuştur. Bu doğrultuda etkinlikler seçilirken Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ile Kabul ve Kararlılık Terapisinin teknik ve teorik temellerinden faydalanılmıştır. İçerikte yer alan her oturumda eğitsel ögelere yer verilmiştir. Eğitsel ögelerin yanı sıra

katılımcıların grup içi paylaşımlarda bulunmasını sağlamak için etkileşimsel ögelerin de programa dahil edilmesine özen gösterilmiştir. Bunun yanı sıra oturumlarda kazanımlar doğrultusunda belirlenmiş videolar ve örnek olaylara yer verilmiş, grup üyelerini bilgilendirmeye ve farkındalık kazanmalarını sağlamaya yönelik formlar ve çeşitli materyaller tasarlanmıştır. Planlanan etkinliklerin dikkat çekici olmasına ve yaşantısal deneyimler içermesine özen gösterilmiştir. İçerik oluşturulurken kazanımlar doğrultusunda katılımcılara çeşitli alanlarda bilgi, beceri ve farkındalık kazandırılmasına ve bunların pekiştirilerek grup dışındaki yaşantıları aktarılmasını sağlamaya yönelik çeşitli etkinlikler oluşturulmuştur. Oturumlar duygu durum yoklaması ile başlamış, ardından bilgi verilerek bilginin özümsenmesi için bireysel farkındalık geliştirmeye yönelik etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Etkinliklerin ardından tartışma soruları ile kazanımların özümsenmesi ve yaşantıya aktarımının sağlanması için çalışmalar yapılarak oturumlar sonlandırılmıştır. İçerik tasarımı yapılırken oturumların süresine de dikkat edilmiştir. Çivitci (2020), üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle yürütülen psiko-eğitim gruplarında oturum süresinin 60-90 dakika arasında olabileceğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda SBB-PEP'in içeriği oluşturulurken oturumların 90 dakika ile sınırlandırılmasına özen gösterilmiş ve içerik bu doğrultuda hazırlanmıştır. Bu doğrultuda içerik tasarımı tamamlandıktan sonra üç alan uzmanından görüş alınarak programa son hali verilmiştir. Son hali verilen programın içeriğine ilişkin bilgiler Ek-13'te verilmiştir.

(e) Psiko-Eğitim Programının Uygulanması

Psiko-eğitim programının içeriğine son haline verildikten sonra programın uygulanması 2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı bahar döneminde çalışmanın yapıldığı Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama aşamasında takip edilen basamaklar aşağıda açıklanmıştır.

1) Psiko-eğitim programı oturumları 2022 yılının mart ile mayıs ayları arasında her hafta bir oturum olacak şekilde uygulanmıştır. Yalnızca birinci ve ikinci oturum ile dokuzuncu ve onuncu oturumlar aynı hafta içerisinde gerçekleştirilmiştir. Oturumlar yaklaşık 90 dakika sürmüş olup, sonlandırma oturumu 75 dakika sürmüştür.

2) Programda sürecin etkili bir şekilde sürdürülmesini sağlamak için grup üyelerinin uyması gereken bazı kurallar belirlenmiştir. Bu kurallar grup üyelerinin de katılımıyla belirlenmiştir. Bu kurallar şunlardır;

- Grup etkinliklerine düzenli olarak devam etmek önemlidir.
- Grup sürecinde üyeler tarafından yapılan tüm paylaşımlar yalnızca grup üyeleriyle sınırlıdır ve kesinlikle dışarıya aktarılmamalıdır.
- Grubun bütün üyeleri eşittir.
- Grup içerisinde konuşmak isteyen üyeler söz almalıdır. Her üye birbirini dinlemeli ve birbirinin sözünü kesmemelidir, birbiriyle tartışmaya girmemelidir.
- Üyeler birbirleriyle ilgili rahatsız edici yorumlar yapmaktan kaçınmalıdır.
- Grup sürecinde verilen ödev ve görevler zamanında yerine getirilmelidir.
- Olumlu davranış gösteren üyelerin davranışları desteklenmelidir.
- Grup sürecinde yürütülen etkinliklere rahatsız hissettiğinizde katılmama ve pas geçme hakkınız vardır fakat bu hiçbir etkinliğe katılmayacağınız anlamına gelmemektedir.
- Grup içindeki olay ve durumlar hakkında grup dışarısında görüşülmeyecektir. Grupla ilgili bütün konular grup içinde ele alınmalıdır.

3) Her üyenin gruptan ayrılma hakkının bulunmasıyla birlikte bu durumun akış ve bütünlüğü bozarak programın amaçlarına ulaşmayı engelleyeceği bilinmektedir (Çivitci, 2020). Çivitci (2020) programdan ayrılmanın ya da daha sonradan programa katılmanın, programdan bütün olarak faydalanmayı engelleyebilecek yönünün önüne geçmek için katılımcıların gruptan ayrılma süreçleri ile ilgili oturumlara başlamadan önce ve ilk oturumda bilgilendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda katılımcıların gruptan ayrılması süreci hakkında gerekli bilgiler kendilerine verilmiştir ve devamlılığın önemine değinilmiştir. Ardından program grup lideri eşliğinde katılımcıların sürece aktif katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Program kapsamında gerçekleştirilen oturumlarla ilgili detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Oturum 1: Bu oturumda katılımcıların grup süreci ve grubun amacı ile ilgili bilgi edinmesi ve strese bağlı büyüme kavramını tanıması ile stresin birey üzerindekinin etkilerini anlaması amaçlanmıştır. Bu amaçla grup lideri öncelikle kendini tanıtmış akabinde grup üyelerinin birbiri ile tanışması için etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Tanışma etkinlikleri tamamlandıktan sonra grubun genel amacı katılımcılarla paylaşılarak katılımcıların bireysel amaçlarını da belirlemeleri için bir etkinlik gerçekleştirilmiştir. Ardından grubun kuralları katılımcılarla paylaşılmış ve eklemek istedikleri kurallar olup olmadığı sorulmuştur. Bu aşamadan sonra katılımcıların stres kavramı ile ilgili çağrışımları sorularak elde edilen bilgiler tahtaya yazılmış ve kavram tanımlanarak birey üzerindeki etkilerinden bahsedilmiş, stresin bilişsel değerlendirme süreçleri ile ilgisine değinilmiştir. Açıklamaların ardından katılımcıların kendi stres durumlarını ve bu durumlar karşısında ortaya koydukları tepkileri fark etmeleri için bir form doldurularak küçük ve büyük grup tartışmaları ile stres ve stres tepkileri üzerine konuşulmuştur. Akabinde katılımcıların strese bağlı büyüme kavramı ile ilgili çağrışımları sorularak elde edilen bilgiler tahtaya yazılmış ve kavram tanımlanarak Kelly McGonigal'in "How To Make Stress Your Friend" adlı konuşması izlettirilmiştir. Stres ve strese bağlı büyüme kavramları ile ilgili açıklamalar doğrultusunda video ile ilgili paylaşımlar alınarak grubun gemi filosu oluşturulmuştur. Oluşturulan filoda her katılımcının bir gemisi, bu geminin bir ismi ve güvertesinde taşıdığı bazı stres durumları yazması sağlanarak grubun amaçları ile ilişkilendirilmesi sağlanmıştır. Oluşturulan bu filoya grup üyeleri tarafından bir isim verilmiş ve gemi metaforu açıklanmıştır. Ardından oturum özetlenerek sonlandırılmıştır.

Oturum 2: Bu oturumda katılımcıların stresli durumlarla ilgili bilişsel değerlendirme süreçlerini ve akılcı olmayan inançların stresli durumlar üzerindeki etkilerini fark etmeleri ve akılcı olmayan düşünceleri akılcı biçimde yeniden ifade edebilmeleri amaçlanmıştır. Duygu durum yoklamaları ve bir önceki oturumun özetlenmesinin ardından 2. Oturumun genel amacından bahsedilmiş ve oturuma başlanmıştır. Önceki oturumun kazanımlarına değinerek bilişsel değerlendirme süreçlerinin stres ile ilişkisi ele alınmış, bu noktada düşüncenin önemi vurgulanarak ABC modeli katılımcılara tanıtılmıştır ve akılcı olmayan düşüncelerin bireyler üzerindeki etkisi ile bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde ifade edilmesi ve bu ifadelerin bireylerin üzerindeki olası etkileri ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Ardından bir önceki oturumda oluşturulan gemi filosunun bulunduğu zemine katılımcıların stresli durumlarla ilgili düşüncelerini içeren not kağıtlarını yerleştirmesi sağlanarak aynı metafor üzerinden düşüncelerin gemiyi hedefe götürmedeki rolünden

bahsedilmiştir. Ardından katılımcıların kendi stresli deneyimlerini ele almaları için stresli durumlarını, bu durumla ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını içeren bir form doldurmaları istenmiş, aynı formda öğrenmeleri doğrultusunda akılcı olmayan düşüncelerini çürütmeleri ve alternatif akılcı düşünceler geliştirerek yeni duygu ve davranışları üzerinde düşünmeleri sağlanmıştır. Etkinlik bittikten sonra büyük ve küçük grup tartışmaları ile değerlendirilmiştir. Son olarak akılcı olmayan düşüncelerin akılcı biçimde ifade edilmesi becerisini pekiştirmek amacıyla Sayın Akılcının Mektubu etkinliği yapılmıştır. Etkinlikte katılımcıların yaşadıkları stresli durumla ilgili düşüncelerini içeren bir mektup yazmaları istenmiştir ve yazılan mektuplar grup liderine teslim edilmiştir. Grup lideri oturumun ardından bu mektuplardaki akılcı olmayan düşünceleri açıklamalarıyla birlikte katılımcılara bildirerek mektubu akılcı bir şekilde yeniden yazmaları ve bir önceki oturumdan önce e-posta yoluyla lidere iletmeleri yönünde bir ödev vermiştir. Mektup etkinliği tamamlandıktan sonra katılımcıların duygu ve düşünceleri paylaşılarak oturum özetlenmiş ve sonlandırılmıştır.

Oturum 3: Bu oturumda katılımcılar stresli deneyimlerle ilgili yaşadıkları duygusal süreçlerle ilgili bilgi edinmesi ve farkındalık kazanması amaçlanmaktadır. Duygu durum yoklamasının ardından bir önceki haftanın özeti ile oturuma başlanmış ve verilen ev ödevi ile ilgili katılımcıların yaşantıları üzerinde durulmuştur. Ardından oturumun amacı ile ilgili katılımcılara bilgi verilmiş ve duygunun tanımı, işlevi ve düşüncelerle ilişkisi ile ilgili açıklama yapılmıştır. Duygusal tepkilerin her birey için farklı olduğu ve bunun bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu konusuna değinilerek katılımcılara stresli durumlarla ilgili değerlendirmeleri, beklentileri ve bunun sonucunda ortaya çıkan duygular ile yoğunluklarını fark etmelerini sağlamaya yönelik olarak hazırlanan bir form verilerek etkinlik gerçekleştirilmiştir. Etkinliğin ardından küçük ve büyük grup tartışması yoluyla düşünce ve duygu arasındaki ilişkiler ile stresli durumlarda deneyimlenen duygular üzerinde tartışılmıştır. Ardından duyuların stresli durumlarla baş ederken kişileri nasıl etkilediği grup tartışması yapılmış ve açıklamalara yer verilmiştir. Duygulardan kaçınmaya çalışmanın stresli durumlar açısından işlevsel olmadığı ile ilgili bilgilendirme yapılmış ve ardından olumsuz duyguların değerlerle ilişkisini fark ettirmeye yönelik olarak Hayatımın Çöp Kutusu etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinliğin ardından büyük grup tartışmasıyla birlikte olumsuz duyguların değerlerle ilişkisine değinilmiş ve kaçınma yerine kabulün ve farkındalık önemi üzerinde durulmuştur. Ardından katılımcılara duyguların kabulü ve

farkındalığı için imgelemeye dayalı bir nefes egzersizi gerçekleştirilerek grubun değerlendirmeleri alınmış, oturum özetlenerek sonlandırılmıştır.

Oturum 4: Bu oturumda katılımcıların stresle baş etmede şimdi ve burada olmanın önemini kavraması ve şimdi ve burada olmaya yönelik farkındalık becerileri geliştirmesi amaçlanmaktadır. Oturuma duygu durum yoklamasının ardından özetleme yapılarak başlanmış, ardından oturumun amacı katılımcılarla paylaşılmıştır. Daha sonra gönüllü bir katılımcı davet edilerek 100'den geriye doğru 7şer sayması istendi. Sayma işlemini tamamladıktan 5 gönüllü öğrenci daha seçilerek bu öğrencinin etrafına yerleştirildi. Bu 5 öğrenciden arkadaşları sayma işlemini yaparken onun dikkatini dağıtacak, onu rahatsız edecek söz ve eylemlerde bulunmaları ve gürültü çıkarmaları istendi. Ardından sayma işlemi başlatıldı ve tamamlanır. Etkinliğin ardından iki duruma ilişkin sayma görevini üstlenen katılımcının deneyimlerini paylaşması sağlanır ve stresli durumlarda şimdi ve burada olmanın önemi ve işlevi ile ilgili açıklamalar yapıldı. Açıklamaların ardından grup üyelerinin anda kalabildikleri zamanları düşünerek deneyimlerini paylaşmaları için grup etkileşimi başlatıldı. Grup etkileşiminin ardından tahtaya şimdi ve burada olmanın önemi ile ilgili özlü sözler yansıtılarak her biri ile ilgili üyelerin paylaşımları ele alındı. Ardından üyelere küçük kağıtlar verilerek şimdi ve burada olmanın önemini gösteren özlü sözler yazmaları istendi. Katılımcıların yazmış olduğu sözler kapalı bir şekilde oturum liderinde toplandı ve ardından her bir söz grup içinde okunarak oylamaya sunuldu. En çok beğenilen söz sahibine kitap hediye çeki verildi. Etkinliğin ardından katılımcılara şimdi ve burada olmanın strese bağlı büyüme için öneminden bahsedilerek, şimdi ve burada olmaya yönelik farkındalık becerilerini artırmak için Bir Ağaç Gibi Ol egzersizi yaptırıldı. Egzersiz bittikten sonra katılımcıların stresli durumlarla karşılaştıklarında bu egzersizleri kullanarak anda kalmaya çalışabilecekleri ve bu yönde kararlı oldukları takdirde başarılı olabilecekleri hatırlatılarak oturum özetlenerek sonlandırıldı.

Oturum 5: Bu oturumda katılımcıların stresli durumlarda ortaya çıkan otomatik tepkileri ve bu tepkilerin strese bağlı büyüme ilişkisini fark ederek, farkındalıkla dikkatini yönlendirmenin önemini anlamak ve stresli durumun sonuçlarına ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda oturuma duygu durum yoklamasının ardından önceki haftanın özeti yapılarak başlanmıştır. Ardından katılımcılar oturumun amacı ile ilgili bilgilendirilmiştir. Daha sonra katılımcılara günlük deneyimlerinde farkındalık düzeylerine ilişkin sorular yöneltilerek grup etkileşimi başlatılmış ve ardından otomatik pilot modunda davranmak ile ilgili bilgiler verilmiştir. Otomatik pilot modunda

davranmanın stresli durumlarla baş etmede nasıl bir etki yarattığı ile ilgili grup tartışması yapılmış ve akabinde katılımcıların "farkındalık" kelimesi ile ilgili algılarına değinilmiştir. Katılımcıların ifadeleri üzerinde durulduktan sonra farkındalık kavramı tanımlanmış ve stresli durumlarda farkındalıkla dikkat kontrolünün rolü üzerinde durulmuştur. Ardından Farkındalığa dayalı Üzüm Yeme Etkinliği yapılarak katılımcıların deneyimleri ile ilgili büyük grup etkileşimi başlatılmıştır. Paylaşımlar özetlendikten sonra farkındalığın strese bağlı büyüme ile ilişkisine değinilmiş ve stresli durumların olumlu sonuçlarına ilişkin perspektif kazanmalarına yönelik açıklamalar yapılmıştır. Açıklamaların ardından katılımcılara bir sonraki haftaya kadar oturumda uygulanan farkındalık egzersizini gerçekleştirmeleri ve stresli durumlarla yüzleşmiş olmanın kendilerinde yarattığı beş olumlu özelliği not ederek grup liderine e-posta yoluyla bildirmeleri istenmiştir. Son olarak oturum özetlenerek sonlandırılmıştır.

Oturum 6: Bu oturumda katılımcıların stresli durumlarda ortaya koydukları davranışsal tepkileri fark etmesi ve işlevsel olmayan davranışlar yerine yeni alternatifler oluşturması amaçlanmaktadır. Oturum duygu durum yoklamasının ardından bir önceki haftanın özetlenmesiyle başlamış, ardından katılımcıların ödevleri ile ilgili paylaşımları alınarak başlatılmıştır. Oturumun amacı hakkında katılımcılar bilgilendirildikten sonra "İnci Kefalleri Asla Geri Dönmez!" adlı video izlettirilmiştir. Videonun ardından videoda yer alan konuşmacının stresli durum karşısında ortaya koymuş olduğu duygu, düşünce ve davranışları değerlendirmeleri istendi. Değerlendirmelerin sonrasında stresli durumlarda ortaya koydukları davranışların kısa ve uzun vadeli etkileriyle ilgili bir tartışma başlatılmıştır. Tartışma sonlandırıldıktan sonra stresli durumlarda ortaya konulan davranışların düşüncelerle ilişkisine ve işlevsel olmayan davranış örüntülerinin stresle baş etmede olumsuz yönlerine değinilerek kendi davranışlarının analizini yapmaları için katılımcılara davranış analizi formu dağıtılarak egzersiz yapılmıştır. Egzersizin tamamlanmasının ardından küçük ve büyük grup tartışmaları ile egzersizde ortaya çıkan bilgiler ile ilgili etkileşim başlatılmıştır. Tartışmanın ardından katılımcılar ikili gruplara ayrılarak stresli durumlar karşısında davranış analizi formunda ortaya konulan davranış biçimleri ile ilgili küçük grup çalışması yaparak alternatif davranışlar üretmeleri sağlanmıştır. Egzersiz tamamlandıktan sonra üyelerin alternatif davranış üretmekle ilgili deneyimlerini paylaşmaları istenmiş, paylaşımlar alınarak oturum özetlenmiş ve sonlandırılmıştır.

Oturum 7: Bu oturumda katılımcıların etkili problem çözme becerilerini geliştirmesi amaçlanmaktadır. Oturuma duygu durum yoklamasının ardından önceki oturumun özeti yapılarak başlanmış ve oturumun amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ardından katılımcılardan problem çözme ile ilgili bir metafor oluşturmaları istenmiş ve metaforlar grup ile paylaşılmıştır. Paylaşılan metaforlardan yola çıkarak katılımcıların problem çözmeye ilişkin algılar özetlenerek problem çözme tanımlanmış ve stresli durumlarda işlevsel olmayan problem çözme stratejilerine ve bunların bireyler için olumsuz sonuçlarına değinilmiştir. Ardından katılımcılar ikişerli gruplara ayrılarak her bir gruba altı kibrit çöpü verilmiş ve bu çöplerden dört adet eşkenar üçgen yapmaları için süre verilmiştir. Sürenin bitiminde problemin çözümü katılımcılara gösterilmiş ve ardından problemin çözümü için neler yaptıkları ile ilgili büyük grup tartışması başlatılmıştır. Tartışmanın ardından etkili problem çözmenin stresli durumlarla baş etmedeki ve strese bağlı büyümedeki önemine değinerek problem çözme basamakları katılımcılara açıklanmıştır. Ardından katılımcılar dört gruba ayrılarak daha önceden hazırlanmış dört farklı problem durumunun yer aldığı istasyonlara yerleştirilmiştir. Ardından problem çözmenin her basamadığında istasyon tekniği ile grubun iş birlikli bir şekilde etkili problem çözme basamaklarını kullanarak problemleri çözmesi istenmiştir. Etkinlik tamamlandıktan sonra her grup en son ele aldığı problem durumuna ilişkin ortaya koyulan problem çözme sürecini grup üyeleriyle paylaşmıştır. Paylaşımların ardından grup üyelerinin problem çözme etkinliğiyle ilgili deneyimleri değerlendirilmiştir. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup üyelerine formlar dağıtılarak etkili problem çözme basamaklarını kendi problemlerine uygulamaları için süre verilmiştir. Sürenin sonunda paylaşım yapmak isteyen katılımcıların paylaşımları dinlenmiş ve problem çözme ile ilgili planlamalarına yönelik grup etkileşimi başlatılmıştır. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra oturum özetlenerek sonlandırılmıştır.

Oturum 8: Bu oturumda katılımcıların stresle baş etmede sosyal desteğin önemini fark etmeleri amaçlanmaktadır. Oturuma duygu durum yoklamasının ardından önceki oturumun özeti yapılarak başlanmış ve oturumun amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ardından "Hayatı Güzelleştiren Şey Nedir? En Uzun Süreli Mutluluk Araştırmasından Dersler" videosu katılımcılara izlettirilmiş ve grup etkileşimi başlatılarak katılımcıların düşüncelerini paylaşması sağlanmıştır. Paylaşımların ardından sosyal desteğin önemi ve stresli durumlarda bireyler üzerindeki etkileri ile ilgili bilgilendirme yapılmış ve katılımcıların kendi sosyal destek kaynaklarını fark etmeleri için Sosyal Destek Kaynaklarım etkinliği

formu katılımcılara dağıtılmıştır. Formun doldurulması aşaması tamamlandıktan sonra katılımcılarla sosyal destek kaynaklarını keşfetme süreçleri ile ilgili sorular yöneltilerek grup etkileşimi başlatılmıştır. Paylaşımlar özetlenerek stresli durumlarda, strese bağlı büyümede ve problem çözmede sosyal desteğin önemi üstünde durulmuştur. Daha sonra katılımcıların kendi sosyal destek kaynaklarını incelemeleri için Sosyal Atom etkinliği formu dağıtılmış ve formu doldurmaları için süre verilmiştir. Sürenin bitiminde katılımcılara sosyal destek kaynaklarının niteliği, niceliği ve stresli durumlarda bu kaynakların kullanımı ile ilgili sorular sorularak grup etkileşimi başlatılmıştır. Ardından katılımcılar ikili gruplara ayrılarak sosyal destek ile ilgili daha önceden hazırlanan soruları tartışmaları ve grupla paylaşmaları sağlanarak etkinlik sonlandırıldı. Son olarak oturumun özeti yapıldı ve oturum sonlandırıldı.

Oturum 9: Bu oturumda katılımcıların olumlu psikolojik uyumunu destekleyen kişilik özelliklerini fark etmeleri ve bu doğrultuda stratejiler geliştirmeleri amaçlanmaktadır. Oturuma duygu durum yoklamasının ardından önceki oturumun özeti yapılarak başlanmış ve oturumun amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ardından katılımcıların psikolojik dayanıklılık kavram ile ilgili çağrışımları alınmış ve ifade edilen cevaplar tahtaya yazıldıktan sonra Psikolojik Olarak Güçlü İnsanların 5 Özelliği isimli video katılımcılara izletildi. Videonun ardından psikolojik olarak dayanıklı bireyler ile strese bağlı büyüme deneyimleri arasındaki ilişki önceki oturumların kazanımları ile ilişkilendirilerek açıklandı ve katılımcılara kendilerini psikolojik dayanıklılık açısından nasıl değerlendirdikleri soruldu. Katılımcıların yanıtları alındıktan sonra katılımcılara stresli durumlarla mücadele etmelerinde katkı sağlayan ve engel yaratan olumlu ve olumsuz özelliklerini keşfetmeleri için hazırlanan form dağıtılarak doldurmaları sağlanmıştır. Formlar doldurulduktan sonra hangi özellikleri fark ettikleri, bu özelliklerin stresli durumlarda nasıl etkili olduğunu anlamaya yönelik sorular sorularak grup etkileşimi başlatılmıştır. Katılımcıların paylaşımları özetlendikten sonra tahtaya Zümrüt-ü Anka kuşunun resmi yansıtılarak hikayesi anlatıldı. Hikâye tamamlandıktan sonra katılımcılara psikolojik olarak dayanıklılığımızı inşa ederek zorluklara rağmen devam etmeyi sağlayacak şekilde hayatlarını nasıl devam ettirebilecekleri ile ilgili bir soru sorularak grup etkileşimi başlatıldı ve psikolojik dayanıklılığı artırma yollarına ilişkin broşür katılımcılara verildi. Katılımcılarla broşürde yer alan yollar önceki oturumlarla ilişkilendirilerek irdelendikten sonra kendi psikolojik dayanıklılık haritalarını oluşturmaları için hazırlanan form katılımcılara dağıtılarak doldurmaları sağlandı. Formları doldurma işlemi tamamlandıktan

sonra katılımcılara psikolojik dayanıklılık haritalarının stresli durumlarda işlevsel yönleri ile ilgili açıklamalar yapılarak, bu planın onların Kuzey Yıldızı olduğu ifade edildi ve ilk oturumlarda oluşturulan grup filosu sınıfa getirilerek bu yıldızın gemilerinin nereye gitmesi gerektiğini onlara gösterdiği ifade edilerek, hazırlamış oldukları planlar ile ilgili grup etkileşimi başlatıldı. Etkileşimin ardından oturum özetlendi ve katılımcılara bir sonraki oturumun sonlandırma oturumu olacağı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

Oturum 10:Bu oturumda katılımcıların grup sürecini değerlendirmesi ve gruptan olumlu duygularla ayrılmaları amaçlanmaktadır. Oturuma duygu durum yoklamasının ardından önceki oturumların özeti yapılarak başlanmıştır. Özetleme süreci tamamlandıktan sonra katılımcıların da paylaşımları alınmış ve ardından Dilek Ağacımız etkinliğine geçilmiştir. Etkinliğin amacı grup sürecinin genel olarak üyelere hatırlatılması ve iş birliği içinde çalışmalarının sağlanmasıdır. Bu amaçla daha önceden hazırlanan bir ağaç figürü dört parçaya bölünmüştür. Katılımcılar da dört gruba ayrılarak her gruba resmin bir parçası verilmiş ve eğitim bir ağaç olsaydı köklerinin nelerden beslenebileceğini, gövdesini neyin oluşturacağını, dallarında ve yapraklarında neler olacağını grup çalışmasıyla birlikte oluşturmaları istendi. Bunun için gerekli süre verildikten sonra grup ağacını oluşturmak için her grup hazırlamış olduğu kısmı grup içinde açıklayarak karton mukavvaya yapıştırdı ve psiko-eğitim ağacı oluşturuldu. Ardından katılımcıların hazırlamış oldukları panoya eğitimle ilgili gelecekte olmasını istedikleri dilekleri yazmaları istendi. Dilekler yazıldıktan sonra grup üyelerinin paylaşımları alınarak Falım Fallanmış etkinliğine geçildi. Bu etkinlikte üyelere şekerlemelere yapıştırılmış kağıtlar verildi ve her üyeden eğitim boyunca aldıkları bilgileri uygulamış olsalardı neler olabileceğini ön gören fallar yazmaları istendi. Açıklama doğrultusunda etkinlik için süre başlatılarak sürenin sonunda katılımcıların fallarını grup içinde paylaşması sağlandı ve paylaşımlar kazanımlarla ilişkilendirilerek değerlendirildi. Son olarak üyelerin gruptan hoş duygularla ayrılması için Sevgi Bombardımanı etkinliği uygulandı. Etkinliğin ardından üyelerle vedalaşarak grup sonlandırıldı.

4) Program tamamlandıktan sonra üyelerin her birine katılım belgesi takdim edilmiş, son-test ölçümleri alınmış ve Psiko-Eğitim Programını Değerlendirme formunu doldurmaları sağlanmıştır. İzleme ölçümleri ile ilgili bilgiler katılımcılarla paylaşıldıktan sonra, sonlandırma süreci pasta kesilerek kutlanmıştır.

(f) Programın Uygulama Sonrası Değerlendirilmesi

Nazlı (2011) değerlendirme aşamasının programın etkililiğini test etme ve programı geliştirmek açısından önemli olduğunu ifade eder. Bu doğrultuda grup sürecinin etkililiğini test etmek için yapılacak uygulamalar şunlardır;

1. Deney grubu ile gerçekleştirilen 10 oturumun ardından deney ve kontrol gruplarına SBBÖKF uygulanarak son-test ölçümleri alınmıştır. Bunun yanı sıra psiko-eğitim programının etkililiğini değerlendirmek için deney grubunda yer alan katılımcılara Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu (Ek-9) uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar nitel veri analizi yöntemleriyle incelenerek raporlaştırılmıştır.
2. Son-test uygulamasından 8 hafta sonra deney ve kontrol gruplarına SBBÖKF uygulanarak izleme ölçümleri alınmıştır.
3. Psiko-eğitim programı süresince kontrol grubuna hiçbir uygulama yapılmamıştır. İzleme ölçümlerinin ardından kontrol grubuna SBB-PEP'in 4 oturumdan oluşan kısaltılmış bir versiyonu uygulanmıştır.
4. SBB-PEP'in üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi için nicel ve nitel yöntemler aracılığıyla elde edilen veriler analiz edilmiştir. Nitel veriler analiz edilirken katılımcıların görüşme formunda her bir soruya vermiş olduğu yanıtlar incelenerek, içerik analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan temalar frekans olarak sunulmuştur. Nicel verilerin analizinde ise bağımsız örneklem t-testi, tekrarlayan tek yönlü varyans analizi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

5.14. Çalışmanın İç ve Dış Geçerliliğini Sağlamaya Yönelik Yapılan Uygulamalar

Araştırmalarda iç ve dış geçerliğin sağlanması önemli hususlar arasında yer alır. İç geçerlik, bir araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkide ortaya çıkan değişimin deney değişkenleri içi açıklanabilmesi iken (Karasar, 2013), dış geçerlik deney koşullarında elde edilen sonuçların daha büyük gruplara genellenebilirlik derecesini ifade eder (Büyüköztürk, 2016). Deneysel çalışmalarda kontrol edilmezse deneysel işlemin etkisi ile karıştırılarak iç geçerliği olumsuz etkileyebilecek sekiz faktörden söz edilebilir. Bunlar (Cook, Campbell & Day, 1979);

1. Katılımcıların Geçmişi: Deneysel değişkenlerin yanı sıra ölçümler arasında zamanla meydana gelen değişimleri ifade eder. Katılımcıların geçmişi ile ilgili konuları belirlemek için sosyo-ekonomik düzeyleri, yaşları, sınıf düzeyleri, bölümleri ve yaşamış oldukları problem durumlarına ilişkin bilgiler ön görüşmede ele alınmıştır.
2. Katılımcıların Olgunlaşması: Herhangi bir olaya özgü olmayan şekilde zamanın bir işlevi olarak katılımcıların değişmesini ifade eder. Bu faktörün etkisini azaltmak amacıyla kontrol grubu oluşturulmuş, deney ve kontrol grubuna üyeler rastgele atanmış ve gruplar arası herhangi farklılık olup olmadığı ön-testler aracılığıyla incelenmiştir. Bunun yanı sıra gruba üyeler seçilirken katılımcıların profesyonel psikolojik yardım almıyor olmasına ve psikiyatrik tedavi görmüyor olmasına dikkat edilmiştir.
3. Ön-test Etkisi: Deney öncesi yapılan ölçmenin testin ikinci kez uygulanması sırasında puanları etkilemesini ifade eder. Bu faktörün etkisini kontrol altına almak amacıyla ön-test, son-test ve izleme testleri sekiz haftalık aralıklarla gerçekleştirilmiştir.
4. Ölçme Araçları: Ölçüm için kullanılan araçlar, uygulamacılar veya puanlayıcılardaki değişikliklerin ölçümlerde neden olabileceği değişiklikleri ifade eder. Ölçme araçlarına ilişkin riskleri azaltmak için bütün ölçümler geçerliği ve güvenirliği test edilmiş SBBÖKF ile yapılmış olup, ölçek deney ve kontrol gruplarında yer alan bütün katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanarak değerlendirilmiştir.
5. İstatistiksel Regresyon: Grupların uç puanlara göre seçilmesi durumunda deneysel işlemin etkililiğinde nedenin belirlenmesinde ortaya çıkan sorunları ifade eder. Bu faktörün etkisini azaltmak için deney ve kontrol gruplarına üyeler seçilirken, ölçek geliştirme çalışmaları sırasında yapılan taramalarda ortalama puan ve altında puan alan üyeler gruplara dahil edilmiştir. Bunun yanı sıra deney ve kontrol gruplarına üyeler rastgele atanarak, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı kontrol edilmiştir.
6. Katılımcıların Seçimi: Karşılaştırma grupları için katılımcıların yanlı bir şekilde seçilmesi durumunda ortaya çıkabilecek sorunları ifade eder. Bu sorunun önüne geçmek için çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturularak, bu gruplara üyeler rastgele atanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına ön-test uygulaması

yapılmıştır. Gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak için bağımsız örneklem *t*-testi kullanılarak ön-test sonucunda elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı test edilerek Tablo 16'da gösterilmiştir.

7. Katılımcı Kaybı: Karşılaştırma gruplarından katılımcıların çeşitli nedenlerle çalışmadan ayrılmalarını ifade eder. Çalışmaya gönüllü katılımcılar dahil edilerek katılımcı kaybı önlenmeye çalışılmıştır. Bunun yanı sıra ön görüşmelerde bütün oturumları tamamlayan katılımcılara katılım belgesi verileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda süreç içerisinde katılımcılara beklenmedik zamanlarda farklı pekiştireçler kullanılmıştır. İlk oturumda katılımcıların tamamına eğitim süresince not tutabilmeleri için küçük defterler hediye edilmiştir. Dördüncü oturumda yapılan yarışmanın kazananına ise kitap hediye çeki verilmiştir.
8. Katılımcıların Seçimi ve Olgunlaşma Etkileşimi: Karşılaştırma grupları oluşturulurken ortaya çıkan yanlılık sonucu ortaya çıkan değişimin deneysel değişkenin etkisi ile karıştırılabilmesini ifade eder. Bu doğrultuda çalışmada deney ve kontrol grubu oluşturulmuş olup, bu gruplara üyelere rastgele atanmıştır. Ayrıca katılımcılara programın genel amacının strese bağlı büyüme düzeyini artırmak olduğu açıklanmamış, yalnızca programın alt amaçları hakkında temel bilgiler paylaşılmıştır.

Dış geçerliği etkileyen üç faktör şunlardır (Büyüköztürk, 2016; Cook vd., 1979) ;

1. Ön-test ve Deneysel Değişken Etkileşimi: Bir ön-testin katılımcının deneysel değişkene duyarlılığını veya yanıt verebilirliğini etkileyebilmesi önceden test edilmiş bir gruptan elde edilen sonuçların önceden test edilmeyen bir grup için genellenebilirliğini etkilemesini ifade eder. Ön-test etkisini azaltmak için deney ve kontrol gruplarında ön-test, son-test ve izleme testleri sekiz haftalık aralıklarla yapılmıştır.
2. Seçim Yanlılığı ve Deneysel Değişken Etkileşimi: Örneklemin yeterince temsil edilmediği bir grupta deneysel değişkenlerin etkisinin gerçeği yansıtmaması durumunu ifade eder. Bu faktörün etkisini azaltmak için, dahil edilme kriterleri belirlenmiş, bütün fakülteye duyurular yapılmış, sürece katılımda gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurulmuş ve gruplara üyeler rastgele atanmıştır.

3. Deneysel Düzenlemelerin Etkisi: Deneysel düzenlemelerin, deneysel olmayan ortamlarda maruz kalan kişiler için deneysel değişkenin etkisi hakkında genelleme yapabilmesini engelleyebilecek etkileri ifade eder. Deneysel düzenlemelerin etkisini azaltmak için uygulamalar, katılımcıların eğitim gördüğü fakültenin grupla çalışma yapmak için elverişli bir ortam sağlayan etkileşimli bir sınıfında gerçekleştirildi. Süreç içerisinde ele alınan konuların öğrencilerin yaşantılarıyla paralellik göstermesine dikkat edildi.

5.15. Verilerin Analizi

Çalışmanın bu bölümünde SBB-PEP'in etkililiğini test etmek için nicel veriler toplanmıştır. Programın etkililiğine ilişkin verilerin analizinde program kapsamında deney ve kontrol gruplarından alınan ön-test, son-test ve izleme ölçümleri kullanılmıştır. Analiz aşamasına geçilmeden önce verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını test etmek için aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık katsayıları incelenmiş ve Shapiro-Wilk testi sonuçlarına bakılmıştır. Varsayımları karşılayan verilerin analizinde parametrik yöntemlerden bağımsız örneklemler *t*-testi, tekrarlayan tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varsayımları sağlamayan verilerin analizinde ise parametrik olmayan yöntemlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS paket programı ile JASP programı kullanılmıştır.

Nicel ölçümleri desteklemek için deney grubu katılımcılarından yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla nitel veriler toplanmıştır. Bu verilerle birlikte programın değerlendirilmesi ve öğrenciler üzerindeki etkisi hakkında bilgi edinilmeye çalışılmıştır. Toplanan nitel veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi, yazıya dökülmüş içeriğin, anlamını ortaya çıkarılması için sistematik ve objektif olarak analiz edilmesidir (Neuendorf & Kumar, 2016). Bu doğrultuda her soru için elde edilen veriler ayrı ayrı analiz edilmiştir. Nitel verilerin analizinde ilk basamak verilerin analiz için düzenlenmesi ve hazırlanmasıdır. İkinci adımda her bir metin okunarak katılımcıların ifadelerine dayalı kodlar oluşturulur. Kod oluşturma işleminin ardından temalar oluşturulur (Creswell, 2019). Bu doğrultuda veriler analiz edilmiş ve ortaya çıkan temaların frekansları belirlenerek raporlaştırılmıştır. Raporlaştırılırken ortaya çıkan temalar ile ilgili katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

BÖLÜM VI

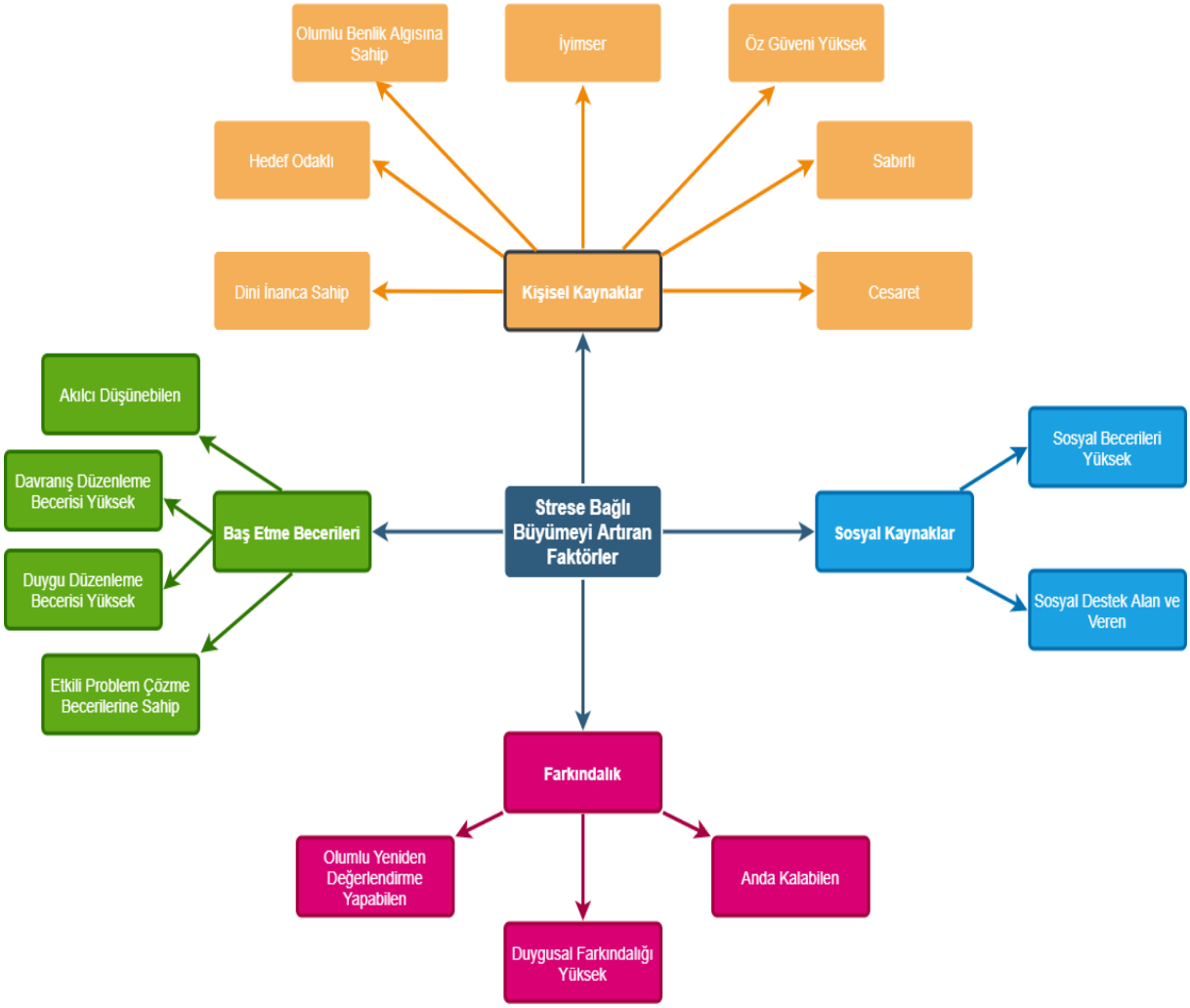
BULGULAR II

Bu bölümde SBB-PEP'in temellerini oluşturmak için strese bağlı büyüme düzeyi yüksek öğrencilerle yapılan nitel görüşme sonuçlarına ilişkin bulgulara, SBB-PEP'in etkililiğine ilişkin bulgulara ve son olarak psiko-eğitim programına ilişkin katılımcıların görüşlerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

6.1. Araştırmanın Nitel Bulguları

6.1.1. Strese Bağlı Büyümeye Deneyimine İlişkin Bulgular

Yapılan içerik analizi sonucunda ilgili literatürde göz önünde bulundurularak strese bağlı büyümeyi artıran faktörler; baş etme becerileri, kişisel kaynaklar, sosyal kaynaklar ve farkındalık olmak üzere 4 tema altında toplanmıştır. Bu temaları açıklayan 16 alt temaya ulaşılmıştır. Tema ve alt temalara ilişkin sonuçlar *Şekil 6*'da sunulmuştur.



Şekil 6. Strese bağlı büyümeyi artıran faktörlere ilişkin tema ve alt temalar

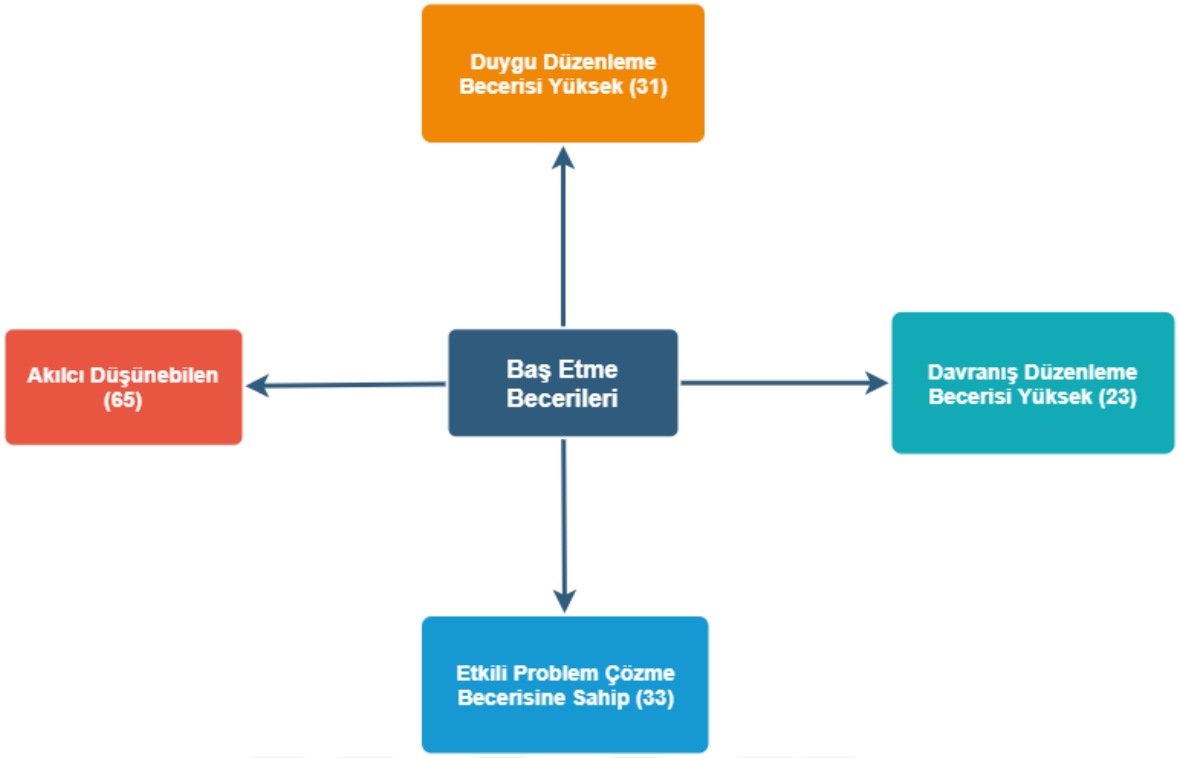
Katılımcıların strese bağlı büyüme düzeyini artıran faktörlerden baş etme becerilerinde akılcı düşünme, duygu ve davranış düzenleme ile etkili problem çözmenin yer aldığı görülmektedir. Kişisel kaynaklar temasında ise cesaret, sabırlı, hedef odaklı ve iyimser olmak ile olumlu benlik algısına sahip, öz güveni yüksek ve dini inanışa sahip olmak yer almaktadır. Farkındalık temasında ise olumlu yeniden değerlendirme yapabilen, duygusal farkındalığı yüksek ve anda kalabilen alt temaları yer almaktadır. Son tema olan sosyal kaynaklar teması ise sosyal becerisi yüksek ve sosyal destek alan ve veren alt temalarından oluşmaktadır. Bu alt temalara ilişkin kod bulutu *Şekil 7*'de verilmiştir. Daha büyük yazılan alt temalar daha sık ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla strese bağlı büyümeyi artıran faktörlere ilişkin alt temalardan ön plana çıkanların akılcı düşünme, etkili problem çözme, sosyal destek alma ve verme ile duygu düzenleme becerisinin yüksek olması olduğu ifade edilebilir.



Şekil 7. Alt temalara ilişkin kod bulutu

6.2. Baş Etme Becerileri Temasına İlişkin Bulgular

Strese bağlı büyüme yaşadığını bildiren bireylerin, stresli durumlarla baş etme sürecinde benzer özellikler sergilediği görülmüştür. Bu tema altında akılcı düşünebilen, davranış ve duygu düzenleme becerisi yüksek, etkili problem çözme becerilerine sahip olan olmak üzere 4 alt tema bulunmuştur. Baş etme becerileri temasına ait alt tema ve kategorilere *Şekil 8*'de yer verilmiştir. Ayrıca bulgulara ilişkin detaylı açıklamalara ve katılımcıların görüşlerine ilgili başlıklar altında değinilmiştir.



Şekil 8. Baş etme becerilerine ait genel görünüm

6.2.1. Akılcı Düşünebilen

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcılar, stresli durumlarla karşılaştıklarında duruma ilişkin olumsuz düşüncelere kapılmamakta ve stresle başa çıkabileceklerine dair olumlu değerlendirmeler yapmaktadırlar. Stres verici deneyimi, bir öğrenme yaşantısı olarak gördüklerini ifade eden katılımcılar, durumla ve baş etme kaynaklarıyla ilgili gerçekçi değerlendirmeler yaparak etkili bir şekilde durumun üstesinden gelebildiklerini dile getirmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K2: *"Hayat felsefem, her şekilde her şeye daha iyi bakmak, olumlu bakmak, bir kötü durum olsa bile illaki derler ya her şer gördüğün şeyde hayır vardır diye, aynı o şekilde benim hayat felsefem de…"*

K3: *"Hep bunu atlatırım diye düşünürüm hiçbir zaman öyle çok büyük bir karamsarlığa kapılmam her zaman derim ki geçecek tamam bu nedir ki bu da çözülür mutlaka bir çaresi vardır mutlaka bir şekilde halledebilirim bunu hep öyle düşünürüm gerçekten övünmekte değil bu yani böyle düşünürüm asla övünüyorum yani."*

K4*: "Ben daha çok deneyim olarak görüyorum, yani o anda diyelim bir şey yaptım stres yaşadım ama demek ki bir daha bu olay yaşansa yine stres yapsam çözüm yolu olur, baş etme becerilerim var şeklinde deneyim diyorum. Bu tip olaylar genelde bana bir deneyim şeklinde geliyor yani öyle bana bir kolaylık sağlıyor aslında ilerleyen zamanlarda yine karşıma çıkarsa. Bu yolu denemiştim, bu yol işe yarıyor, bu yolu tekrar deneyebilirim diye kendime bir şeyler çıkartabiliyorum."*

K6: *"Ama belli bir şeyleri yaşadıktan sonra ve bunları aşabildiğimi gördükten sonra artık mesela tekrar bir sınav süreci gelse önüme derim ki 'Yapamayacak bir şey yok'. Daha önce yaşadım çünkü."*

K8: *"O an aslında her şeyi bırakıp duruma yoğunlaşmak yerine geleceğe dönük düşünüyorum. Hani nice savaşlar nice bu şekilde bulaşıcı hastalıklar nice büyük felaketler geldi ama sonuç olarak hepsi bitti ve hayat dönüyor yani. Hayat benim sorularımla beraber hareket etmiyor o yüzden benim sırf sorunlarım var diye sorunlarıma yoğunlaşıp da dünyayı unutacağım sorunlarımı olmadı. Tamamen şey oldu illaki bir gün bitecekti. Ben bugün için geleceğimi tehlike atmamaya çalışıyorum, ben kendimi çok çok seven biriyim insanlar bunu biraz yadsır ama. Dolayısıyla ne olursa olsun kendini üzmeye değmez diye düşünürüm ve sonunda biteceğini bilmek beni ayakta tutar…"*

K10: *"Bazen de gelen sıkıntılar, stresli durumlar benim elimde olmayan, değiştiremeyeceğim şeyler oluyor. O zaman da baş edebilmek için durumu kabullenmeye odaklanıyorum. Bazen zaman alsa da sonunda o durumun etkisini azaltmış oluyorum."*

6.2.2. Duygu Düzenleme Becerisi Yüksek

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek olan katılımcıların duygusal süreçlerini fark etme ve bu süreçleri düzenleme noktasında daha etkili stratejiler geliştirdikleri görülmektedir. Özellikle stresli durumlarla karşılaştıklarında işlevsel olmayan duygusal tepkiler vermek yerine daha sakin kalmaya çalıştıklarını, hoş olmayan duygularının stresle baş etme süreci üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilmek için duygularını kontrol altında tutmaya çalıştıklarını ifade etmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K1: *"Sakin bir kişiliğim var, probleme yaklaşırken önce sakin kalıp nasıl çözümlemem gerektiğini düşünürdüm. Bu şekilde sakin bir yapım olduğu için hemen endişe ya da korkuya kapılmıyorum."*

K2: *"Soğuk kanlı olmak. İlk karşılaştığımız zaman aceleci olmak ya da soğuk kanlılığın tersi şekilde davranmak olayları daha fazla çıkmaza sokuyor."*

K5: *"Yine böyle hani stresli bir durumda, böyle sınavla alakalı bir durum olursa eğer sakin kalmayı, hani pencereyi açıp hava almayı yani böyle bu tür davranışlarla onu aşabilmeyi öğrenmem gerektiğini biliyorum. Artık bunu deneyimledim."*

6.2.3. Davranış Düzenleme Becerisi Yüksek

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcıların stresli durumla baş edebilmek için gerekli olan işlevsel davranışları fark edip, bireysel ve bağlamsal faktörleri bu doğrultuda düzenleyebildikleri görülmüştür. Yani büyüme düzeyi yüksek katılımcılar stresle baş etmede etkili ve etkisiz davranış örüntülerini fark edip, etkili davranış biçimlerini sürdürmeye yönelik birtakım becerilere sahip olduklarını dile getirmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K2: *"Ders çalışma sürecinde çok fazla stres olduğum zaman ders çalışamayacaktım zaten. Böyle daha fazla sevdiğim derslere yönelerek motive olmak, daha sonra zorlandığım derslere dönmek gibisinden. Öyle yaptım çünkü stresi daha az olan dersten, sevdiğim bir dersi yaptığım zaman bunu yapabiliyorum…"*

K4: *"Bunu nasıl atlatabilirim, o anda diyelim davranışın altında çözümde bir öncekinden farklı bir davranış yaptım işe yaramadı bundan sonrakinde nasıl bir davranış yapabilirim ki diye düşünüp plan yapmaya çalışırım. Davranışsal olarak olaya karşılık böyle kendime açık alan belirlemeye çalışıyorum, yani böyle o anda fizyolojik olarak da beni rahatlatabilecek daha rahat hareket etmemi sağlayabilecek alanlar bulmaya çalışıyorum. Önce kendimi rahatlatıp davranışsal olarak daha sonra müdahale etmeye çalışıyorum."*

K8: *"Ben genellikle düşüncelerimde Paralel olarak hareket eden biriyimdir bir şeyi düşünüyorsam onlar düşüncede kalmıyorlar davranışa dönüştürüyorum genelde."*

K11: *"Davranışsal olarak stres yaratıcı ortamdan, durumdan kişi/kişilerden uzaklaşmaya çalışırım."*

6.2.4. Etkili Problem Çözme Becerisine Sahip

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcıların karşılaştıkları stresli durumla baş ederken etkili problem çözme basamaklarını aktif olarak kullandıkları görülmektedir. Bu katılımcılar stresli durumla karşılaştıklarında öncelikle durumu analiz etmekte, çözüme ilişkin farklı yöntemler aramakta, belirledikleri yöntemi gerçekleştirmek için plan yaparak bu doğrultuda davranmakta olduklarını ifade etmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K1*: "Nasıl çözeceğim ve nasıl olumlu bir sonuca ulaşacağımı planlıyorum ve o planlarım doğrultusunda da hareket ederek aşıyordum sorunlarımı."*

K3: *"Öncelikle sonra düşünürüm nasıl çözebileceğimi düşünürüm bu genellikle sessiz bir süreç olur ben kendi içimde yaşarım dışarıya pek yansıtmıyorum…"*

K4: *"Diyelim bir stres yaşadım olay üzerinde olumsuz durum karşıma çıkabilir tabi ki istediğim beklentiyi elde edemiyorum mesela o becerilerimi kullanamıyorum ama o zamanda da olayı anlamaya çalışıyorum farklı bir yolu var mı, işte bu niye işe yaramadı, farklı bir yolu var mı diye düşünmeye çalışıyorum o anda."*

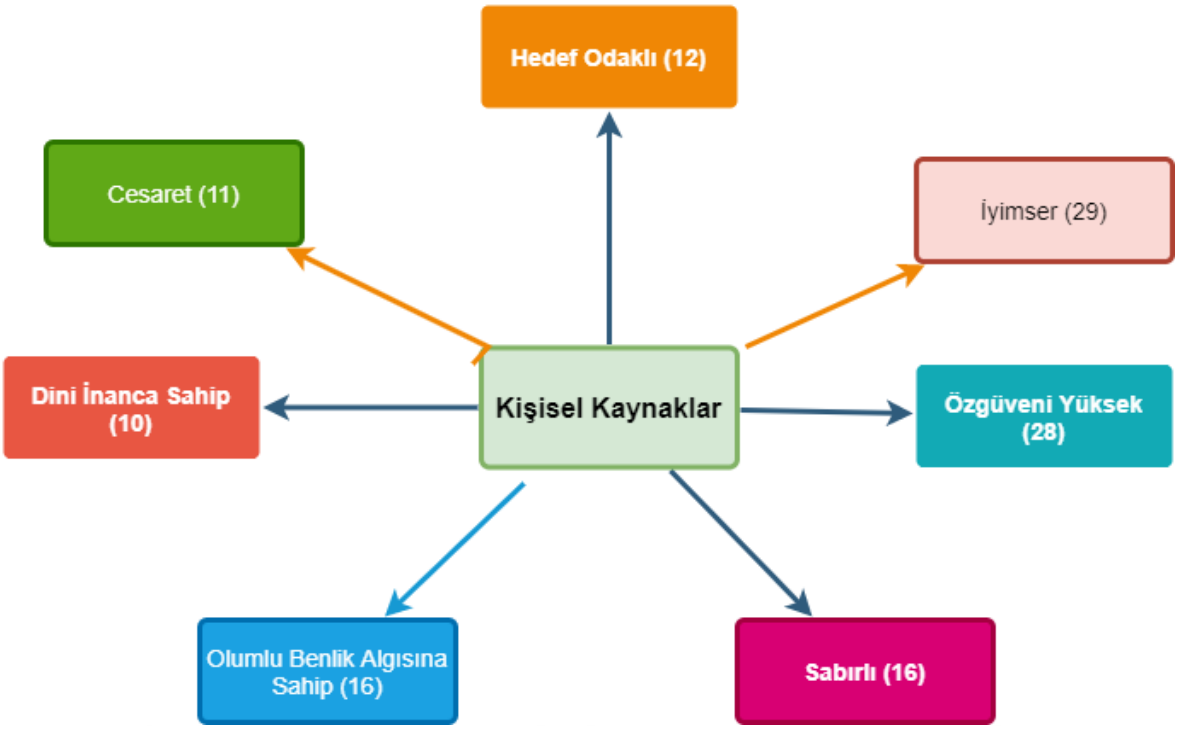
K9: *"Bir süre karşılaştığım problemi anlamaya ve nasıl çözüme gideceğimi düşünmeye vakit ayırıyorum."*

K10: *"Yukarıda da bahsettiğim gibi aslında bazı stres veren durumlara etkim olabiliyor. Böyle durumlarda özellikle büyük ihtimalle çözüm yolunu bulmam gerektiğini düşünüyorum. Böyle üzerimde bir baskı oluyor onun üzerine gitmek, onu değiştirmek ya da ortadan kaldırmak için ancak o stresin benimle geldiğini biliyorum. Ancak bir süre sonra onunla yüzleştiğimde veya onu değiştirecek yolu bulduğumda stresli olmadan önceki duruma göre daha da mutlu oluyorum İyi ki üzerine gittim diyorum."*

6.3. Kişisel Kaynaklar Temasına İlişkin Bulgular

Strese bağlı büyüme yaşadığını bildiren bireylerin, birtakım kişilik eğilimlerine sahip olduğu görülmüştür. Bu tema altında cesaret, dini inanca sahip, hedef odaklı, olumlu benlik algısına sahip, sabırlı, özgüveni yüksek ve iyimser olmak üzere olmak üzere 7 alt tema bulunmuştur. Kişisel kaynaklar temasına ait alt temalara *Şekil 9*'da yer verilmiştir. Ayrıca

bulgulara ilişkin detaylı açıklamalara ve katılımcıların görüşlerine ilgili başlıklar altında değinilmiştir.



Şekil 9. Kişisel kaynaklar temasına ait genel görünüm

6.3.1. Cesaret

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcılar, stresli durumlarla karşılaştıklarında cesur davranmalarının diğer bir deyişle cesaretli olmalarının daha etkili başa çıkmalarını sağladığını ve daha etkili başa çıktıkları durumlardan büyümenin bir sonucu olarak cesaretlerinin daha da arttığını ifade etmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K3: *"Cesaretli oldum biraz daha mesela toplum içerisinde tatsız olaylar yaşandığı zaman ya da ortada bir sorun var iken mesela sessiz kalmak yerine özgüvenimi toplayarak yani orada ben stres olabiliyorum bazen çünkü bu bende eksiklikti toplulukta konuşamazdım bazen ya da bir olay olduğunda başkalarının çözmesini beklerdim ama son zamanlarda ben de orada rol oynayabiliyorum o konuda kendimi yeterli görmeye başladım artık."*

K4: *"Genellikle kendim bir şey yapmaya çalışıyorum. Bu hayatta yaşıyorsun, ama tek başınasın… Her şeyin üstesinden gelmek zorundasın çünkü kendi kendini yönetmen*

gerekiyor. Kendime cesaret veriyorum. Bunu normal hayatta da yapıyorum, stresli durumlarda da yapıyorum. Bunun üstesinden gelirsen sana deneyim olacak şeklinde kendime cesaretlendirme yapmaya çalışıyorum."

K8: *"Cesaret olmalı. Çünkü ne kadar kararlı olursak olalım yapabileceğimiz ve yapmak istediğiniz şeyler arasında bir fark var. Bu yüzden zaten cesur olmak gerekiyor."*

6.3.2. Dini İnanca Sahip

Strese bağlı büyüme yaşayan katılımcıların, stresli durumlarla baş ederken kullandıkları kişisel kaynaklardan birinin de dini inanç olduğu görülmektedir. Katılımcılar stresli durumla baş ederken dini inancın sağladığı perspektif ve umut sayesinde daha etkili baş etme becerileri sergileyebildiklerini, dini ritüelleri kullanarak baş etmede daha başarılı olduklarını, stresli duruma dayanma gücü bulduklarını ve bunun sonucunda büyüme yaşadıklarını dile getirmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K3: *"İnançta çok etkili diye düşünüyorum çünkü çevresindeki dindar insanlar olaylara daha çok pozitif yaklaşabilir bu bir sınav Allah bizi sınıyor diye yani inançlı olduklarını düşünüyorum mesela arkadaşlarımın bazıları stresli durumlarına şahit olduklarım çok fazla isyan edebiliyorlar yani yine bir şekilde onların inancı bir şey diyemem de mesela daha çok inançla ilgili olduğunu düşünüyorum daha sağlam kalabilen arkadaşlarım daha dindar oluyor ama biraz daha içine kapanan ne yapacağım diye ağlayan arkadaşımın da nasıl desem yani dine biraz daha uzak diyebilirim."*

K5: *"O dönemlerde şimdi hani başlarda hani en çok böyle stresli olduğum anlar sınava yakın zamanlardı. Hani böyle; bir, bir buçuk ay kala olan zamanlar. Hani sürekli böyle bir ağlama hissi oluyordu bende. Böyle kendimi toparlayamama hissi oluyordu. Ama sonradan hani kâh işte dua ettim, Kur'an okudum. O zamanlar da ilmihal okuyordum. Sonra meal okuyordum. Böyle dini kitaplar okuyordum. Hani ben böyle rahatlatıyordu gibi geliyordu bana."*

K8: *"Onun dışında ben fıtrat gereği herkesin bir inanca sahip olması gerektiğini düşünüyorum. Bu tamamen kendi dinimi savunduğumdan değil. İnsan ateist, yahudi de olabilir. Öyle ya da böyle dindar değilim ama genel olarak içteki inancın, birinden gelip birine gideceğimiz hissinin beni ayakta tuttuğunu söyleyebilirim. Ne olursa olsun o his*

bana çok yardımcı oluyor. Bu hisle kararlılığımı birleştiğim zaman stresle çok kolay bir şekilde baş etmeme sebep olduğunu düşünüyorum."

K11: *"Bilişsel olarak ise bu stresli durumun imtihan olduğunu halının tozunu almak için vurmak gibi Rabbimin beni silkeleyip kendime getirdiğini düşünürüm."*

6.3.3. Olumlu Benlik Algısına Sahip

Kişisel kaynaklar temasının bir diğer alt teması olan olumlu benlik algısına sahip olmak ise katılımcıların kendileri hakkında sahip olduğu olumlu değerlendirmeleri ifade etmektedir. Strese bağlı büyüme yaşayan katılımcılar sahip oldukları özelliklerin olumlu olduğunu, davranışlarının sorunun üstesinden gelebilmek için uygun olduğunu düşünmektedirler ve bu durumun büyüme deneyimlerine katkı sağladığı görülmektedir. Kendilerine ilişkin olumlu değerlendirmelerinin daha güçlü hissetmelerine, kendilerini daha çok sevmelerine ve başarılı olduklarını düşünmelerine yol açtığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K2: *"Benim yaptığım davranışlar sonucunda iyi bir şekilde üstesinden geldiğimi ve başardığımı düşünüyorum."*

K4: *"Yani bir kere güçlü bir insan olduğunu düşünüyorum, olduğumu da kendime söylemeye çalışıyorum."*

K10: *"Büyük resimde daha iyi bir benliğe sahip olduğunu düşünüyorum."*

6.3.4. Sabırlı

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin stres verici bir durum karşısında sabırlı oldukları ve kararlı bir şekilde problemi çözmeye ve farklı yollar denemeye istekli oldukları görülmektedir. Bu kişilik özellikleri sayesinde stresle etkili bir şekilde baş eden katılımcıların büyümenin bir sonucu olarak da daha sabırlı oldukları görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K6: *"Sabırlı olmam ve disiplinli olmam. Bunu söyleyebilirim. Yani, disiplinli olmazsam atlatamazdım zaten. Hani bir şeylerden kopabilirdim. Sabırda bence stresli dönemlerde çok çok önemli. "*

K8: *"Ben biraz kararlıyım gerçekten, hani başını getirdiysem bir şeyin sonunda getirmek zorundayım gibi hissediyorum. O yüzden kararlılığım buna kesinlikle etki ediyor."*

K9: *"Eskiye göre stresli bir durumla karşılaştığımda daha sabırlı davranıyorum."*

6.3.5. Özgüveni Yüksek

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin büyüme yaşamasını sağlayan mekanizmalardan birinin ise özgüven olduğu görülmüştür. Katılımcılar stresli durumlarla baş ederken özgüvenli olmanın büyümeyi sağladığını ve bunun yanı sıra etkili baş etmenin sonucunda da özgüven düzeyinin arttığını ifade etmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K1: *"Sonuçta yaşadıkları bir stresli durumu aşmışlar ve artık daha çok kendine güvenen insanlardan bahsediyoruz. Onlar da ben gibi düşünüyorlardır. İstedikleri sürece aşamadıkları bir problem olmayacağını düşünüyorlardır."*

K3: *"Ortada bir sorun var iken mesela sessiz kalmak yerine özgüvenimi toplayarak yani orada ben stres olabiliyorum bazen çünkü bu bende eksiklikti toplulukta konuşamazdım bazen ya da bir olay olduğunda başkalarının çözmesini beklerdim ama son zamanlarda ben de orada rol oynayabiliyorum o konuda kendimi yeterli görmeye başladım artık."*

K6: *"Daha öncelerde bir şeylerden hiç kurtulamayacakmış gibi hissederdim ve hiç başaramayacak gibi hissederdim açıkçası. Kendime güvenim pek yoktu. Ama belli bir şeyleri yaşadıktan sonra ve bunları aşabildiğimi gördükten sonra artık mesela tekrar bir sınav süreci gelse önüme derim ki 'Yapamayacak bir şey yok'. Daha önce yaşadım çünkü."*

K8: *"Özgüven ben de çok fazla ama asla yersiz bir özgüvenim yok. İnsanlar bunu böyle takdir ediyorlar. Gerçekten özgüvenim artıyor, kendime inancım başarabildiğimde daha çok artıyor."*

K11: *"Daha öncelerde bir şeylerden hiç kurtulamayacakmış gibi hissederdim ve hiç başaramayacak gibi hissederdim açıkçası. Kendime güvenim pek yoktu. Ama belli bir şeyleri yaşadıktan sonra ve bunları aşabildiğimi gördükten sonra artık mesela tekrar bir sınav süreci gelse önüme derim ki 'Yapamayacak bir şey yok'. Daha önce yaşadım çünkü."*

6.3.6. İyimser

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin kişisel özelliklerinden birinin iyimser olmak, olaylara olumlu tarafından yaklaşmak olduğu görülmektedir. Bu bireyler stresli durumlarla ilgili olarak iyimser sonuç beklentilerine sahip olduklarını ifade etmektedirler. Bu iyimser beklentiler ise durumun yarattığı acı ve sıkıntıyı görmezden gelmeye yönelik bir inkârı içermekten çok, stresin kabulüyle birlikte durumun umut verici bir şekilde sonuçlanacağına ilişkin bir beklentide olmayı ifade etmektedir. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K2: *"Evet. Benim hayat felsefem aslında her zaman gülümse ya da bir şey her zaman kötü olarak düşünme her zaman iyi bir yönü vardır. Bir şeyin kötü bir yönü olduğu zaman bile her zaman iyi yönden bakmaya çalışırım. O kötü olan şeyi bile psikolojik olaraktan düşünüyorum ben."*

K3: *"Öncelikle hayat daha pozitif yönden bakmaya dertlerin o kadar da büyük olmadığını yaşamın her ne olursa olsun güzel bir şey olduğunu düşünüyorum."*

K5: *"Daha çok o dönemlerde umutsuz ve karamsar bir dönem olduğu için benim için daha umutla bakabilmeyi hani karamsar olmamayı, umutsuz olmamayı, gülebilmeyi, mutlu olabilmeyi, böyle küçük şeylerden bile olsa mutlu olabilmeyi öğrendiğimi düşünüyorum."*

K6: *"Hayata negatif bakarsan ki ne kadar negatif gönderirsen hayata o kadar da başına kötü olaylar da gelir diye düşünüyorum açıkçası ben. O yüzden o insanlar da hayata karşı olumlu bakıp olumlu şeyler başlarına geleceğini düşünen insanlardır."*

K8: *"Pozitif, olumlu, karamsar düşünmüyorlardır. İyimser düşünüyorlardır yani. Aslında mutlu olmayı becerebilen insanlardır genel olarak. Bu çağda şey görüyorum hocam, mutlu olabilme imkanları varken de mutluluğu elinin tersiyle iten, karamsarlığı tamamen benimseyip o karamsarlık içinde yaşamına devam eden insanlar görüyorum. Bu benim için çok yanlış. Yani insan neden bu tarz bir şeyden haz alır sanki. Biraz mazoşist diye de düşündüğüm oluyor. Ben tamamen mutluluğu çeken insanların olduğunu düşünüyorum. Mutlu olabileceğimiz yerlerde mutlu olmaya izin vermeliyiz. Tabii ki acı, üzüntü ve tam tersi duygularda olacaktır. Hayatta her zaman pozitif olamayız ama dediğim gibi pozitif olabileceğimiz en ufak bir zamanda bile buna izin vermeyen çoğu insan şey diyor sonuç olarak ben bugün mutluysam yarın üzüleceğim diye bugün mutlu olmama gerek yok. Ben bunun tam tersini düşünüyorum. Bir saniye bile mutlu olabiliyorsan bari onun tadını çıkarayım. Onun dışında acı veya üzüntü varsa bunu da baskılamadan yaşamaya izin verir.*

6.3.7. Hedef Odaklı

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin, stresli deneyimlere rağmen amaçları doğrultusunda davranmaya devam etme kararlılığı gösterebilen hedef odaklı bireyler olduğu görülmektedir. Bu kişiler stresli durumun neden olduğu sıkıntıya rağmen amaçları doğrultusunda davranmaya ve acı verici deneyimle birlikte aktif bir şekilde hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadırlar. Bu doğrultuda ortaya koydukları davranışların büyümeyi sağladığı ifade edilmektedir. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

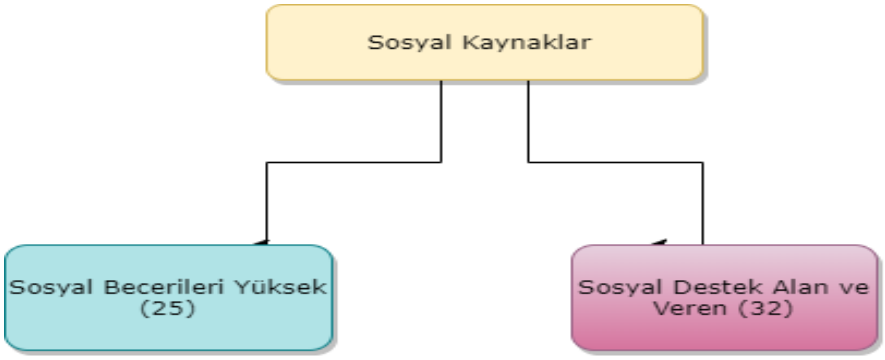
K1: *"Olumsuz düşünceleri düşünüyordum stres anında ama sadece 1 dakikalığına falan düşünüyordum onları. Ardından aklımdan çıkarıp sınava odaklanıyorum ve başaracağıma inanıyordum. O an biraz daha hareketleniyordum. Mesela ne yapacağım ne edeceğim diye yani aktif hale geliyordum pasif halden."*

K6: *"Yani, açıkçası o stresli dönemlerimde üstüme bir şeylerin daha çok geldiğini hissettiğimde kopmaktan ziyade daha çok sarılırdım bir şeylere. Yapmak zorundayım gibi hissederdim çünkü. Her zaman zaten planlı bir öğrenciydim. O planı hiçbir zaman vazgeçmedim."*

K8: *"Anı yaşadığım için çok devamlı bir stres durumu olmadığı sürece o stresin başı ve sonu belli ise tamamen stresli durumda olduğum zamanımı etkiler yine geri kalan işime devam ederim."*

6.4. Sosyal Kaynaklar Temasına İlişkin Bulgular

Strese bağlı büyüme yaşadığını bildiren bireylerin, sosyal anlamda birtakım kaynaklara sahip olduğu görülmektedir. Bu tema altında sosyal destek alan ve veren ile sosyal becerileri yüksek olmak üzere 2 alt tema bulunmuştur. Sosyal kaynaklar temasına ait alt temalara *Şekil 10*'da yer verilmiştir. Ayrıca bulgulara ilişkin detaylı açıklamalara ve katılımcıların görüşlerine ilgili başlıklar altında değinilmiştir.



Şekil 10. Sosyal kaynaklar temasına ait genel görünüm

6.4.1. Sosyal Destek Alan ve Veren

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin büyüme yaşamasını sağlayan özelliklerden birinin sosyal destek alma olduğu görülmüştür. Alınan sosyal desteğin farklı bakış açıları sağlayarak, duygusal regülasyona yardımcı olarak büyümeyi olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bunun yanı sıra strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin büyümeye neden olan deneyimleri hakkında sosyal destek verdikleri ve bu desteğin kendilerini hem ilişkiler anlamında daha fazla geliştirdiği hem de kişisel kaynaklarını arttırdığı ifade edilmektedir. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K2: *"Sosyal çevremin de bana destek verdiğini, benim gibi hissettiğini, ben onu yendiğim için bir gurur duyuyorum. Onlar da benim için gurur duyuyordur diye düşünüyorum. Şu anda ya da arkadaşlarım dediğim gibi onlar da nasıl davrandığını bana da söyleyebilir misin? ya da ben nasıl davranırım diye bana sormaya başladılar."*

K4: "*Sosyal anlamda diyelim ki o sorunun belki bir tık fazlasını ya da bir düşüğünü sosyal çevrem de arkadaşlarım yaşadığında o an bir çözüm önerisi geliştirebiliyorum. Aynı şey yakın bir arkadaşımın ya da kız kardeşimin başına geldiğinde ne yapması gerektiği konusunda ona yardımcı olabiliyorum. Böylece onlar da sorunları olduğu zaman gelip bana söyleyebiliyorlar. Böylelikle sosyal ilişkim gelişmiş oluyor olumlu anlamda. Sonuçta onlara bir danışmanlık yapabiliyorum. Çünkü önceden onu deneyimlemiştim, onunla baş etmiştim. Onlar da yardım isteyebiliyorlar. Aile ilişkilerinde de gelişim oluyor sosyal açıdan. Çünkü onlar da danışmak istiyorlar, yani o beceriyi kazanınca baş etme becerisini, onlara da yardımcı olmuş oluyorum, yardım becerim de sosyal açıdan gelişmiş oluyor."*

K10: *"Bazen de sadece sorununu paylaşmak anlaşılmak bile yeterli olabiliyor. Bunu tabi ki herkesle yapamıyorsun. Kardeşin dediğim birkaç yakın dostum ile paylaştığımda çok daha rahat ediyorum. Bu da güçlü olduğumu ve yalnız olmadığımı hissettirir."*

K11: *"Yakın arkadaşlarımla paylaşırım. Onların varlığı yanımda olmaları bana çok iyi gelir. Önce abim sonra annem daha sonra diğer aile bireylerine anlatırım."*

6.4.2. Sosyal Becerileri Yüksek

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin büyüme yaşamasını sağlayan özelliklerden birinin yüksek sosyal beceriler olduğu görülmüştür. Yüksek sosyal becerilerin hem katılımcıların sosyal destek almalarına sağladığı katkı yoluyla büyümeyi kolaylaştırdığı hem de büyüme sonucunda artarak bir kazanım haline geldiği görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

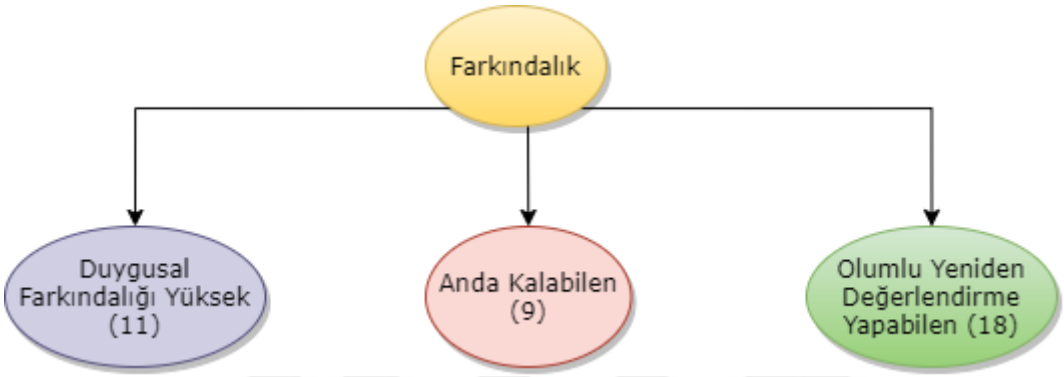
K5: *"Bir insanla karşılıklı konuştuğum zaman onun sorunlarını daha iyi analiz edebilme hani özelliği gelişti bende. Çünkü önceden böyle, nasıl desem? Önyargılı çok davranıyordum karşımdaki kişiye. Ama sonradan bu sorunu aştığımı düşünüyorum. Hani karşımdakinin açısından da düşünmeye çalışıyorum. Onunla empati yapıyorum. Yani, artık o sinirlilik dönemini aşıp önyargılı davranma dönemini aşıp daha böyle anlayışlı, daha hani duygusal yönden bakabilmeyi, daha hani mantıksal, duygusal ve mantıksal özellikleri bir arada götürebilmeyi öğrendiğimi düşünüyorum."*

K8: "*Bu tarz durumlarda benim empati yeteneğim daha çok gelişiyor. Çünkü karşı taraf bana bir derdi ile bir acısıyla davrandığında, eskiden en ufak kötü enerjiyi yansıttıklarında sinirlerim bozulurdu. Çünkü ben hayata pozitif bakan bir insanım ve kötü enerjiden çok çabuk etkilenirim. Daha çok olumsuz tepki verirken artık empati kurabiliyorum. Ben de yaşadım, ben bu tarz stresli durumların üstesinden gelebiliyorum, karşı taraf belki gelemiyordur şeklinde düşündüğüm oluyor. Bu şekilde insanlara daha çok tolerans gösterip, onları anlamaya çalışıyorum. İnsanlara kaba davranmaktan nefret ederim, onlara karşı kibar olmaya yöneliyorum."*

K11: *"Daha sosyal daha girişken ama daha dikkatli olurum sosyal ilişkilerimde."*

6.5. Farkındalık Temasına İlişkin Bulgular

Strese bağlı büyüme yaşadığını bildiren bireylerin, çeşitli alanlarda farkındalıklarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu tema altında duygusal farkındalığı yüksek, anda kalabilen ve olumlu yeniden değerlendirme yapabilen olmak üzere 3 alt tema bulunmuştur. Farkındalık temasına ait alt temalara *Şekil 11*'de yer verilmiştir. Ayrıca bulgulara ilişkin detaylı açıklamalara ve katılımcıların görüşlerine ilgili başlıklar altında değinilmiştir.



Şekil 11. Farkındalık temasına ait genel görünüm

6.5.1. Duygusal Farkındalığı Yüksek

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin olayla ilgili yaşamış oldukları duygusal süreçler hakkında farkındalıklarının yüksek olduğu ve bu farkındalık baş etme sürecinde olumlu yönde kullanılarak büyümeyi sağladığı görülmektedir. Bu katılımcılar stresli durumla ilgili duygusal tepkilerini fark ederek, otomatik tepkiler vermek yerine kendilerini anlamaya ve duygularını anlamlandırmaya yönelerek baş etme süreçlerini daha etkili bir şekilde gerçekleştirdiklerini ifade etmektedirler. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K2: *"İlk önce stresle karşı karşıya geldiğim zaman biraz kendimi dinlemek istiyorum. Kendimle baş başa kalmak istiyorum."*

K3: *"Orada hissediyorum sonra bir mutsuzluk oluyor kısa sürede olsa karamsarlık oluyor sonra geçiyor o kadar yani 2-3 saniye falan sürüyor bunlar onun dışında tabi ki o anki çaresizlik daha uzun sürebiliyor."*

K8: *"Duygusal olarak biraz daha normal zamana göre etkilenirim ister istemez, modum düşük olarak hareket ederim ama onun dışında hiçbir şekilde hayatında geri kalan sorunlarımla karıştırmam."*

6.5.2. Anda Kalabilen

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin stresli durumun neden olduğu olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen şimdi ve burada kalmayı başararak bulundukları ana odaklanabilen bireyler oldukları görülmektedir. Bu becerinin etkili başa çıkma için gerekli bilişsel ve davranışsal süreçleri harekete geçirmek açısından etkili bir kaynak olduğu ifade edilmektedir. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K3: *"Hemen diyorum ki tamam böyle bir derdim var ama hayatta başka güzelliklerde var diyorum mesela diyelim ki bu sınav dönemlerinde stresliysem en çok sınav dönemlerinde stresli oluyorum kedi seviyorum kedilerim var yani dışarıya çıkıyorum bahçeye çıkıyorum hayatın sınavdan ibaret olmadığını kendime inandırmaya çalışıyorum o şekilde."*

K6: *"Kendi dünyama bakış açımda da yani şunu diyebilirim, olayın gelip geçici olacağını anladım. Yani, dediğim gibi anı anda yaşamayı öğrendim."*

K8: *"Çünkü ne olursa olsun anı yaşayabilmeliyim, bu düşüncedeyim ben. Anı yaşadığım için çok devamlı bir stres durumu olmadığı sürece o stresin başı ve sonu belli ise tamamen stresli durumda olduğum zamanımı etkiler yine geri kalan işime devam ederim."*

6.5.3. Olumlu Yeniden Değerlendirme Yapabilen

Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin stresli duruma ilişkin değerlendirmelerini olumlu olarak yeniden yapılandırabildikleri görülmektedir. Bu bireylerin duruma ilişkin yüksek farkındalıkları sayesinde olaya ilişkin olumsuz sonuçlara rağmen fayda bulgularını da keşfedebildiği görülmektedir. Olayların bu şekilde fayda sağlayan yönlerinin olumlu olarak yeniden değerlendirilmesinin ise büyüme algısını ortaya çıkaran önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Bu alt temaya ilişkin bazı örnek katılımcı görüşleri şunlardır;

K2: *"Bir kötü durum olsa bile illaki derler ya her şer gördüğün şeyde hayır vardır diye, aynı o şekilde benim hayat felsefem de ve bu dediğim şey de stresi yendiğim zaman bir olayın üzerine sonuç olarak kazandım ben, onu yendim."*

K4: "*Ben stres yaşadığım için acaba diyorum bende mi sorun. Ben şunu hissediyorum, baktığım bazı insanlar o an stres yaşamıyor ya da belli etmiyor. Benimle aynı durumla karşılaşan ama sonra ben bunu yapabilirim diyorum hem seviniyorum hem mutlu oluyorum hem de daha güçlü hissediyorum. Duygu durum olarak daha dayanıklı mı diyeyim böyle daha güçlü olarak görüyorum kendimi. Hem mutluluk oluyor hem heyecan*

da oluyor. Çünkü kendime yeni bir beceri kattığım için bir heyecan da oluyor, her bir deneyim sonuçta kendime bir hayat deneyimi katmış oluyorum. Burada heyecanlı da oluyorum, yani kendime güvenim de oluyor."

K10: *"Özellikle bilmediğim ya da farklı gelen konularda günlük yaptığım şeylerden uzaklaşıyorum ve üzerimde baskı hissediyorum. Bu baskı ile mücadele etmek ilk başta zor geliyor. Böyle bir sıcaklık, karnımda karıncalanma gibi şeyler oluşuyor. Ancak bu baskının üzerine gidilirse ve zorlanarak üstesinden gelmeye çalışıldığında beni geliştiren daha iyi bir noktaya getiren bir şey olduğunu biliyorum."*

K11: *"Bilişsel olarak ise bu stresli durumun imtihan olduğunu halının tozunu almak için vurmak gibi Rabbimin beni silkeleyip kendime getirdiğini düşünürüm."*

6.6. Araştırmanın Nicel ve Nitel Bulguları

6.6.1. Analizler Öncesi Verilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında verilerin analizine geçilmeden önce ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık değerleri incelenmiştir. Ayrıca, normallik varsayımı Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen betimsel istatistikler ve normallik testi sonuçları Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15
Betimsel İstatistikler

	Ön-test		Son-test		İzleme	
	Deney	Kontrol	Deney	Kontrol	Deney	Kontrol
$\bar{X}$	14,50	15,14	27,57	14,00	27,57	15,85
SS	3,41	4,01	2,06	3,61	1,82	4,55
Çarpıklık	,08	-,22	-,24	-,10	-1,01	,33
Basıklık	-1,40	-1,44	-1,14	,27	1,94	,10
Shapiro-Wilk	,89	,90	,91	,96	,91	,97

Shapiro-Wilk'in p değeri	,09	,12	,16	,84	,17	,90
Minimum	10	9	24	7	23	8
Maximum	19	20	30	21	30	25

n = 14

Tablo 15 incelendiğinde deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test puanının ortalama 14,50 (Ss = 3,41), son-test puanının ortalama 27,57 (Ss = 2,06) ve izleme puanının ortalama 27,57 (Ss = 1,82) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun strese bağlı büyüme ön-test puanının ortalama 15,14 (Ss = 4,01), son-test puanının ortalama 14,00 (Ss = 3,61) ve izleme puanının ortalama 15,85 (Ss = 4,55) olduğu görülmektedir. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi grup ortalamalarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi grup ortalamalarının çarpıklık değerlerinin sırasıyla ,08, -,24 ve -1,01 olduğunu, kontrol grubunun çarpıklık değerlerinin sırasıyla -,22, -,10 ve ,33 olduğunu göstermektedir. Ayrıca, deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi grup ortalamalarının basıklık değerlerinin sırasıyla -1,40, -1,14 ve 1,94 olduğu, kontrol grubunun çarpıklık değerlerinin sırasıyla -1,44; ,27 ve ,12 olduğu görülmektedir. Kline (2011), sosyal bilimlerde normal dağılımın sağlanması için basıklık değerinin 3'ün, çarpıklık değerinin ise 10'un altında olması gerektiğini ifade eder. Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Normal dağılıma karar verirken çarpıklık ve basıklık değerlerinin yanı sıra, normallik varsayımının değerlendirilmesi amacıyla Shapiro-Wilk testi sonuçlarına da bakılmıştır. Shapiro-Wilk testi sonuçları, deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

6.7. Deney ve Kontrol Grubunun Strese Bağlı Büyüme Ön-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 2)

Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem *t*-testi yapılmıştır. Bağımsız gruplar *t*-testi, bağımsız iki grubun incelenen değişken açısından ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için uygulanmaktadır (İslamoğlu & Alnıaçık, 2014). Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 16'da verilmiştir.

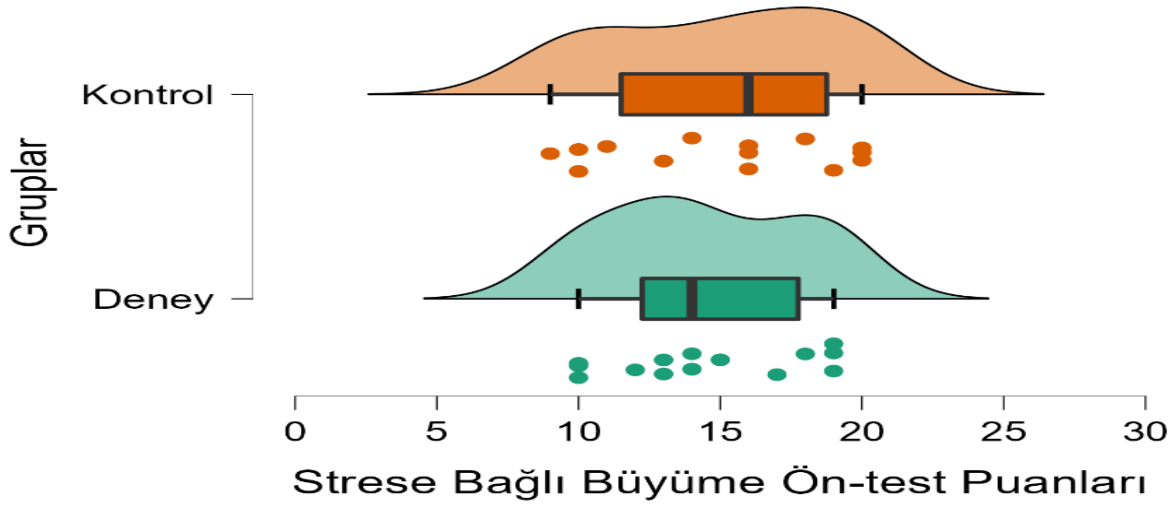
Tablo 16

Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden Aldıkları Ön-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Gruplar	n	$\bar{X}$	Ss	SD	*t*	*p*
Deney	14	14,50	3,41	26	-,45	,67
Kontrol	14	15,14	4,02			

$p > .05$

Tablo 16 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ön-test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(26)}$ = -,45, p > 05). Yukarıda elde edilen bulguları desteklemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ön-testinden aldıkları puanlar Yağmur Bulutu Grafiği ile görselleştirilerek *Şekil 12*'de sunulmuştur.



Şekil 12. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları ön-test puanlarına ilişkin yağmur bulutu grafiği

Şekil 12 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların strese bağlı büyüme ön-test puanları ayrı ayrı görülmektedir. Şekle göre deney ve kontrol grubu katılımcılarının ön-test puanlarının benzer olduğu ve bağımsız örneklem *t*-testi sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

6.8. Deney Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 3-4)

Bu çalışmada deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlere geçmeden önce varsayımlar kontrol edilerek ardından analizler gerçekleştirilmiştir.

6.8.1. Varsayımların Test Edilmesi

Deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur. Aynı grupla üst üste ölçümler alınarak elde edilen verilerin ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analize "tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi" denilmektedir. Tekrarlayan tek yönlü varyans analizini kullanabilmek için birtakım varsayımların sağlanması gerekmektedir. Bu

varsayımlar şunlardır (Büyüköztürk, 2016; Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu & Yıldırım, 2015; Sönmez & Alacapınar, 2013);

1. Veri setinde yer alan her bir zamana ait verinin normal dağılım göstermesidir.
2. İkinden fazla ölçüm alınmış verilerde varyansların eşitliği sağlanmalıdır.
3. Tekrarlı ölçümlerde, ölçümler açısından birbirini izleyen veriler aynı veri kaynağından elde edilmiştir.
4. Uç değerlerin olmamasıdır.
5. Veri setindeki grup kombinasyonları arasındaki varyans farklarının eşit olmasıdır (küresellik).

Bu doğrultuda yukarıdaki varsayımlar sırasıyla incelenmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ait ölçümlerin normal dağılım gösterdiği, varyansların eşitliğinin sağlandığı, ölçümlerin birbirini izleyen aynı veri kaynağından elde edildiği ve uç değer olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, aynı veri seti üzerinde ikiden fazla ölçüm durumlarda küresellik (Sphericity) testi varsayımının sağlanması gerekmektedir. Küresellik testi aynı veri setinde üst üste yapılan ölçümlerin sonucunun ortalaması ile bu ölçümlerin her birisinin bu ortalamadan farkları ile ilgilidir. Tek yönlü varyans analizinin sonucunun doğru ve güvenilir olması özellikle küresellik testi sonucuna bağladır. Test sonuçlarında elde edilen anlamlılık derecesi olan p-değerinin ,05'ten büyük olması beklenir (Coşkun vd., 2015; Pallant, 2015). Bu çalışmada deney grubu için gerçekleştirilen küresellik testi sonuçlarına göre ilgili varsayımın karşılanmadığı bulunmuştur (p = ,005). Bu yüzden, serbestlik derecesinde düzeltme yoluna gidilmiştir. Bu aşamada Leech, Barrett ve Morgan (2014) tarafından Epsilon değerlerinin incelenmesi önerilmektedir. Küresellik derecesinin ölçüleri olan epsilonların 1'den küçük olması, küresellik varsayımının ihlal edildiğini gösterir. "Alt sınır", epsilonun olabileceği en düşük değeri gösterir. Epsilon değerlerinin ,75'ten ($\varepsilon < 0{,}75$) küçük olması durumunda Greenhouse-Geisser epsilon değerinin kullanılması; ,75'ten ($\varepsilon > 0{,}75$) büyük olması durumunda ise Huynh-Feldt epsilon değerinin kullanılmasını önerilmektedir. Bu yüzden bu çalışmada ilk olarak Epsilon değerleri incelenmiş ve ,75'ten küçük olması nedeniyle Greenhouse-Geisser epsilon değeri tercih edilmiştir. Bu doğrultuda Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılarak tekrarlayan tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 17'de deney grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test son-test ve izleme ölçümleri sunulmuştur.

Tablo 17

Deney Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinin İncelenmesi

Kaynak	Testler	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Toplamı	F	*p*	η^2
SBB	Sphericity Testi	1594,714	2,000[1]	797,357[1]	148,840[1]	< ,001[1]	,920
	Greenhouse-Geisser	**1594,714**	**1,257**	**1268,789**	**148,840**	**< ,001**	**,920**
Artıklar	Sphericity Testi	139,286	26,000	5,357			
	Greenhouse-Geisser	139,286	16,339	8,525			

Not 1. Tip-3 Kareler Toplamı

Not 2. 1 = Mauchly küresellik testi, küresellik varsayımının ihlal edildiğini gösterir (p < ,05).

Tablo 17 incelendiğinde deney grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri, tekrarlayan Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılarak tek yönlü varyans analizi incelenmiştir. Elde edilen bulgular deney grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($F_{(1,257\text{-}26)}$ = 148,84, p < ,001). Tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen η^2 değerinin ,14'ten büyük olması durumunda etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu ifade edilir (Goss-Sampson, 2019). Bu doğrultuda müdahalenin etki büyüklüğünün yüksek düzeyde (η^2 = ,92) olduğu görülmüştür

Ölçümler arasındaki farkın kaynağı Post-hoc testlerinden Bonferroni testi yapılarak incelenmiş ve bulgular Tablo 18'de gösterilmiştir.

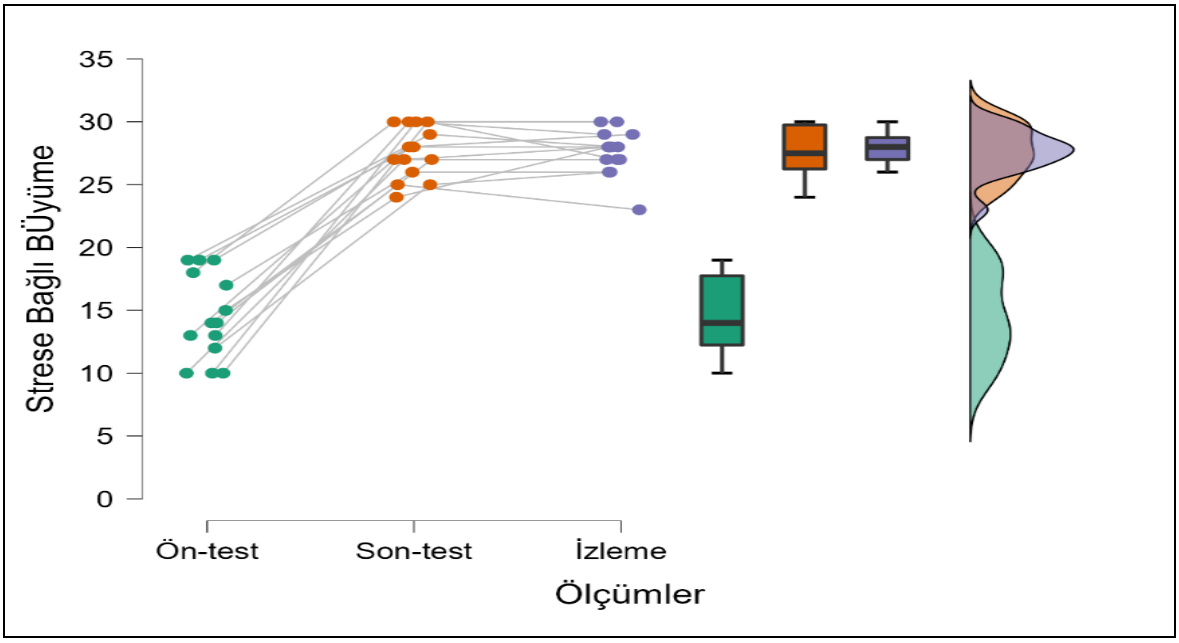
Tablo 18

Deney Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümleri Arasındaki Farklar

Kaynak		Ortalama Fark	Standart Hata	*p*	Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Ön-test	Son-test	-13,071	1,071	,000*	-16,014	-10,129
	İzleme	-13,071	,980	,000*	-15,763	-10,379
Son-test	İzleme	,000	,432	1,000	-1,187	1,187

*$p < ,05$

Tablo 18 incelendiğinde deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu ve bu farkın son-test ve izleme testi lehine olduğu görülmektedir ($p < ,05$). Ayrıca, strese bağlı büyüme son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmaktadır ($p > ,05$). Bu bulguları desteklemek amacıyla deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testinden aldıkları puanlar Yağmur Bulutu Grafiği ile görselleştirilerek *Şekil 13*'te sunulmuştur.



Şekil 13. Deney grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test son-test ve izleme ölçümlerine ilişkin yağmur bulutu grafiği

Bu bulgular doğrultusunda strese bağı büyüme psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları puanların deneysel süreçte anlamlı düzeyde arttığı ve bu değişimin izleme testi sonuçlarında da devam ettiği görülmektedir.

6.9. Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Son-test Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 5)

Bu çalışmada deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlere geçmeden önce varsayımlar kontrol edilmiş ardından analizler gerçekleştirilmiştir.

6.9.1. Varsayımların Test Edilmesi

Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme son-test puanlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem *t*-testi analizine başvurulmuştur. Bağımsız örneklem t-testi, birbirinden bağımsız iki ayrı grubun ortalamalarının eşit olduğu sıfır hipotezinin test edilmesine olanak sağlamaktadır. Bağımsız örneklem *t*-testinin varsayımları şunlardır (Büyüköztürk, 2016; Coşkun vd., 2015; Sönmez & Alacapınar, 2013);

1. Bağımlı değişken süreklidir.
2. Her iki gruptaki gözlemler, popülasyondan rastgele bir örneklemdir.
3. Bağımlı değişken her iki popülasyonda da normal olarak dağılmıştır.
4. İki gruptaki popülasyon varyansları homojendir.

Bu varsayımlar sırasıyla incelenmiştir. Değişkenlerin sürekli olduğu, rastgele bir örneklemi temsil ettiği, deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme puanları normal dağılıma sahip olduğu (p = ,16 ve p = ,84) ve her iki gruptaki puanların varyanslarının homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p = ,24). Dolayısıyla deney ve kontrol gruplarındaki strese bağlı büyüme son-test puanlarının varsayımları karşıladığı ve bağımsız örneklem t-testi için uygun olduğu anlaşılmıştır. Bu doğrultuda deney ve kontrol gruplarının strese bağlı

büyüme son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 19'da verilmiştir.

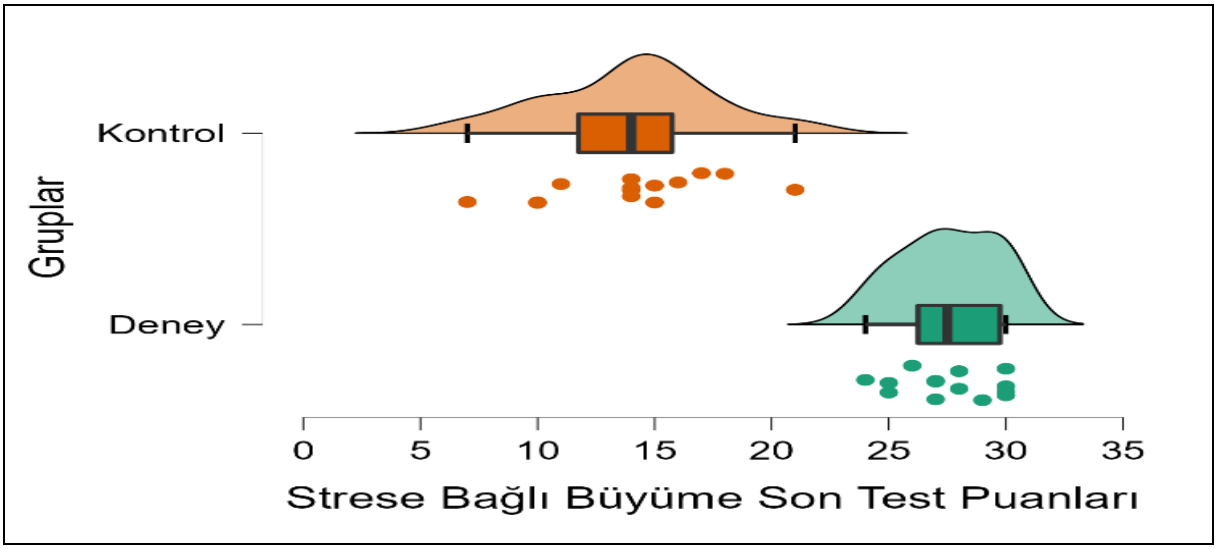
Tablo 19

Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden Aldıkları Son-test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Gruplar	N	X̄	Ss	SD	*t*	*p*	Cohen's d
Deney	14	27,57	2,07	26	12,194	,001	4,61
Kontrol	14	14,00	3,61				

*p < ,05

Tablo 19 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farkın olduğu sonucuna görülmektedir ($t_{(26)}$ = 12,19, p < ,05). Elde edilen bulguları desteklemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme son-testinden aldıkları puanlar Yağmur Bulutu Grafiği ile görselleştirilerek *Şekil 14*'te sunulmuştur.



Şekil 14. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları son-test puanlarına ilişkin yağmur bulutu grafiği

Şekil 14 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların strese bağlı büyüme son-test puanları ayrı ayrı görülmektedir. Buna göre deney grubu katılımcılarının son-testten aldıkları puanlar kontrol grubuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu

doğrultuda SBB-PEP'de yer alan deney grubunun strese bağlı büyüme düzeyinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

6.10. Kontrol Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 6-7)

Bu çalışmada kontrol grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlere geçmeden önce varsayımlar kontrol edilerek ardından analizler gerçekleştirilmiştir.

6.10.1. Varsayımların Test Edilmesi

Deney grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur. Aynı grupla üst üste ölçümler alınarak elde edilen verilerin ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analize "tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi" denilmektedir. Tekrarlayan tek yönlü varyans analizini kullanabilmek için birtakım varsayımların sağlanması gerekmektedir. Bu varsayımlar şunlardır (Büyüköztürk, 2016; Coşkun vd., 2015; Sönmez & Alacapınar, 2013);

1. Veri setinde yer alan her bir zamana ait verinin normal dağılım göstermesidir.
2. İkinden fazla ölçüm alınmış verilerde varyansların eşitliği sağlanmalıdır.
3. Tekrarlı ölçümlerde, ölçümler açısından birbirini izleyen veriler aynı veri kaynağından elde edilmiştir.
4. Uç değerlerin olmamasıdır.
5. Veri setindeki grup kombinasyonları arasındaki varyans farklarının eşit olmasıdır (küresellik).

Yukarıdaki varsayımlar sırasıyla incelenerek deney ve kontrol gruplarına ait ölçümlerin normal dağılım gösterdiği, varyansların eşitliğinin sağlandığı, ölçümlerin birbirini izleyen aynı veri kaynağından elde edildiği ve uç değer olmadığı tespit edilmiştir. Aynı veri seti üzerinde ikiden fazla ölçüm yapıldığı durumlarda küresellik (Sphericity) testi uygulanmalıdır. Küresellik testi aynı veri setinde üst üste yapılan ölçümlerin sonucunun ortalaması ile bu ölçümlerin her birisinin bu ortalamadan farkları ile ilgilidir. Tek yönlü

varyans analizinin sonucunun doğru ve güvenilir olması özellikle küresellik testi sonucuna bağlıdır. Test sonuçlarında elde edilen anlamlılık derecesi olan p-değerinin ,05'ten büyük olması beklenir (Coşkun vd., 2015; Pallant, 2015). Bu çalışmada deney grubu için gerçekleştirilen küresellik testi sonuçlarına göre ilgili varsayımın karşılandığı bulunmuştur (p = ,84). Bu doğrultuda tekrarlayan tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tablo 20'de kontrol grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test son-test ve izleme ölçümleri sunulmuştur.

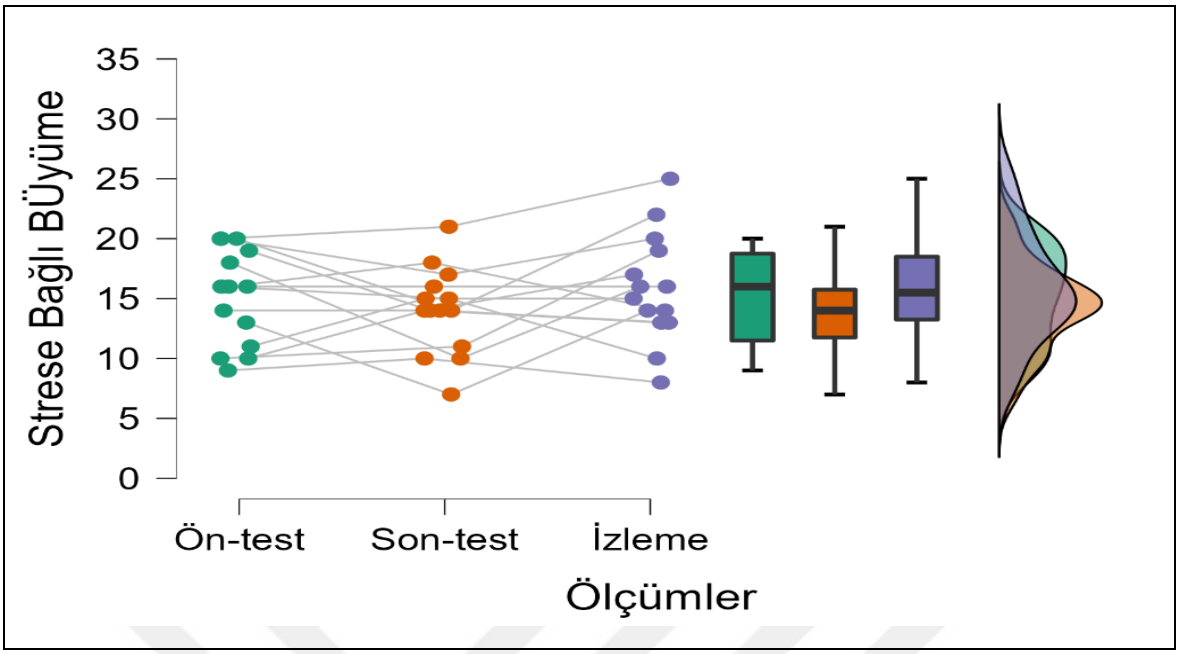
Tablo 20

Kontrol Grubunun Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinin İncelenmesi

Kaynak	Testler	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Toplamı	F	*p*	η^2
SBB	Sphericity Testi	24,571	2,000	12,286	1,392	,266	---
Artıklar	Sphericity Testi	229,429	26,000	8,824			

Not. Tip-3 Kareler Toplamı

Tablo 20 incelendiğinde kontrol grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ölçümleri tekrarlayan tek yönlü varyans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde kontrol grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($F_{(2\ -26)}$ = 12,286, p > ,05). Bu bulguları desteklemek amacıyla kontrol grubunun strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme testinden aldıkları puanlar Yağmur Bulutu Grafiği ile görselleştirilerek *Şekil 15*'te sunulmuştur.



Şekil 15. Kontrol grubunun strese bağlı büyüme puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerine ilişkin yağmur bulutu grafiği

Bu bulgular doğrultusunda SBB-PEP'e katılan kontrol grubu öğrencilerinin strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

6.11. Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Puanlarına İlişkin İzleme Testi Ölçümlerine İlişkin Bulgular (Araştırma Sorusu 8)

Bu çalışmada deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme izleme testi puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlere geçmeden önce varsayımlar kontrol edilerek ardından analizler gerçekleştirilmiştir.

6.11.1. Varsayımların Test Edilmesi

Bağımsız örneklem t-testi, birbirinden bağımsız iki ayrı grubun ortalamalarının eşit olduğu sıfır hipotezinin test edilmesine olanak sağlamaktadır. Bağımsız örneklem *t*-testini gerçekleştirebilmek için ele alınması gereken varsayımlar şunlardır (Büyüköztürk, 2016; Coşkun vd., 2015; Sönmez & Alacapınar, 2013);

1. Bağımlı değişken süreklidir.
2. Her iki gruptaki gözlemler, popülasyondan rastgele bir örneklemdir.
3. Bağımlı değişken her iki popülasyonda da normal olarak dağılmıştır.
4. İki gruptaki popülasyon varyansları homojendir.

Yukarıdaki varsayımlar sırasıyla incelenmiştir. Değişkenlerin sürekli olduğu, rastgele bir örneklemi temsil ettiği, deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme puanları normal dağılıma sahip olduğu (p = ,17 ve p = ,97) ve her iki gruptaki puanların varyanslarının homojen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p = ,01). Dolayısıyla deney ve kontrol gruplarındaki strese bağlı büyüme izleme puanlarının varsayımları karşılamadığı görülmüştür. Bu sebeple verilerin parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi için deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme izleme puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 21'de verilmiştir.

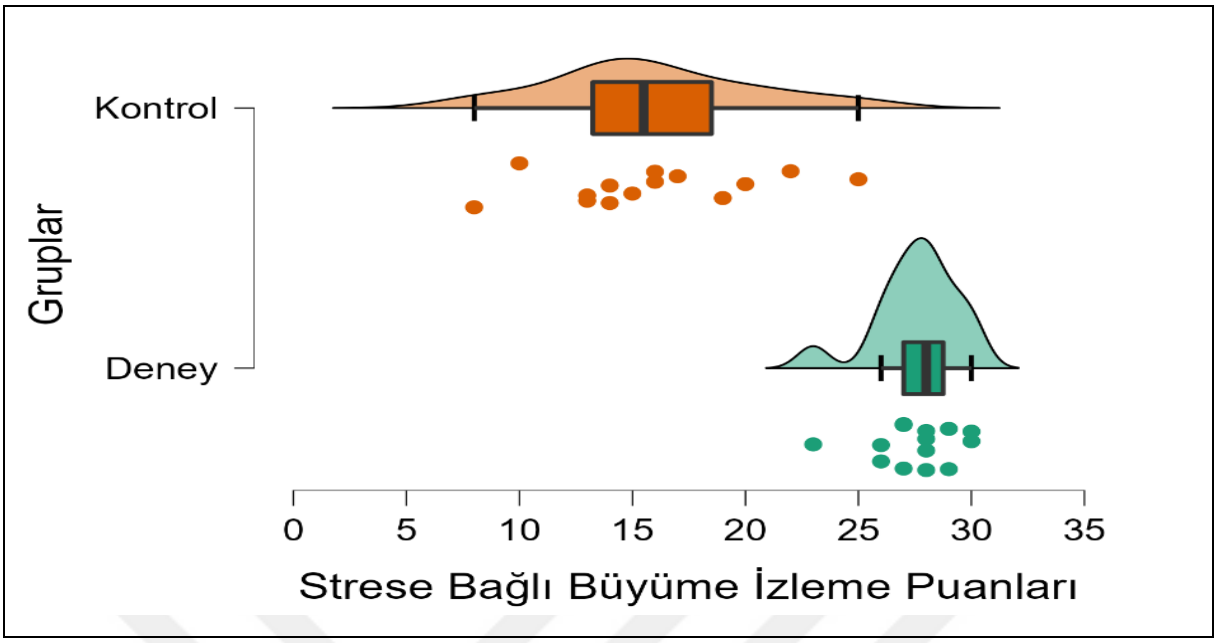
Tablo 21

Deney ve Kontrol Gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden Aldıkları İzleme Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	*p*
Deney	14	21,43	300,00	195,00	,000*
Kontrol	14	1,50	,509		

*p < ,05

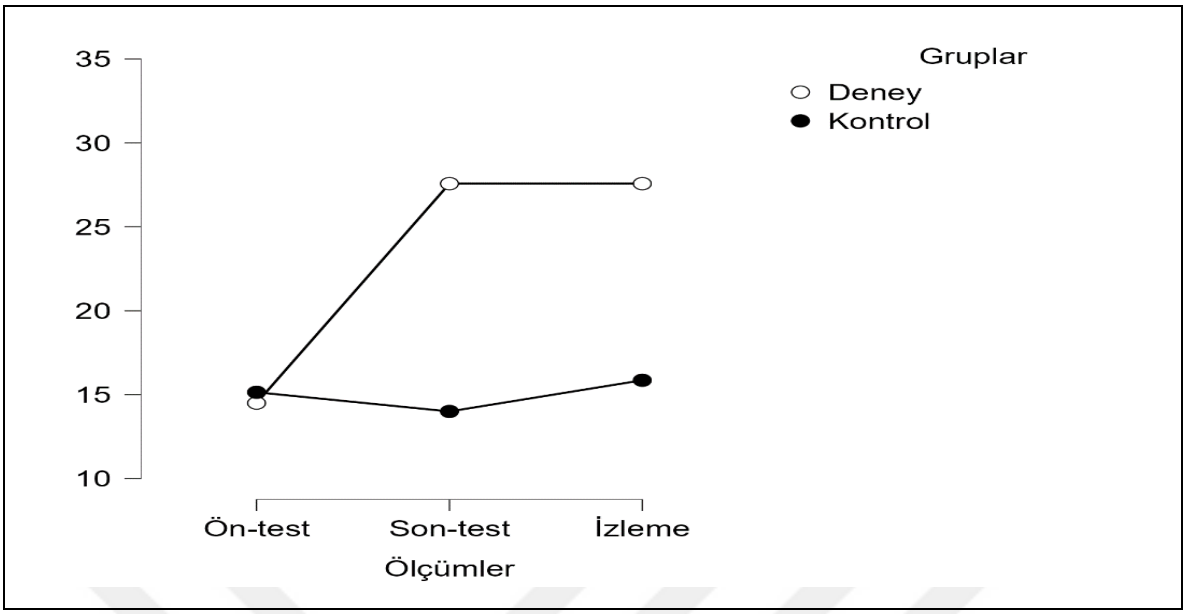
Tablo 21 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme izleme puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (U = 195,00, p < ,05). Bu bulguları desteklemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme izleme testi ölçümlerinden aldıkları puanlar Yağmur Bulutu Grafiği ile görselleştirilerek *Şekil 16*'da sunulmuştur.



Şekil 16. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları izleme testi puanlarına ilişkin yağmur bulutu grafiği

Şekil 16 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların strese bağlı büyüme izleme testi puanları ayrı ayrı görülmektedir. Buna göre deney grubu katılımcılarının izleme testinden aldıkları puanlar kontrol grubuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu doğrultuda SBB-PEP'de yer alan deney grubunun strese bağlı büyüme düzeyinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ve bu etkinin izleme oturumlarında da devam ettiği söylenebilir.

Yapılan analizler SBB-PEP'e katılan katılımcıların strese bağlı büyüme düzeylerinin deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını ve bu farkın izleme ölçümlerinde de devam ettiğini göstermiştir. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ön-test, son-test ve izleme ölçümlerine ilişkin çizgi grafiği *Şekil 17*'de sunulmuştur.



Şekil 17. Deney ve kontrol gruplarının strese bağlı büyüme ölçeğinden aldıkları ön-test, son-test ve izleme ölçümlerine ilişkin çizgi grafiği

Şekil 17 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların strese bağlı büyüme testinden aldıkları puanlar ön-test sırasında benzer iken son-test ölçümlerinde strese bağlı büyüme puanlarında deney grubu lehine bir artış gerçekleşmiştir. Yapılan izleme ölçümlerinde de bu artış istikrarlı bir şekilde devam etmiştir. Kontrol grubunun ön-test puanlarının son-test ölçümlerinde azalma eğiliminde, izleme testinde ise artma eğiliminde olduğu fakat bu değişikliklerin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda SBB-PEP'in üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyi üzerinde anlamlı ve yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu söylenebilir.

6.12. Psiko-Eğitim Programının Değerlendirmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde deney grubu katılımcılarının SBB-PEP'e ilişkin değerlendirmelerini içeren Psiko-Eğitim Değerlendirme Formundan elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Katılımcılar, sonlandırma oturumunun ardından programa ilişkin değerlendirmelerinin istendiği formda 10 adet açık uçlu soruya cevap vermişlerdir. Katılımcıların verdikleri cevaplar incelenmiş ve her soru bazında verilen cevaplar frekanslar halinde özetlenmiştir. Bulgular Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22

Deney Grubu Katılımcılarının Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formuna Verdikleri Cevaplara İlişkin Bulgular

Sorular	Cevaplara İlişkin Temalar	f
Grup süreci ile ilişkili değerlendirmeleri	Grup Liderinin Terapötik Becerileri Süreci Olumlu Etkiledi	10
	Grup Üyeleri Arasındaki İletişim Olumluydu	6
	Yararlıydı	5
	Geliştiriciydi	4
	Öğreticiydi	4
	Aktif Bir Eğitim Süreciydi	3
	Eğlenceliydi	2
	Umut Vericiydi	1
Grup süreci etkinliklerine ilişkin değerlendirmeleri	Etkinlikler Farkındalık Düzeyini Artırıcıydı	9
	Etkinlikler Öğreticiydi	4
	Etkinlikler Eğlenceliydi	3
	Etkinlikler Gerçek Yaşantılarla İlgiliydi	3
	Etkinliklerin Sayısı Fazlaydı	2
	Etkinlikler Faydalıydı	2
	Etkinlikler Uzundu	1
	Etkinlikler Kapsamlıydı	1
	Etkinlikler Destekleyiciydi	1
Grup süresinde ele alınan konulardan en çok etkilendikleri	Bilişsel Süreçler	5
	Sosyal Destek	5
	Duygusal Tepkiler	4
	Farkında Olmak	2
	Psikolojik Dayanıklılık	2

Grup sürecinde ele alınan konulardan en çok hangisinde yeterli hissettikleri	Bilişsel Süreçler	6
	Duygusal Tepkiler	5
	Sosyal Destek	2
	Problem Çözme	2
	Yok	2
	Psikolojik Dayanıklılık	1
	Davranışsal Tepkiler	1
Grup sürecinde ele alınan konulardan en çok hangisinde yetersiz hissettikleri	Bilişsel Süreçler	5
	Davranışsal Tepkiler/Etkili Problem Çözme	3
	Duygusal Tepkiler	3
	Yok	3
	Sosyal Destek	2
	Psikolojik Dayanıklılık	2
Grup süreci sonunda kendilerinde gözlemledikleri değişiklikler	Daha Akılcı Düşünme Biçimlerini Tercih Etmek	7
	Olaylara İlişkin Olumlu Yeniden Yorumlamalar Yapabilmek	6
	Duygu Düzenleme Becerilerini Aktif Olarak Kullanmak	4
	Olumlu Kişisel Kaynaklardaki Artış	4
	Etkili Problem Çözme Becerileri Sergilemek	2
	Farkındalık Düzeyinin Artması	2
	Artan Sosyal Kaynaklar	2
Değişiklikleri hayatlarına yansıtmaya yönelik planlamaları	Davranışsal Düzenlemeler Yapmak	5
	İşlevsel ve Akılcı Düşünmek	4
	Duygusal Düzenleme Becerilerini Aktif Kullanmak	2
	Daha Güçlü Sosyal İlişkiler Geliştirmek	2
	Olaylara Karşı Daha Fazla Farkındalıkla Yaklaşmak	2

	Yok	2
Grup sürecine ilişkin eleştirdikleri yönler	Yok	11
	Üyelerin Sürece Aktif Katılması	1
	Geri Bildirimlerin Bireysel Olmaması	1
	Grup Üyelerinin Yeterince Aktif Olmaması	1
Grup süreci ile ilgili önerileri	Yok	9
	Üyelere Etkinliklerden Sonra Geribildirimler Bireysel Olarak Verilmeli	1
	İzleme Oturumu Yapılmalı	1
	Farkındalıkla İlgili Oturumlar Doğada Yapılmalı	1
	Haftalık Oturum Sayısı Artırılmalı	1

Tablo 22 incelendiğinde katılımcıların grup sürecine ilişkin değerlendirmelerinin genel olarak olumlu yönde olduğu görülmektedir. Özellikle grup liderinin terapötik becerilerinin sürece olumlu etkileri ve grup üyeleri arasındaki iletişimin olumlu olmasının grup süreci ile ilişkili olarak ön plana çıkan temalar oldukları görülmüştür. Katılımcılardan bazılarının cevapları aşağıda verilmiştir.

"*Süreç benim için çok faydalı oldu kesinlikle. Sema hocanın enerjisi çok yüksek ve kararlıydı. Bu enerjinin bize de yansıdığını düşünüyorum. Katılımcı arkadaşlarımın her birine ayrı ayrı çok seviyorum. Her katılımcının bu süreçte ileriye doğru adım attığımı düşünüyorum (K5).*"

"Grup liderimiz çok ilgili, önyargısız ve kucaklayıcıydı. Katılımcı arkadaşlarımız ise öğrenmeye ve değişmeye açık, yardımseverlerdi. Bu süreçte bu güzel ekiple çok güzel ilerledim. Stresi çok boyutlu ele alabileceğimizi ve geliştiğimizi düşünüyorum (K8)."

Bunun yanı sıra katılımcıların grup süreci etkinliklerini çoğunlukla farkındalık sağlayıcı ve öğretici olarak değerlendirdikleri; ilgilerini en çok bilişsel süreçler ve sosyal destek konularının çektiği; buna karşın kendilerini en yeterli hissettikleri konuların bilişsel süreçler ve duygusal tepkiler olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde katılımcıların kendilerini en yetersiz hissettikleri konularda bilişsel süreçler, davranışsal tepkiler/etkili problem çözme ile duygusal tepkiler ön plana çıkmış ve 3 katılımcı hiçbir konuda

kendilerini yetersiz hissetmediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının cevapları aşağıda verilmiştir.

"Etkinlikler birçok şeyi fark etmemi sağladı diyebilirim. Aslında bildiğim ama geri plana attığım ya da görmek istemediğim pek çok şeyi etkinlikler sayesinde görüp fark ettim diyebilirim (K1)."

"Etkinlikler oldukça güzeldi. Her etkinliğin kendine has bir mesajı vardı. Soyut düşüncelerimizi somut şeylerle daha iyi kavramamızı yardımcı oldu (K14)."

"Daha çok düşüncelerimizin ve duygularımızın ele alındığı noktalardan etkilendim. Çünkü hep yaşadığımız o şeylerin bizi o duygu ya da düşünceye sürüklediğini varsayıyoruz ancak durumun böyle olmadığını fark etmek beni etkiledi (K1)."

"Çevremizdeki insanları tanımlarken onların nerede olduğunu fark ederken. Aslında çok arkadaşımın, seveninin olduğunu fark ettim (K9)."

"Duygularımı tanıma konusunda daha yeterliyim. Bence eskiden her sinirlenmemi öfkeye, strese bağlardım. Artık sinirlendiğim zaman gerçekten hangi duyguyu yaşadığımı düşünüyorum. Bu da ana konu olan stresten uzaklaşmasını sağlıyor (K4)".

"Düşünceler konusunda farkındalık edindiğini düşünüyorum. Objektif şekilde bakabilmemi sağladı (K14)."

"Sosyal destek ve farklı bakış açılarına bakabilme konularında daha yetersizim. Sorunla karşılaşınca aklıma tek yol gelir ve o da doğru gibi hissederim. Bu konuda yaptığımız etkinlikte farklı bakış açılarına görme fırsatı yakaladım ve gelişmem gereken konu olduğunu düşünüyorum (K7)."

"Problem çözme konusunda biraz zorlandım. Farklı çözüm yolları bulmak beni zorladı (K14)."

Oturumlar sonunda katılımcıların kendilerinde gözlemledikleri değişiklikler sorusunda ise öne çıkan temalar; daha akılcı düşünme biçimlerini tercih etmek, olaylara ilişkin olumlu yeniden yorumlamalar yapabilmek, duygu düzenleme becerilerini aktif olarak kullanmak ve olumlu kişisel kaynaklardaki artış olarak belirlenmiştir. Katılımcıların grup sürecine ilişkin deneyimlerini gerçek hayata nasıl yansıtacaklarına ilişkin planlamalarında ise davranışsal düzenlemeler yapmak ve daha işlevsel/akılcı düşünmek temaları ön plana çıkmıştır. Son olarak katılımcıların grup sürecine ilişkin öneri ve eleştirileri sorulmuştur.

Katılımcıların büyük çoğunluğu grup süreci ile ilgili herhangi bir öneri ve eleştiri getirmemiştir. Katılımcılardan bazılarının cevapları aşağıda verilmiştir.

"Bence olayları artık felaketleştirmiyorum. Olaylara daha sakin yaklaşan biliyorum. Stresli 1 olay yaşadığımda akıl süzgecinden geçirmeye çalışıyorum (K5)."

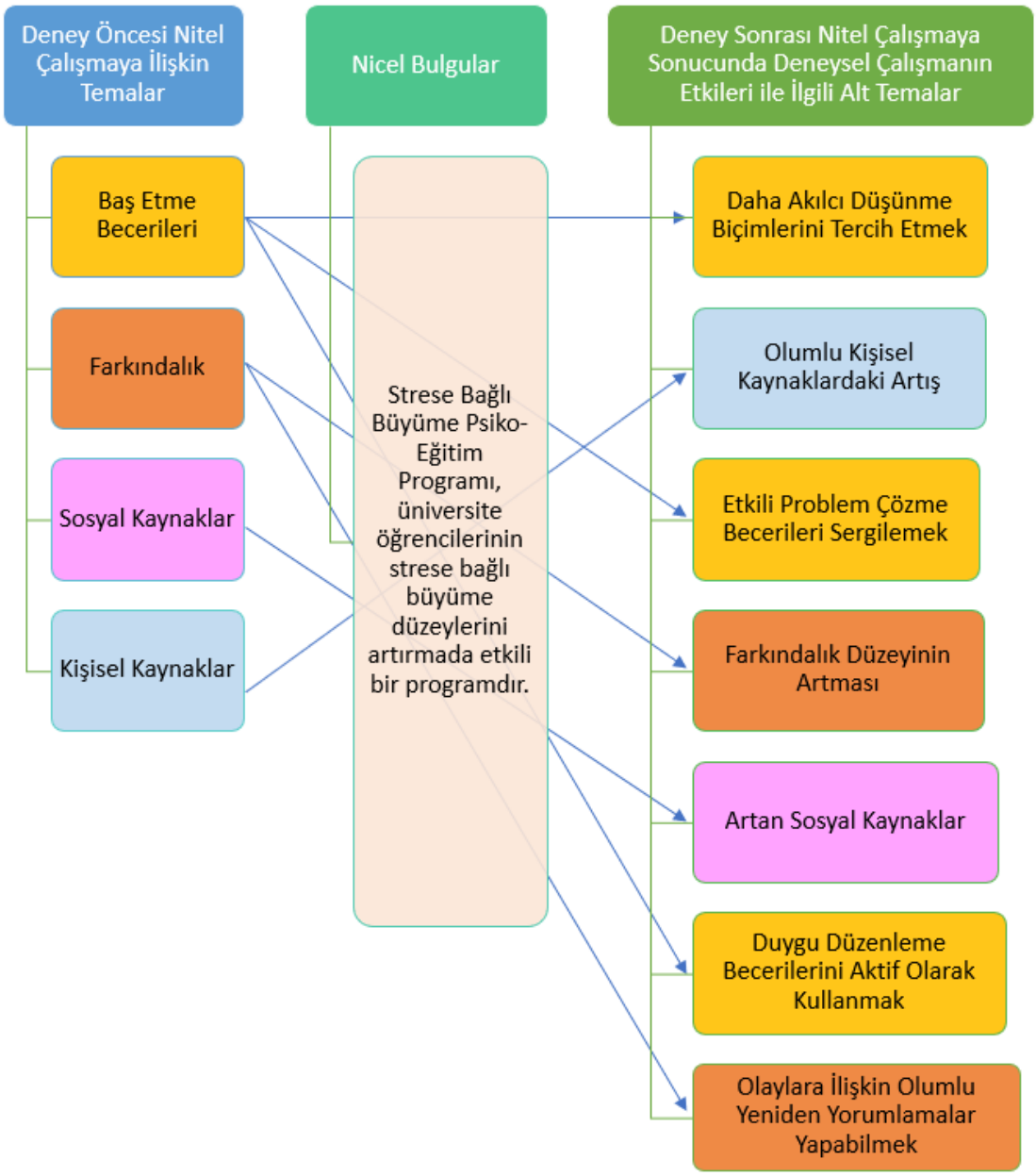
"Duygularımı yönetebiliyorum. Aşırı mutluluk, aşırı öfke vardı başlarda. Şimdi ise dur diyebiliyorum. Stresli bir durumu abartmadan ve daha iyimser bir şekilde çözüme ulaştırmaya çalışıyorum (K13)."

"Stresli zamanlarımda, kendime, düşüncelerime, duygularıma hâkim olarak gerçekçi bakış açıları geliştirerek, bu yönde davranarak yansıtabileceğimi düşünüyorum (K1)."

"Daha farkında olarak gerçekçi ama olumsuza çevirmeden stresle yaşayabileceğimi ve tüm hayata yansıtmadan o stres oluşturabilecek konuyu sadece o konu üzerinde bırakabilmeyi (K5)."

6.13. Nitel ve Nicel Araştırma Bulgularının Bütünleştirilmesi

Creswell ve Plano Clark (2011), karma yöntemlerde nitel ve nicel verilerin birleştirmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda araştırmacıların nitel ve nicel bulguları görseller kullanarak birleştirmesi ve yorumlayabilmesi gerekmektedir (Toraman Turk, 2022). Bu amaçla iç içe geçmiş deneysel karma desende yürütülen çalışmadan SBB-PEP'in strese bağlı büyüme düzeyini artırmada etkili olup olmadığını test eden nicel çalışmada elde edilen veriler, bu baskın deseni destekleyen nitel bulgularla bütünleştirilerek sunulmuştur ve *Şekil 18*'de gösterilmiştir.



Şekil 18. Nitel ve nicel bulguların birleştirilmesi

Şekil 18'de görüldüğü üzere deneysel çalışma öncesi gerçekleştirilen nitel görüşmelerde büyümeyi artıran faktörler dört temada ele alınmıştır. Bunlar baş etme becerileri, farkındalık, sosyal kaynaklar ve kişisel kaynaklar temalarıdır. Bu bulgular psiko-eğitim programının alt yapısı hazırlanırken dikkate alınmıştır ve strese bağlı büyüme düzeyini artırmada etkili olduğu tespit edilen psiko-eğitim programı sonrasında gerçekleştirilen nitel çalışmada katılımcıların deneysel çalışmanın etkileri ile ilgili vermiş oldukları yanıtlardan elde edilen bulgular eşleştirilmiştir. Psiko-eğitim sonunda katılımcıların daha akılcı

düşünebildikleri, olumlu kişisel kaynaklarının arttığı, etkili problem çözme becerileri sergiledikleri, farkındalık düzeylerinin arttığı, sosyal kaynaklarının arttığı ve duygu düzenleme becerilerini aktif olarak kullandıkları görülmüştür. Buna göre büyüme düzeyini artırmada etkili olan psiko-eğitim programının alt yapısını oluştururken dikkat edilen baş etme becerileri, farkındalık, sosyal kaynaklar ve kişisel kaynaklar temalarının programın etkileri ile ilgili alt temalarla örtüştüğü görülmektedir. Psiko-eğitim programını oluşturmadan önce yapılan nitel çalışma sonucunda programa dahil edilen ögelerin strese bağlı büyüme düzeyini artırmada etkili olduğu ve bu durumun psiko-eğitim programı sonrasında gerçekleştirilen nitel görüşmelerde de ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda SBB-PEP'in baş etme becerileri, farkındalık, sosyal ve kişisel kaynaklar ile ilgili içerdiği ögelerin büyüme düzeyini artırmada etkili olduğu ve bu doğrultuda gerçekleştirilen psiko-eğitsel müdahalenin kişisel, sosyal kaynakları ve baş etme becerilerini geliştirdiği söylenebilir.

BÖLÜM VII

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sırasıyla tartışılmıştır. Bu kapsamda öncelikle SBBÖKF'nin psikometrik özellikleri tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ardından iç içe karma desende yürütülen araştırmada öncelikli olarak gerçekleştirilen nitel bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ardından araştırmanın nicel kısmında gerçekleştirilen deneysel çalışmaya ilişkin bulgular ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesine yönelik nitel bulgular tartışılarak yorumlanmıştır. Son aşamada ise karma desen çalışmasına ilişkin bulgular birleştirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu kapsamda bulgular değerlendirilirken literatürde yer alan fayda bulma, travma sonrası büyüme ve strese bağlı büyüme çalışmaları da tartışmaya dahil edilmiştir. Çünkü travma sonrası büyüme (Tedeschi & Calhoun, 2004), strese bağlı büyüme (Park vd., 1996), fayda bulma (Tennen & Affleck, 2005) ve stresin algılanan faydaları (Aldwin, Sutton & Lachman, 1996) gibi farklı terimler kullanılarak ifade edilmiş olmakla birlikte terimlerin işaret ettiği olgu bireylerin stresli durumların neticesinde deneyimledikleri olumlu dönüşüm ve değişimleri ifade etmektedir. Bu sebeple strese bağlı büyümeye ilişkin bulgular değerlendirilirken bu kavramlara yönelik yapılan çalışma sonuçlarından da faydalanılmıştır.

7.1. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Bu çalışmada Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubunda Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formunun (Park vd., 1996) psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin çeviri çalışmalarından sonra dilsel eşdeğerliğinin sağlanıp sağlanmadığını test etmek için Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır ve ortalamalar

arasında anlamlı bir fark olmaması iki ölçeğin eş değer olduğuna dair kanıt olarak değerlendirilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda ölçeğin iki formunun dilsel bir farklılık göstermediği ve dil geçerliğinin sağlandığı söylenebilir.

Ölçeğin tek faktörlü yapısını doğrulamak için yapılan DFA sonucunda, modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırların altında olduğu görülmüştür. Önerilen modifikasyon değerleri, maddelerin teorik yapısı dikkate alınarak değerlendirilmiştir ve bu doğrultuda elde edilen uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu (Sun, 2005), ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk kültüründe de geçerli olduğu belirlenmiştir. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği ile yapılan bazı çalışmalarda ölçeğin 7 faktörlü bir yapıya sahip olduğu (Armeli, Gunthert & Cohen, 2001) bazılarında ise 3 faktörlü bir yapı sergilediği görülmüştür (Roesch, Rowley & Vaughn, 2004). Li vd. (2018), ölçeği Çinceye uyarladıkları çalışmalarında ölçeğin iki faktörlü bir yapı sergilediğini tespit etmişlerdir. Buna karşın Oliveira vd. (2021) de mevcut çalışmayla benzer şekilde ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Cohen vd. (1998), büyüme ölçeklerinin faktör yapısının; yanıtlayıcıların özelliklerine, yaşanan krizlerin türlerine ve büyüme değerlendirmesinin yapıldığı zamansal faktörlere bağlı olarak değişebileceğini bunun da ölçeklerin faktör yapılarındaki farklılıkların çeşitli kaynakları olabileceğini öne sürmektedir. Bu farklılıkların sebepleri yönteme bağlı konular, ölçeklerde kullanılan dereceleme yöntemleri, örnekleme yöntemleri ve stresli olayların hatırlanmasına ilişkin faktörler olabilir. Park vd. (1996), Strese Bağlı Büyüme Ölçeğini geliştirdikleri çalışmalarında bireylere son 12 ay içinde yaşadıkları en "stresli/üzücü olayı" sormuşlardır. Katılımcıların yanıtlarını son bir yılla sınırlamak, yaşanan olay türlerindeki değişkenliği kısıtlayarak büyüme ile ilişkili olabilecek ciddi olayları örnekleme olasılığını azaltmış olabilir. Bu durum ise hafif stresli ve daha homojen olay türlerinden kaynaklı olarak faktör yapısının tek boyutlu olmasına neden olmuş olabilir (Cohen vd., 1998). Bu çalışmada da ölçeğin orijinal formuna uygun bir örneklem üzerinde, aynı yöntemle uyarlama çalışmaları gerçekleştirildiğinden ölçeğin tek faktörlü yapısının literatür bulguları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları Cronbach Alfa Katsayısı ve madde-toplam korelasyon yöntemleri kullanılarak incelenmiştir. Bu kapsamda üç ayrı çalışma grubunda yürütülen çalışmaya göre SBBÖKF için hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısının dil geçerliği çalışmalarında ,85; DFA çalışmalarında ,83; ölçüt geçerlilik çalışmalarında ,76 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin kısa formunun kullanıldığı farklı çalışmalarda ölçeğin Cronbach

Alfa Katsayısının ,91 (Caserta, Lunt, Utz & de Vries, 2009), ,90 (Boals & Schuler, 2017); ,93 (Fraizer, Steward & Mortensen, 2004) ve ,90 (Li vd.,2018) aralığında değişen değerler aldığı görülmüştür. Mevcut çalışmada ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri incelendiğinde ise, madde-toplam korelasyon puanlarının ,44 ile ,63 arasında değiştiği görülmüştür. Oliveira vd., (2021) ölçeğin kısa versiyonunu Portekizceye uyarladıkları çalışmalarında ölçeğe ilişkin madde toplam korelasyon katsayılarının ,28 ile ,72 arasında değiştiğini tespit etmiştir. Li vd. (2018) ise ölçeği Çinceye uyarladıkları çalışmalarında madde-toplam korelasyon katsayılarının ,39 ile ,75 arasında değiştiğini tespit etmişlerdir. Ölçeğin farklı çalışma gruplarında yapılan güvenirlik analizlerine ve madde-toplam korelasyon değerlerine bakıldığında bu çalışmalarla benzer sonuçlar elde edildiği ve ölçme aracının güvenilir ölçümler gerçekleştirdiği ifade edilebilir (Kline 2005; Özdamar, 2016).

Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek için SBBÖKF ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (Dicle & Ersanlı, 2015), Kısa Yılmazlık Ölçeği (Doğan, 2015) ve Bilişsel Değerlendirme Ölçeği (Terzi, 2009) arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı analizi ile incelenmiştir. Analizler strese bağlı büyüme ile kendine yardım ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde düşük düzeyde; yaklaşım ve uyum sağlama arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı korelasyonlar olduğunu göstermiştir. Ayrıca, strese bağlı büyüme ile sakınma-kaçınma, kendine ceza ve birincil değerlendirme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Bireylerin stresli durumlarla mücadele etmeleri sonucunda daha gelişmiş baş etme becerilerini, kişisel ve sosyal kaynakları ifade eden strese bağlı büyüme kavramı (Park vd., 1996), bireylerin başa çıkma davranışlarının bir sonucu olarak gelişmekte ve bireyler bu yolla olumlu sonuçlar deneyimlediklerini ifade etmektedir (Park, 1998). Başa çıkma stratejileri strese bağlı büyüme ile ilişkili olan önemli bir değişkendir (Akbar & Witruk, 2016; Yu vd., 2016). Başa çıkma stilleri açısından özellikle problem odaklı başa çıkmanın strese bağlı büyümeyi (Dirik & Karancı, 2008; Gül & Karancı, 2017; Kesimci vd., 2005; Koca-Atabey vd., 2011; Scrignaro vd., 2011; Yılmaz & Zara, 2016) olumlu yönde etkilediği, duygu odaklı başa çıkmanın da strese bağlı büyümenin stresten koruyucu etkilerini artırdığı (Willie vd., 2016) ifade edilmektedir. Daha üretken başa çıkma stratejilerinin kullanımı strese bağlı büyümeyi artırırken (Sim & Freydenberg, 2011) daha gelişmiş, esnek ve uyum sağlamaya yönelik başa çıkma davranışları strese bağlı büyüme ile pozitif yönde ilişkilidir (Mansfield & Diamond, 2017). Strese bağlı büyümenin tanımı gereği yeni dünya görüşleri hakkında olduğu göz önüne alındığında, stres öncesi temel

çizginin ötesine geçerek uyum sağlamayı gerektirir (Wadey vd., 2019). Dolbiers vd. (2010), uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerinin strese bağlı büyümeyi artırmak için umut verici yaklaşımlar olduğunu ifade etmektedir. Uyum sağlayan başa çıkma süreçleri strese bağlı büyümeyi destekleyen bir mekanizma olarak işlev gösterir (Bjorck & Byron, 2014; Lelorain vd., 2012; Luszczynska vd., 2005; Park vd., 2012). Uyum sağlama ile büyümeye yol açacak yapıcı bilgi işleme ortaya çıkabilir (Michael & Cooper, 2013). Nitekim bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda duygu odaklı başa çıkma stratejilerini ifade eden kendine yardım alt boyutu ile, problem odaklı başa çıkma stratejilerini ifade eden yaklaşım alt boyutu ile umut verici ve yapıcı bilgi işlemeyi ifade eden uyum sağlama alt boyutu arasında bulunan pozitif yönlü ilişkilerin literatürle uyumlu olduğu görülmüştür.

Aktif ve işlevsel baş etme yöntemlerini ifade eden baş etme stratejilerin aksine sakınma-kaçınma ile kendine ceza alt boyutları işlevsel olmayan ve daha pasif bir takım baş etme stratejilerini ifade etmektedir. Cohen ve Katz (2015) kaçınmanın strese bağlı büyümeyi engellediğini ifade eder. Stresli durumla ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerle temas halinde olmanın ise strese bağlı büyüme için bir katalizör rolü üstlendiği ifade edilir (Kashdan & Kane, 2011). Duygusal kaçınmanın kullanımı büyümeyi destekleyen duygusal ve bilişsel işlemeyi engellediği için (Hijazi vd., 2015) kaçınmacı başa çıkma davranışlarının strese bağlı büyümeyi zorlaştırdığı ifade edilebilir. Dolayısıyla strese bağlı büyüme ile sakınma-kaçınma baş etme alt boyutu arasındaki negatif ilişkinin benzer bulgularla desteklendiği görülmüştür. Bunun yanı sıra strese bağlı büyüme ile negatif ilişkili olduğu görülen kendine ceza alt boyutunun yaşanılan soruna ilişkin bireyin tekrarlayıcı bir şekilde kendini suçlaması ve duruma ilişkin olumsuz değerlendirmelerini içeren bilişsel süreçleri ifade ettiği görülmektedir. Ruminasyonun strese bağlı büyümeyi artırdığı yönündeki bulgulara karşın (Abel vd., 2014; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010; Wilson vd., 2014) bunun ancak aktif ve üretken türde ruminasyon yapıldığı durumlarda strese bağlı büyümeyi olumlu yönde etkilediğine dair bulgular söz konusudur (Willie vd., 2016). Stockton vd. (2011) kasıtlı ruminasyonun strese bağlı büyümeyi destekleyen üretken bir bilişsel işleme biçimini ifade ettiğini fakat olumsuz ruminatif düşüncelerin strese bağlı büyümeyle ilişkili olmadığını ifade etmektedir. Harbin (2015) de benzer şekilde kontrollü ruminasyonun büyümeyi sağlayabileceğini aksi takdirde strese bağlı büyüme olasılığının düşük olduğunu ifade eder. Bu doğrultuda ölçüte dayalı geçerlik kapsamında kullanılan ölçekte ifade edilen alt boyutlarda yer alan maddelerin olumsuz

ruminatif düşünceleri ele aldığı göz önünde bulundurularak elde edilen bulguların literatür tarafından desteklendiği ifade edilebilir.

Bu çalışmada bireylerin stresli bir durumun iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiye sahip olma potansiyeline ilişkin değerlendirmeleri kapsayan birincil değerlendirme (Kashdan & Kane, 2011) ile strese bağlı büyüme arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel değerlendirmelerin strese bağlı büyüme ile ilişkili olduğu çalışma bulguları (Trzebiński & Zięba, 2013; Sears, 2003) bulunmakla birlikte ölçekte yer alan maddeler ele alındığında birincil değerlendirmeye ilişkin artan puanların olumsuz yönde değerlendirme yapma eğilimini yansıttığı görülmektedir. Dolayısıyla strese bağlı büyümenin stresli bir olaya ilişkin artan tehlike algısı ile negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Linley ve Joseph (2004), olaya ilişkin farkındalık ve kontrol edilebilirlik algısı arttıkça strese bağlı büyümenin de arttığını ifade etmektedir. Aydın (2005) ise bu noktada bilişsel değerlendirme biçiminin akılcı ve gerçekçi olmasının önemli olduğunu ifade eder. Gerçekçi olmayan bilişsel değerlendirmelerin uzun vadede daha fazla strese yol açarak büyümeyi engelleyebileceğini öne sürer. Olayın kontrol edilebilirliğini, kişinin inançlarını/beklentilerini/hedeflerini ne ölçüde ihlal ettiğini ve olayın tehdit edici veya zorlayıcı olma dereceğini ifade eden birincil değerlendirme strese bağlı büyüme ile ilgili olabilir (Park, 1998). Bu kapsamda stresli olaya ilişkin, akılcı ve gerçekçi olmayan yüksek düzeyde olumsuz birincil değerlendirmelerin kişinin strese bağlı büyüme deneyimini negatif yönde etkileyebileceği bulgusunun literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Ölçüte dayalı geçerlik çalışmalarında ölçüt olarak ele alınan psikolojik sağlamlık ile strese bağlı büyüme arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Kavram olarak psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen strese bağlı büyümenin vurgusu farklı olmakla birlikte (Ryff & Singer, 2003) psikolojik sağlamlığı artırmanın büyümeyi kolaylaştırmak için umut verici bir yaklaşım olduğu öne sürülmektedir (Dolbier vd., 2010). Yapılan çalışmalar da strese bağlı büyüme ile psikolojik sağlamlık arasındaki bu ilişkiyi desteklemektedir (Bensimon, 2012; Cole & Lynn, 2010; Güngör, 2019; Jeon vd., 2017; Li, Cao & Liu, 2015; Mahdi, Prihadi & Hashim, 2014; Ssenyonga vd., 2013; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010; Wilson vd., 2014; Yu vd., 2014). Bu kapsamda strese bağlı büyüme ile psikolojik sağlamlık arasında beklenen pozitif ilişki literatür tarafından da desteklenmiştir.

7.2. Strese Bağlı Büyümeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması

Çalışmanın bu kısmında strese bağlı büyüme düzeyi yüksek bireylerin stresli olaylar sırasında ve sonrasında yaşadıkları deneyimleri derinlemesine inceleyerek strese bağlı büyümeyi artıran faktörleri ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Analizler sonucunda strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcıların baş etme becerileri, kişisel kaynaklar, sosyal destek kaynakları ve farkındalık temaları altında birleşen birtakım özelliklere sahip oldukları ve bu özelliklerin büyüme deneyimlerine katkı sağladıkları görülmüştür. Kim vd. (2017) ergenlerle yapmış oldukları bir çalışmada strese bağlı büyüme deneyimi ile ilgili üç tema belirlemiştir. Bu temalar; anlamlı ilişkiler geliştirme, başa çıkma stratejileri oluşturma ve kişisel gücü keşfetme olarak adlandırılmıştır. Strese bağlı büyümeye ilişkin yaptıkları çalışmada Jordan vd. (2017), olumlu karakter özellikleri geliştirme, olumlu yaşam tarzı değişiklikleri yapma, başkalarıyla daha güçlü bağlantılar geliştirme, stresli/travmatik durumu benlikle bütünleştirme, daha fazla dindarlık yaşama ve hayatı daha fazla takdir etme gibi temalara ulaşmışlardır. Roepke (2015) ise yetişkin katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmasında travma sonrası büyümenin artan maneviyat, yaşamda anlam ve amaç, gelişmiş sosyal ilişkiler ve daha fazla özgüven olmak üzere dört alanda gerçekleştiğini tespit etmiştir. Kanserli bireylerle yapılan bir çalışmada ise kanserden sonra travma sonrası büyüme deneyimine ilişkin yaşamın daha iyi değerlendirilmesi, kişisel güç hissi ve önceliklerde bir değişiklik temaları ortaya çıkmıştır (Lelorain vd., 2012). Pakenham (2007) ise stresli deneyimlerin olumlu sonuçlarına ilişkin temaların kişisel gelişim, ilişkilerin güçlendirilmesi, yaşamın takdir edilmesi, yeni fırsatlar, sağlık kazanımları, yaşam önceliklerinde/hedeflerinde değişiklik ve ruhsal gelişim alanlarında ortaya çıktığını göstermiştir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise Tarım (2019), katılımcıların travma sonrası büyümelerini sağlayan yedi tema ortaya koymuştur. Bu temalar; yaşamın değerini fark etme, ilişkilerde olumlu dönüşümler, yüksek dayanıklılık, içsel dönüşümler, kaybın fırsata dönüşümü, yücelme eğilimi ve olumlu dış faktörlerdir. Yapılan bütün çalışmalarda strese bağlı büyümeyi etkileyen ortak temalar göze çarpmaktadır. Büyümenin boyutları açısından farklı çalışma gruplarında elde edilen sonuçlara göre özellikle kişisel güçler, sosyal ilişkiler, yaşamda anlam ve amaç gibi temalar açısından benzerlikler olduğu görüşmüştür. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular da önceki çalışmalarla benzerlik göstermekle birlikte katılımcıların strese bağlı büyüme düzeylerini artıran kaynaklardan bazılarına ilişkin ön plana çıkan alt temaların etkili problem çözme becerisine sahip olmak, sosyal destek alıp vermek, duygu düzenleme becerisinin yüksek olması olduğu

görülmüştür. Bu temaların literatürde yer alan çalışmalarda elde edilen temalarla örtüştüğü ve ortak unsurları paylaştığı görülmektedir.

Strese bağlı büyüme, stres verici yaşam olaylarıyla başa çıkma ve bu deneyimlerin bilişsel olarak işlenmesinden kaynaklanan olumlu bir dönüşümü ifade etmektedir (Karancı vd., 2012). Büyüme, stresli olayın kendisinden değil, olayla başa etme ve anlam bulma mücadelesinden kaynaklanmaktadır (Malhotra & Chebiyan, 2016). Katılımcıların strese bağlı büyüme deneyimlerine ilişkin ifadelerinde göze çarpan en önemli noktalardan biri de kullandıkları baş etme stratejileri olmuştur. Büyüme ile sonuçlanan baş etme stratejileri olumlu sonuçlar ya da çeşitli değerlendirme ve başa çıkma süreçleri ile ilişkili olabilir. Büyümenin belirleyicileri olarak değerlendirme ve başa çıkma süreçleri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde strese bağlı büyümenin kapsamlı modellerinin, değerlendirme ve başa çıkma süreçlerini, kişisel özelliklerin kullanıldığı ve strese bağlı büyümeyi etkileyen dolaylı potansiyel mekanizmalar olarak kabul ettiği görülmektedir (Park, 1998). Nitekim bu çalışmada da strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcıların başa çıkma süreçlerinde benzer yöntemleri kullanarak büyümenin ortaya çıkmasına katkı sağladığı görülmektedir. Bu yöntemlerin başında stresli durum ile ilgili bilişsel süreçler dikkat çekmektedir. Büyüme deneyimine sahip katılımcıların, stresli duruma ilişkin olumlu bilişsel değerlendirme yaptığı ve akılcı düşünmeye eğilimli olduğu görülmüştür. Stresli durumun değerlendirilmesinin ve duruma ilişkin temel inançların incelenmesinin strese bağlı büyüme üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Wilson vd., 2014). Çeşitli stres etkeni değerlendirmeleri büyüme ile ilgili olabilir. Bunlar, birincil değerlendirmeleri (olayın kontrol edilebilirliği, olayın kişinin inançlarını, beklentilerini ve hedeflerini ne ölçüde ihlal ettiği ve olayın tehdit edici veya zorlayıcı olarak değerlendirilme derecesi gibi) ve ikincil değerlendirmeleri (örneğin, bireylerin stresli durumla başa çıkmak için kaynaklara sahip olduklarını hissetme derecesi) ifade etmektedir (Park, 1998). Baş etme sürecinin başında bireylerin stresli durumun iyi oluşlarını tehlikeye atma potansiyeline ilişkin birincil değerlendirmeleri yer almaktadır. Ardından stres verici olarak algılanan duruma ilişkin bireyler kişisel kaynaklarına yönelik ikincil değerlendirmeler yoluyla nasıl baş edeceğine ilişkin kararını ortaya koymaktadır (Kashdan & Kane, 2011). Bu süreçte birincil ve ikincil değerlendirmelerin akılcı ve gerçekçi olması, uygun stratejiyi seçmek için önemlidir (Aydın, 2005).

Bunun yanı sıra büyümeyle ilgili literatür, stresli durumların bilişsel olarak işlenmesinin travma sonrası büyümenin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olarak vurgulandığını

göstermektedir (Măirean, 2016). Stresli durumun ardından üretken bir şekilde olayın anlamını bulmayı, deneyimin kazanımları ve sonuçları hakkında amaçlı bir şekilde düşünmeyi ifade eden bilişsel süreçler büyüme ile ilişkilidir (Stockton vd., 2011). Stresli durumun bilişsel olarak işlenmesini ifade eden bu düşünme süreçleri, kişinin kendisi hakkında ilginç ve şaşırtıcı keşifler yapmasına ve yeni fikirleri, kişinin yaşam şemalarına ve inançlarına entegre etmesine yol açmaktadır. Bu süreçte insanlar önceliklerini değiştirir, kaynaklarını keşfeder, hayatı daha değerli görmeye başlar ve daha önce farkına bile varmadığı birçok şeyin kıymetini bilir (Merecz vd., 2012). Bu çalışmada yer alan katılımcılar da stresli durumlarda bilişsel değerlendirme süreçleri aracılığıyla büyüme yaşadıklarını, stresli duruma ilişkin bilgiyi akılcı bir şekilde işleyerek daha etkili yöntem ve stratejiler yoluyla gelişim gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca bu bilişsel işleme sürecinin olaya ilişki farklı bakış açıları yoluyla algılarını işlevsel bir dönüşüme uğrattığı görülmektedir.

Yu vd. (2016), yüksek anksiyete ve depresyonun psikolojik sağlamlık ve olumlu başa çıkma düzeyini azaltarak strese bağlı büyümeyi olumsuz etkilemesinin bireylerin duygu düzenleme becerilerine sahip olmaması ile ilgili bir sonuç olduğunu ifade etmektedirler. Daha az kaygı ve depresif belirti gösteren bireylerin strese bağlı büyüme düzeyinin yüksek olması ve bu ilişkiye duyguları anlama ve düzenleme yeteneğinin aracılık etmesi ile ilgili bulgular strese bağlı büyümenin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini en azından kısmen açıklayabilecek potansiyel bir mekanizma ortaya koymaktadır (Wang vd., 2016). Katılımcıların da stresli durumlar karşısında yaşadıkları olumsuz duygusal sonuçlar ile ilgili farkındalıkları ve duygu düzenleme becerileri arttıkça hem yaşanan olumsuz sonuçların azalma eğiliminde olduğu hem de büyümenin gerçekleştiği görülmektedir.

Olumsuz yaşam olayları, başa çıkma stratejilerinin ve yeniden yapılandırma becerilerinin geliştirilmesiyle stresle ilişkili büyümeyi kolaylaştırır (Kim vd., 2017). Bilişsel olarak stresle mücadele etmeye yönelik girişimlerin yanı sıra kişiler davranışsal olarak yeni hobiler edinmek, yeni tutkular bulmak ve sosyal çevrelerini genişletmek için somut çabalar gösterebilirler (Roepke & Seligman, 2015). Davranışların stresi başarılı bir şekilde azaltması aynı zamanda bilişsel işleme sonucunda ortaya strese bağlı büyümenin çıkmasına da katkı sağlar (Metelerkamp, 2013). Bu çalışmada yer alan katılımcılar da benzer şekilde stresli durumlarla baş etme sürecinde bilişsel süreçlerle paralel olarak stresin olumsuz etkilerini azaltmaya ya da işlevsel bazı davranışlar ortaya koymaya yönelik çabalarının büyüme deneyimlerini ortaya çıkaran faktörlerden olduğunu ifade etmişlerdir. Stresli

durumlarla yüzleşen bireylerin stres faktörlerini ele alarak bu durumlar karşısında davranışsal stratejiler geliştirmeleri büyümelerine yardımcı olabilir (Sobol & Ben-Shlomo, 2019).

Büyümede problem odaklı başa çıkma stratejilerinin önemli rolünü vurgulayan bulgular (Göral vd., 2006; Scrignaro vd., 2011) doğrultusunda, büyüme deneyimlerini kolaylaştırmak için problem odaklı başa çıkmaya odaklanılması önerilmektedir (Dirik & Karancı, 2008). Problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin önemli bir bileşeni olan problem çözerek başa çıkma becerilerinin, bireylerin kontrol ve öz-yeterlik algısını artırmak suretiyle büyüme deneyimine katkı sağladığı bilinmektedir (Koca-Atabey vd., 2011). Problem odaklı başa çıkmanın büyüme için olumlu etkilerine rağmen bazı durumlarda kaçınmacı başa çıkmanın da stresli durumun doğasına ve bu yöntemin kullanım süresinin uzunluğuna bağlı olarak olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Zaman zaman kaçınarak veya dikkatin başka yöne çekilmesi yoluyla baş etme devamlı olmadığı sürece büyüme üzerinde etkili olabilir fakat problem odaklı baş etme büyüme için önemlidir (Hefferson & Boniwell, 2014). Benzer şekilde bu çalışmada yer alan katılımcılar da karşılaşmış oldukları problemi aktif bir şekilde ele alarak problem odaklı bir baş etme stratejisi benimsediklerini ve aktif bir şekilde problemle ilgilenerek büyüme yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra özellikle stresli durumun yarattığı olumsuz etkiler bireyin sorunla aktif bir şekilde baş etmesine izin vermediği zamanlarda bireylerin bilişsel işlemeye ve aktif baş etmeye hazırlanmak açısından zaman zaman kaçınma veya dikkati dağıtma yoluyla kendilerini hazırladıkları da bulgularda yer almıştır.

Çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri ise strese bağlı büyüme yaşayan katılımcıların cesaret, hedef odaklı olmak, sabırlı olmak, olumlu benlik algısına sahip olmak, dini inanca sahip olmak, özgüveni yüksek ve iyimser olmak gibi birtakım kişisel özellikler ve kaynaklara sahip olduğudur. Kişisel özellikler bilişsel, duygusal, davranışsal açılardan bireyleri etkileyerek strese bağlı büyüme olasılığını artırmaktadır (Li vd., 2012). Stresin en yaygın sonuçlarından biri karamsar bir tutumdur (Woods vd., 2001) fakat güçlü bir dini inanca veya oldukça iyimser bir bakış açısına sahip olan bireyler, olumlu değişiklikleri fark etmeye, tanımlamaya veya deneyimlemeye ve başarılı hissetmeye daha yatkın olabilir. Bu tür etkiler, stresli deneyimlerin ardından büyüme düzeyi üzerinde kişisel özelliklerin doğrudan bir etkisini oluşturmaktadır. Strese bağlı büyümeyle ilişkili olduğu belirlenen kişisel kaynakların çoğunun dolaylı olarak işlemesi muhtemeldir; yani bu kişisel kaynakların etkilerine çeşitli değerlendirme türleri ve başa çıkma etkinlikleri dahil olmak

üzere başa çıkma süreci değişkenleri aracılık etmektedir. Örneğin, çeşitli inanç sistemleri ve dini yönelimler, stres etkenleriyle karşılaşan bireylerin onları değerlendirmelerine ve onlara belirli şekillerde yanıt vermelerine ve daha sonra belirli düzeylerde büyümelerine yol açabilir (Park, 1998). Strese bağlı büyüme, stresli olayları takip eden bir anlam inşa etme süreci olduğundan, din ve maneviyatı yaşamlarında önemli gören bireyler için, din ve maneviyat, anlam oluşturma süreci için uygun bir çerçeve sağlayabilir. Aynı şekilde, strese bağlı büyümede anlam oluşturma süreci de dini ve manevi önemi arttırabilir (Schultz, Tallman & Altmaier, 2010). Çalışmalar stresli bir durum gerçekleşmeden önce ve gerçekleştikten sonra dini inanışa sahip olmanın, pozitif dini başa çıkma yoluyla stresli durum sonrasındaki strese bağlı büyüme düzeyi üzerinde önemli dolaylı etkileri olduğunu göstermektedir (Chan & Rhodes, 2013). Bu bulgular göstermektedir ki dini bir inanışa sahip olmak ve olaylara iyimser bir bakış açısıyla bakmak gibi bazı kişisel kaynaklar büyümeyi doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

Bireylerin özünde veya bilinç merkezinde sahip oldukları benlik algısı kendilerine yol gösteren, sakin duyguları merkeze alan, iyi oluşu ve güvenirliği tanımlar. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, stresli olaylarla baş etme becerisine sahip olduğunu hissetme, stresli olaylar tarafından daha az tehdit altında hissetme ve uyumlu başa çıkma stratejileri kullanma olasılığı daha yüksektir. Bütün bunlar büyümenin öncüleri olarak hizmet edebilir (Dolbier vd., 2010). Bir problem durumuyla aktif olarak ilgilenmek, öz-yeterlik ve kendine güvenin artmasına neden olarak büyümeyi sağlayabilir (Kesimci vd., 2005). Öz-yeterliliği yüksek bireyler baş etmelerini kolaylaştıran fırsatlara, başa çıkmanın olumlu sonuçlarına, yani kişisel gelişime ve yaşamın olumlu tarafına da dikkat edebilirler (Luszczynska vd., 2005). Kendisini bir kurbandan ziyade hayatta kalan olarak algılayan bireyler, artan özgüven ve öz-yeterlilik ile (Ryff & Singer, 2003), gücünün farkına vararak, daha büyük bir kişisel esneklik, bilgelik geliştirirler ve eksik yönlerine ilişkin artan farkındalıklarıyla daha bütüncül bir kimlik duygusuna sahip olurlar (Joseph & Linley, 2005; Tamminen vd., 2013). Bunun yanı sıra başarılı bir şekilde başa çıkmak için de kişinin, stres verici durumu ve kaynaklarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi, hedeflerine uygun kaynakları aktif olarak kullanması gerekmektedir. Bu tür hedef odaklı değerlendirmeler, yaşam boyu öğrenme ve stresli olaylarla başa çıkma deneyimini kolaylaştırarak algılanan kontrol, tutarlılık veya esneklik duygusu gibi kişisel kaynakları stresli durumla başa çıkarken etkili bir şekilde kullanabilmeyi sağlamaktadır (Márquez-González vd., 2019). Olumlu bir benlik algısının yanı sıra bireylerin stresli durumlar karşısında daha yüksek özgüvene sahip

olmasının, sahip oldukları güçleri ortaya çıkararak büyümeyi artırdığı görülmektedir. Gerek dini inanca sahip olmak gerekse iyimser bir bakış açısıyla olaylara yaklaşmak, stresli durumun büyümeye hizmet eden bir şekilde çözümlenmesine yardımcı olmaktadır. Burada etkili bir diğer kişisel kaynağın da stresli olaylarla aktif bir şekilde, tutarlı ve hedef odaklı olarak baş etme çabaları olduğu görülmektedir.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu strese bağlı büyüme yaşayan katılımcıların sosyal destek alan ve veren, sosyal becerileri yüksek olan yani sosyal destek kaynaklarına sahip bireyler olduğudur. Sosyal çevre, psikolojik sonuçların tahmin edilmesinde kilit bir rol oynar ve araştırmalar, başta yakın çevre olmak üzere bireylerden gelen sosyal desteğe odaklanmıştır (Rhodes & Tran, 2012). Stresli koşullarla karşı karşıya kalan bireylerin, nispeten güçlü sosyal kaynaklara sahip olmaları durumunda, strese bağlı büyüme yaşamaları daha olası olmaktadır (Park, 1998). Sosyal destek, bir durumun potansiyel zararına ilişkin algıyı yeniden tanımlamaya ve bir durumun yüksek düzeyde stresli olarak değerlendirilmesini önlemeye yardımcı olabilir. Bu süreçler daha olumlu sonuçların ortaya çıkmasına yardımcı olabilir (Yeung & Lu, 2018). Sosyal destek düzeyinin artmasının, yaşanan stres verici durumla ilgili ortaya çıkan semptomları azaltırken, strese bağlı büyüme düzeyinin arttırdığını gösteren araştırma bulguları (Dirik & Karancı, 2008; Greup vd., 2018; Leung vd., 2010; Li vd., 2012) stresle başa çıkmanın bir yolu olarak sosyal destek kaynaklarına başvurmanın büyüme açısından önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir (Jia vd., 2017; Rhee vd., 2013; Şenol-Durak & Ayvaşık, 2010). Nitekim yüksek düzeyde strese bağlı büyüme yaşayan bireylerin daha yakın ilişkiler geliştirdiği görülmüş ve bu kişilerin büyüme deneyimi yaşadıkları ortaya konulmuştur (Sim & Frydenberg, 2011). Sosyal desteğin büyüme için önemini gösteren çalışmaların çokluğuna karşın Linley ve Joseph (2004), sosyal destekten ziyade sosyal destek memnuniyetinin büyüme için önemli olduğunu göstermiştir. Milam ve Schmidt (2018), algılanan sosyal desteğin büyüme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu iki bulgu birlikte ele alındığında sosyal desteğin büyüme için önemli olduğu fakat sosyal desteğin değerlendirilmesinde devreye giren bireysel faktörlerin de bu sürece etki ettiğinin göz önünde bulundurulması gerektiği ifade edilebilir.

Bu çalışmada yer alan katılımcılarda stresli durumlar karşısında sosyal destek kaynaklarına sahip olduklarını ve baş etme süreçlerinde bu kaynakları aktif bir şekilde kullandıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra stres verici durumu deneyimledikleri süreçte sosyal destek almanın yanında benzer sorunlar yaşayanlara sosyal destek verdiklerini de ifade

etmişlerdir. Yeung ve Lu (2018), bilgi ve akran desteği gibi yöntemlerin strese bağlı büyümeyi artırmaya yardımcı olabileceğini ifade etmektedir. Stresli durumlar sosyal destek sistemlerinin varlığıyla birlikte olumlu sonuçların yaşanmasına neden olabilirken aynı zamanda bireylere başkalarına yardım etme fırsatı sağlayabilir (Calhoun & Tedeschi, 1990). Bu durum sosyal desteğin büyümenin ortaya çıkmasında önemli bir kaynak olduğunu gösterirken büyümenin bir sonucu olarak bireylerin yetkinlik kazandığı konularda destek veren biri konumuna geçmesine neden olabileceğini göstermektedir.

Türk kültüründe var olan güçlü aile bağlarının bireylerin sosyal destek almasını kolaylaştırarak stresli bir olayı daha olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmelerine yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Arıkan & Karancı, 2012). Sosyal destek kaynaklarını geliştirmenin büyümeyi geliştirmek açısından önemli olduğu (Yu vd., 2014) göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada yer alan katılımcıların deneyimlerinin literatürde yer alan bulgularla benzer olduğu görülmektedir.

Katılımcılar sosyal destek kaynaklarını kullanmaya ilişkin süreçte sosyal becerilerin etkili kullanımının önemli bir yer tuttuğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde kendini açma gibi sosyal becerilerin yapıcı bilişsel işlemeyi teşvik ederek strese bağlı büyümeyi artırdığı görülmüştür (Dong vd., 2015). Dolayısıyla büyüme deneyimi için sosyal destek kaynaklarının aktif bir şekilde kullanımını sağlayacak bir araç olarak sosyal becerilerin önemli olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra katılımcılar büyümenin bir sonucu olarak sosyal becerilerinde bir artış gözlemlediklerini de ifade etmişlerdir. Joseph ve Linley (2005) de stresli durumlar karşısında büyüme yaşayan insanların ilişkilerinin geliştiğini, arkadaşlarına ve ailelerine daha fazla değer verdiklerini ve başkalarına karşı artan bir şefkat ve fedakârlık hissettiklerini ifade etmektedir. Strese bağlı büyümede kişiler başkalarının yardımlarını daha kolay kabul etmeye başlamakta, var olan sosyal kaynakları daha etkili kullanmakta ve yeni sosyal destek kaynakları inşa etmektedirler (Malhotra & Chebiyan, 2016). Bunun yanı sıra stresli bir yaşam deneyiminin ardından merhamet, empati gibi sosyal becerilerin güçlendiğine dair bulgular (Yanar, 2019), bu çalışmada yer alan katılımcıların ifadelerini desteklemektedir.

Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda strese bağlı büyümeyi artıran faktörlerden birinin olumlu yeniden değerlendirme yapmayı, duygusal farkındalığı ve anda kalabilmeye ifade eden farkındalık boyutu olduğu görülmüştür. Katılımcılar stres verici durumun farklı boyutlarına ilişkin olumlu değerlendirmeler yaptıklarında ve olumsuz olaya ilişkin bazı

fayda bulguları görmeye eğilimli olduklarında, stresli durumun yarattığı duygusal tepkileri fark ederek kontrol edebildiklerinde ve sürecin yaratmış olduğu hoş olmayan duygu ve düşüncelere rağmen anda kalmayı başararak günlük görev ve faaliyetlerini yapmaya devam edebildiklerinde büyüme yaşadıklarını belirtmişlerdir. Stresli durumun ardından çeşitli alanlarda artan bir farkındalık söz konusudur (Ryff & Singer, 2003). Bunun yanı sıra büyüme bildiren bazı kişiler, çoğu zaman savunmasızlık, ölümlülük, yaşamın değerliliği ve kırılganlığı konusunda yüksek bir farkındalığa sahip olduklarını dile getirmektedir (Malhotra & Chebiyan, 2016). Bu farkındalığın boyutlarından biri ise yaşanılan deneyimin olumlu yönlerine ilişkin farkındalıktır. Deneyimi anlamlandırarak olumlu yönlerine odaklanmak strese bağlı büyüme ile ilişkilidir (Bjorck & Byron, 2014; Thombre vd., 2010a). Stresli bir durumu pozitif olarak yeniden değerlendirmeyi içeren olumlu yeniden değerlendirmede, olayın anlamı, iyi oluşa izin verecek şekilde yeniden yapılandırılır. Bu doğrultuda yapılan yeniden yorumlamalar da stres etkeniyle ilişkili duyguyu yönetmeye odaklanan duygu odaklı baş etme stratejilerini ifade eder. Zor bir durumun olumlu yönlerini görme yeteneği, durumun kabulüne yardımcı olabilir ve iyimser bir bakış açısı geliştirebilir (Cheshire vd., 2010). Bu bilişsel süreçlere katılarak, bireyler stres etkenlerini kişisel olarak anlamlı terimlerle yorumlayabilir, deneyimin tehdit edici veya kafa karıştırıcı yönlerini tutarlı ve tehdit edici olmayan bir kavramsal çerçeveye entegre edebilir ve bir duygusal kabul durumuna ulaşabilirler (Lepore vd., 2000).

Şimdiki ana odaklanan farkındalık, yargılayıcı olmadan olayın ortaya çıkışını gözlemler. Yani, geçmişe takılıp kalmak veya gelecekteki olayları düşünmek yerine şimdiki zamanda kalmayı ifade eder (Frydenberg, 2017). Büyüme, stresle ilgili duygulara ilişkin farkındalık gerektirirken, bireyler yaşam amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik eylemde bulunmaya devam eder. Yaşam amaçları doğrultusunda davranmaya devam etmedeki bu süreklilik büyümeyi artırmaktadır (Kashdan & Kane, 2011). Bu doğrultuda olayın olumlu yönlerine, yarattığı duygulara ve yaşanılan ana ilişkin farkındalık, bireylerin stresli duruma rağmen hedefleri doğrultusunda davranabilmesine ve hayatın çeşitli boyutlarında sahip oldukları deneyimlere odaklanabilmelerine yardımcı olarak strese bağlı büyümeyi artırabilir. Nitekim stresli durumlar, insanların yaşamın sonlu oluşunun farkına varmalarını sağlar, yaşamın onlara sunduklarına ve gerçekten önemli olan şeyleri fark etmelerine neden olur (Joseph & Linley, 2005) ve bu durum büyümenin ortaya çıkmasında bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan farkında olmanın önemini destekler niteliktedir.

7.3. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Değerlendirilmesine Yönelik Nicel Bulguların Tartışılması

Bu çalışma sonucunda deney grubunun strese bağlı büyüme düzeylerine ilişkin son-test puanları ile kontrol grubunun son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin strese bağlı büyüme puanlarında anlamlı bir artış söz konusuyken, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarında anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Bunun yanı sıra yapılan izleme ölçümlerinde de deney grubu puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla psiko-eğitim programına katılan deney grubunun strese bağlı büyüme puanlarında kontrol grubuna göre anlamlı bir artış olduğu ve bu farklılığın izleme oturumlarında da devam ettiği görülmektedir. Bu bulgu deney grubuna uygulanan SBB-PEP'in, katılımcıların strese bağlı büyüme düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Ullrich ve Lutgendorf (2002), 122 öğrenci ile yürütmüş oldukları çalışmada öğrencileri, üç gruba ayırmışlardır ve her gruptan stresli veya travmatik bir olay hakkında bir ay boyunca günlük tutmaları istenmiştir. Günlük kaydı tutarken birinci gruptan konuyla ilgili duygusal ifadelerine ağırlık vermeleri, ikinci gruptan bilişsel süreçlere ve duygusal ifadelere ağırlık vermeleri, üçüncü grup olan kontrol grubundan ise medyada yer alan olayların çeşitli yönleriyle ilgili gerçeğe uygun günlük tutmaları istenmiştir. Araştırma sonunda bilişlere ve duygulara odaklanan katılımcı grubunun, stresli olayın olumlu sonuçları konusunda diğer iki gruba göre daha fazla farkındalık geliştirdikleri görülmüştür. Bu sonuç üzerinde yazma sırasında ortaya çıkan daha fazla bilişsel işleme sürecinin aracılık ettiği ifade edilmektedir. Yalnızca duygulara odaklanan katılımcılar ise diğer gruplara göre daha şiddetli hastalık belirtileri göstermişlerdir. Bu etkiye ise yazma sırasında olumsuz duygusal ifadeye daha fazla odaklanmanın aracılık ettiği görülmüştür. Bilişler ve duygular grubunda artan büyüme bulgusu, stresli veya travmatik bir deneyim hakkında günlük yazarken hem bilişlerin hem de duyguların işlenmesinin, olayın faydaları konusunda farkındalığı artırabileceğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra stresli durumun yalnızca duygusal yönlerine odaklanmanın, ya da stresli durumun geçmesini beklemenin büyümeyi artırmadığı görülmektedir (Ullrich & Lutgendorf, 2002). Ruh sağlığı çalışmaları, stresli durumun olumlu yeniden yorumlanmasını içeren bilişsel işleme yoluyla, olayın olası psikolojik faydalarını kabul etmeye başlamak için gerekli olabilecek rahatlama ve duygusal mesafeye izin veren, planlı problem çözme ile büyümeye yardımcı olabilir (Sanders &

Szymanski, 2013). Bu çalışmada da katılımcıların stresli duruma ilişkin bilişsel süreçleri ele alınmış, duygusal farkındalıkları ve kontrol becerileri artırılmış, bunun yanı sıra stresli durumun faydalarına yönelik yazma etkinlikleriyle bilişsel ve duygusal kazanımlar desteklenmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda bireylerin stresli olaya ilişkin bilişsel işleme yaparak, stresli durumun faydalarına dair olumlu bakış açısı geliştirmeleri hedeflenmiştir. Bunun öncesinde ise olumsuz duygu durumu fark ederek kontrol altına almaya yönelik yeterlik kazandırılan katılımcıların, stresli olaya ilişkin fayda algısının ardından problem çözme becerileri geliştirilmeye çalışılmıştır. Yapılan bu uygulamalar doğrultusunda strese bağlı büyüme düzeyindeki artışın Ullrich ve Lutgendorf (2002)'un çalışmasındaki bulgu ile benzer olduğu görülmektedir.

Lieberman vd. (2003), yapmış oldukları çalışmada göğüs kanseri hastalarından oluşan bir gruba, katılımcıların hastalıkla ile ilgili aktif seçimler yapmaları, istenmeyen yalnızlığı, kontrol kaybını ve umut kaybını azaltmayı hedefleyen 16 haftalık bir müdahale uygulamışlardır. Müdahale sonucunda katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin yeni olasılıklar ve maneviyat alt boyutlarında gelişim gösterdikleri görülmüştür (Lieberman vd., 2003). Bu çalışmada da bireylerin stresli durumlar karşısında davranışlarını düzenlemeleri ve etkili problem çözme becerileri kazandırmaya, sosyal kaynaklarını fark etmelerini ve stresli durumlarda bu kaynakları aktif olarak kullanmalarını ve stresli duruma ilişkin olumlu bakış açısı geliştirerek kişisel güçleri daha aktif kullanmalarını sağlamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalar sonucunda katılımcıların strese bağlı büyüme düzeyindeki anlamlı artışın Lieberman vd. (2003)'nin bulgularıyla benzer olduğu söylenebilir.

Bilişsel davranışçı stres yönetimi psiko-eğitim programına devam eden kanser hastalarında yürütülen bir çalışmada deney grubunun fayda bulma düzeyinin arttığı ve bu artışa stres yönetimi becerilerinin aracılık ettiği görülmüştür (Penedo vd., 2006). Bilişsel davranışçı stres yönetimi müdahalesi, katılımcılara günlük stres faktörlerini yönetme becerileri kazandırmanın yanı sıra etkili başa çıkma ve stres yönetimi tekniklerini içermekteydi. Katılımcılar, kanserle ilgili deneyimleri hakkında birbirleriyle paylaşım yapmaya teşvik edilmiştir. Oturumlar arası ev ödevi ve gevşeme egzersizleri kullanıldı. Gevşeme egzersizleri haftalık olarak değişmekle birlikte farkındalık meditasyonunu içeriyordu. Sonuçlar fayda bulmayı teşvik etmede grup temelli bilişsel-davranışçı müdahalelerin kullanımının desteklenebileceğini göstermiştir (Penedo vd., 2006). Benzer şekilde bu çalışmada da bilişsel davranışçı bakış açısından yola çıkarak stresli bir durum

deneyimleyen katılımcıların günlük stres faktörlerini yönetme sürecinde bilişsel, duygusal, sosyal, kişisel kaynaklarını artırmak ve baş etme becerilerini geliştirmek amaçlanmıştır. Bu uygulamalar süresince çeşitli gevşeme ve farkındalık egzersizleri de kullanılmıştır. Yapılan bu uygulamalar sonucunda da bireylerin stresli olayların olumlu sonuçlarına ilişkin büyüme algılarının geliştiği görülmüştür.

Farkındalık temelli stres azaltma programı ve yaratıcı sanatlar yoluyla iyileşme programlarının strese bağlı büyüme üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla kanser hastalarıyla bir çalışma yapılmıştır (Garland vd., 2007). Çalışmada bir gruba farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmış, diğer gruba ise yaratıcı sanatlar yoluyla iyileşme programı uygulanmıştır. Uygulanan farkındalık temelli stres azaltma programının amacı, katılımcılara grup tartışması, meditasyon ve yoga egzersizleri yoluyla kendileri, düşünceleri ve bedenleri hakkında daha fazla farkındalık kazanmaları için rehberlik etmekti. Yaratıcı sanatlar yoluyla iyileşme programının amacı, kanser hastalarına yaratıcı süreç yoluyla kendilerini keşfetme ve güçlendirme fırsatları sunmaktı. Çalışma sonunda her iki müdahalenin de travma sonrası büyümeyi artırdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra farkındalık temelli stres azaltma programının, maneviyatı geliştirmede ve stres, depresyon ve öfkeyi azaltmada yaratıcı sanatlar yoluyla iyileşme programından daha etkili olabileceği ifade edilmektedir (Garland vd., 2007). Mendelson vd. (2010) de ilkokul öğrencileriyle müdahale programında farkındalık temelli bir uygulama gerçekleştirmişlerdir. Bu 12 haftalık farkındalık müdahalesinin temel bileşenlerini, yoga temelli fiziksel aktiviteler, nefes alma teknikleri ve rehber eşliğinde farkındalık uygulamaları oluşturmaktaydı. Sonuç olarak programın duygusal uyarılma ve ruminasyon gibi strese verilen sorunlu tepkiler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda farkındalık temelli yaklaşımların gençler arasında strese verilen tepkileri düzenlemek için faydalı olabileceği görülmüştür (Mendelson vd., 2010). Bu çalışmanın içeriğinde de benzer şekilde farkındalık temelli uygulamalara yer verilmiştir. Bütün oturumlarda öncelikle bireylerin duygu, düşünce, davranış ile ilgili farkındalıkları artırılmaya çalışılmış olup, gevşeme egzersizlerinin yanı sıra katılımcıların kendi olumlu özelliklerini keşfetmeleri ve güçlenmeleri hedeflenmiştir. Tüm bu uygulamalar sırasında katılımcıların süreçte aktif olarak yer alması sağlanarak fiziksel temelli uygulamalar ile nefes alma egzersizleri gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların yaratıcı yönlerini ortaya koymalarını hedefleyen etkinliklere de yer verilmiştir. Garland vd. (2007) ile Mendelson vd. (2010)'nin

bulguları ile paralel olarak, strese bağlı büyüme düzeyinin artmasını sağlayan uygulamaların benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Dolbier vd. (2010), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu deneysel bir çalışmada strese bağlı büyümeyi artırmak için bir psikolojik dayanıklılık müdahalesinin etkililiği incelemiştir. Müdahale grubu, dört haftalık 2 saatlik oturumlarda, Stresi Dayanıklılığa Dönüştürmek adlı psiko-eğitsel müdahaleyi almıştır. Müdahalede kişinin davranışlarının sorumluluğunu alması, ABCDE modelini öğrenerek güçlendirici yorumlara odaklanması ve kişinin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin yaşantılarına etkisini fark etmesine yönelik çalışılmıştır. Sonuç olarak deney grubu, kontrol grubuna kıyasla büyümede anlamlı düzeyde artış göstermiştir (Dolbier vd., 2010). Psikolojik dayanıklılığı artırarak büyümeyi sağlamayı hedefleyen bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığın büyümenin ortaya çıkması için önemli bir kaynak olduğu görülmüştür. Dayanıklılık bireylerin hayatın olumlu yanlarına odaklanmalarını sağladığı ve psikososyal uyumu artırdığı zaman büyümeyi olumlu yönde etkilemektedir (Güngör, 2019). Dolayısıyla dayanıklılığın geliştirilmesi büyüme için önemlidir. SBB-PEP'in içeriğinde de benzer şekilde psikolojik dayanıklılığı geliştirmeyi hedefleyen bir oturuma yer verilmiştir. Bunun yanı sıra Dolbier vd. (2010)'nin oturumlarında yer verdiği davranış, düşünce ve sosyal ilişkiler teması ele alınarak büyüme düzeyi artırılmaya çalışılmıştır. Mevcut çalışma ile benzer olan bu unsurların büyümenin ortaya çıkmasında önemli kaynaklar olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da hem psikolojik dayanıklılık temasını ele alan bir oturum gerçekleştirilmiş olup hem de Dolbier vd. (2010)'nin oturumlarında yer verdiği bilişsel, davranışsal ve sosyal ilişki konularına değinilmiştir.

Göğüs kanserini atlatan hastalarla yapılan bir psikolojik dayanıklılık grubu müdahalesinde ise katılımcılar 8 haftalık bir psiko-eğitim programına dahil edilmişlerdir. Bu programda fiziksel, bilişsel, duygusal ve ilişkisel düzenleme becerileri ile anlam oluşturma, baş etme ve düzenleme becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Çalışma sonunda katılımcıların yarısından fazlası 6 aylık bir süre boyunca strese bağlı büyüme yaşadığını bildirmiştir ve müdahale grubunun strese bağlı büyümede ve başa çıkmada kontrol grubuna göre daha fazla artan puanlara sahip olduğu görülmüştür. Özellikle öz-düzenleme yeteneklerini güçlendirmeye, aktif başa çıkma ve bilişsel yeniden yapılandırmaya ve kaçınmayı azaltmaya odaklanan müdahale strese bağlı büyüme üzerinde etkili bulunmuştur (Pat-Horenczyk vd., 2015). Bir başka çalışmada ise grup temelli bir müdahalenin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini test etmek için göğüs kanseri hastaları ile 8 oturumluk

bir müdahale planlanmıştır. Müdahalenin temaları, psikoeğitim ve duygusal tepkilerin normalleştirilmesi, duygusal açıklama ve iletişimin kolaylaştırılması, duygusal öz düzenleme becerileri, göğüs kanseri ile ilgili olumsuz duygular, göğüs kanseri teşhisi sonrası kazançlar ve kayıplar arasındaki denge, tutarlı bir kişisel öykünün oluşturulması, yaşamın yeni değerlerinin ve önceliklerinin belirlenmesi, hedeflerin ve yaşam hedeflerinin yeniden tanımlanması şeklindeydi (Ramos vd., 2016). Her iki çalışmada da bilişsel ve duygusal unsurların yanı sıra öz düzenleme becerilerinin ön plana çıktığı, aktif başa çıkma ve kaçınmanın akabinde yeni yaşam hedefleri belirlemenin önemli bileşenler olduğu görülmektedir. Bu unsurların strese bağlı büyümenin gelişimi için önemi göz önünde bulundurularak, mevcut çalışmada bu konulara yer verilmesinin programın etkililiği açısından tutarlı bulgular olarak değerlendirilebileceği görülmektedir.

Bir başka çalışmada ise travma geçmişi olan katılımcılara uygulanan EMDR terapisinin strese bağlı büyüme ve travma sonra büyüme üzerindeki etkisi incelenmiştir (Jeon vd., 2017). EMDR prosedürüne uygun olarak sırasıyla öykü alma ve tedavi planının oluşturulması, tedavi öncesi hazırlık, değerlendirme, duyarsızlaştırma, yerleştirme, vücut taraması, kapatma ve yeniden değerlendirme aşamalarının yer aldığı bir uygulama gerçekleştirilmiştir. EMDR terapisinden sonra deney grubunun hem strese bağlı büyüme hem de travma sonrası gelişim puanlarında önemli artışlar gözlemlenmiştir. Bu da EMDR terapisinin strese bağlı büyümeyi kolaylaştırabileceği yönünde yorumlanmıştır. Bunun yanı sıra bu çalışmada yer alan katılımcılardan uygulama öncesinde dayanıklılık seviyeleri yüksek olanların düşük olanlara göre uygulama sonrasında daha fazla strese bağlı büyüme yaşadıkları görülmüştür (Jeon vd., 2017). Doğrudan strese bağlı büyümeyi hedeflememekle birlikte travmanın olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik uygulamaların büyüme düzeyi üzerinde etkili olduğunu gösteren bu bulgu, büyümeyi artırmayı hedefleyen programlarda stresli durumun işlenmesine yönelik içeriklerin de olabileceğini göstermektedir. Katılımcılar stresli bir durumu işlevsel bir şekilde ele alıp çözümleyebildikleri takdirde büyüme yaşantısı deneyimleyebilmektedirler. Bu doğrultuda SBB-PEP'de yer alan ögelerin büyümenin yanı sıra bireylerin stresli duruma bakış açılarını, stresli durumla ilgili duygu durumlarını, davranışlarını ve problem çözme becerilerini, kişisel ve sosyal kaynaklarını ele alması ve bu kaynakları stresli durumla baş ederken etkili bir şekilde kullanmaya yönelik stratejiler geliştirerek beceriye dönüştürmeyi hedeflemesi bakımından hem bireylerin stresli durumu aktif olarak ele almasına hem de büyümeyi artırmaya hizmet ettiği söylenebilir.

Türkiye'de travma sonrası büyümeyi teşvik etmeye yönelik olarak üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada pozitif psikoterapiye dayalı geliştirilen psikoeğitim programının psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası gelişim üzerindeki etkisi incelenmiştir (Doğru Çabuker, 2021). Oturumlarda grup üyelerinin yaşamlarını ve hayata bakış açılarını pozitif psikoterapi çerçevesinde ele alması, grup üyelerinin yetenekleri ve ihtiyaçları hakkında farkındalık kazanılması, yeteneklerin yaşam olaylarına etkisinin farkına varılarak pozitif yeniden yorumlamanın gerçekleştirilmesi, üyelerin güçlü özellikleri ile ilgili farkındalık ve cesaret kazanması, duyguların olumlu ve olumsuz yönlerini keşfederek yeniden yapılandırılması, geçmiş ve şimdiki ilişkilerin arasındaki etkileşimi keşfederek yapılandırılması, gelişim için değişim planı oluşturulması ve gelişimi artırmaya yardımcı kaynakları belirleyerek yaşam amaçları oluşturulması başlıkları yer almıştır. 10 haftalık programın sonunda programın, travma sonrası gelişim ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğru Çabuker, 2021). Bu çalışma da benzer bir çalışma grubunda yürütülmüştür. Bireylerin stresli duruma ilişkin bilişlerinin yanı sıra duyguları ile bu duyguların düzenlenmesine yönelik becerilerin artırılmasının hedeflendiği programda duygu, düşünce ve davranış ilişkisini ortaya koymaya yönelik olarak oturumlar şekillendirilmiştir. Bunun yanı sıra üyelerin psikolojik dayanıklılıklarını artıran kişisel kaynaklarını fark etmeleri için de bir oturum ayrılmıştır. Şimdi ve burada olma temasıyla işlenen oturumla birlikte bireylerin davranışlarına ilişkin farkındalıkları artırılmaya çalışılmış olup, ardından davranış analizi ile uzun ve kısa vadede hedef odaklı plan yapma becerileri de geliştirilmeye çalışılmıştır. Son olarak bu programla benzer şekilde SBB-PEP'de de katılımcıların sosyal destek kaynakları ile ilgili temalar ele alınmıştır. İki program arasındaki benzerlikler göz önünde bulundurulduğunda elde edilen anlamlı etkilerin birbiriyle örtüştüğü söylenebilir.

Ele alınan çalışmalarda etkililiği test edilen uygulamaların odak noktaları gözden geçirildiğinde; bilişsel, duygusal, davranışsal farkındalık ve işlemenin yanı sıra, etkili başa çıkma becerileri, dayanıklılık, sosyal ilişkiler ve farkındalık temalarının strese bağlı büyümeyi artırmak için önemli temalar olduğu görülmektedir. Ruh sağlığı uzmanları, stresli durumlarla yüzleşen bireylerin stres faktörlerini ele alarak bu durumlar karşısında bireylerin kişisel kaynaklarını güçlendirmeli, davranışsal stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmalı, önceliklerini ve hedeflerini belirleyerek yaşam anlamlarını yeniden değerlendirerek gelişmek, değişmek ve başarmak için stresi fırsat olarak görmelerine yardımcı olmalıdır (Sobol & Ben-Shlomo, 2019). Bu alanlarda gerçekleştirilen etkinlikler

ile kişilerin ruhsal sağlıkları artırılarak büyümeleri sağlanabilir. Ruh sağlığı uzmanları stresli durumlar karşısında bireylerin sosyal kaynaklarını güçlendirerek onları bağlantı kurmaya, güvenmeye ve aile desteğini ruhsal sağlıklarını iyileştirebilecek ve büyümelerini sağlayabilecek bir kaynak olarak kabul etmeye teşvik etmelidir (Sobol & Ben-Shlomo, 2019). Bu açıdan ele alındığında mevcut çalışmada 10 oturum boyunca ele alınan temaların, etkililiği test edilmiş çalışmalarda ele alınan temaların daha geniş kapsamlı olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda gerçekleştirilen programın, katılımcıların strese bağlı büyüme puanları üzerinde yarattığı anlamlı farklılık bulgusu, literatür ile de örtüşmektedir.

Bulgular deney grubundaki katılımcıların SBBÖKF'den aldıkları son-test puanlarının ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ve bu anlamlı düzeyde yüksek ortalamaların izleme oturumlarında da devamlılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda çalışma kapsamında hazırlanan SBB-PEP'in üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğu söylenebilir. Bu tür bir müdahalenin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin yanı sıra farkındalık, etkili problem çözme, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık gibi önemli strese bağlı büyüme göstergelerini içermesi gerektiği düşünülmektedir.

7.4. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde program tamamlandıktan sonra, katılımcıların görüşlerini ifade etmeleri için doldurdukları 10 adet açık uçlu sorudan oluşan görüşme formundan elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiş ve bulgular frekanslara dönüştürülmüştür. Elde edilen nitel bulgular, literatür doğrultusunda değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Oturumların tamamlanmasından sonra yapılan değerlendirmeler, strese bağlı büyümeyi artırmaya yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının strese bağlı büyüme düzeyini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Katılımcılar grup sürecinde grup liderinin terapötik becerileri açısından olumlu bir deneyim yaşadıklarını, grup üyeleri arasındaki iletişimin olumlu olduğunu, yararlı ve geliştirici bir süreç geçirdiklerini ifade etmektedirler.

Grup sürecinde yapılan etkinliklere ilişkin değerlendirmelerde ise, etkinliklerin farkındalık düzeyini artırıcı olarak nitelendirildiği görülmektedir. Farkındalık temelli programlar,

strese verilen tepkileri düzenlemeye yardımcı olması için tercih edilen, etkili uygulamalar olarak göze çarpmaktadır (Garland vd., 2007; Mendelson vd., 2010). Strese bağlı büyüme kişinin kendisi ve çevresine ilişkin yüksek bir farkındalık düzeyini ifade etmektedir (Malhotra & Chebiyan, 2016). Bunun yanı sıra büyüme yaşayan bireylerin hayata dair yeni farkındalıklar kazandıkları (Hyatt-Burkhart, 2014), bu farkındalıkların çeşitli stresörlerle başa çıkmak için baş etme stratejilerini geliştirdiği ve kişilerin kişisel kaynaklarına ilişkin anlayışlarını artırdığını görülmektedir (Kim vd., 2017). Bireyin baş etme kapasitesine katkı sağlayan ve bir baş etme kaynağı olarak da değerlendirilebilen farkındalık düzeylerinin (Frydenberg, 2017) bu psiko-eğitim programıyla artırılmasının strese bağlı büyüme düzeyini artıran önemli bir faktör olarak ön plana çıktığı ifade edilebilir.

Grup üyeleri en çok etkilendikleri ve kendilerini en yeterli hissettikleri konu başlıkları olarak bilişsel süreçler, sosyal destek ve duygusal tepkiler başlıklarını ifade etmişlerdir. Büyüme algısı, olay hakkında tekrar eden düşünce, inanç ve hedeflerin yeniden değerlendirilmesini içeren bilişsel süreçlerin kullanımı yoluyla ortaya çıkmaktadır (Schroevers vd., 2010). Strese bağlı büyümeye katkıda bulunan bilişsel süreçler büyümenin artmasıyla ilişkilidir (Thombre vd., 2010b). Bunun yanı sıra insanların bir olaya ilişkin bilişsel süreçleri, duygusal tepkileri ve başa çıkma çabaları açısından nasıl tepki verdiklerini belirler. İnsanların yorumları, stresli deneyimlerin özelliklerine olduğu kadar kişisel ve sosyal kaynaklarına da bağlıdır. Bu nedenle, stresli karşılaşmaların sonuçlarının; kişilik, dünya görüşleri, sosyal destek gibi birçok unsur tarafından belirlendiği varsayılmaktadır (Park, 1998). Bu bilgiler doğrultusunda psiko-eğitim programı sonucunda strese bağlı büyüme düzeyi anlamlı şekilde artan katılımcıların etkilendiklerini ve kendilerini yeterli hissettiklerini ifade ettikleri temaların teorik olarak da büyümenin ortaya çıkmasını sağlayan önemli faktörleri oluşturduğu görülmektedir. Dolayısıyla SBB-PEP'de yer alan bilişsel, duygusal ve sosyal kaynaklara ilişkin unsurların büyümeyi artıran önemli kazanımlara götürdüğü söylenebilir.

Katılımcıların grup süreci sonunda kendilerinde gözlemledikleri değişikliklerde ise daha akılcı düşünmek, olaylara ilişkin olumlu yeniden yorumlamalar yapabilmek, duygu düzenleme becerilerini aktif olarak kullanmak ve olumlu kişisel kaynaklarındaki artış dikkati çekmektedir. Stres yaşantılarının oluşumunda ve stresle baş etmede bilişsel değerlendirmelerin akılcı olması önemli bir rol oynamaktadır (Aydın, 2005). Bir başa çıkma girişimi olarak değerlendirilebilen olumlu yeniden yorumlamanın (Cheshire vd., 2010) büyümeyi artırdığı yönündeki bulgular (Barr, 2011; Karancı & Acartürk, 2005;

Linley & Joseph, 2004; Meyerson vd., 2011; Sears, Stanton & Danoff-Burg, 2008; Trzebiński ve Zięba, 2013) grup sürecinde yer alarak büyüme puanlarında anlamlı düzeyde yükselme olduğu görülen katılımcıların ifadeleriyle tutarlı görünmektedir. Akılcı ve olumlu yeniden değerlendirmeyi hedef alan program içeriğinin büyüme düzeyini artırma noktasında katılımcılara kazandırdığı yeterliklerin etkili unsurlar olarak ön plana çıktığı ifade edilebilir. Bunun yanı sıra Yu vd. (2016), depresyon ve anksiyete gibi olumsuz sağlık sonuçlarının psikolojik sağlamlık ve olumlu başa çıkma düzeyini azaltarak strese bağlı büyüme üzerinde olumsuz bir etkiye neden olmasının, bu bireyler için duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik müdahaleler yapılması gerekliliğini ortaya çıkardığını ifade etmektedir. Daha az kaygı ve depresif belirtiyle ilişkilendirilen büyümenin duyguları anlama ve düzenleme yeteneğiyle ilişkili olduğuna ilişkin bulgularla (Wang vd., 2016) benzer şekilde, büyüme düzeyi artan katılımcıların, duygu düzenleme becerilerinde artan yeterlilik algılarının bu sonuç üzerinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Son olarak katılımcılar kişisel kaynaklarında bir artış gözlemlediklerini ifade etmektedir. Park (1998), kişisel kaynaklar ile strese bağlı büyüme ile bilişsel ve davranışsal başa çıkma arasındaki bağlantıların tam olarak anlaşılmasının, insanların ve toplumun iyileştirilmesi için potansiyel uygulamalara öncülük edeceğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda katılımcıların kişisel kaynaklarını fark etmelerini ve artırmalarını sağlamaya yönelik olarak hazırlanan psiko-eğitim programı sonucunda katılımcıların bu alanda ifade ettikleri yeterlik algılarının programın amaçlarıyla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Kişisel kaynaklardaki artışın strese bağlı büyümeyi artırdığı görülmektedir (Park & Fenster, 2004). Büyüme ile ilişkili olumlu sonuçların kişisel kaynakların gelişmiş olduğu durumlarda tutarlı olma eğiliminde olduğu bilinmektedir (Cohen vd., 1998). Bu çalışmanın katılımcıları tarafından dile getirilen kişisel kaynaklardaki artış da programın kazanımları açısından strese bağlı büyümeyi ortaya çıkaran bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Grup üyeleri yaşamış oldukları süreç sonunda elde ettikleri kazanımları davranışsal düzenlemeler yaparak, işlevsel ve akılcı düşünerek hayatlarına yansıtmayı planladıklarını ifade etmişlerdir. Genellikle bir süreç olarak ifade edilen büyümenin ortaya çıkıp çıkmadığını belirlemek için büyümenin sosyal, davranışsal ve bilişsel göstergeleri değerlendirilir. Bu göstergeler bireylerin yaşama ilişkin farklı bakış açıları geliştirmesi ya da daha farklı davranışlarda bulunması olarak ortaya çıkabilir (Howells, Sarkar & Fletcher, 2017). Bu doğrultuda grup üyelerinin ifadelerinden yola çıkarak büyümenin bilişsel ve davranışsal göstergelerini ortaya koymaya yönelik planlamalar yaptıkları ifade edilebilir.

Grup üyelerinin süreçle ilgili göze çarpan herhangi bir öneri ve eleştirileri olmamakla birlikte, katılımcıların bir kısmı bilişsel süreçler, davranışsal tepkiler ve etkili problem çözme ile duygusal tepkiler başlıklarında kendilerini yeterince gelişmiş hissetmediklerini ifade etmişlerdir. Bu yetersizlik duygusunun, bireylerin problemlerle başa çıkma konusunda ilgi, istek ve motivasyonları gibi bireysel faktörlere bağlı olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra yine bireylerin kendilerini yetkin hissetmeyle ilgili ve değişiklikleri ele alma biçimleri, beklenti ve değerlendirmelerinin yeterince gelişmiş hissetmemeleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Nitel bulgular değerlendirildiğinde programın strese bağlı büyüme üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Programın etkili olmasında grup süreci ve etkinliklerde yer alan olumlu bağlamın yanı sıra, programın içeriğinde yer alan bilişsel, duygusal, davranışsal, kişisel ve sosyal ögelerin etkisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların akılcı ve olumlu yeniden yorumlama becerilerinin geliştiği, duygu ve davranış düzenleme becerilerinin arttığı, sosyal ve kişisel kaynaklarının geliştiği görülmektedir. Bu alanlardaki gelişimin büyüme düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye neden olduğu ifade edilebilir. Bunun yanı sıra katılımcıların program kazanımlarını, hayatlarına uygulamaya yönelik davranışsal ve bilişsel düzenlemeler yapmayı planlamalarının, kalıcılık açısından ümit verici olduğu ve bu beklentinin izleme oturumlarında strese bağlı büyüme puanlarındaki artışta anlamlı bir düşüş olmamasıyla da desteklendiği görülmektedir. Sonuç olarak araştırmanın nicel bulgularında SBB-PEP'in üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyini artırdığına ilişkin verinin nitel bulgular tarafında da desteklendiği ifade edilebilir.

7.5. Nitel ve Nicel Bulguların Birleştirilmesine Yönelik Tartışma

İç içe karma desene göre tasarlanan bu araştırmanın ilk aşamasında SBB-PEP'in alt yapısını oluşturmak amacıyla nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular psiko-eğitim programını hazırlama aşamasında dikkate alınmıştır. Bu araştırmanın baskın deseni olan nicel aşamasında gerçekleştirilen deneysel çalışmada, SBB-PEP'in üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığı araştırılmış ve deney grubu lehine strese bağlı büyüme puanlarında anlamlı bir artış olduğu ve bu artışın izleme sürecinde de devam ettiği tespit edilmiştir. Deneysel çalışmanın ardından psiko-eğitim programının değerlendirilmesine yönelik gerçekleştirilen nitel çalışmada da programın süreç ve içeriği ile ilgili değerlendirmelerin yanı sıra programdan

sonra katılımcıların kendilerinde gözlemledikleri somut değişikliklere ilişkin görüşleri alınmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın nitel ve nicel aşamalarında elde edilen bulgular birleştirilerek tartışılmıştır.

Park (1998), strese bağlı büyümenin belirleyicileri olarak değerlendirme ve başa çıkma süreçlerinin önemli faktörler olduğunu ve bu süreçlerin büyümeyi etkileyen mekanizmalar olarak ortaya çıktığını ifade eder. Bu çalışmanın ilk aşamasında da strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcılar baş etme becerilerine vurgu yapmış ve bu süreçte değerlendirme mekanizmalarına sıklıkla değinmişlerdir. Bu kapsamda akılcı düşünme, etkili problem çözme, duygu ve davranış düzenlemenin altını çizmişlerdir. Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcılardan K10, *"Bazen de gelen sıkıntılar, stresli durumlar benim elimde olmayan, değiştiremeyeceğim şeyler oluyor. O zaman da baş edebilmek için durumu kabullenmeye odaklanıyorum. Bazen zaman alsa da sonunda o durumun etkisini azaltmış oluyorum."* ifadesiyle stresli durumlara ilişkin akılcı değerlendirmeye vurgu yapmıştır. K1, *"Nasıl çözeceğim ve nasıl olumlu bir sonuca ulaşacağımı planlıyorum ve o planlarım doğrultusunda da hareket ederek aşıyordum sorunlarımı*." ifadesiyle etkili problem çözme becerilerine vurgulamıştır. K2 *ise " Soğuk kanlı olmak. İlk karşılaştığımız zaman aceleci olmak ya da soğuk kanlılığın tersi şekilde davranmak olayları daha fazla çıkmaza sokuyor."* ifadeleriyle duygu düzenlemenin büyüme üzerindeki rolünü belirtmiştir. Akılcı düşünme (Aydın, 2005), bilişsel değerlendirme (Linley & Joseph, 2004; Sears, 2003; Trzebiński & Zięba, 2013), etkili problem çözme (Dirik & Karanci, 2008; McMillen, 1999; Sanders & Szymanski, 2013; Schroevers vd., 2010; Sim & Frydenberg, 2011) ve duygu düzenlemenin (Berger, 2015; Wang vd., 2016) büyüme ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren bulgular dikkate alınarak SBB-PEP'nin içeriğinde akılcı düşünme, duygusal süreçler, davranış düzenleme ve etkili problem çözme ile ilişkili oturumlara yer verilmiştir. Nicel ölçümler sonucunda strese bağlı büyüme düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olan programın bu bileşenlerinin etkililik açısından önemli olduğu söylenebilir. Nitekim SBB-PEP'i değerlendirmeye yönelik yapılan nitel araştırmada K1 kendinde gözlemlediği değişiklikleri "*Stresli durumlarda sakinliğini koruyabiliyorum, düşüncelerimi durdurup o an felaket senaryosu yazmıyorum, gerçekçi düşünceler ve duygular için çabalıyorum."* şeklinde tanımlamıştır. K6 değişimlerini, *"Artık daha olumlu bakıyorum ve çözüm odaklıyım. Sorunları sistemli hale getirerek bir sonraki adımı hesaplayabiliyorum."* şeklinde dile getirirken, K9 *"Kararlılık, kendimi sevme, beni sevenleri görme ve onları da sevme, sahip olduklarıma fark etme, duygularla başa çıkma."*

alanlarında değiştiğini ifade etmiştir. Çalışmanın alt yapısını oluştururken dikkate alınan bulgular doğrultusunda büyüme düzeyini artırmayı hedefleyen programın nicel ölçümler sonucunda etkili olduğu görülmüştür. Katılımcılardan nitel olarak elde edilen bulguların da birbiriyle örtüştüğü ve SBB-PEP'de yer alan baş etme becerileri ile ilgili akılcı düşünme, etkili problem çözme ve duygu düzenleme unsurlarının büyüme düzeyi üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın ilk aşamasında yapılan nitel çalışmada strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcıların büyüme deneyimleriyle ilgili farkındalık teması ortaya çıkmıştır. Bu tema duygusal farkındalık, anda kalma ve olumlu yeniden değerlendirme ile ilişkili alt temalara ayrılmıştır. K2, *"Bir kötü durum olsa bile illaki derler ya her şer gördüğün şeyde hayır vardır diye, aynı o şekilde benim hayat felsefem de ve bu dediğim şey de stresi yendiğim zaman bir olayın üzerine sonuç olarak kazandım ben, onu yendim."* ifadesiyle büyüme deneyiminde olumlu yeniden değerlendirmenin rolünü dile getirirken; K3, *"Hemen diyorum ki tamam böyle bir derdim var ama hayatta başka güzelliklerde var diyorum mesela diyelim ki bu sınav dönemlerinde stresliysem en çok sınav dönemlerinde stresli oluyorum kedi seviyorum kedilerim var yani dışarıya çıkıyorum bahçeye çıkıyorum hayatın sınavdan ibaret olmadığını kendime inandırmaya çalışıyorum o şekilde."* ifadesiyle farkındalıkla anda kalmanın büyüme ile ilişkisine değinmiştir. İlgili literatür de şimdi ve burada kalma becerilerinin büyümeyi artırmakta önemli olduğunu (Werdel & Wicks, 2012), olumlu yeniden değerlendirmenin büyümeyle pozitif ilişkili olduğunu (Bjorck & Byron, 2014; Cheshire vd., 2010; Helgeson vd., 2006; Meyerson vd., 2011; Sanders & Szymanski, 2013) göstermektedir. Bunun yanı sıra Doğru Çabuker (2021) çalışmasında farkındalık temelli psiko-eğitim programının büyümeyi arttırdığını tespit etmiştir. Bu doğrultuda hazırlanan SBB-PEP'e şimdi ve burada olma, duygusal farkındalık ve farkındalık ile ilgili ögeler eklenmiştir. Program sonrasında nicel olarak büyümenin arttığını gösteren bulguları derinlemesine incelemek için yapılan nitel araştırmada ise K14, program sonrasında kendisinde gözlemlediği değişiklikleri ifade ederken "*Stresli olaylara bakış açım değişti. Stres veren olayları risk olarak görürken artık öğrenme deneyimi olarak görüyorum. Her olay beni geliştirebilir ve bu durum beni zorlasa da baş edebileceğimi, başa çıkabileceğini öğrendim."* şeklinde deneyimlerine ilişkin olumlu yeniden değerlendirme yapabildiğini ifade etmiştir. K11 ise *"Stresli durumlarda hâlâ bazı etkileri kendimde gözlemliyorum. Ama bunun kaynağını biliyorum ve aşacağına inanıyorum."* ifadesiyle stresli duruma ilişkin artan farkındalık düzeyini işaret etmiştir.

Çalışmanın alt yapısını oluştururken elde edilen bulgular büyüme düzeyini artırmayı hedefleyen programa dahil edildikten sonra kendilerinde gözlemledikleri değişimleri tanımlayan katılımcılardan nicel ve nitel olarak elde edilen bulguların birbiriyle örtüştüğü ve SBB-PEP'te yer alan farkındalık ve olumlu yeniden değerlendirme unsurlarının büyüme düzeyi üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Büyümenin göstergelerinden biri olarak sosyal kaynakların önemi literatürde vurgulanmaktadır (Cheng vd., 2006). Stresli durumların sonuçları insanların yorumları, stresli deneyimlerin özelliklerine bağlı olduğu kadar kişisel ve sosyal kaynaklarına da bağlıdır (Park, 1998). Sosyal kaynakların artırılmasını hedefleyen müdahalelerin stresli durumlar karşısında büyüme deneyimine katkı sağlayabileceği bilinmektedir (Schroevers vd., 2010). Bu çalışmanın ilk aşamasında da strese bağlı büyüme düzeyi yüksek katılımcılar sosyal kaynaklara vurgu yapmış ve sosyal desteğin önemi ile sosyal becerilerin büyüme deneyimlerinde etkili olduğunu dile getirmişlerdir. K10, *"Bazen de sadece sorununu paylaşmak anlaşılmak bile yeterli olabiliyor. Bunu tabi ki herkesle yapamıyorsun. Kardeşin dediğim birkaç yakın dostum ile paylaştığımda çok daha rahat ediyorum. Bu da güçlü olduğumu ve yalnız olmadığımı hissettirir."* ifadesinde sosyal destek almanın büyüme deneyimi ile ilişkisini dile getirmiştir. Nitel bulgular ve ilgili literatüre dayanarak psiko-eğitim programına sosyal destek ile ilgili bir oturum eklenmiş ve sürecin yapılandırılmasında bireylerin sosyal becerilerini destekleyerek sosyal destek almalarına yardımcı olacak etkinlikler tasarlanmıştır. Bu doğrultuda büyüme düzeyini artırmada etkili olduğu tespit edilen programın nitel olarak değerlendirildiği çalışmada da katılımcıların sosyal kaynaklarının arttığı görülmüştür. K8, "*Başka fikirlere ön yargısız yaklaşmam gerektiğini fark edip bunun için çaba harcıyorum. Sağlıklı ilişkiler kurmaya çalışıyorum. Sorunlar hakkında başkalarıyla konuşmaya çalışıyorum.*" ifadesinde büyüme deneyiminde sosyal destek açısından kendinde gözlemlediği değişime odaklanmıştır. K10 ise programın sonucunda sosyal ilişkiler açısından kendisinde gözlemlediği değişikliği *"Farklı kişilerle iletişim kurmak ve bunu istekli yapmak."* şeklinde ifade etmiştir. Çalışmanın alt yapısını oluştururken elde edilen bulgular ile büyüme düzeyini artırmayı hedefleyen programa dahil edilen sosyal destek ve etkili iletişim boyutlarının etkili SBB-PEP'in sonucunda gözlemlenen değişimlerde de kendini gösterdiği ve büyüme düzeyi üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın ilk aşamasında gerçekleştirilen nitel çalışmada büyüme deneyiminin çeşitli kişisel kaynaklarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Olumlu benlik algısı, sabır, cesaret,

özgüven, iyimserlik, hedef odaklılık, dini inanç gibi kişisel kaynakların büyüme ile ilişkili olduğu görülmüştür. K8, *"Kendime cesaret veriyorum. Bunu normal hayatta da yapıyorum, stresli durumlarda da yapıyorum. Bunun üstesinden gelirsen sana deneyim olacak şeklinde kendime cesaretlendirme yapmaya çalışıyorum."* ifadesinde cesaretin bir kaynak olarak kullanımını dile getirmiştir. K10, "*Büyük resimde daha iyi bir benliğe sahip olduğunu düşünüyorum.*" ifadesiyle olumlu benlik inancına değinmiştir. K6 ise stresli durumlar karşısında kişisel kaynakları ile ilgili *"Sabırlı olmam ve disiplinli olmam. Bunu söyleyebilirim. Yani, disiplinli olmazsam atlatamazdım zaten. Hani bir şeylerden kopabilirdim. Sabırda bence stresli dönemlerde çok çok önemli."* ifadesini belirtmiş ve sabırlı ve kararlı olmanın önemine değinmiştir. K11, stresli durumun sırasında ve sonrasında kendine güvenmenin büyüme ile ilişkili olduğunu ifade eden *"Kendime güvenim pek yoktu. Ama belli bir şeyleri yaşadıktan sonra ve bunları aşabildiğimi gördükten sonra artık mesela tekrar bir sınav süreci gelse önüme derim ki 'Yapamayacak bir şey yok'. Daha önce yaşadım çünkü."* yanıtını vermiştir. K3 ise büyüme ile ilgili iyimserliğin altını çizen *"Öncelikle hayat daha pozitif yönden bakmaya dertlerin o kadar da büyük olmadığını yaşamın her ne olursa olsun güzel bir şey olduğunu düşünüyorum."* ifadelerine yer vermiştir. Nitel görüşmelerde katılımcılardan elde edilen bulguların büyük oranda literatürle de örtüştüğü görülmüştür. Kişisel kaynakların büyüme ile ilişkili olduğu (Li vd., 2012) ve büyüme yaşayan bireylerin stresli durumla başa çıkmak için yeterli kişisel kaynaklara sahip olduğu görülmektedir (Merecz, Waszkowska & Wezyk, 2012). Stresli durumlar karşısında büyüme deneyiminin iyimserlik (Cohen vd., 1998), dayanıklılık (Dolbier vd., 2010), cesaret (Niemic, 2019), kararlılık (Werdel &Wicks, 2012), özgüven (Roepke, 2013; Ryff & Singer, 2003) ve hedef belirleme (Lyon, 2002) gibi kişisel kaynaklarla ilişkili olduğunu gösteren bulgular ve çalışmanın nitel bulgularına dayanarak psiko-eğitim programı oluşturulurken kişisel kaynaklardan biri olarak psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bir oturum sürece dahil edilmiş ve oturumlar boyunca katılımcıların kişisel güçlerini ve kaynaklarını fark etmelerini ve geliştirmelerini hedefleyen uygulamalara yer verilmiştir. Nicel bulgularla büyüme üzerinde etkili olduğu tespit edilen programın sonunda katılımcılarla gerçekleştirilen nitel görüşmelerde katılımcılar kişisel özelliklerinde birtakım farklılıklar gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. K4, "*Gerçekçi, iyimser umutlu (bol), daha sabırlı, inanan biri oldum."* ifadelerini dile getirirken; K9, *"Kararlılık, kendimi sevme, beni sevenleri görme ve onları da sevme, sahip olduklarıma fark etme, duygularla başa çıkma."* ifadesiyle kişisel kaynaklarındaki değişimi ortaya

çıkarmıştır. Buradan hareketle büyümenin ortaya çıkmasında önemli bir bileşen olan ve büyümenin bir sonucu olarak bireylerde gözlemlenen kişisel kaynaklardaki değişikliklerin program sonrası elde edilen nitel verilerle de desteklendiği ve programın katılımcıların kişisel kaynaklarında artışa neden olarak büyüme düzeylerinin artmasına yardımcı olduğu ifade edilebilir.

BÖLÜM VIII

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

8.1. Sonuç

Çalışmanın ilk aşamasında elde edilen sonuçlar;

1. Bu çalışma kapsamında SBB-PEP'te ön-test, son-test ve izleme testi için kullanılmak üzere Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu (Park vd., 1996) Türkçeye uyarlanmıştır. 15 madde ve tek boyuttan oluşan ölçeğin Türk kültüründe üniversite öğrencileri için strese bağlı büyüme düzeyini ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın karma desende yürütülen ikinci aşamasında elde edilen sonuçlar;

1. Çalışmanın ikinci aşamasında strese bağlı büyüme deneyimleyen bireylerin sahip oldukları kişisel, sosyal kaynakları ve baş etme becerilerini anlamak için yapılan nitel çalışmada baş etme becerileri, kişisel kaynaklar, sosyal kaynaklar ve farkındalık olmak üzere dört tema belirlenmiştir. Bunlar içerisinde baş etme teması üniversite öğrencilerinin büyüme deneyimlerinin önemli bir boyutu olarak ortaya çıkmıştır. Bu temada akılcı düşünme, etkili problem çözme ve duygu ile davranış düzenleme becerilerinin önemli faktörler olduğu görülmüştür.
2. Strese bağlı büyüme deneyimleriyle ile ilgili ortaya çıkan diğer tema sosyal kaynaklar olmuştur ve bu temada sosyal beceriler ile sosyal destek alan ve veren bireyler olma özelliklerinin ön plana çıktığı görülmüştür.

3. Strese bağlı büyüme düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin büyüme deneyimleri ile ilişkili diğer bir tema farkındalık teması olmuştur ve bu temada duygusal farkındalık, anda kalma ve olumlu yeniden değerlendirme boyutları ortaya çıkmıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin büyüme deneyimleri ile ilişkili olarak ortaya çıkan son tema ise kişisel kaynaklar olmuştur. Bu temada öne çıkan özelliklerin ise dini inanca sahip olmak, hedef odaklı olmak, olumlu benlik algısına sahip olmak, iyimser, özgüveni yüksek, sabırlı olmak ve cesaret olduğu görülmüştür.

Çalışmanın üçüncü aşamasında elde edilen sonuçlar;

1. Çalışmada deney ve kontrol gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları ön-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
2. Çalışmada deney ve kontrol gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
3. Çalışmada deney ve kontrol gruplarının Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları izleme puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.
4. Çalışmada deney grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları son-test ve izleme puanlarının ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
5. Çalışmada kontrol grubunun Strese Bağlı Büyüme Ölçeğinden aldıkları ön-test, son-test ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
6. Psiko-eğitim programını değerlendirmeye yönelik elde edilen nitel bulgulara göre grup süreci etkinliklerinin farkındalık sağlayıcı ve öğretici olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra grup sürecinde ele alınan konulardan bilişsel, duygusal ve sosyal destek konularına ilişkin başlıkların ön plana çıktığı görülmektedir. Elde edilen nitel bulgular doğrultusunda SBB-PEP'in üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeylerini artırmada bilişsel, duygusal, davranışsal, sosyal ve kişisel kaynaklar bağlamında olumlu bir etki yarattığı görülmüştür.

8.2. Öneriler

Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

8.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1) SBBÖKF uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin çeşitli gelişimsel dönemlerde yaşadıkları stresli deneyimlerin içeriği, yoğunluğu ve süresi değişiklik gösterebilmektedir. Bunun yanı sıra gelişim dönemleri açısından bireyler stresli durumlara bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal açıdan daha farklı yaklaşımlar sergileyebilmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilecek çalışmalarda ölçeğin farklı gelişim dönemleri ve yaş aralıklarında bulunan bireyler için de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı test edilebilir.

2) Çalışma kapsamında psiko-eğitim programının yapılandırılması amacıyla gerçekleştirilen nitel araştırma bölümünde yalnızca strese bağlı büyüme düzeyi yüksek öğrencilerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmacılar strese bağlı büyüme düzeyi yüksek ve düşük öğrencilerle gerçekleştirdikleri nitel görüşmelerle büyümeyi destekleyen ayırt edici faktörleri ortaya koymaya çalışabilir.

3) Bu çalışmaya dahil edilen katılımcılar geniş bir aralıkta yer alan stresörleri deneyimleyen bireyler arasından seçilmiştir. Araştırmacılar afet ve kaza deneyimleri, tecavüz, istismar, kronik ya da ölümcül hastalıklar, yas, ilişki problemleri, ailevi problemler, maddi zorluklar, iş problemleri ve gelişimsel stres kaynakları gibi farklı yoğunluk ve kategorilerdeki stresörleri deneyimleyen katılımcılarla nitel görüşmeler gerçekleştirerek büyüme deneyimlerinin bu stresörlere göre hangi kaynaklar tarafından etkilendiğini ortaya koyabilir.

4) SBB-PEP'e katılım için öğrencilerin SBBÖKF'den 15 puan ve altında almış olması kriteri aranmıştır. İleride gerçekleştirilecek olan çalışmalarda puan şartı aranmaksızın oluşturulan gruplarda algılanan stres düzeyi, depresyon, kaygı, anksiyete, algılanan sosyal destek, baş etme stilleri, duygu düzenleme becerileri, akılcı olmayan düşünceler ve psikolojik dayanıklılık gibi ruh sağlığı ile ilişkili farklı ölçüm sonuçlarının dikkate alınarak oluşturulması önerilebilir.

5) Strese bağlı büyümenin pozitif ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Buna karşın bu çalışma kapsamında katılımcılardan yalnızca strese bağlı büyüme düzeylerine ilişkin ölçüm alınmıştır. İleride gerçekleştirilecek

çalışmalarda SBB-PEP'in iyi oluş düzeyi, öz-yeterlik algısı, psikolojik sağlamlık gibi farklı psikolojik değişkenler üzerindeki etkisine bakılabilir.

6) Bu çalışmada strese bağlı büyümeyi artırmak için farklı türde stres durumlarıyla baş etmeye çalışan katılımcılarla stresin genel olarak ele alınmasına yönelik bir içerik hazırlanmıştır. Grup içi etkileşimlerin daha etkili olması için program benzer stresli yaşam deneyimlerine sahip bireyleri hedef alacak şekilde yenilenerek strese bağlı büyüme üzerindeki etkisi araştırılabilir.

7) Bu çalışma kapsamında programa ilişkin nitel değerlendirmeler yalnızca program sonunda alınmıştır. Program içeriğinde etkili olan unsurları daha iyi tespit etmek adına her oturum sonrasında oturumun değerlendirilmesine yönelik nitel görüşmeler yapılabilir.

8.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1) Program 10 oturumdan oluşmaktadır ve her oturum 90 dakika olarak planlanmıştır. Ancak bazı oturumlar 90 dakikadan fazla sürmüş sonlandırma oturumu ise 90 dakikadan kısa sürmüştür. Bu nedenle programı uygulayıcıların grup üyelerinin sayısı, yaşı, farkındalık düzeyi gibi özelliklerinin yanı sıra oturumların içeriği ve yapısını göz önünde bulundurarak süreye ilişkin düzenlemeler yapması önerilebilir.

2) Bu program bireylerin strese bağlı büyüme düzeyini artırabilecek bileşenler üzerinde yapılandırılarak büyüme düzeyini artırmayı hedeflemektedir. Dolayısıyla özellikle risk grubunda bulunan, oldukça zorlu yaşam deneyimleri ile karşı karşıya kalmış kişilere yönelik önleyici bir müdahale olarak da uzun vadeli etkililiği test edilebilir.

3) Son derece stresli bir dönem olan ve önemli stresörleri barındıran üniversite yılları kişiler için zorlayıcı olabilmektedir. Bu dönemde ruh sağlığı hizmetlerini ulaşılabilir kılmak ve stresin bireyler üzerindeki yıkıcı etkilerini azaltarak bireyleri güçlendirmesini sağlayabilmek adına SBB-PEP üniversitelerin psikolojik destek sunan birimlerinin yanı sıra öğrenci yurtlarında uygulanabilir.

4) Programın uygulanması aşamasında katılımcıların akranlarıyla birlikte yürüttüğü etkinliklerde daha etkili sonuçlar aldıkları, bakış açılarını genişletebildikleri, yalnız

olmadıkları duygusunu geliştirdikleri görülmüştür. Bu doğrultuda programda yer alan küçük grup etkinliklerinin sayısı artırılabilir.

5) SBB-PEP'e ilişkin nitel veriler incelendiğinde bazı katılımcıların bilişsel ve duygusal temalarda kendilerini daha yeterli hissetmesinin yanı sıra bazılarının bu temalarda yetersiz hissettiklerini bildirdikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra değişikliklerin hayata yansıtılmasına yönelik planlamalarda bilişsel ve duygusal alanda birtakım değişiklikleri gerçekleştirmeye yönelik ifadeler olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak strese bağlı büyümenin ortaya çıkmasında bilişsel ve duygusal süreçlerin önemli olduğu ve bu doğrultuda bilişsel ve duygusal süreçlere ayrılan oturum sayılarını artırarak uygulamaların gerçekleştirilmesi önerilebilir.
6) Programın tamamlanmasının ardından katılımcıları desteklemek adına izleme oturumları düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

Abel, L., Walker, C., Samios, C., & Morozow, L. (2014). Vicarious posttraumatic growth: Predictors of growth and relationships with adjustment. *Traumatology: An International Journal*, *20*(1), 9-18. https://doi.org/10.1037/h0099375

Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. Educational psychology, 14(3), 323-330. https://doi.org/10.1080/0144341940140306

Abraham, K. M., & Stein, C. H. (2015). Stress-related personal growth among emerging adults whose mothers have been diagnosed with mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, *38*(3), 227-233. https://doi.org/10.1037/prj0000128

Adsever, İ. (2019). *Sonradan fiziksel engelli olan bireylerde travma sonrası büyümenin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ægisdóttir, S., Gerstein, L. H., & Çinarbas, D. C. (2008). Methodological issues in cross-cultural counseling research: Equivalence, bias, and translations. *The Counseling Psychologist*, *36*(2), 188-219. https://doi.org/10.1177/0011000007305384

Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptotional significance and disposltional underpinnings. *Journal of Personality*, *64*(4), 899-922. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x

Akbar, Z., & Witruk, E. (2016). Coping mediates the relationship between gender and posttraumatic growth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *217*, 1036-1043. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.102

Akbaş, G., & Korkmaz, L. (2017). Ölçek uyarlaması (adaptasyon). *Türk Psikoloji Bülteni*, *13*(40), 15-16.

Akçayır, M. (2014). *Meme kanserli kadınların strese bağlı gelişimleri ile eş varlığı ve evlilik uyumları ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford.

Aldwin, C. M. (2015). How can developmental systems theories cope with free will? The importance of stress-related growth and mindfulness. *Research in Human Development, 12*(3-4), 189-195. https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068042

Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2010). Effects of stress on health and aging: Two paradoxes. *California Agriculture, 64*(4), 183-188. https://doi.org/10.3733/ca.v064n04p183

Aldwin, C. M., Sutton, K. J., & Lachman, M. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality, 64*(4), 837-871. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00946.x

Altan, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Anisman, H. (2015). *Stress and your health: From vulnerability to resilience*. UK: John Wiley & Sons.

Antebi-Gruszka, N., Mor, Z., & Shilo, G. (2019). Mental distress, well-being, and stress-related growth following an anti-LGBQ hate crime among LGBQ young adults in Israel: The effect of familiarity with the victims and the mediating role of emotional support. *Journal of Homosexuality, 67*(8), 1145-1163. https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1607682

Arıkan, G., & Karancı, N. (2012). Attachment and coping as facilitators of posttraumatic growth in Turkish university students experiencing traumatic events. *Journal of Trauma & Dissociation, 13*(2), 209-225. https://doi.org/10.1080/15299732.2012.642746

Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related

growth. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(3), 366-395. https://doi.org/0.1521/jscp.20.3.366.22304

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arpawong, T. E., Richeimer, S. H., Weinstein , F., Elghamrawy, A., & Milam, J. E. (2013). Posttraumatic growth, quality of life, and treatment symptoms among cancer chemotherapy outpatients. *Health Psychology, 32*(4), 397-408. https://doi.org/10.1037/a0028223

Arpawong, T. E., Rohrbach, L. A., Milam, J. E., Unger, J. B., Land, H., Sun, P., . . . Sussman, S. (2014). Stressful life events and predictors of post-traumatic growth among high-risk early emerging adults. *The Journal of Positive Psychology, 11*(1), 1-14. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994223

Aslam, N. (2012). "What doesn't kill me makes me stronger" are the adverse life events the prerequisite for maturation and growth? *Journal of Ayub Medical College Abbottabad, 24*(2), 1-2.

Association for Specialists in Group Work (ASGW), (2000). ASGW Guiding Principles for Group Work. https://asgw.org/wp-content/uploads/2021/07/ASGW-Guiding-Principles-May-2021.pdf sayfasından erişilmiştir.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., Nolen-Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye giriş* (Y. Aladoğan, Çev.). Ankara: Arkadaş.

Authier, J. (1977). The psychoeducation model: Definition, contemporary roots and content. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 12*(1), 15-22.

Ávila, M., Coimbra, J. L., Park, C. L., & Matos, P. M. (2017). Attachment and posttraumatic growth after breast cancer: A dyadic approach. *Psycho-Oncology, 26*(11), 1929-1935. https://doi.org/10.1002/pon.4409

Ayaz, V. (2019). *Gazilerde travma sonrası gelişim ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aydin, R., & Kabukçuoğlu, K. (2020). The factor structure of the posttraumatic growth inventory in cancer patients in Turkey. *Health & Social Care in the Community, 28*(5), 1603-1610. https://doi.org/10.1111/hsc.12985

Aydin, R., & Kabukçuoğlu, K. (2020). The factor structure of the posttraumatic growth inventory in cancer patients in Turkey. *Health & Social Care in the Community*, 28(5), 1603-1610. https://doi.org/10.1111/hsc.12985

Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi.

Barr, P. (2011). Posttraumatic growth in parents of infants hospitalized in a neonatal intensive care unit. *Journal of Loss and Trauma, 16*(2), 117-134. https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519265

Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43(8), 667-672. https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x

Benetato, B. B. (2011). Posttraumatic growth among operation enduring freedom and operation Iraqi freedom amputees. *Journal of Nursing Scholarship, 43*(4), 412-420. https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2011.01421.x

Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and Individual Differences, 52*(7), 782-787. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011

Berger, R. (2015). *Stress, trauma, and posttraumatic growth: Social context, environment, and identities.* New York: Routledge.

Bjorck, J. P., & Byron, K. J. (2014). Does stress-related growth involve constructive changes in coping intentions? *The Journal of Positive Psychology, 9*(2), 97-107. https://doi.org/10.1080/17439760.2013.858273

Boals, A., & Schuler, K. L. (2018). Reducing reports of illusory posttraumatic growth: A revised version of the Stress-Related Growth Scale (SRGS-R). *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *10*(2), 190. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0000267

Boniwell, I., & Heffron, K. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik.

Bower, J. E., Moskowitz, J. T., & Epel, E. (2009). Is benefit finding good for your health? Pathways linking positive life changes after stress and physical health outcomes. *Current Directions in Psychological Science, 18*(6), 337-341. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01663.x

Bowers, E. P., Geldhof, G. J., Johnson, S. K., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2014). Special issue introduction: Thriving across the adolescent years: A view of the issues. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 859-868. https://doi.org/10.1007/s10964-014-0117-8

Bray, P. (2010). A broader framework for exploring the influence of spiritual experience in the wake of stressful life events: Examining connections between posttraumatic growth and psycho-spiritual transformation. *Mental Health, Religion & Culture, 13*(3), 293-308. https://doi.org/10.1080/13674670903367199

Brown, N. W. (2003). *Psychoeducational groups: Process and practice*. New York: Routledge.

Brown, N. W. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar: Hazırlama ve uygulama rehberi* (V. Yorğun, Çev.). Ankara: Anı.

Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research.* New York: Guilford.

Brunner, J. L., Wallace, D. L., Reymann, L. S., Sellers, J. J., & McCabe, A. G. (2014). College counseling today: Contemporary students and how counseling centers meet their needs. *Journal of College Student Psychotherapy*, *28*(4), 257-324. https://doi.org/10.1080/87568225.2014.948770

Bundick, M. J., Yeager, D. S., King, P. E., & Damon, W. (2010). Thriving across the life span. In W. F. Overton & R. M. Lerner (Eds.), *The Handbook of Life-Span Development* (pp. 882–923). John Wiley & Sons, Inc.

Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. bs.). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 32*(32), 470-483.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2015). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1990). Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief. *Omega-Journal of Death and Dying, 20*(4), 265-272. https://doi.org/10.2190/QDY6-6PQC-KQWV-5U7K

Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1-14). John Wiley & Sons Inc.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress, 13*(3), 521-527. https://doi.org/10.1023/A:1007745627077

Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological bulletin, 56*(2), 81-105.

Carpenter, S. (2018). Ten steps in scale development and reporting: A guide for researchers. *Communication Methods and Measures, 12*(1), 25-44. https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1396583

Casellas-Grau, A., Ochoa, C., & Ruini, C. (2017). Psychological and clinical correlates of posttraumatic growth in cancer: A systematic and critical review. *Psycho-oncology, 26*(12), 2007-2018. https://doi.org/10.1002/pon.4426

Caserta, M., Lund, D., Utz, R., & de Vries, B. (2009). Stress-related growth among the recently bereaved. *Aging and Mental Health*, *13*(3), 463-476. https://doi.org/10.1080/13607860802534641

Cassidy, T., Giles, M., & McLaughlin, M. (2014). Benefit finding and resilience in child caregivers. *British Journal of Health Psychology, 19*(3), 606-618. https://doi.org/10.1111/bjhp.12059

Chan, B. S., Deng, J., Li, Y., Li, T., Shen, Y., Wang, Y., & Yi, L. (2020). The role of self-compassion in the relationship between post-traumatic growth and psychological distress in caregivers of children with autism. *Journal of Child and Family Studies, 29*(6), 1692-1700. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01694-0

Chan, C. S., & Rhodes, J. E. (2013). Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress, 26*, 257-265. https://doi.org/10.1002/jts.21801

Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(4), 1109-1120. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.1109

Chang, E. C., Yu, T., Lee, J., Kamble, S. V., Batterbee, C. N. H., Stam, K. R., ... & Wright, K. M. (2018). Understanding the association between spirituality, religiosity, and feelings of happiness and sadness among HIV-positive Indian adults: Examining stress-related growth as a mediator. *Journal of Religion and Health, 57*(3), 1052-1061. https://doi.org/10.1007/s10943-017-0540-8

Chen, D. D. (2017). *Stress management and prevention: Applications to daily life*. New York: Routledge.

Cheng, C., Wong, W. M., & Tsang, K. W. (2006). Perception of benefits and costs during SARS outbreak: An 18-month prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 870-879. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.870

Cheshire, A., Barlow, J., & Powell, L. (2010). Coping using positive reinterpretation in parents of children with cerebral palsy. *Journal of Health Psychology, 15*(6), 801-810. https://doi.org/10.1177/1359105310369993

Cho, D., & Park, C. L. (2013). Growth following trauma: Overview and current status. *Terapia Psicológica, 31*(1), 69-79. https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100007

Cohen, L. H., Cimbolic, K., Armeli, S. R., & Hettler, T. R. (1998). Quantitative assessment of thriving. *Journal of Social Issues, 54* (2), 323-335. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01221.x

Cohen, L. H., Hettler, T., & Pane, N. (1998). Assesment of posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 23-42). New Jersey: Routledge.

Cohen, O., & Katz, M. (2015). Grief and growth of bereaved siblings as related to attachment style and flexibility. *Death Studies, 39*(3), 158-164. https://doi.org/10.1080/07481187.2014.923069

Cole, A. S., & Lynn, S. J. (2010). Adjustment of sexual assault survivors: Hardiness and acceptance coping in posttraumatic growth. *Imagination, Cognition and Personality, 30*(1), 111-127. https://doi.org/10.2190/IC.30.1.g

Cook, T. D., Campbell, D. T., & Day, A. (1979). *Quasi-experimentation: Design & analysis issues for field settings*. Boston: Houghton Mifflin.

Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı.* Adapazarı: Sakarya.

Creswell, J. W. (2017a). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev.), Ankara: Eğiten Kitap.

Creswell, J. W. (2017b). *Nitel araştırmacılar için 30 temel beceri* (H. Özcan, Çev.), Ankara: Anı.

Creswell, J.W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. California: Sage.

Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(4), 716-733. https://doi.org/10.1037/a0031201

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi.

Çapık, C., Gözüm, S., & Aksayan, S. (2018). Kültürlerarası ölçek uyarlama aşamaları, dil ve kültür uyarlaması: Güncellenmiş rehber. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 26*(3), 199-210.

Çelik Örücü, M. (2015). Sürdürülebilir eğitimde yükseköğretimin ve psikolojik danışman eğitiminin rolü ve önemi. *EKEV Akademi Dergisi*, 63, 231-242 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/sosekev/issue/71572/1151761

Çelik, N. (2019). *Kadın tutuklu hükümlülerin travma düzeyleri ve bilişsel çarpıtma şekillerinin toplum örneklemi ile karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çivitci, A. (2020). *Grup psikoeğitimi*. Ankara: Pegem.

Çokluk, Ö. Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem.

De Vellis, R. F. (2017). *Ölçek geliştirme: Kuram ve uygulamalar* (T. Totan, Çev.). Ankara: Nobel.

Deniz, K. Z. (2007). Psikolojik ölçme aracı uyarlama. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 40*(1), 1-16.

Dicle, A. N., & Ersanlı, K. (2015). Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğinin Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3*(16), 111-126.

Dirik, G., & Karanci, A. N. (2008). Variables related to posttraumatic growth in Turkish rheumatoid arthritis patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 15*(3), 193-203. https://doi.org/10.1007/s10880-008-9115-x

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93-102.

Doğru Çabuker, N. (2021). *Pozitif psikoterapiye dayalı geliştirilen psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası gelişimleri üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Dolbier, C. L., Jaggars, S. S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-related growth: Pre-intervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress and Health, 26*(2), 135-147. https://doi.org/10.1002/smi.1275

Donat Bacıoğlu, S. (2018). Üniversite döneminde önleyici psikolojik danışma ve müdahale. F. Savi Çakar (Ed.), Önleyici psikolojik danışma kuram ve uygulamaları içinde (479-510). Ankara: Pegem Akademi.

Dong, C., Gong, S., Jiang, L., Deng, G., & Liu, X. (2015). Posttraumatic growth within the first three months after accidental injury in China: The role of self-disclosure, cognitive processing, and psychosocial resources. *Psychology, Health & Medicine, 20*(2), 154-164. https://doi.org/10.1080/13548506.2014.913795

Durak Batıgün, A., & Atay Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(2), 69-80.

Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Easton, S. D., Coohey, C., Rhodes, A. M., & Moorthy, M. V. (2013). Posttraumatic growth among men. *Child Maltreatment 18(4)*, 211-220. https://doi.org/10.1177/1077559513503037

Erduran-Tekin, Ö., & Kaplaner, K. (2020). Pozitif psikolojide biliş odaklı kavramlar. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji* içinde (s. 33-58). Ankara: Pegem Akademi.

Erkuş, A. & Selvi, H. (2019). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme III*. Ankara: Pegem Akademi.

Everly, G. S., & Lating, J. M. (2002). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. New York: Kluwer Academic/Plenum.

Eze, J. E., Ifeagwazi, C. M., & Chukwuorji, J. C. (2020). Core beliefs challenge and posttraumatic growth: Mediating role of rumination among internally displaced survivors of terror attacks. *Journal of Happiness Studies, 21*(2), 659-676. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00105-x

Ezerbolat Özateş, M. (2018). *Şizofreni hastalarının bakım verenlerinde travma sonrası büyüme ve etkileyen faktörler*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Fink, G. (2016). Stress, definition mechanisms and effects outlined: Lessons from anxiety . In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook of stress* (pp. 3-9). Academic.

Frazier, P. A., & Kaler, M. E. (2006). Assessing the validity of self-reported stress-related growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*(5), 859-869. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.859

Frazier, P., Steward, J., & Mortensen, H. (2004). Perceived control and adjustment to trauma: A comparison across events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(3), 303. https://doi.org/10.1521/jscp.23.3.303.35452

Frydenberg, E. (2017). *Coping and the challenge of resilince.* London: Macmillan.

Funk, S. C. (1992). Hardiness: a review of theory and research. *Health Psychology, 11*(5), 335-345. https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335

Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work, 25*(1), 29-49. https://doi.org/10.1080/01933920008411450

Furr, S., & Fulkerson, K. (1982). Theory, design, and implementation of structured groups. In meeting of the American Personnel and Guidance Association, Detroit, MI.

Gall, T. L., Charbonneau, C., & Florack, P. (2011). The relationship between religious/spiritual factors and perceived growth following a diagnosis of breast cancer. *Psychology and Health, 26*(3), 287-305.

Gallaway, M. S., Millikan, A. M., & Bell, M. R. (2011). The association between deployment-related posttraumatic growth among. *Journal of Clinical Psychology, 67*(12), 1151-1160. https://doi.org/10.1002/jclp.20837

Garland, S. N., Carlson, L. E., Cook, S., Lansdell, L., & Speca, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Support Care Cancer, 15*, 949-961. https://doi.org/10.1007/s00520-007-0280-5

Geldard, K. & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma-proaktif yaklaşım* (M. Pişkin Çev.). Ankara: Nobel.

Goss-Sampson, M. A. (2019). Statistical analysis in JASP: A guide for students. https://jasp-stats.org/wp-content/uploads/2020/11/Statistical-Analysis-in-JASP-A-Students-Guide-v14-Nov2020.pdf sayfasından erişilmiştir.

Göral, F. S., Kesimci, A., & Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event and coping strategies on stress-related growth in a Turkish sample. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 22*(5), 297-303. https://doi.org/10.1002/smi.1107

Grace, J. J., Kinsella, E. L., Muldoon, O. T., & Fortune, D. G. (2015). Post-traumatic growth following acquired brain injury: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 1162. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01162

Graham, J. E., Lobel, M., Glass, P., & Lokshina, I. (2008). Effects of written anger expression in chronic pain patients: Making meaning from pain. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(3), 201-212. https://doi.org/10.1007/s10865-008-9149-4

Greup, S. R., Kaal, S. E., Jansen, R., Manten-Horst, E., Thong, M. S., van der Graaf, W. T., . . . Husson, O. (2018). Post-traumatic growth and resilience in adolescent and young adult cancer patients: An overview. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology, 7*(1), 1-14. https://doi.org/10.1089/jayao.2017.0040

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(1), 91-109.

Güçray, S. S., Çekici, F., & Çolakkadıoğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(1), 134-153.

Gül, E., & Karancı, N. (2017). What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *Journal of Traumatic Stress*, *30*(1), 54-62. https://doi.org/10.1002/jts.22161

Güneş, H. (2001). *1999 Marmara depremini yaşayan yetişkinlerde stres düzeyi, başa çıkma stratejileri, strese bağlı gelişme olgusu ve ilgili faktörlerde cinsiyet farklılıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güngör, D. (2016). Psikolojide ölçme araçlarının geliştirilmesi ve uyarlanması klavuzu. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(38), 104-112.

Güngör, E. (2019). *Kanser tanısı alan bireylerde travma sonrası büyüme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Hambleton, R. K., & De Jong, J. H. (2003). Advances in translating and adapting educational and psychological tests. *Language Testing, 20*(2), 127-134. https://doi.org/10.1191/0265532203lt247xx

Harbin, A. (2015). Prescribing posttraumatic growth. *Bioethics, 29*(9), 671-679. https://doi.org/10.1111/bioe.12164

Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hefferon, H., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan Çev.). Ankara: Nobel Akademik.

Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 797-816. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797

Hettler, T. R., & Cohen, L. H. (1996). Stress-related growth among adult church members. Unpublished raw data.

Hijazi, A. M., Keith, J. A., & O'Brien, C. (2015). Predictors of posttraumatic growth in a multiwar sample of US Combat veterans. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 21*(3), 395-408. https://doi.org/10.1037/pac0000077

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 31-38. https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.1.31

Howells, K., Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). Can athletes benefit from difficulty? A systematic review of growth following adversity in competitive sport. *Progress in Brain Research*, 234, 117-159. https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.06.002

Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. https://doi.org/10.1080/10705519909540118

Hyatt-Burkhart, D. (2014). The experience of vicarious posttraumatic growth in mental health workers. *Journal of Loss and Trauma, 19*(5), 452-461. https://doi.org/10.1080/15325024.2013.797268

Iimura, S. (2014). Stress-related growth model in Japanese junior high school students facing an entrance examination. *European Health Psychologist, 16*, 765-765.

Iimura, S. (2018). Stress-related growth in Japanese adolescents experiencing high school entrance examinations. *Current Psychology, 37*(4), 803-808. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9564-1

İslamoğlu, A. H., & Alnıaçık, Ü. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Beta.

Jackson, D. L. (2001). Sample size and number of parameter estimates in maximum likelihood confirmatory factor analysis: A Monte Carlo investigation. *Structural Equation Modeling, 8*(2), 205-223. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0802_3

Jeon, S. W., Han, C., Choi, J., Ko, Y.-H., & Kim, Y.-k. (2017). Eye movement desensitization and reprocessing to facilitate posttraumatic growth: A prospective clinical pilot study on ferry disaster survivors. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience, 15*(4), 320-327. https://doi.org/10.9758/cpn.2017.15.4.320

Jia, X., Ying, L., & Lin, C. (2017). Longitudinal relationships between social support and posttraumatic growth among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Frontiers in Psychology, 8*, 1275. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01275

Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher, 33*(7), 14-26. https://doi.org/10.3102/0013189X033007014

Johnson, S. F., & Boals, A. (2015). Refining our ability to measure posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 7*(5), 422-429. https://doi.org/10.1037/tra0000013

Jones, K. D., & Robinson III, E. M. (2000). Psychoeducational groups: A model for choosing topics and exercises appropriate to group stage. *Journal for Specialists in Group Work, 25*(4), 356-365. https://doi.org/10.1080/01933920008411679

Jordan, G., Pope, M., Lambrou, A., Malla, A., & Iyer, S. (2017). Post-traumatic growth following a first episode of psychosis: A scoping review. *Early Intervention in Psychiatry, 11*(3), 187-199. https://doi.org/10.1111/eip.12349

Joseph, S. (2015). A person-centered perspective on working with people who have experienced psychological trauma and helping them move forward to posttraumatic growth. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 14*(3), 178-190. https://doi.org/10.1080/14779757.2015.1043392

Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology, 9*(3), 262-280. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262

Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An affective–cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 19*(4), 316-325. https://doi.org/10.1002/cpp.1798

Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M., & Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanteri'nin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 11*(5), 617-624.

Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M., & Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanterinin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617-624. https://doi.org/10.5455/pmb.1323620200

Kalpakjian, C. Z., McCullumsmith, C. B., Fann, J. R., Richards, J. S., Stoelb, B. L., Heinemann, A. W., & Bombardier, C. H. (2014). Post-traumatic growth following spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine, 37*(2), 218-225. https://doi.org/10.1179/2045772313Y.0000000169

Karaçam, Z. (2019). Ölçme araçlarının Türkçeye uyarlanması. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(1), 28-37.

Karancı, A. N., Işıklı, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H., & Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: Factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European Journal of Psychotraumatology, 3*(1), 17303. https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17303

Karancı, N. A., & Acartürk, C. (2005). Post-traumatic growth among Marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology, 11*(4), 307-323. https://doi.org/10.1177/1534765605011004

Karanci, A. N., & Erkam, A. (2007). Variables related to stress-related growth among Turkish breast cancer patients. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 23*(5), 315-322. https://doi.org/10.1002/smi.1154

Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel.

Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator.

Personality and Individual Differences, 50(1), 84-89. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.028

Kelly, G., Morris, R., & Shetty, H. (2018). Predictors of post-traumatic growth in stroke survivors. *Disability and Rehabilitation, 40*(24), 2916-2924. https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1363300

Kesimci, A. (2003). *Perceived social support, coping strategies and stress-related growth as predictors of depression and hopelessness in breast cancer patient*. Master's thesis, Middle East Technical University Institute of Social Sciences, Ankara.

Kesimci, A., Göral, F. S., & Gençöz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology, 24*(1), 68-75. https://doi.org/10.1007/s12144-005-1005-x

Keskin, G. S. (2013). *Travmatik bir yaşantı olarak boşanma: Aile içi şiddet, travmatik stres ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kılıç, C., Magruder, K. M., & Koryürek, M. M. (2016). Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. *Transcultural Psychiatry, 53*(1), 110-123. https://doi.org/10.1177/1363461515612963

Kına, D. (2019). *23 yaş üstü bireylerde travma sonrası büyüme düzeyinin travmatik yaşantı türü, algılanan sosyal destek, dünyaya ilişkin varsayımlar, psikolojik sağlamlık ve ruhsal belirti düzeyi değişkenleri ile yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Kilmer, R. P., & Gil-Rivas, V. (2010). Exploring posttraumatic growth in children impacted by Hurricane Katrina: Correlates of the phenomenon and developmental considerations. *Child Development, 81*(4), 1211-1227. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01463.x

Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Griese, B., Hardy, S. J., Hafstad, G. S., & Alisic, E. (2014). Posttraumatic growth in children and youth: Clinical implications of an emerging research literature. *American Journal of Orthopsychiatr, 84*(5), 506-518. https://doi.org/10.1037/ort0000016

Kim, J., & Kim, H. (2013). The experience of acculturative stress-related growth from immigrants' perspectives. *International Journal of Qualitative studies on Health and Well-being, 8*(1), 21355. https://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.21355

Kim, J., Han, A., & Park, S. H. (2017). Stress-related growth experience: Listening to Korean adolescents who have visual impairments. *Journal of Constructivist Psychology, 30*(4), 427-438. https://doi.org/10.1080/10720537.2016.1246991

Kim, Y., Carver, C. S., Schulz, R., Lucette, A., & Cannady, R. S. (2013). Finding benefit in bereavement among family cancer caregivers. *Journal of Palliative Medicine, 16*(9), 1040-1047. https://doi.org/10.1089/jpm.2013.0049

Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress, 22*(1), 45-52. https://doi.org/10.1002/jts.20378

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford.

Kline, R. B. (2013). Exploratory and confirmatory factor analysis. In Y. Petscher & C. Schatsschneider (Eds.), *Applied quantitative analysis in the social sciences* (pp. 171- 207). New York: Routledge.

Kline, T. J. B. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation.* Thousand Oaks: Sage.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 168-177. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168

Koca-Atabey, M., Karanci, A. N., Dirik, G., & Aydemir, D. (2011). Psychological wellbeing of Turkish university students with physical impairments: An evaluation within the stress-vulnerability paradigm. *International Journal of Psychology, 46*(2), 106-118. https://doi.org/10.1080/00207594.2010.513413

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk, Ö. (2015). *Sosyal bilimler için istatistik* (17. Basım). Ankara: Pegem A.

Kroo, A., & Nagy, H. (2011). Posttraumatic growth among traumatized Somali refugees in Hungary. *Journal of Loss and Trauma, 16*(5), 440-458. https://doi.org/10.1080/15325024.2011.575705

Lancaster, S. L., Kloep, M., Rodriguez, B. F., & Weston, R. (2013). Event centrality, posttraumatic cognitions, and the experience of posttraumatic growth. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 22*(4), 379-393. https://doi.org/10.1080/10926771.2013.775983

Laufer, A., Solomon, Z., & Levine, S. Z. (2010). Elaboration on posttraumatic growth in youth exposed to terror: The role of religiosity and political ideology. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 45*(6), 647-653. https://doi.org/10.1007/s00127-009-0106-5

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, *18*(7), 726-744. https://doi.org/10.1108/02683940310502412

Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. H., Weaver, K. E., & Phillips, K. M. (2006). Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 828-840. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.828

Lee, S. (2018). Understanding the dynamics among acculturative stress, coping, and growth: A grounded theory of the Korean immigrant adolescent experience. *Children and Youth Services Review*, *94*, 105-114. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.030

Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2014*). IBM SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. New York: Routledge.

Lelorain, S., Tessier, P., Florin, A., & Bonnaud-Antignac, A. (2012). Posttraumatic growth in long term breast cancer survivors: Relation to coping, social support and cognitive processing. *Journal of Health Psychology, 17*(5), 627-639. https://doi.org/10.1177/1359105311427475

Lepore, S. J., Ragan, J. D., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive–emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(3), 499-508. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.499

Leung, Y. W., Gravely-Witte, S., Macpherson, A., Irvine, J., Stewart, D. E., & Grace, S. L. (2010). Post-traumatic growth among cardiac outpatients: Degree comparison with other chronic illness samples and correlates. *Journal of Health Psychology, 15*(7), 1049-1063. https://doi.org/10.1177/1359105309360577

Levi-Belz, Y. (2017). Relationship with the deceased as facilitator of posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies, 41*(6), 376-384. https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1285372

Li, J. W., Miao, M., Gan, Y. Q., Zhang, Z. J., & Cheng, G. (2016). The relationship between meaning discrepancy and emotional distress among patients with cancer: The role of posttraumatic growth in a collectivistic culture. *European Journal of Cancer Care, 25*(3), 491-501. https://doi.org/10.1111/ecc.12298

Li, T., Wang, S.-W., Zhou, J.-J., Ren, Q.-Z., & Gao, Y. L. (2018). Psychometric properties of the Chinese version of the Stress-related Growth Scale: Short form in undergraduate nursing students. *Nursing & Health Sciences, 20*(4), 509-515. https://doi.org/10.1111/nhs.12544

Li, Y., Cao, F., & Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 22*, 326-332. https://doi.org/10.1111/jpm.12192

Li, Y., Cao, F., Cao, D., Wang, Q., & Cuia, N. (2012). Predictors of posttraumatic growth among parents of children undergoing inpatient corrective surgery for congenital disease. *Journal of Pediatric Surgery, 47*(11), 2011-2021. https://doi.org/10.1016/j.jpedsurg.2012.07.005

Lieberman, M. A., Golant, M., Glese-Davis, J., Winzienberg, A., Benjamin, H., Humphreys, K., . . . Spiegel, D. (2003). Electronic support groups for breast carcinoma: A clinical trial of effectiveness. *Cancer: Interdisciplinary International Journal of the American Cancer Society, 97*(4), 920-925. https://doi.org/10.1002/cncr.11145

Lieberman, M. A., Golant, M., Glese-Davis, J., Winzienberg, A., Benjamin, H., Humphreys, K., . . . Spiegel, D. (2003). Electronic support groups for breast carcinoma: A clinical trial of effectiveness. *Cancer: Interdisciplinary International Journal of the American Cancer Society, 97*(4), 920-925. https://doi.org/10.1002/cncr.11145

Lin, N., & Ensel, W. M. (1989). Life stress and health: Stressors and resources. *American Sociological Review, 54*(3) , 382-399. https://doi.org/10.2307/2095612

Lindstrom, C. M., & Triplett, K. N. (2010). Posttraumatic growth: A positive consequence of trauma. In T. W. Miller (Ed.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 569-583). New York: Springer.

Linley, A. P., Felus, A., Gillett, R., & Joseph, S. (2011). Emotional expression and growth following adversity: Emotional expression mediates subjective distress and is moderated by emotional intelligence. *Journal of Loss and Trauma, 16*(5), 387-401. https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572036

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11-21. https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

Luszczynska , A., Mohamed, N. E., & Schwarzer, R. (2005). Self-efficacy and social support predict benefit finding 12 months after cancer surgery: The mediating role of coping strategies. *Psychology, Health & Medicine, 10*(4), 365-375. https://doi.org/10.1080/13548500500093738

Lyon, B. L. (2002). Cognitive self-care skills: A model for managing stressful lifestyles. *Nursing Clinics, 37*(2), 285-294. https://doi.org/10.1016/S0029-6465(01)00007-X

MacDonald, S. L. (2019). *Exploring the relationship between stress-related growth and basic psychological needs following athletic ınjuries*. Master's Thesis, The Faculty of Western Washington University, Washington.

Mahdi, H. K., Prihadi, K., & Hashim, S. (2014). Posttraumatic growth and resilience after a prolonged war: A study in Baghdad, Iraq. *International Journal of Evaluation and Research in Education, 3*(3), 197-204.

Măirean, C. (2016). The relationship between secondary traumatic stress and personal posttraumatic growth: Personality factors as moderators. *Journal of Adult Development, 23*(2), 120-128. https://doi.org/10.1007/s10804-016-9228-7

Malhotra, M., & Chebiyan, S. (2016). Posttraumatic growth: Positive changes following adversity-an overview. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 6*(3), 109-118. https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20160603.03

Mansfield, C. D., & Diamond, L. M. (2017). Does stress-related growth really matter for adolescents' day-to-day adaptive functioning? *The Journal of Early Adolescence, 37*(5), 677-695. https://doi.org/10.1177/0272431615620665

Márquez-González, M., Cheng, S.-T., & Losada, A. (2019). Coping mechanisms through succesful aging. In R. Fernández-Ballesteros, A. Benetos, & J. M. Robine (Eds.), *The Cambridge handbook of successful aging* (s. 401-425). Cambridge, Cambridge University.

Marsh, H. W., & Hau, K. T. (1996). Assessing goodness of fit: Is parsimony always desirable?.*The Journal of Experimental Education, 64*(4), 364-390. https://doi.org/10.1080/00220973.1996.10806604

Mazor, Y., Gelkopf, M., & Roe, D. (2018). Posttraumatic growth among people with serious mental illness, psychosis and posttraumatic stress symptoms. *Comprehensive Psychiatry, 81*, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2017.10.009

McDonough, M. H., Sabiston, C. M., & Wrosch, C. (2014). Predicting changes in posttraumatic growth and subjective well-being among breast cancer survivors: the role of social support and stress. *Psycho-Oncology, 23*(1), 114-120. https://doi.org/10.1002/pon.3380

McFarland, C., & Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(3), 327-343. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.327

McGrath, J. C. (2011). Posttraumatic growth and spirituality after brain injury [Special issue]. *Brain Impairment, 12*(2), 82-92. https://doi.org/10.1375/brim.12.2.82

McMillen, J. C. (1999). Better for it: How people benefit from adversity. *Social Work, 44*(5), 455-468. https://doi.org/10.1093/sw/44.5.455

Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology, 38*(7), 985-994. https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x

Meral, B. (2019). *Çocuk hematoloji ve onkoloji hastalarının ebeveynlerinin umut, sosyal destek ve maneviyatlarının travma sonrası gelişimlerine etkilerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Merecz, D., Waszkowska, M., & Wezyk, A. (2012). Psychological consequences of trauma in MVA perpetrators–relationship between post-traumatic growth, PTSD symptoms and individual characteristics. *Transportation Research Tart F: Traffic Psychology and Behaviour, 15*(5), 565-574. https://doi.org/10.1016/j.trf.2012.05.008

Merriam, S. B. (2013). *Nitel Araştırma* (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel.

Metelerkamp, T. (2013). *The impact of growth focused psychoeducation on posttraumatic growth in police officers*. Doctoral Thesis, University of Newcastle, Australia.

Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., & Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 949-964. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.003

Michael, C., & Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review, 28*(4), 18-33.

Milam, J. (2006). Posttraumatic growth and HIV disease progression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 817-827. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.817

Milam, S. R., & Schmidt, C. K. (2018). A mixed methods investigation of posttraumatic growth in young adults following parental divorce. *The Family Journal, 26*(2), 156-165. https://doi.org/10.1177/1066480718781518

Miller, M. D., Linn, R., & Gronlund, N. (2009). *Measurement and assesment in teaching*. Australia: Pearson.

Morhan, J. K., & Desmarais, S. L. (2017). Associations between time since event and posttraumatic growth among military veterans. *Military Psychology, 29*(5), 456-463. https://doi.org/10.1037/mil0000170

Mundfrom, D. J., Shaw, D. G., & Ke, T. L. (2005). Minimum sample size recommendations for conducting factor analyses. *Journal of Testing, 5*(2), 159-168. https://doi.org/10.1207/s15327574ijt0502_4

Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2002). How to use a Monte Carlo study to decide on sample size and determine power. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 9*(4), 599-620. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0904_8

Mystakidou, K., Parpa, E., Tsilika, E., Panagiotou, I., Theodorakis, P. N., Galanos, A., & Gouliamos, A. (2015). Self-efficacy and its relationship to posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth in cancer patients. *Journal of Loss and Trauma, 20*(2), 160-170. https://doi.org/10.1080/15325024.2013.838892

Nazlı, S. (2011). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı*. Ankara: Anı.

Nelson, K. M., Hagedorn, W. B., & Lambie, G. W. (2019). Influence of attachment style on sexual abuse survivors' posttraumatic growth. *Journal of Counseling & Development, 97*(3), 227-237. https://doi.org/10.1002/jcad.12263

Neuendorf, K. A., & Kumar, A. (2016). Content analysis. The international encyclopedia of political communication, 1-10. https://doi.org/10.1002/9781118541555.wbiepc065

Niemic, R. M. (2019). *The strengths-based workbook for stress relief: A character strengths approach to finding calm in the chaos of daily life*. Oakland: New Harbinger Publications.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.

Oliveira, M. A., Guerra, M. P., Lencastre, L., Castro, S., Moutinho, S., & Park, C. L. (2021). Stress-related growth scale-short form: A Portuguese validation for cancer

patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 21*(3), 100255. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100255

Olpin, M., & Hesson, M. (2016). *Stress management for life: A research-based experiential approach*. USA: Nelson Education.

Owen, R. (2014). *Living with the enemy: Coping with the stress of chronic illness using CBT, mindfulness and acceptance*. New York: Routledge.

Özdamar, K. (2016). *Ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi*. İstanbul: Nisan Kitabevi.

Pakenham, K. I. (2007). The nature of benefit finding in multiple sclerosis (MS). *Psychology, Health & Medicine, 12*(2), 190-196. https://doi.org/10.1080/13548500500465878

Pallant, J. (2015). *SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi.* (S. Balcı & B. Ahi, Çev.). Ankara: Anı.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th. edition). New York: Routledge.

Palmer, S., & Puri, A. (2006). *Coping with stress at university: A survival guide*. London: Sage.

Park, C. L. (1998). Stress-related growth and thriving through coping: The roles of personality and cognitive processes. *Journal of Social Issues, 54*(2), 267-277. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01218.x

Park, C. L. (2008). Testing the meaning making model of coping with loss. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(9), 970-994. https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.9.970

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257-301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjusment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(2), 195-215. https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*(2), 115-144. https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115

Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events--current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 791-796. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.791

Park, C. L., & Lechner, S. C. (2014). Measurement ıssues in assessing growth following stressful life experiences. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 47-67). London: Routledge.

Park, C. L., Cohen, L. H., & 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

Park, C. L., Mills-Baxter, M. A., & Fenster, J. R. (2005). Post-traumatic growth from life's most traumatic event: Influences on elders' current coping and adjustment. *Traumatology, 11*(4), 297-306. https://doi.org/10.1177/153476560501100408

Park, C. L., Riley, K. E., & Snyder, L. B. (2012). Meaning making coping, making sense, and post-traumatic growth following the 9/11 terrorist attacks. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 198-207. https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671347

Pat-Horenczyk, R., Perry, S., Hamama-Raz, Y., Ziv, Y., Schramm-Yavin, S., & Stemmer, S. M. (2015). Posttraumatic growth in breast cancer survivors: Constructive and illusory aspects. *Journal of Traumatic Stress, 28*(3), 214-222. https://doi.org/10.1002/jts.22014

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. London: Sage.

Paul, M. S., Berger, R., Berlow, N., Rovner-Ferguson, H., Figlerski, L., Gardner, S., & Malave, A. F. (2010). Posttraumatic growth and social support in individuals with infertility. *Human Reproduction, 25*(1), 133-141. https://doi.org/10.1093/humrep/dep367

Penedo, F. J., Molton, I., Dahn, J. R., Shen, B.-J., Kinsinger, D., Traeger, L., . . . Antoni, M. (2006). A randomized clinical trial of group-based cognitive–behavioral stress

management in localized prostate cancer: Development of stress management skills ımproves quality of life and benefit finding. *Annals of Behavioral Medicine, 31*(3), 261-270. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3103_8

Pesen, A., & Mayda, A. S. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi, 10*(2), 240-252. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095997

Picoraro, J. A., Womer, J. W., Kazak, A. E., & Feudtner, C. (2014). Posttraumatic growth in parents and pediatric patient. *Journal of Palliative Medicine, 17*(2), 209-218. https://doi.org/10.1089/jpm.2013.0280

Plews-Ogan, M., Ardelt, M., & Owens, J. (2019). Growth through adversity: Exploring associations between internal strengths, posttraumatic growth, and wisdom. *The Journal of Value Inquiry, 53*(3), 371-391. https://doi.org/10.1007/s10790-018-9659-4

Prati, G., & Pietrantoni, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*(5), 364-388. https://doi.org/10.1080/15325020902724271

Rajandram, R. K., Jenewein, J., McGrath, C. P., & Zwahlen, R. A. (2010). Posttraumatic growth: A novel concept in oral cavity cancer care?. *Oral Oncology, 46*(11), 791-794. https://doi.org/10.1016/j.oraloncology.2010.08.010

Ramos, C., Leal, İ., & Tedeschi, R. G. (2016). Protocol for the psychotherapeutic group intervention for facilitating posttraumatic growth in nonmetastatic breast cancer patients. *BMC Women's Health, 16*(1), 22-30. https://doi.org/10.1186/s12905-016-0302-x

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. Biomedical and Pharmacology Journal, 11(1), 531-537. https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404

Reise, S. P., Waller, N. G., & Comrey, A. L. (2000). Factor analysis and scale revision. *Psychological Assessment, 12*(3), 287–297. https://doi.org/10.1037/1040-3590.12.3.287

Rhee, Y. S., Ko, Y. B., & Han, I. Y. (2013). Posttraumatic growth and related factors of child protective service workers. *Annals of Occupational and Environmental Medicine, 25*(1), 1-10. https://doi.org/10.1186/2052-4374-25-6

Rhodes, A. M., & Tran, T. V. (2012). Predictors of posttraumatic stress and growth among black and white survivors of Hurricane Katrina: Does perceived quality of the governmental response matter? *Race and Social Problems, 4*(3), 144-157. https://doi.org/10.1007/s12552-012-9074-6

Roepke, A. M. (2013). Gains without pains? Growth after positive events. *The Journal of Positive Psychology, 8*(4), 280-291. https://doi.org/10.1080/17439760.2013.791715

Roepke, A. M. (2015). Psychosocial interventions and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(1), 129-142. https://doi.org/10.1037/a0036872

Roepke, A. M., & Seligman, M. E. (2015). Doors opening: A mechanism for growth after adversity. *The Journal of Positive Psychology, 10*(2), 107-115. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.913669

Roesch, S. C., Rowley, A. A., & Vaughn, A. A. (2004). On the dimensionality of the stress-related growth scale: one, three, or seven factors? *Journal of Personality Assessment, 82*(3), 281-290. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_04

Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The stress paradox: How stress can be good for learning. *Medical Education, 54*(1), 40-45. https://doi.org/10.1111/medu.13830

Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). Washington DC: American Psychological Association.

Rzeszutek, M., Oniszczenko, W., & Firlag-Burkacka, E. (2017). Social support, stress coping strategies, resilience and posttraumatic growth in a Polish sample of HIV-infected individuals: Results of a 1 year longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine, 40*(6), 942-954. https://doi.org/10.1007/s10865-017-9861-z

Salim, J., Wadey, R., & Diss , C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and Exercise, 19*, 10-17. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.004

Sanders, A., & Szymanski, K. (2013). Siblings of people diagnosed with a mental disorder and posttraumatic growth. *Community Mental Health Journal, 49*, 554-559. https://doi.org/10.1007/s10597-012-9498-x

Sarısoy, G. (2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sawyer, A., Ayers, S., & Field, A. P. (2010). Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 30*(4), 436-447. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.02.004

Sawyer, A., Ayers, S., Young, D., Bradley, R., & Smith, H. (2012). Posttraumatic growth after childbirth: A prospective study. *Psychology & Health, 27*(3), 362-377. https://doi.org/10.1080/08870446.2011.578745

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149-170). London: Praeger/Greenwood.

Schexnaildre, M. A. (2011). *Predicting posttraumatic growth: Coping, social support, and posttraumatic stress in children and adolescents after Hurricane Katrina*. Master's Thesis, Louisiana State University, Louisiana.

Schoulte, J., Sussman, Z., Tallman, B., Deb, M., Cornick, C., & Altmaier, E. (2012). Is there growth in grief: Measuring posttraumatic growth in the grief response. *Open Journal of Medical Psychology, 1*(3), 38-43. https://doi.org/10.4236/ojmp.2012.13007

Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., & Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology, 19*(1), 46-53. https://doi.org/10.1002/pon.1501

Schultz, J. M., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2010). Pathways to posttraumatic growth: The contributions of forgiveness and importance of religion and

spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality, 2*(2), 104-114. https://doi.org/10.1037/a0018454

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling*. New York: Routledge.

Scrignaro, M., Barni, S., & Magrin, M. E. (2011). The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: A longitudinal study on cancer patients. *Psycho-oncology, 20*(8), 823-831. https://doi.org/10.1002/pon.1782

Sears, S. R. (2003). *The yellow brick road and the emerald city: Benefit-finding, positive reappraisal coping, and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer*. Doktora Tezi. University of Kansas, Kansas.

Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: Benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology, 22*(5), 487-497. https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.5.487

Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci*. Ankara: Anı.

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal, 17*(1), 1383-1392. https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383

Shakespeare-Finch, J., Martinek, E., Tedeschi , R. G., & Calhoun, L. G. (2013). A qualitative approach to assessing the validity of the posttraumatic growth inventory. *Journal of Loss and Trauma, 18*(6), 572-591. https://doi.org/10.1080/15325024.2012.73420

Sharkin, B. S. (1997). Increasing severity of presenting problems in college counseling centers: A closer look. *Journal of Counseling & Development, 75*(4), 275-281. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02342.x

Siegel, K., & Schrimshaw, E. W. (2007). The stress moderating role of benefit finding on psychological distress and well-being among women living with HIV/AIDS. *AIDS and Behavior, 11*(3), 421-433. https://doi.org/10.1007/s10461-006-9186-3

Sim, W. H., & Frydenberg, E. (2011). Beyond coping: Stress-related growth among siblings of children with special needs. *Children Australia, 36*(3), 153-163. https://doi.org/10.1375/jcas.36.3.153

Siman-Tov , A., & Kaniel, S. (2011). Stress and personal resource as predictors of the adjustment of parents to autistic children: A multivariate mode. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 41*(7), 879-890. https://doi.org/10.1007/s10803-010-1112-x

Sleijpen, M., Haagen, J., Mooren, T., & Kleber, R. J. (2016). Growing from experience: An exploratory study of posttraumatic growth in adolescent refugees. *European Journal of Psychotraumatology, 7*(1), 28698. https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.28698

Sobol, S., & Ben-Shlomo, S. (2019). Stress-related mental health and growth among first-time grandparents: The moderating role of family support. *Stress and Health, 35*(4), 503-515. https://doi.org/10.1002/smi.2883

Solcova, I., & Tavel, P. (2017). Stress-related growth in two challenging conditions. *Journal of Human Performance in Extreme Environments, 13*(1), 4. https://doi.org/10.7771/2327-2937.1099

Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2013). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı.

Splevins, K., Cohen, K., Bowley, J., & Joseph, S. (2010). Theories of posttraumatic growth: Cross-cultural perspectives. *Journal of Loss and Trauma, 15*(3), 259-277. https://doi.org/10.1080/15325020903382111

Ssenyonga, J., Owens, V., & Olema, D. K. (2013). Posttraumatic growth, resilience, and posttraumatic stress disorder (PTSD) among refugees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 82*, 144-148. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.238

Steger, M. F., Owens, G. P., & Park, C. L. (2015). Violations of war: Testing the meaning-making model among Vietnam veterans. *Journal of Clinical Psychology, 71*(1), 105-116. https://doi.org/10.1002/jclp.22121

Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 24*(1), 85-92. https://doi.org/10.1002/jts.20606

Sun, J. (2005). Assessing goodness of fit in confirmatory factor analysis. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 37*(4), 240-256. https://doi.org/10.1080/07481756.2005.11909764

Şahne, M. E. (2018). *Atatürk havalimanı saldırısından 6 ay sonra personelde görülen travmatik stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şengün, F., Altıok, H. Ö., & Üstün, B. (2011). Kanıta dayalı uygulama: Psikoeğitim. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 27*(3), 66-74.

Şenol-Durak, E. (2014). Stress related growth among diabetic outpatients: Role of social support, self-esteem, and cognitive processing. *Social Indicators Research*, 118(2), 729-739. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0435-3

Şenol-Durak, E., & Ayvaşık, H. B. (2010). Factors associated with posttraumatic growth among the spouses of myocardial infarction patients. *Journal of Health Psychology, 15*(1), 85-95. https://doi.org/10.1177/1359105309342472

Şensoy, G., Akıman, H., Balkan, K., Gül, Y. S., Kaval, A., Sevinç, A., ... & Baş, A. U. (2018). Eğitim fakültesi akademisyen ve öğrencilerinin üniversite psikolojik danışma birimine yönelik görüşleri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1), 194-201. https://doi.org/10.5961/jhes.2018.261

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Pearson Education, Inc.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics* (6. Baskı) (M. Baloğlu, Çev.). Ankara: Nobel Akademik.

Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Neely, K. C. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(1), 28-36. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.002

Tanrıdağlı, Z. C. (2005). *The effects of being a neighborhood disaster volunteer on general distress and post-traumatic growth among the survivors of 1999 Marmara earthquake*. Master's Thesis, Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences, Ankara.

Tanzer, N. K., & Sim, C. Q. (1999). Adapting instruments for use in multiple languages and cultures: A review of the ITC guidelines for test adaptations. *European Journal of Psychological Assessment, 15*(3), 258-269. https://doi.org/10.1027/1015-5759.15.3.258

Tarım, B. (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Tmumatic Stress,* 9 (3), 455-471. https://doi.org/10.1007/BF02103658

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tennen, H., & Affleck, G. (2005). Benefit-finding and benefit-reminding. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 584-597). Oxford: Oxford University.

Teodorescu, D.-S., Siqveland, J., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T., & Lien, L. (2012). Posttraumatic growth, depressive symptoms, posttraumatic stress symptoms, post-migration stressors and quality of life in multi-traumatized psychiatric outpatients with a refugee background in Norway. *Health and Quality of Life Outcomes, 10*(1), 1-16. https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-84

Terzi, Ş. (2009). Bilişsel değerlendirme ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Journal of Turkish Educational Sciences, 7*(1), 27-141.

Thombre, A., Sherman, A. C., & Simonton, S. (2010a). Posttraumatic growth among cancer patients in India. *Journal of Behavioral Medicine, 33*(1), 15-23. https://doi.org/10.1007/s10865-009-9229-0

Thombre, A., Sherman, A. C., & Simonton, S. (2010b). Religious coping and posttraumatic growth among family caregivers of cancer patients in India. *Journal*

of Psychosocial Oncology, 28(2), 173-188. https://doi.org/10.1080/07347330903570537

Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 34*(4), 414-424. https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.4.414

Tomich, P. L., & DiBlasio, A. M. (2020). Stress-related growth: An experimental approach to examine whether stressful events cause perceived growth. *Current Psychology, 41*, 1-8. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00721-4

Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2012). Posttraumatic growth following cancer: Links to quality of life. *Journal of Traumatic Stress, 25*(5), 567-573. https://doi.org/10.1002/jts.21738

Toraman Turk, S. (2022). Karma yöntemler araştırması. In H. Tabak, B. Aksu Dünya & F. Şahin (Eds.), *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* (pp. 238-262). Pegem Akademi.

Trzebiński, J., & Zięba, M. (2013). Basic trust and posttraumatic growth in oncology patients. *Journal of Loss and Trauma, 18*(3), 195-209. https://doi.org/10.1080/15325024.2012.687289

Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine, 24*(3), 244-250. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10

Ulu Ercan, E. (2019). Yükseköğretimde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 46-56. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/46964/455748

Usluoğlu, F. (2018). *Kanser hastası çocuğu olan ailelerin dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve hastalık sürecine ilişkin deneyimleri*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Vloet, T. D., Vloet, A., Bürger, A., & Romanos, M. (2017). Post-traumatic growth in children and adolescents. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment, 6*(4). https://doi.org/10.4172/2324-8947.1000182

Wadey, R., Podlog, L., Galli, N., & Mellalieu, S. D. (2019). Influence of attachment style on sexual abuse survivors' posttraumatic growth. *Journal of Counseling & Development, 97*(3), 227-237. https://doi.org/10.1002/jcad.12263

Walsh, D. M., Groarke, A. M., Morrison, T. G., Durkan, G., Rogers, E., & Sullivan, F. J. (2018). Measuring a new facet of post traumatic growth: Development of a scale of physical post traumatic growth in men with prostate cancer. *PloS One, 13*(4), e0195992. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195992

Wang, K., Rendina, H. J., & Pachankis, J. E. (2016). Looking on the bright side of stigma: How stress-related growth facilitates adaptive coping among gay and bisexual men. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 20*(4), 363-375. https://doi.org/10.1080/19359705.2016.1175396

Weinrib, A. Z., Rothrock, N. E., Johnsen, E. L., & Lutgendorf, S. K. (2006). The assessment and validity of stress-related growth in a community-based sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 851-858. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.851

Werdel, M. B., & Wicks, R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Werdel, M. B., Dy-Liacco, G. S., Ciarrocchi, J. W., Wicks, R. J., & Breslford, G. M. (2014). The unique role of spirituality in the process of growth following stress and trauma. *Pastoral Psychology, 63*(1), 57-71. https://doi.org/10.1007/s11089-013-0538-4

Willie, T. C., Overstreet, N. M., Peasant, C., Kershaw, T., Sikkema, K. J., & Hansen, N. B. (2016). Anxiety and depressive symptoms among people living with HIV and childhood sexual abuse: The role of shame and posttraumatic growth. *AIDS and Behavior, 20*(8), 1609-1620. https://doi.org/10.1007/s10461-016-1298-9

Wilson , B., Morris, B. A., & Chambers, S. (2014). A structural equation model of posttraumatic growth after prostate cancer. *Psycho-Oncology, 23*(11), 1212-1219. https://doi.org/10.1002/pon.3546

Wong, A., Le, H.-s., Lee, H.-p., Choi, Y.-k., & Lee, J.-h. (2018). Posttraumatic stress disorder symptoms and posttraumatic growth following indirect trauma from the

Sewol ferry disaster, 2014. *Psychiatry Investigation, 15*(6), 613-619. https://doi.org/10.30773/pi.2017.12.03

Woods, R. H., Sciarini, M. P., & Johanson , M. (2001). Inventory of college students' recent life experiences: Are hospitality students under too much stress?. *Journal of Hospitality & Tourism Education, 13*(3-4), 4-9. https://doi.org/10.1080/10963758.2001.10696691

Worhington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist, 34*(6), 806-838. https://doi.org/10.1177/0011000006288127

Xu, J., & Wu, W. (2014). Work satisfaction and posttraumatic growth 1 year after the 2008 Wenchuan earthquake: The perceived stress as a moderating factor. *Archives of Psychiatric Nursing, 28*(3), 206-211. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.12.006

Yanar, K. (2019). *Boşanmış aile çocuklarında boşanmanın etkileri ve travma sonrası büyüme: nitel bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Yanez, B. R., Stanton, A. L., Hoyt, M. A., Tennen, H., & Lechner, S. (2011). Understanding perceptions of benefit following adversity: How do distinct assessments of growth relate to coping and adjustment to stressful events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(7), 699-721. https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.7.699

Yanık Can, Z. & Üstündağ-Budak, A., M. (2019). Posttraumatic growth and posttraumatic stress disorder among breast cancer survivors. *The International Journal of Human and Behavioral Science, 5*(2), 44-72. https://doi.org/10.19148/ijhbs.653123

Yeken, H. (2019). *Posttraumatic stress disorder and posttraumaticgrowth in refugee adolescents: Risks and protective factors*. Master's Thesis, Bolu Abant İzzet Baysal University Institute of Social Sciences, Bolu.

Yeung, N. C., & Lu, Q. (2018). Perceived stress as a mediator between social support and posttraumatic growth among Chinese American breast cancer survivors. *Cancer Nursing, 41*(1), 53-61. https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000422

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe University Journal of Education, 6*(6), 175-189.

Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, M., & Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anatolian Journal of Psychiatry, 17*(1), 5-11. https://doi.org/10.5455/apd.188311

Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M., & Wang, T. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Research, 215*(2), 401-405. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.032

Yu, Y., Peng, L., Liu, B., Liu, Y., Li, M., Chen, L., . . . Li, J. (2016). The effects of anxiety and depression on stress-related growth among Chinese army recruits: Resillience and coping as mediators. *Journal of Health Psychology, 21*(9), 1884-1895. https://doi.org/10.1177/1359105314567769

Zhao, X., Zhou, M., Liu, Q., & Kang, H. (2016). Proactive personality as a moderator between work stress and employees' internal growth. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 44*(4), 603-617. https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.4.603

Zhou, X., & Wu, X. (2016). The relationship between rumination, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among Chinese adolescents after earthquake: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders, 193*, 242-248. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.12.076

EKLER

EK- 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
Yaşınız:
Fakülte:
Bölümünüz:
Sınıfınız:
Sosyo-Ekonomik Düzeyinizi Nasıl Tanımlarsınız? ( ) Alt ( ) Orta ( ) Üst
Son 12 ayda aşağıdaki stres verici/üzücü olaylardan hangilerini deneyimlediniz? **( ) Ekonomik Problemler** **( ) Akademik Problemler** **( ) Uyum Problemleri** **( ) Ailevi Problemler** **( ) Sosyal/kişilerarası Problemler** **( ) Sağlık Problemleri** **( ) Gelecek Kaygısı** **( ) Romantik İlişki Problemleri** **( ) Diğer**

EK- 2. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği Örnek Maddeler

BİRİNCİL DEĞERLENDİRME

Geçmişte ya da şu anda yaşadığınız stresli bir durumu düşününüz. Bu durum sizin için neden stresliydi? Lütfen aşağıdaki nedenlerin sizin durumunuza ne kadar uyduğunu ilgili kutucukları işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç Uygun Değil	**Biraz Uygun**	**Orta Düzeyde Uygun**	**Oldukça Uygun**	**Tamamen Uygun**
1. Yaşadığım olayın, sevdiğim bir insanın sağlığına, güvenliğine ya da fiziksel iyi olma haline zarar vermesi.					
3. Yaşadığım olayın, benim sağlığıma, güvenliğime ya da fiziksel iyi olma halime zarar vermesi.					
8. Yaşadığım olayın, kendime olan saygımı kaybetmeme neden olması.					
13. Yaşadığım olayın, yetersiz bir kişi olarak görünmeme neden olması.					

İKİNCİL DEĞERLENDİRME

Yaşadığınız bu durum ne kadar:

	Hiç Katılmıyorum	**Biraz Katılıyorum**	**Orta Düzeyde Katılıyorum**	**Oldukça Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1. Değiştirebileceğim ya da onunla ilgili bir şey yapabileceğim bir durumdu.					

EK- 3. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Sevgili Arkadaşlar,

Aşağıdaki ölçek ile insanların kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştırmayı amaçlamaktayız. Sizden ölçekteki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği ("Asla Böyle Yapmam" için 1'i, "Çok Az Böyle Yaparım" için 2'yi, "Böyle Yaparım" için 3'ü, "Çoğunlukla Böyle Yaparım" için 4'ü) işaretlemeniz ve tüm maddeleri eksiksiz doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanılan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

EK- 4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

EK- 5. Strese Bağlı Büyüme Ölçeği Kısa Formu

Lütfen her maddeyi şu şekilde yanıtlayın: “0” (hiç uygun değil), “1” (biraz uygun), veya “2” (büyük oranda uygun)

Son zamanlarda yaşadığınız stresli bir olayı düşünün. Bu olaydan dolayı…	**Hiç Uygun Değil**	**Biraz Uygun**	**Büyük Oranda Uygun**
Başkalarına daha nazik olmayı öğrendim.	⓪	①	②
Kendim olmayı ve başkalarının istediği gibi olmaya çalışmamayı öğrendim.	⓪	①	②
Başkalarına nasıl ulaşıp yardım edeceğimi öğrendim.	⓪	①	②
Daha güvenli bir insan olmayı öğrendim.	⓪	①	②
İnsanlar benimle konuşurken onları daha dikkatli dinlemeyi öğrendim.	⓪	①	②
Yeni bilgi ve fikirlere açık olmayı öğrendim.	⓪	①	②
Başkalarından yardım istemenin sorun olmadığını öğrendim.	⓪	①	②
Beni önemseyen insanların düşündüğümden daha fazla olduğunu öğrendim.	⓪	①	②

EK- 6. Ölçek Uyarlama İzni

Stress Related Growth Scale
3 ileti

Sema yazıcı <
Alıcı:
Cc: !

27 Mart 2019 12:50

Dear Park,

I am Sema Yazıcı, working as an Research Associate at Recep Tayyip Erdoğan University in Psychological Counseling and Guidance program.

I have read your article entitled " Assessment and Prediction os Stress-Related Growth" published on Journal of Personality. I and my supervisor would like to adapt the scale into Turkish if it is OK for you. We would like to get your permission before using the scale. If you give us permission to adapt the scale, we would be really appreciate you to send the scale matters and all information about the scale.

Thank you in advance for your interest.

Best regards.

Sema Yazıcı

Park, Crystal
Alıcı: Sema yazıcı

27 Mart 2019 17:46

Hello,

I am attaching versions of both the full and short form. The scoring is simply a total. Hope this helps.

Keep me posted; good luck! Dr. Park

From: Sema yazıcı
Sent: Wednesday, March 27, 2019 6:50:35 AM
To: Park, Crystal
Cc: Kemal Öztemel
Subject: Stress Related Growth Scale

[Alıntılanan metin gizlendi]

---

2 eklenti

Stress Related Growth (SRG) SF.doc
20K

SRGS 50 items.doc
24K

EK- 7. Etik Kurul İzinleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.12.2020-E.139864

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu

Sayı : E-91610558-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 02.12.2020 tarih ve E.129947 sayılı yazı

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Sema YAZICI KABADAYI'nın, Prof.Dr.Kemal ÖZTEMEL'in** danışmanlığında yürüttüğü ***"Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi"*** adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun **22.12.2020** tarih ve **13** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Araştırma Kod No: 2020 - 695

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Kurul Başkanı

Ek:1 Liste

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.02.2022-E.281025

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-281025 08.02.2022
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Daha önce Ölçme ve Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubunun 28.12.2020 tarihli ve E.139864 sayılı yazı ile onay alan 2020- 695 kod numaralı Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Öğrencisi Sema YAZICI KABADAYI'nın, Prof.Dr.Kemal ÖZTEMEL'in danışmanlığında yürüttüğü *"Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi"* başlıklı tez çalışması hakkında ilgililerden alınan 19.01.2021 tarihli dilekçe Komisyonumuzun **25.01.2022** tarih ve **02** sayılı toplantısında görüşülmüştür.

Dilekçede; çalışmada uygulanması planlanan psiko-eğitim programının içeriği ve nitel görüşmelerde kullanılması ile ilgili görüşme formunun eklenmesi hakkındaki talebin uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu :BSMCVLYV9Z Belge Takip Adresi : https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx

EK- 8. Nitel Görüşmelerde Kullanılan Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde yürütülmekte olan doktora tezi kapsamında bu çalışmaya davet edilmektesiniz. İletişim bilgileriniz daha önce yürütmekte olduğumuz bir çalışma kapsamında toplanan verilerden elde edilmiş olup, araştırmacı dışında herhangi bir üçüncü şahıs ile paylaşılmamıştır. Önceki çalışmamızda doldurmuş olduğunuz anket sonuçlarına göre stresli durumlar neticesinde olumlu değişiklikler deneyimlediğiniz sonucuna ulaştığımız için çalışmamızda deneyimleriniz hakkında bilgi edinmek istemekteyiz.

Bu çalışma kapsamında stresli durumlar deneyimleyen ve bu deneyimlerin ardından kişide ortaya çıkan olumlu yöndeki gelişmeyi ve bu gelişmeye neden olan bireysel özellikleri derinlemesine incelemek için bireysel görüşmeler yapılması hedeflenmektedir. Bu çalışmanın amacı, stresli durumları deneyimleyen bireylerin bu deneyimlerden sonra büyüme eğilimlerini artıracak özelliklerin ortaya konulmasıdır. Görüşmeler boyunca elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak ve kimliğinizle ilgili herhangi bir tanımlayıcı bilgi çalışmada yer almayacaktır.

Bu proje için sizinle online veya mobil telefonlar aracılığıyla bir mülakat gerçekleştirilecektir. Bu mülakatta stresli durumları deneyimlediğiniz süreçle ilgili sorular sorulacaktır. Yarı yapılandırılmış bir görüşme formatında gerçekleştirilecek bu görüşme sırasında daha sonra sizden elde ettiğimiz verileri analiz edebilmek için ses kaydı alınacaktır. Veri toplamadan sonra sizinle ilgili tanımlayıcı bilgiler ortadan kaldırılarak analizler sırasında yalnızca size atanmış olan kodlarla işlem yapılacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen sizin gönüllü olmanıza bağlıdır. Çalışmaya katılmama veya herhangi bir nedenle görüşmeyi bitirme hakkına sahipsiniz. Görüşme esnasında cevaplamayı istemediğiniz soruyu atlayabilirsiniz. Görüşme sırasında rahatsız olursanız istediğiniz zaman görüşmeyi sonlandırmakta özgürsünüz.

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıda yer alan "Okudum, onaylıyorum" butonuna basarak formu göndermeniz gerekmektedir. Bu formu onaylamanız formda yer alan maddeleri okuduğunuzu, görüşmeye gönüllü olarak katılmayı kabul ettiğinizi ve vermiş olduğunuz cevapların içten olduğu anlamına gelmektedir.

Arş. Gör. Sema Yazıcı Kabadayı

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

EK- 9. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu

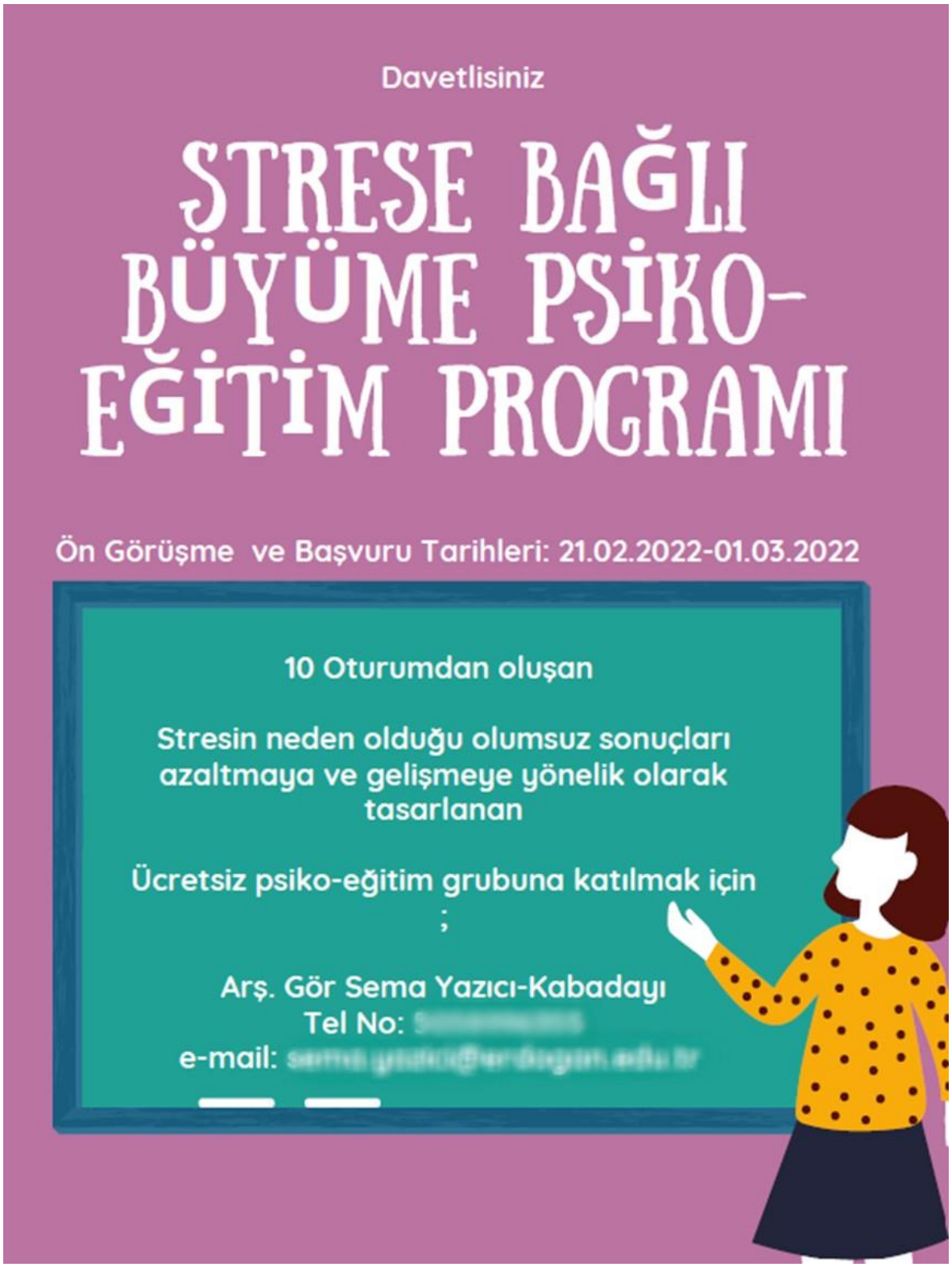
Değerli katılımcılar,

Bu form, katılmış olduğunuz Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı ile ilgili yorum ve görüşlerinizi almak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen aşağıda yer alan soruları program süresince yaşamış olduğunuz deneyimleri göz önünde bulundurarak yanıtlayınız.

Grup süreci ile ilişkili değerlendirmeleriniz nelerdir (grup liderine ve katılımcılara ilişkin, grup sürecine ve içeriğine ilişkin)?

Program süresince gerçekleştirilen etkinlikleri nasıl değerlendirirsiniz?
Program süresinde ele alınan konulardan en çok hangilerinden etkilendiniz? Neden?
Program sürecinde ele alınan konulardan en çok hangisinde kendinizi daha yeterli hissediyorsunuz? Neden?
Program sürecinde ele alınan konulardan en çok hangisinde kendinizi daha yetersiz hissediyorsunuz? Neden?
Program sonucunda kendinizde gözlemlediğiniz değişiklikler nelerdir?
Bu değişiklikleri hayatınıza nasıl yansıtabileceğinizi düşünüyorsunuz?
Grup sürecinde olumsuz olarak değerlendirdiğiniz noktalar var mıdır? Bunlar nelerdir?
Programın daha etkili olması için nasıl bir öneride bulunurdunuz?
Eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı?

EK- 10. Psiko-Eğitim Programı Duyuru Afişi



EK- 11. Deneysel Çalışmada Kullanılan Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sizi**,** Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylanan ve Sema YAZICI KABADAYI tarafından yürütülen "Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Lütfen aşağıda çalışma ile ilgili bilgileri dikkatlice okuyunuz.

Çalışmanın Konusu ve Amacı: Bu araştırmada stresli durumlarla yüzleşmek durumunda kalmış olan üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeylerinin arttırılması hedeflenmektedir. Bu amaçla hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla yürütülen bu çalışma bir doktora tezidir.

Çalışmanın İçeriği: Çalışma en az haftada bir gün yaklaşık 90 dakika süre ile 10 hafta boyunca psiko-eğitim programının uygulamasına dayanmaktadır. Oturumlar, fakültemiz grupla psikolojik danışma odasında gerçekleştirilecektir. Oturumlar başlamadan önce, sonlandıktan sonra ve sonlandıktan 8 hafta sonra çalışma verilerini oluşturacak ölçme araçlarını doldurmanız gerekecektir. Bu ölçme araçlarından elde edilen veriler yalnızca bilimsel çalışma için kullanılacaktır. Elde edilen veriler ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacak, bilimsel araştırma dışında kullanılmayacaktır.

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Araştırma Yürütücüsü	Ad-Soyad
Sema YAZICI KABADAYI	İmza

EK- 12. Deneysel Çalışmada Kullanılan Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
Yaşınız:
Sınıfınız:
Bölümünüz:
Sosyo-Ekonomik Düzeyinizi Nasıl Tanımlarsınız? ( ) Alt ( ) Orta ( ) Üst
Son 12 ayda aşağıdaki stres verici/üzücü olaylardan hangilerini deneyimlediniz? ( ) Ekonomik Problemler ( ) Akademik Problemler ( ) Uyum Problemleri ( ) Ailevi Problemler ( ) Sosyal/kişilerarası Problemler ( ) Sağlık Problemleri ( ) Gelecek Kaygısı ( ) Romantik İlişki Problemleri ( ) Diğer
Psiko-eğitim programı için uygun olduğunuz gün ve saatler nelerdir?
Gruba katılma amacınız nedir?

EK- 13. Strese Bağlı Büyüme Psiko-Eğitim Programı

Oturum 1: Stresimi Tanıyorum	
Süre	90 dk.
Oturumun Amacı	Grup süreci, strese bağlı büyüme ve stresin birey üzerindeki etkileri ile ilgili bilgi edinmek
Kazanımlar	1. Grup üyelerini ve liderini tanır 2. Grup kuralları ve süreci hakkında bilgi sahibi olur 3. Grup sürecindeki bireysel hedeflerini belirler 4. Strese bağlı büyüme hakkında bilgi sahibi olur 5. Stresin birey üzerindeki bilişsel, duygusal ve davranışsal etkilerini fark eder 6. Strese bağlı büyüme ile stresli durumlardaki duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi kavrar
Materyaller	1. A4 kâğıt 2. Zarf (kişi sayısı kadar) 3. Kurşun kalem, silgi 4. Tahta kalemi 5. Form-1 6. Kişi sayısı kadar resim kâğıdı 7. Mukavva 8. Projeksiyon/Akıllı Tahta
Süreç	1. Gruba katılan öğrenciler karşılanır ve grup lideri kendisini tanıtır. 2. Grubun genel hedeflerinden kısaca bahsedilir ve ilk oturumun amacı anlatılır. 3. Ardından her bir katılımcının oturumun genel amaçları doğrultusunda bireysel olarak oturumlar sonucunda gerçekleştirmek istediği amacın ne olduğunu düşünmesi istenir ve her birine dağıtılan küçük kağıtlara bu hedefi ve hedefin gerçekleştirilme tarihini yazmaları sağlanır. Ardından katılımcılara küçük zarflar dağıtılarak bu zarfların içine yazdıkları hedefler konulur ve zarflar kapatılarak üstlerine isimler yazılır. Katılımcılara oturumlar tamamlandıktan sonra zarfların tekrar kendilerine dağıtılacağı ifade edilir. 4. Üyelerin birbirleriyle tanışması için “isim ve …” oynanır. Öncelikle oyun üyelere anlatılır. Tüm katılımcılar halka şeklinde dururlar. Sırayla herkes adını söyler ve ardından bir hareket, şekil ya da mimik yapar. Katılımcıların hepsi isimlerini ve hareketlerini bitirdikten sonra sırayla herkesin adı söylenir ve hareketi yapılır. 5. Ardından katılımcılar ikişerli gruplara ayrılırlar ve her biri diğerine kendisini anlatmaya başlar. Eşler birbirlerine okudukları bölümler, sınıfları, hobileri gibi konularda bilgi verirler. Bunun için 5 dakika süre verilir. Süre bittikten sonra ikişer kişilik gruplar diğer gruplarla rastgele eşleşir. Yeni oluşan gruplarda her bir üye bir önceki grupta tanıştığı eşini yeni grup üyelerine tanıtır. Bunun için 5 dakika süre verilir.

6. Tanışma oyunları tamamlandıktan sonra lider grup kurallarını tanıtıcı bir konuşma yapar ve kuralların öneminden, grup sürecinin işleyişi ile ilgisinden bahseder. Aşağıda yer alan kurallar grup kuralları olarak üyelere tanıtılır;
    - Grup etkinliklerine düzenli olarak devam etmek önemlidir.
    - Grup sürecinde üyeler tarafından yapılan tüm paylaşımlar yalnızca grup üyeleriyle sınırlıdır ve kesinlikle dışarıya aktarılmamalıdır.
    - Grubun bütün üyeleri eşittir.
    - Grup içerisinde konuşmak isteyen üyeler söz almalıdır. Her üye birbirini dinlemeli ve birbirinin sözünü kesmemelidir, birbiriyle tartışmaya girmemelidir.
    - Üyeler birbirleriyle ilgili rahatsız edici yorumlar yapmaktan kaçınmalıdır.
    - Grup sürecinde verilen ödev ve görevler zamanında yerine getirilmelidir.
    - Olumlu davranış gösteren üyelerin davranışları desteklenmelidir.
    - Grup sürecinde yürütülen etkinliklere rahatsız hissettiğinizde katılmama ve pas geçme hakkınız vardır fakat bu hiçbir etkinliğe katılmayacağınız anlamına gelmemektedir.
    - Grup içindeki olay ve durumlar hakkında grup dışarısında görüşülmeyecektir. Grupla ilgili bütün konular grup içinde ele alınmalıdır.
7. Yukarıda ifade edilen kurallar üyelere tanıtıldıktan sonra uyulmasını istedikleri başka kurallar olup olmadığı sorularak yapılan paylaşımlar grup ile değerlendirilerek kurallar listesinde yer alması sağlanır.
8. Tahtaya stres kelimesi yazılır ve üyelere bu kelimenin onlara neler çağrıştırdığı sorularak söyledikleri tahtaya not edilir. Daha sonra stres ve birey üzerindeki etkilerinden bahsedilir. Bilişsel değerlendirme süreçleri ile ilgili bilgi verilir ve bu süreçlerin stres ile ilişkisi açıklanır. Ardından katılımcılara Form-1 dağıtılarak doldurulması sağlanır. Doldurulan formlar ile ilgili katılımcıların paylaşım yapmaları sağlanır.
9. Ardından tahtaya strese bağlı büyüme ifadesi yazılarak katılımcılara bu ifadenin onlara neler çağrıştırdığı sorulur ve strese bağlı büyümenin tanımı, boyutları ve değerlendirme süreçleri ile ilişkileri açıklanarak Kelly McGonigal' ın "How To Make Stress Your Friend" adlı konuşması (https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend#t-795202) katılımcılara izletilir. Videonun ardından strese ilişkin değerlendirmelerin stres ile ilişkisi vurgulanır.
10. Üyelerin her birine bir resim kâğıdı dağıtılır. Üyelere ellerindeki kâğıdı bir gemi yapmaları istenir ve https://www.youtube.com/watch?v=DVOV1Bn5jv4&ab_channel=SikanaT%C3%BCrk%C3%A7e adresinde yer alan video ile gemi yapımını tamamlamaları sağlanır. Ardından üyelere "*Bu gemi sizin*

	geminiz, geminin kaptanı sizsiniz ve bu gemi sizin hayatınızı temsil ediyor. Ona istediğiniz bir isim vererek üstüne bu ismi yazın. Gemiler hedeflerine ulaşmak için açık denizlerde yol alırken hayat bazen onlara çok güzel görünümler sunar. Harika bir gün batımı, kimi zaman yeni yerler ve insanlar… Ama bazen fırtınalar çıkar, kötü niyetli insanlar gemiye zarar vermeye çalışır ve buna benzer sorunlar yaşarlar. Yaşadıkları bu sorunlar gemide bazı izler bırakabilir. Şimdi sizden kendi hayatınızda yaşadığınız ve sizi zorlayan durumları geminizin üstünde istediğiniz bir yere bir veya birkaç kelime ile yazmanızı istiyorum. Gemiler her ne kadar zaman zaman zarar görse de iyi bir kaptan gemisini mutlaka hedefe ulaştırır. Çünkü denizlerde fırtınalar her zaman olur fakat biz bu fırtınaları yönetmekte, fırtınaların açtığı yaraları onarmakta ve tekrar ufka bakarak dümeni hedefimize çevirmekte ne kadar başarılı olursak, fırtınaların bize verdiği zarar o kadar az olur. Bizler de bu oturumlarda gemimizi fırtınalı denizlerde daha iyi kullanabilmeyi, fırtınalarla baş etmeyi, bu süreçte iyi bir kaptan olabilmeyi birlikte öğreneceğiz. Şimdi sizlerle yapmış olduğunuz gemilerden bir filo oluşturalım. Herkes gemisini elimde gördüğünüz mukavvada istediği bir yere yapıştırsın. Ardından oluşturduğumuz bu filo için bir isim düşünsün.” Açıklaması yapılır ve önerilen isimler arasından beğenilen bir tanesi seçilerek filoya isim verilir. Oluşturulan filo, oturumlar sırasında sergilenmek üzere saklanır. 11. Ardından oturum özetlenir ve sonlandırılır.

Form-1

Stresli hissetmene neden olan faktörleri (insanlar, yerler, durumlar vb.) sırala	
Stresli olduğunda bunu nasıl anlarsın? Ne tür fiziksel ve duygusal yaşantılar deneyimlersin?	
Stresli durum senin için ne anlama gelir?	
Stresli durumla baş etmek için ne gibi kaynaklara sahip olduğunu düşünürsün?	
Stres karşısında nasıl tepkiler veriyorsun? Stresle savaşıyor musun? Stresten kaçınıyor musun? Yoksa stres karşısında tepkisiz mi kalıyorsun?	
Stresin zihinsel sağlığın üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?	
Stresin duygusal sağlığın üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?	
Stresin davranışların üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?	
Stres seni herhangi bir konuda daha başarılı, motive, gelişmiş ya da güvende olmana neden oldu mu? Olduysa hangi konularda	

Oturum 2: Akılcı Düşünmenin Yolları	
Süre	90 dk
Oturumun Amacı	Katılımcıların stresle ilgili akılcı olmayan düşüncelerini ile bu süreçlerin duygusal ve davranışsal süreçler üzerindeki etkilerini fark etmelerini sağlamak
Kazanımlar	1. Bilişsel değerlendirme süreçlerini kavrar 2. Bilişsel değerlendirme süreçlerinin strese bağlı büyüme için önemini fark eder 3. Stresle ilgili akılcı olmayan düşüncelerini fark eder 4. Stresle ilgili duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkinin strese bağlı büyüme ile ilişkisini fark eder 5. Akılcı olmayan düşüncelerini akılcı düşünceler şeklinde ifade eder
Materyaller	1. Yazı tahtası, tahta kalemi 2. Post it 3. Kişi sayısı kadar kalem 4. Form-2 (kişi sayısı kadar) 5. Form-3 (kişi sayısı kadar) 6. A4 kâğıdı (kişi sayısı kadar) 7. Kutu 8. Renkli kalemler (kişi sayısı kadar)
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılır ve üyelerden önceki haftaya ilişkin hatırladıklarını paylaşmaları istenir. Ardından bir önceki oturumun genel özeti yapılır. 2. Katılımcıların önceki oturum sonrasında neler fark ettikleri ve neler hissettikleri ilgili ilgili paylaşımda bulunmaları istenir ve söz almak isteyen üyelerin paylaşımları dinlenir. 3. Oturumun genel amacı önceki hafta ile ilişkilendirilerek ifade edilir. 4. Ardından katılımcılara şu açıklamalar yapılır; *"Bir durumla ilgili yaşadığımız duyguların veya ortaya koyduğumuz davranışların her zaman düşüncelerle ilişkisi vardır. Bu durumda düşüncelerimizi değiştirerek duygu ve davranışlarımızı da değiştirebiliriz. Başımıza gelen olaylarla ilgili sahip olduğumuz düşüncelere içtenlikle inandığımız takdirde olumsuz duyguları hissetmemizin ve işlevsel olmayan davranışları sergilememizin sonu yoktur. Eğer daha iyi hissetmek ve davranmak istiyorsak düşüncelerimizin içeriğine ve yapısına odaklanmamız gerekir. Bu noktada ilk olarak düşüncelerimizi fark etmemiz gerekir. Düşüncelerimizi fark etmediğimiz müddetçe onları gerçek gibi değerlendirme eğiliminde olur ve onların yıkıcı etkilerini gözden*

kaçırırız. Sizi yanlış yönlendiren bazı düşünceleri gözden geçirerek daha doyurucu, yaratıcı ve daha az rahatsız edici bir yaşam sürebiliriz. Bu düşünceleri gerçek doğrular gibi kabul etmek olayın ve sonuçlarının olumsuz olarak değerlendirilmesine neden olarak acı verici hale gelir ve birey için yarattığı olumsuz etki artar."

5. Katılımcılara ABC modeli tanıtılır ve Form-2 dağıtılarak örnekler ile katılımcıların modeli ve irrasyonel inanış biçimlerini kavraması sağlanır.

6. Ardından katılımcılara 4 adet post-it kâğıdı ve kalem dağıtılarak anlatılanlar doğrultusunda kendi sahip oldukları irrasyonel inanışları bu pos-it kağıtlarına yazmaları istenir. Ardından bir önceki hafta oluşturulan grup filosu sınıfın ortasına getirilerek her bir katılımcıdan irrasyonel inanışlarını içeren post-it kağıtlarını filonun bulunduğu karton mukavva üzerine yapıştırması ve bu sırada paylaşması istenir. İşlem tamamlandıktan sonra şu açıklama yapılır;

"Düşüncelerimiz bir denizde yol alırken içinde bulunduğumuz su gibidir. Su bazen dingindir ve keyifle yolculuk yapmamıza izin verir. Fakat bazen o kadar bulanık, dalgalı ve hırçındır ki gemimize zarar verir ve gittiğimiz yolda acı ve sıkıntı yaşamamıza neden olur. Gemimizin kaptanı olarak bu gerçekçi olmayan düşünceler denizinde yolculuğumuza devam edebilmenin bazı yöntemlerini bulmamız gerekir. Öncelikle gemimize zarar veren düşüncelerimizin ve bu düşüncelerin gemimize etkilerini fark etmeliyiz. Ardından bu etkileri en aza indirmek için bazı önlemler almalıyız. Her ne kadar denizlerde çıkan fırtınalar kaptanların kontrolünde olmasa da bizim denizimizde yer alan düşünceler bize aittir. Bu düşünceleri biz yarattık ve onları değiştirmek bizim elimizdedir. Bize zarar veren, gemimizin su almasına, yolculuğumuzun kötü geçmesine neden olan bu düşünceler çoğu zaman gerçekçi değildir ve bunları değiştirmek bizim elimizdedir."

7. Katılımcılara Form-3 dağıtılarak aşağıdaki yönerge verilir;

"Son zamanlarda sizi rahatsız eden/stresli hissettiğiniz veya çözmekte zorlandığınız bir olayı düşünün. Size verilen formda yer alan ilk sütundaki olay kısmına bu olayı yazın. Ardından 3 ve 4. sütunda yer alan kısma olay sonrasında hissettiklerinizi, hislerinizin derecesini ve neler yaptığınızı yazın. Ardından 2. sütunda yer alan kısma olayla ilgili düşüncelerinizi, değerlendirmelerinizi ve yaklaşımlarınızı yazın." Bunun için katılımcılara yaklaşık 10 dakika süre tanınır. Ardından *"Şimdi geriye dönerek yazmış olduğunuz olayla ilgili düşüncelerinizi değerlendirmeniz için kendinize şu soruları sormanızı istiyorum:*

- *Bu düşünceye dair bir kanıtım var mı?*
- *Bu düşüncenin sonuçları neler?*
- *Bu düşünceler bize neler getirir?*

- *Bu düşünce doğru mu, yanlış mı?*
- *Bu düşünceleri benimsemek beni nereye götürüyor?*
- *Bu durum gerçekten felaket mi?*
- *Buna dayanamaz mıyım?*
- *Mantıklı mı? Benim tercih ettiğim ve olmasını istediğim şeylere uyum sağlıyor mu?*

Bu sorulara verdiğiniz cevapları 5 ve 6. Sütunlarda yer alan uygun başlıklar altına yazın. Ardından akılcı olmayan inanışı değiştirmek için şunları yapın:

- *Düşüncelerinizi daha esnek olabilecek şekilde yeniden düzenleyin. Örneğin; başarılı bir insan olmayı isterim ama bunu her zaman yapmak zorunda değilim.*
- *Felaketleştirme içeren düşünceleri tersine çevirin. Örneğin; bu durum kötü olabilir ama bir felaket değil ve hala bu durumun içinde saklı olan olumlu yönler yer alıyor olabilir.*
- *Rahatsızlığa katlanmada dayanıklılığınızı ön plana çıkarın. Örneğin; bu işi sevmiyorum ancak hayat standartlarımı korumak için bu işi devam ettirebilirim.*
- *Kendinizi, diğerlerini ve hayatı kabul eden tarzda düşüncelerinizi düzenleyin. Örneğin; ben bir insanım ve hata yapmam son derece normal bir durum.*

Yukarıdaki yönergeler doğrultusunda yeniden düzenlediğiniz düşünceleri alternatif akılcı düşünceler sütununa yazın ve son olarak bu yeni düşünme biçimi neticesinde ortaya çıkabilecek duygu ve davranışları ilgili sütunlara yazın. Bunu yaparken unutmayın ki stres verici bir durum karşısında olumlu bir duygu sergilemeniz beklenmemektedir. Ancak böyle durumlarda sakinlik gibi nötr bir duygusal tepki geliştirilmesi çok daha gerçekçidir."

8. Bunun için katılımcılara 5 dakika süre verilir. Ardından çalışmasını paylaşmak isteyenlerin paylaşımları alınır ve aşağıdaki sorulara birlikte cevap aranır;
    - *Etkinliği yaparken neler fark ettiniz?*
    - *Duygu, düşünce ve davranış arasında nasıl bir ilişki gözlemlediniz?*
    - *Gözlemlediğiniz ilişkilerden düşünme biçimlerinin nasıl bir rolü olduğunu düşünüyorsunuz?*
    - *Akılcı düşünme tarzını benimsemek sizce nasıl olurdu?*
    - *Akılcı düşünme biçimlerini benimsediğinizde stresli*

durumlarla daha farklı nasıl baş edebilirdiniz? Bunun size nasıl bir faydası olurdu?

9. Katılımcılara şu açıklama yapılır:

"Bu akılcı olmayan düşüncelerle zorlukların üstesinden gelmek son derece zordur. Bu şekilde düşünmek hayatımızdaki birçok şeyi kaçırmamıza neden olur, günlük yaşantımızı devam ettiremez hale geliriz, yaşantımızdan keyif almayız, problemlerimizi çözmekte ve hayatı dolu dolu yaşamakta zorlanırız. Fakat bu akılcı olmayan düşünceleri değiştirebiliriz."

10. Açıklamanın ardından katılımcıların düşüncelerini fark etmeleri ve düşüncelerinden ayrışmalarını sağlamak için "Düşünce Olarak Eller" etkinliği uygulanır. Etkinlik uygulanırken katılımcılardan son zamanlarda yaşadıkları stresli bir durumu düşünmeleri istenir. Bu durumu deneyimlerken akıllarından geçen düşünceleri fark etmeleri istenir. Ellerini açarak avuç içleri yüzlerine doğru dönük şekilde havaya kaldıran katılımcılardan parmaklarının stresli durumlarla ilgili gerçekçi olmayan düşünceleri temsil ettiğini düşünmeleri istenir ve ardından parmaklarını yüzlerine yaklaştırmaları yönergesi verilir. Bu şekilde bekleyen katılımcılara şu sorular yöneltilir;

    - *Yaşadığın sorunla ilişkili bu düşünceler bu şekildeyken hayatında neleri kaçırıyorsun?*
    - *Günlük işlevlerini yerine getirmek bu durumda nasıl olurdu?*
    - *Bu şekilde yaptığın işlerden keyif alman ne kadar mümkün?*
    - *Böyleyken problemlerinle ilgili çözümler üretmen ve uygulaman nasıl olacak?*
    - *Hayatını dolu dolu ve daha anlamlı yaşamak bu şekilde ne kadar kolay?*

11. Etkileşim sonlandırıldıktan sonra katılımcılara aşağıdaki yönerge doğrultusunda ödev verilerek yeniden çerçeveleme için "Sayın Akılcının Mektubu" alıştırması yapılır. Katılımcılar yönerge doğrultusunda yazdıkları mektupları e-posta yoluyla grup liderine gönderirler. Grup lideri akılcı olmayan düşünceleri tespit ederek mektuplarda akılcı düşünceye yönelik açıklamalar yaparak katılımcılara mektupları düzenlemeleri ve üzerinde düşünmeleri için geri gönderir.

"Şimdi sizden sizlerden son zamanlarda yaşamış olduğunuz stresli bir durum ile ilgili düşüncelerinizin yer aldığı bir mektup yazmanızı istiyorum. Mektupta yaşadığınız duruma ilişkin algılarınız, değerlendirmeleriniz, inanışlarınız ve düşünceleriniz yer almalıdır.

	Mektupları e-posta yoluyla bana göndermenizin ardından akılcı olmayan inanışları tespit edip mektup üzerinde işaretlemeler yapacağım ve sizden az önce öğrendiğiniz teknikler doğrultusunda bu düşünceleri değiştirmeniz için önerilerde bulunacağım. " 12. Ödev verildikten sonra üyelere aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır: • *Etkinlikle ilgili neler hissettiniz?* • *Etkinlik sırasında neler fark ettiniz?* • *Akılcı olmayan düşünceleri fark etmek ve değiştirmek sizin açınızdan nasıl bir deneyimdi?* • *Zorlandığınız noktalar oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir?* 13. Son olarak grup lideri tarafından oturumun özeti yapılır ve katılımcılara eklemek istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur ve paylaşımları dinlendikten sonra oturum sonlandırılır.

Form-2 Akılcı Olmayan İnançlar

Aşırı Talepkârlık	Felaketleştirme	Rahatsız Olmaya Katlanamamak	Değersizleştirmek
Gerçekçi olmayan, mutlaklık içeren, katı, mantıksız ve inatçı inanışlardır. Örneğin; • *Her işte mükemmel olmak zorundayım.* • *İnsanlar adil olmak zorundadır.* • *Herkes bana saygı göstermelidir.* • *Verdiği sözü tutmalıydı.*	Olumsuz sonuçların kişi tarafından olduğundan daha korkunç bir şey olarak değerlendirilmesidir. Örneğin; • *Sınıfta kalmak hayatımın sonu olurdu.* • *Beni terk ederse mahvolurum.* • *Bu yaptığım duyulursa artık hiç kimse bana güvenmez.*	Sürekli rahat olma arayışını ve rahatsızlık karşısında tahammülsüzlüğü ifade eder. Örneğin; • *Dersler çok yoğun, altından kalkamıyorum.* • *İnsanların beni görmezden gelmesine dayanamıyorum.* • *Planlarımın bozulmasına tahammül edemiyorum.*	Kişinin kendisini, başkalarını veya hayatı tek bir dereceyle değerlendirmesidir. Örneğin; • *Sınav kolaydı, yoksa asla bu notu alamazdı.* • *Başarısız olduğum için sevilmeye değer biri değilim.* • *Bir soruyu yanlış yaptım. Ne kadar da aptalım.*
Bu düşünceler; Mantıksızdır Gerçeklikle uyumlu değildir Bizde yarattıkları duygular stresle baş etmemizi zorlaştırır ve bizi olumsuz etkiler Hedeflerimize ulaşmamızı engellerler Esnek değillerdir!			

Form-3


Olay/Durum
Akılcı Olmayan Düşünceler (En çok rahatsız eden)
Duygu Durum (1-10 arasında derecelendir)
Davranışlar
Akılcı Olmayan Düşünceyi Destekleyen Kanıtlar
Akılcı Olmayan Düşünceyi Desteklemeyen Kanıtlar
Alternatif Akılcı Düşünceler
Yeni Duygu Durum (1-10 arasında derecelendir)
Yeni Davranış

Oturum 3: Duygular Denizine Dalış	
Süre	90 dk
Oturumun amacı	Katılımcıların stresli durumlarla ilişkili duygusal süreçler hakkında bilgi edinmesi ve farkındalık kazanması
Kazanımlar	1. Duyguların insan yaşamındaki işlevini fark eder 2. Stresliyken yaşadığı duyguları fark eder 3. Strese bağlı büyüme ile duyguların ilişkisini fark eder 4. Duygularını kabul eder 5. Stresli durumun ardından ortaya çıkan şükran duygularını fark eder
Materyaller	1. Form-4 2. Form-5 (kişi sayısı kadar) 3. Form-6 4. Kâğıt 5. Çöp Kovası
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılır ve üyelerden önceki haftaya ilişkin neler hatırladıklarını paylaşmaları istenir. Ardından bir önceki oturumun genel özeti yapılır. 2. Katılımcılardan önceki oturum sonrasında neler fark ettikleri ve neler hissettikleri ilgili ilgili paylaşımda bulunmaları istenir ve söz almak isteyen üyelerin paylaşımları dinlenir. 3. Oturumun genel amacı önceki hafta ile ilişkilendirilerek ifade edilir. 4. Duygunun tanımı, işlevi ve düşüncelerle ilişkisini ortaya koyan şu açıklamalar yapılır; *"Duygu deyince herkesin aklına farklı tanımlar ve kavramlar gelir. Bazılarımız öfkeyi, korkuyu, heyecanı hatırlarken bazılarımız sevgiyi, başarıyı ve şefkati hatırlar. Bazı duygulardan kaçınmak isterken bazı duyguları yaşamak bize haz verir. Duygular, dış dünyaya ilişkin bize bilgi veren bir uyarı sistemi olarak tanımlanabilir. Bir duygu bize neyi seveceğimizi, neden uzak durmamız gerektiğini ya da ne yapmamız gerektiğini gösterebilir. Yani duygular bir nevi bizim yaşamımızın rotasını belirler. Geçtiğimiz haftalarda sizlerle oluşturduğumuz filoyu ve filonun içinde bulunduğu düşünceler denizini hatırlayın. Duygularımız bu denizde gemimizi hangi yöne götüreceğimizi belirleyen dümendir. Bizler gemimizin dümenini denizin yani düşüncelerimizin durumuna göre çevririz. Yani yol aldığımız denizdeki düşünceler ve değerlendirmelerimiz bizim duygularımızı yani rotamızı ne tarafa çevireceğimizi etkiler. Duyguyu hissetmemizde etkili*

olan faktörlerden birisi o duruma ilişkin değerlendirmelerimizin neler olduğudur."

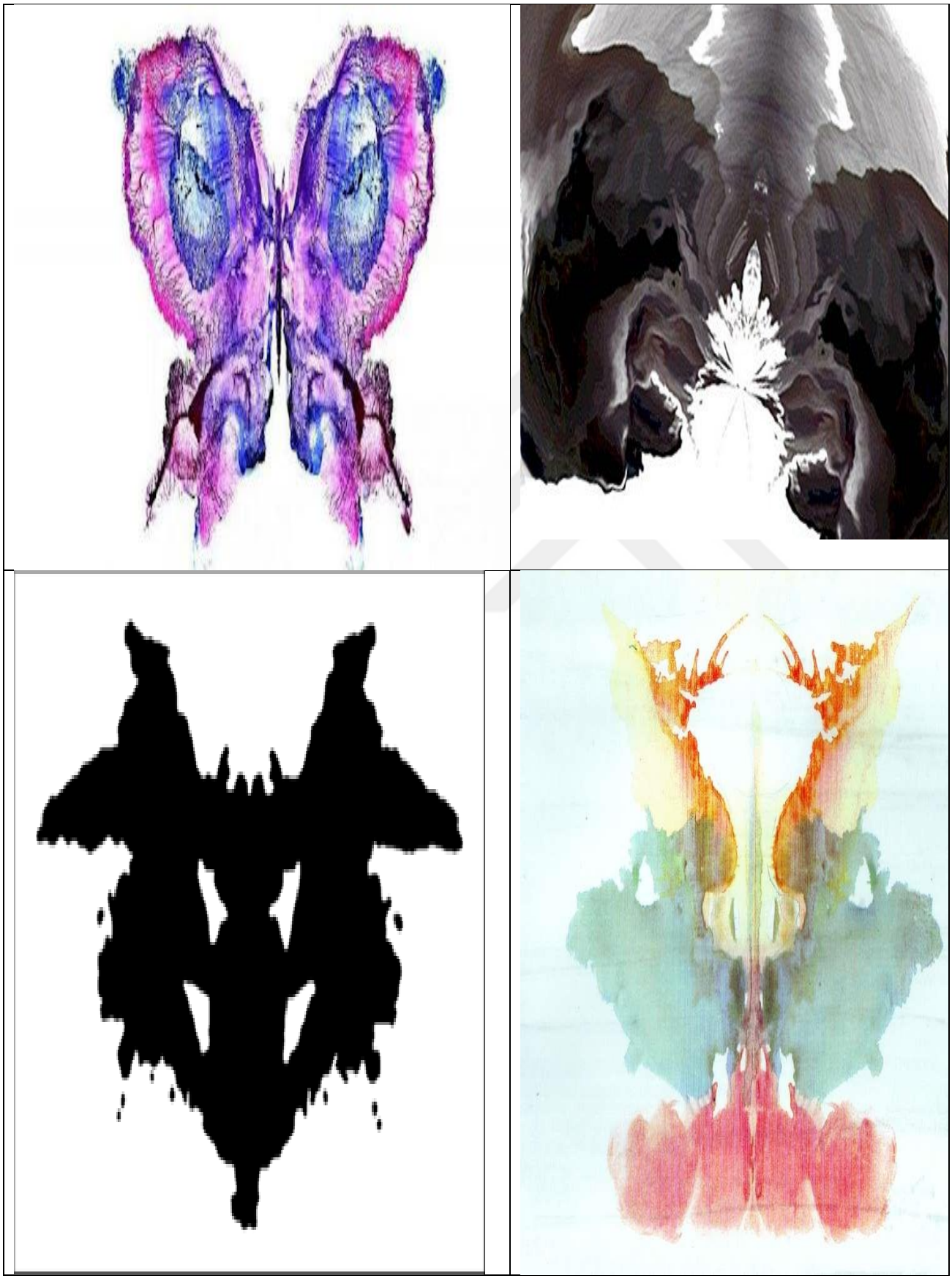
5. Ardından Form-4' te yer alan resimler katılımcıların görebileceği şekilde tahtaya asılarak bu kartlara ilişkin duygularını paylaşmaları istenir. Paylaşılan duygular yazı tahtasına sabitlenen kartların yanına yazılır ve herkesin kendi deneyimlerine, düşünme biçimlerine, geçmiş yaşantılarına bağlı olarak aynı resim karşısında farklı duygulara sahip olduğu ifade edilir. Ardından Form-5 katılımcılara dağıtılır ve her bir satırın karşısına yaşadıkları stresli durumlarda genel olarak nasıl değerlendirmeler yaptıklarını, neler beklediklerini ve neler hissettiklerini yazmaları ve hislerini duygu dağılım grafiğine ağırlıklarına göre yerleştirmeleri istenir. Bunun için katılımcılara 10 dakika verilir.
6. Katılımcıların etkinliği tamamlamasının ardından aşağıdaki sorularla birlikte grup etkileşimi başlatılır.
    - *Stresli durumlarla ilgili genel değerlendirmelerinizin ne yönde olduğunu keşfettiniz?*
    - *Stresli durumlarla karşılaştığınızda durumla ilişkili beklentileriniz nasıldır?*
    - *Stresli durumları deneyimlerken sıklıkla hissettiğiniz duygular nelerdir?*
    - *Stresli durumlara ilişkin değerlendirmelerinizin ve beklentilerinizin yaşadığınız duygularla nasıl bir ilişki içinde olduğunu düşünüyorsunuz?*
7. Etkileşimin ardından katılımcılara aşağıdaki açıklamalar yapılır;
   "Stresin temelinde duygular yer alır ve bu duygular aynı zamanda stresli duruma eşlik eder. Genel olarak stresli durumlar karşısında hoş olmayan duyguları daha sıklıkla yaşadığınız söylenebilir. Bu durum son derece normaldir. Bu durumun stresli durumlara ilişkin beklenti ve değerlendirmelerimiz olduğu görülmektedir. Peki yaşadığınız bu olumsuz duygular, stresli durumla baş etmenizde sizi nasıl etkiliyor?" sorusu sorulur ve tekrar grup etkileşimi başlatılır.
8. Etkileşimin ardından konuşmalar özetlenir ve aşağıdaki açıklamalar yapılır:
   "Olumsuz *duygular karşısında bireyler yaşadıkları stresli durumu etkili bir şekilde yönetemez, bu duygulardan kaçınmaya çalışır ya da var olan durumu algılama şekli dolayısıyla daha yoğun bir şekilde hissederek olumsuz deneyimler yaşar. Bu durum stresle baş etmemize engel olur. Her zaman olumlu duyguları yaşamak istesek ve olumsuz duyguların yarattığı rahatsızlıktan kaçınmaya çalışsak da zaman zaman hoşa gitmeyen duygular da yaşayabiliriz. Bu*

duygulardan kaçınmak mümkün değildir. Acı veren bir duygu ortaya çıktığında bu duygudan kaçınmaya çalışmak ya da kendimizi bu duyguya kaptırmak, işlevselliğimizin azalmasına neden olur. Bunun yerine bu duyguları fark edip, onları kabul etmeyi tercih etmenin stresli durumlar sırasında karşılaştığımız ve bizi rahatsız eden duygularla bütünleşmemizde ve bizim için hayati olan işlevlerini yerine getirmelerine yardımcı olmakta önemli olduğunu söyleyebiliriz. Stresli durumlar karşısında sergilediğimiz duygusal tepkiler ise bizim strese bağlı büyümemizi etkiler. Stresli durumlara ilişkin değerlendirmelerimiz daha yapıcı ve işlevsel olduğunda hissettiğimiz duygular da olumsuz olsa bile hayatımızdaki işlevselliğimizi bozacak düzeyde olmazlar. Bu çeşit duyguları hissetmek ise bizlerin stresli durumlar karşısında daha etkili problem çözme becerileri sergilememizi, stresli durumdan çeşitli kazanımlar elde etmemizi sağlayarak bizlerin stres karşısında daha güçlü bireyler olmamıza yardımcı olur."

9. Açıklamanın ardından katılımcılara birer kâğıt dağıtılarak kâğıdın bir yüzüne kendileri için önemli olan, başarmak istedikleri, değer verdikleri şeyleri yazmaları istenir. Ardından kâğıdın diğer yüzünü çevirerek buraya az önce yazmış oldukları konularla ilgili olarak zaman zaman hissettikleri, onları zorlayan olumsuz duyguları yazmaları istenir. Yazma işlemi bittikten sonra grubun ortasına bir çöp kovası getirilir ve katılımcılara eğer isterlerse bu olumsuz duygulardan kurtulabilecekleri söylenir. Kâğıdı buruşturup çöpe atabilirler fakat bu durumda kâğıdın diğer yüzünde yer alan kendileri için önemli alanlardan da vazgeçmek zorunda kalacaklardır. Çöp kovası katılımcılar arasında dolaştırılarak kâğıdı atmak isteyen katılımcıların atması sağlanır. Ardından aşağıdaki açıklama yapılır:
   "Duygular zor olsa da bizim için önemli şeylere ulaşmamızı sağlarlar. Dolayısıyla onları fark etmek ve kabul etmek, daha yüksek doyum aldığımız bir hayat yaşamamızı sağlar. Bu duygulardan kaçınmak veya onları yok saymak kısa vadede bize fayda sağlıyormuş gibi görünse de uzun vadede hayatımızdan önemli parçalar götürür. Duygularınızın sizi zorladığı zamanlarda bunu hatırlamak ve onları kabul etmek için şimdi yapacağımız egzersizi uygulayabilirsiniz."
10. Duyguların farkındalığı ve kabulü için Form-5' te yer alan egzersiz uygulanır.
11. Etkinliğin ardından katılımcılara neler hissettikleri ve sorulur.
12. Son olarak katılımcılara birer kâğıt dağıtılarak şu açıklama yapılır;

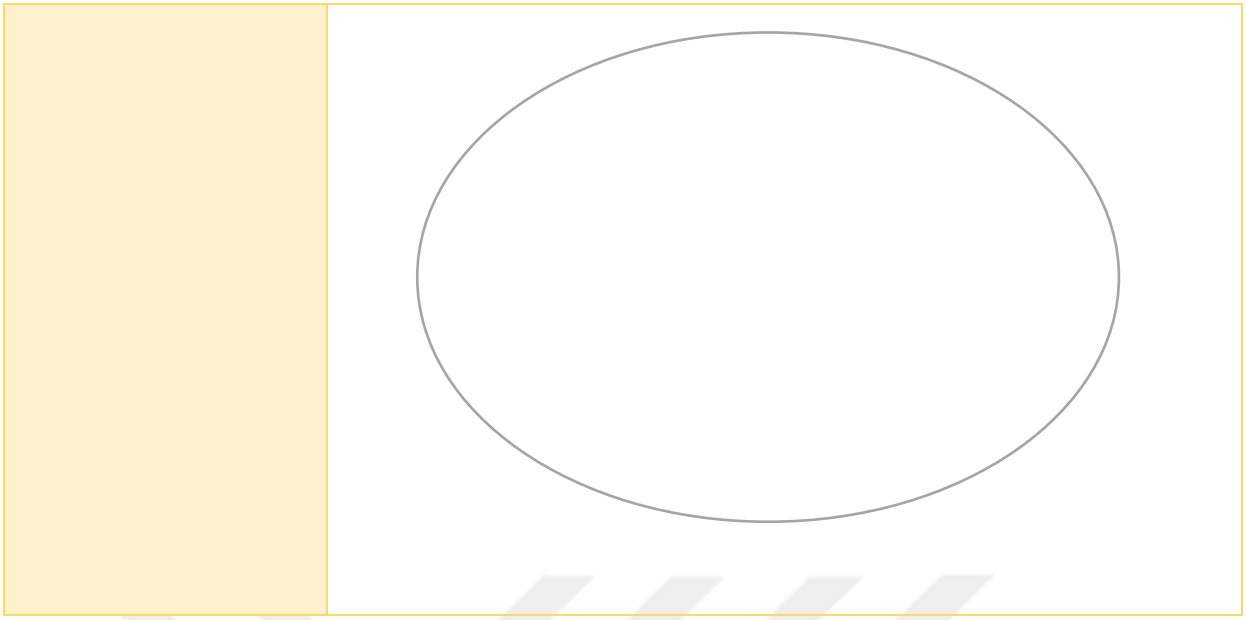
	"Stresli durumlarla baş etmek son derece zordur fakat insanlar bu durumların ardından bile gelişip, büyüyebilir. Bunun için stresli durumun olumsuz yanlarına odaklanmaktansa bu durumla karşılaşmış olduğunuz için neler kazandığınıza, ondan ne öğrendiğinize ve onun sizi nasıl daha güçlü biri haline getirdiğine odaklanarak, bu öğrenilenlerin daha sonraki deneyimlerinizde size yol göstermesine izin vermeniz gerekir. Şimdi sizlerden ellerinizdeki kağıtlara stresli durumun ardından kendinizde ortaya çıkan olumlu değişiklikleri, durumun size öğrettiklerini ve eskisinden daha güçlü olmanızı sağlayan yönlerini yazmanızı istiyorum. Şimdi bu yazdığınız kazanımlar için stresinize şükran duymaya çalışın." 13. Grup lideri tarafından oturumun genel bir özeti yapılır ve katılımcılara bir sonraki oturuma kadar stresli durumlar sırasında öğrenmiş oldukları duyguları kabul egzersizlerini uygulamaya çalışmaları egzersiz olarak verilir.

Form-4



Form-5

Stresli Durumlarla İlgili Değerlendirmeleriniz			
Stresli Durumlarda Karşılaştığınızda Beklentileriniz			
Stresli Durumlarda En Sık Hissettiğiniz Duygular (en az 4 tane duygu ifadesi yazmalısınız)	Korkulu Öfkeli Kızgın Şaşkın Depresif Çaresiz Amaçsız Güvensiz Yalnız Nefret dolu Tedirgin Yorgun Kederli	Endişeli Kuşkulu Yoksun Hayal kırıklığına uğramış Aksi Alıngan Sinirli Gücenmiş Kötümser Pişman Üzgün Şüpheci	Kafası Karışık Başıboş Cesareti kırılmış Yanılmış Zorluk içinde Kederli Umutsuz Acılı Çılgın Paniklemiş Kaygılı Gergin
Yaşadığınız Duyguların Dağılımı (aşağıda yer alan pasta grafiğine yaşadığınız duyguların yoğunluğuna ve derecesine göre yerleştirin.		Aşağıdaki pasta grafiğe yandaki örneğe benzer şekilde stresli durumlarda en yoğun olarak yaşadığınız en az 3 duyguyu, yoğunluk derecesine göre grafiğin üzerinde gösteriniz.	



Form-6

Duygunuzu Fark Edin
Bir an için duraklayın. Acı veren duygularınızı keşfetmek ve onlara yeni bir gözle bakmak üzere bir serüvene atılıyorsunuz.
Yavaşça derin bir nefes alın ve dikkatinizi vücudunuza odaklayın.
Başınızın üstünden başlayarak aşağıya doğru vücudunuzu tarayın. Bu duyguları en kuvvetli şekilde nerenizde hissettiğinizi fark edin; alnınız mı, gözleriniz mi, çeneniz mi, ağzınız, boğazınız, boynunuz mu, omuzlarınız, göğsünüz, karnınız mı, leğen kemiğiniz, kalçanız, kollarınız veya bacaklarınız mı? (Bir şey hissetmiyorsanız, alıştırmaya devam edin ama hissizliğinize odaklanın.)
Duygunun yerini bulunca, okyanusun derinlerinde büyüleyici bir deniz canlısı ile karşılaşmış bir deniz biyoloğu gibi bunu şaşkın bir merakla gözleyin. Bu duygu hakkında -nerede olduğu, nasıl hissettirdiği veya nasıl davrandığıyla ilgili- yeni bir şey keşfedebilecek misiniz?
Duygunun enerjisini, çarpıntısını veya titreşimini fark edin.
Duygunun içindeki değişik "tabakalar"ı fark edin.
Duygunun nerede başlayıp nerede sona erdiğini fark edin.
Derin mi yoksa sığ bir duygu mu? Hareketli mi sabit mi? Hafif mi ağır mı?
Sıcaklığı nedir? Duygunun içinde sıcak veya soğuk noktaları seçebiliyor musunuz?
Duyguya gösterdiğiniz herhangi bir direnç var mı? Vücudunuz duygunun etrafında geriliyor mu? Daha sık veya daha kesik kesik soluk alıyor musunuz? Zihniniz itiraz ediyor veya söyleniyor mu?

Duygunuza İsim Verin
Duygunuzu fark edince ona isim verin. Kendi kendinize, "İşte bu korku." veya "İşte bu öfke." veya "İşte bu suçluluk duygusu." deyin. (Duygunuza tam olarak bir isim veremiyorsanız "İşte bu acı." veya "İşte sana stres." veya "İşte hissizlik." gibi sözleri deneyin.)
Ve bu duyguyu, büyüleyici bir deniz canlısını izlermişçesine gözlemleyin. Artık fark şu ki bu canlının bir adı var, neyle karşı karşıya olduğunuzu biliyorsunuz artık.

Duygunuzun İçine Nefes Verin
Yavaşça ve derin derin nefes alın ve nefesinizin duygunuzun etrafına aktığını hayal edin.
Ve nefesiniz yayılırken sanki siz de genişliyorsunuz, sanki içinizde bir alan açılıyor.
Bu alan farkındalık alanıdır.
Bir okyanusun nasıl tüm sakinlerine yetecek yeri varsa, sizin hacimli farkındalığınız da tüm duygularınızı kolaylıkla kapsayabiliyor.
Duygunun içine nefes verin ve onun etrafında bir alan açın.
Duygunuzun etrafını yumuşatın. Ona bir yer verin.
Vücudunuzdaki herhangi bir dirence -gerginliğe, düğümlere, kas kasılmalarına- doğru nefes alın ve bunlara da alan açın.
Zihninizden kaynaklı dirence doğru da nefes alın: "Hayır!" veya "Kötü!" veya "Defol git!"ten oluşan o bulanık pusa doğru.
Nefesinizi verirken düşüncelerinizi de salıverin. Onla ra sıkıca tutunmak yerine, bir esintide uçuşan yapraklar gibi onları kendi hâllerine bırakın.

Duygunuza İzin Verin
Bu duyguyu sevmenize, onu istemenize veya onaylamanıza hiç gerek yok. Sadece ona izin verebildiğinizi bir görün.
Her nerede ise orada olmasına izin verin. Zaten orada olduğuna göre boğuşmaya ne hacet?
Duygunuzla bir barış yapın.
Ona sahip olabileceği bir yer verin.
Hareket edebilmesi için alan yaratın.
Zaten yapmakta olduğunu yapması için, zaten olduğu hâliyle var olması için ona izin verin.

Odağınızı Genişletin
Deniz biyoloğu dikkatini ahtapota verebilir ama aynı zamanda bakış açısını genişletip ahtapotun

etrafındaki suyu ve altındaki kayaları da fark edebilir.
Her birimiz de benzer şekilde odağımıza genişletebiliriz. Duygunuza alan açtıktan sonra, farkındalığı genişletmeyi hedef alın. Duygunuzu fark etmeye devam edin ve aynı zamanda o duygumun şimdi ve bura da olan bitenin parçalarından sadece biri olduğunu da görün.
Bu duygunun etrafında sizin vücudunuz var ve bu vücutla görebilir, işitebilir, dokunabilir, tat ve koku alabilirsiniz.
O yüzden geriye doğru bir adım atın ve manzaranın keyfini çıkarın, sadece hissettiklerinizin değil, gördüklerinizin, duyduklarınızın ve dokunduklarının da farkına varın.
Farkındalığınızı kuvvetli bir fenerden yayılan ve karanlıkta gizlenenleri açığa çıkaran bir ışık demeti gibi düşünün. Bu ışık demetini her yöne tutarak nerede olduğunuzu net olarak fark edin.
Bunları yaparken, kendinizi bu duygudan uzaklaştırmaya, onu görmezden gelmeye çalışmayın. Bir yandan onu farkındalığınızın içinde tutun bir yandan da çevrenizdeki dünyayla bağlantı kurun.
Mevcut olan her şeyle birlikte o duygunun da orada olmasına izin verin.
Ne hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü fark edin.
Ne yaptığınız ve nasıl nefes aldığınızı fark edin.
Hepsini fark edin. Hepsini kapsayın.
Farkındalığınızla içinizdeki ve dışınızdaki dünyanın her ikisini de kucaklayın. Bilincinizle her ikisini de aydınlatın.
Ve tamamen olduğu haliyle şu andaki hayatınıza odaklanın.

Oturum 4:Şimdi ve Burada Olmak	
Süre	90 dk.
Oturumun amacı	Katılımcıların stresle baş etmede şimdi ve burada olmanın önemini kavraması ve şimdi ve burada olmaya yönelik farkındalık becerileri geliştirmesi
Kazanımlar	1. Şimdi ve burada olmanın anlamını kavrar 2. Şimdi ve burada olmanın strese bağlı büyümedeki önemini fark eder 3. Şimdi ve burada olmanın stresle baş etmeyi ve strese bağlı büyümeyi engelleyen düşünce ve duygularla ilişkisini fark eder 4. Şimdi ve burada olmak için farkındalık tekniklerini öğrenir 5. Şimdi ve burada olmak için farkındalık tekniklerini uygular
Materyaller	1. Yazı tahtası 2. Tahta kalemi 3. A4 kâğıdı 4. Kutu 5. Form-7 (kişi sayısı kadar)
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılarak, grup üyelerine duyguları kabul egzersizlerini yapıp yapmadıkları sorulur ve bir önceki oturum özetlenir. 2. Oturumun hedefleri ile ilgili olarak üyeler bilgilendirilir. 3. Katılımcılardan gönüllü bir kişi istenir. Bu kişi sınıfın ortasına çıkarılarak 100' den geriye doğru 7şer sayması istenir. Sayma işlemini tamamladıktan 5 gönüllü öğrenci daha seçilerek bu öğrencinin etrafına yerleştirilir. Bu 5 öğrenciden arkadaşları sayma işlemini yaparken onun dikkatini dağıtacak, onu rahatsız edecek söz ve eylemlerde bulunmaları ve gürültü çıkarmaları istenir. Ardından sayma işlemi başlatılır ve tamamlanır. Sayma işlemini yapan katılımcıya deneyimleri ile ilgili şu sorular yöneltilir; • *Saymakta zorlandınız mı?* • *Sayarken neler hissettiniz?* • *Sayarken neler düşündünüz?* • *Deneyimleriniz arasındaki farklılık nereden kaynaklanıyor?* 4. Katılımcıların cevapları alındıktan sonra şimdi ve burada olmak ile ilgili bilgiler verilerek aşağıdaki açıklamalar yapılır; *"Stresli durumlarla baş ederken zihnimiz sürekli olarak geçmişle veya gelecekle ilgili düşüncelere, davranışlarımıza ya da duygularımıza kapılıp gider. Bu duygu ve düşüncelere kapıldığımızda tıpkı ikinci durumdaki gibi yapmakta olduğumuz işi yaparken zorlanırız. Bu duygu ve düşünceler bizim stresle baş etmemizi, dikkatimizi problemin çözümüne yoğunlaştırmamızı ve strese bağlı büyüme yaşamamızı engelleyerek yaşam kalitemizi olumsuz etkiler."* 5. Açıklamanın ardından aşağıdaki sorularla grup etkileşimi

başlatılır;

- *Tümüyle anı yaşadığınız ve yaptıklarınıza odaklanabildiğiniz anlar hangileridir?*
- *Bu anlarda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?*
- *Bu anlarda neler düşünüyorsunuz?*
- *Bu anlarda nasıl davranıyorsunuz?*
- *Bu durumlarda sergilediğiniz davranış biçimlerinin kısa ve uzun vadeli etkileri nelerdir?*
- *Bu anların hayatınızdaki yeri ve etkisini nasıl tanımlarsınız?*
- *Bu anların yaşamınıza nasıl bir katkısı olduğunu düşünüyorsunuz?*

6. Katılımcıların cevapları özetlenir ve tahtaya aşağıdaki sözler yansıtılır.
   Geleceği düşünüp eziyet çekeriz, geçmişi düşünüp geride dururuz, işte bu yüzden, şimdiki zaman elimizden kaçar gider. (Gustave Flaubert)
   Daha sonra çok geç olacak. Hayat şimdiden ibaret. (Jacques Prévert)
   Dün tarihtir, yarın bilinmeyendir, bugün ise bir hediye! (Eleanor Roosevelt)
   Depresyondaysanız, geçmişte yaşıyorsunuzdur. Endişeliyseniz, gelecekte. Huzur içindeyseniz, şu anda yaşıyorsunuz demektir. (Lao Zi)
   Dünü düşün, yarının hayalini kur ama bugünü yaşa. (Steve Jobs)
   Sonsuza dek mutlu yaşamak ancak anbean mümkündür. (Margaret Bonnano)
   Hayattan keyif almak için beklemeye gerek yok, bulunduğumuz her anın tadını çıkarmak yeterlidir. (Goethe)
   Geçmiş için yakınmak, yeni dert edinmek anlamına gelir. (William Shakespeare)
7. Katılımcılarla birlikte sözler okunur. Sözler okunduktan sonra aşağıdaki sorularla birlikte grup etkileşimi başlatılır;
   - *Bu deyişler neye vurgu yapar?*
   - *Bu ifadeler hakkında ne düşünüyorsunuz?*
   - *Bu ifadelerden birini hayat mottonuz olarak seçseniz hangisi olurdu?*
8. Grup etkileşiminin ardından katılımcılara şimdi ve burada olmanın strese bağlı büyüme ile ilişkisi hakkında bilgi verilir ve her katılımcıya birer A4 kâğıdı dağıtılarak bir deyiş yarışması yapılacağı söylenir. Katılımcılardan 5 dakika içinde şimdi ve burada olmanın önemini ifade eden bir motto yazmaları ve mottolarını grup önünde sunmaları istenir. Sınıf tarafından en çok beğenilen mottoya hediye verileceği açıklanır. Katılımcılara yazım için 5 dakika süre verilir. Ardından her bir katılımcının mottosunu ifade etmesi için fırsat tanınır ve yazılan mottolar tahtaya asılır. Ardından her katılımcıya küçük kağıtlar dağıtılarak en beğendikleri mottonun sahibini yazmaları istenir. Oylar bir kutu içinde toplanarak sayılır ve en çok oyu alan kişiye ödül verilir.

	9. Ödül sunulduktan sonra katılımcılara şimdi ve burada olmanın strese bağlı büyüme için öneminden bahsedilerek bunu sağlamaya yönelik becerileri artırmayı hedefleyen bir egzersiz öğretileceği söylenir ve "Bir Ağaç Gibi Ol" egzersizleri yaptırılır. Egzersizin ardından katılımcılara stresli durumlarla karşılaştıklarında dikkatlerini toplayamadıklarını, olumsuz duygu ve düşüncelere kapıldıklarını ve etkili bir şekilde baş edemediklerini fark ettiklerinde bu egzersizleri kullanarak anda kalmaya çalışmaları yönünde teşvik verilir. Bu egzersizleri yapıp yapamayacakları, etkili olup olmadığı ile ilgili düşüncelerini paylaşmaları istenir. 10. Ardından; *"İlk başlarda tüm çabalarınıza rağmen zihniniz sizi egzersizden uzaklaştırabilir; farklı düşünce, duygu veya duyumlara dikkatiniz kayabilir. Başlangıçta pek bir işe yaramadığını düşünebilirsiniz. Bu egzersizleri her gün, günde 2 defa veya kendinizi stresli hissettiğiniz durumlarda uygulamaya devam ettikçe bu becerilerde ustalaştığınızı ve zamanla geliştiğinizi görebilirsiniz."* şeklinde bir açıklama yapılır. 11. Oturumu bitirmeden önce üyelere egzersizlerin yer aldığı kağıtlar dağıtılarak bir sonraki oturuma kadar bu egzersizleri günde en az bir kere uygulamaları ile ilgili ev ödevi verilir ve ardından katkıda bulunmak isteyip istemedikleri sorularak konuşmak isteyen katılımcılar dinlenir. Ardından oturum sonlandırılır.

Form-7

Bir Ağaç Gibi Ol

Heybetli bir ağacı düşünün; uzun kökleri toprağın derinliklerine, dayanıklı gövdesi ve dalları göğe doğru uzanıyor. Bu görüntüyü aşağıdaki adımları uygularken aklınıza getirin.

1. ***Adım: Kökler***

Ayakta dururken veya otururken, ayaklarınızın tabanını tam olarak yere temas ettirin. Altınızdaki zemini fark edin ve yavaşça ayaklarınızı yere bastırın. Zeminin ayak tabanlarınıza uyguladığı basıncı ve bacaklarınızdaki hafif gerilimi fark edin. Omurganızı dikleştirin ve omuzlarınızı sırtınızdan aşağıya bırakın. Omurganızdan aşağı doğru, bacaklarınıza ve ayaklarınıza, oradan da zemine doğru yer çekiminin "aktığını" hissedin. Sanki toprağa kök salıyorsunuz ve kendinizi sıkıca yerleştiriyorsunuz.

2. ***Adım: Gövde***

Dikkatinizi yavaşça köklerden gövdeye doğru kaydırın. Ayaklarınızın zemin üzerinde duruşunun bir miktar farkında olun ama esas gövdenize odaklanın. Sandalyede dik oturun veya ayakta dururken doğrulun ve duruşunuzdaki değişimi fark edin. Yavaşça ve derin derin nefes alın, göğüs kafesinizin inip kalktığını, karnınızın ritmini ve hareketlerini fark edin. Ciğerlerinizi tamamen boşaltın, sonra kendi kendine dolmasına izin verin. Şimdi farkındalığınızı yayın, dikkatinizi aynı anda tüm gövdenize verin; ciğerlerinize, göğsünüze, omuzlarınıza ve karnınıza. On nefes boyunca bunu yapın, zamanınız varsa on beş ile yirmi defa yapın.

3. ***Adım: Dallar***

Nasıl bir ağacın dalları göğe doğru uzanırsa siz de şimdi çevrenizdeki dünyaya uzanıyorsunuz. Beş duyunuzu da harekete geçirin ve tüm yönlere doğru uzatın; merak duygusu eşliğinde gördüklerinizi, duyduklarınızı, kokusunu aldıklarınızı, tattıklarınızın ve dokunduklarınızın farkına varın. Köklerinizin ve gövdenizin ve arka plandaki nefes alıp verme ritminizin kısmen farkında olun ama esas olarak çevrenize odaklanın. Nerede ve ne yapıyor olduğunuzu fark edin. Aldığınız nefesin tadını ve kokusunu alın. Teninizde hissettiğiniz beş şeyi fark edin; örneğin yüzünüze değen hava, sırtınızdaki gömlek veya bileğinizdeki saat gibi. Görebildiğiniz beş nesneye dikkat edin, bunların büyüklüğüne, şekline, rengine, parlaklığına ve dokusuna dikkat edin. İşittiğiniz beş şeyi fark edin; doğanın ve medeniyetin çeşitli seslerini. Şimdi sizin için sıradaki yapılacak şey neyse ona tüm dikkatinizi vererek odaklanın.

Kaynak: Harris, R. (2017). Gerçeğin Tokadı (Çev. Edt. K. Fatih Yavuz). Litera Yayıncılık.

Oturum 5: Farkında Olmak	
Süre	90 dk
Oturumun amacı	Stresli durumlarda ortaya çıkan otomatik tepkileri ve bu tepkilerin strese bağlı büyüme ilişkisini fark ederek, farkındalıkla dikkatini yönlendirmenin önemini anlamak ve stresli durumun sonuçlarına ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmek
Kazanımlar	1. Stresli durumlardaki otomatik tepkilerini fark eder 2. Otomatik tepkiler ile strese bağlı büyüme arasındaki ilişkileri fark eder 3. Stresli durumlarda farkındalıkla dikkati yönlendirmenin önemini fark eder 4. Stresli durumları deneyimlemenin olumlu sonuçlarına ilişkin bakış açısı geliştirir
Materyaller	1. Kuru üzüm 2. Top 3.
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılır ve ardından bir top alınarak katılımcılara önceki oturuma ilişkin hatırladıkları bir şeyi söyleyerek topu bir diğer katılımcıya atmaları istenir. Katılımcılar birbirlerinin söylediklerini söylememelidir. Bu oyunla önceki haftanın özeti yapılır. 2. Oturumun genel hedefleri hakkında katılımcılara bilgi verilir ve katılımcılara aşağıdaki sorular sorulur; • *Her gün okula gelirken yaptığınız yürüyüş aynı mıdır?* • *Her gün yediğiniz yemekten aldığınız tat aynı mıdır?* • *Her gün arkadaşlarınızla sohbet ederken hissettikleriniz aynı mıdır?* 3. Cevaplar özetlendikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır; *"Zihnimiz, biz farkında olmadan bizim olaylar karşısında nasıl davranacağımızı, onlara nasıl yaklaşacağımızı belirleyen bir otomatik pilot gibidir. Bu modda bizler otomatik olarak düşünür, tepki verir ve algılarız. Dolayısıyla bütün duygu ve davranışlarımız aynı kısır döngünün içinde hareket ederler. Bu modda bizler otomatik olarak evden çıkarız, okula doğru yol almaya başlarız fakat bu deneyimdeki farklılıkları göremeyiz. Geçtiğimiz yolların, hissettiğimiz duyguların, düşüncelerimizin aynı olması mümkün değildir. Fakat bizler o yoldan giderken ayaklarımızın attığı adımın, soluduğumuz havanın, köşedeki fırının yeni çıkardığı ekmeğin çoğu zaman farkına varmayız. Otomatik pilot modundan çıkmak her anı, her deneyimi bütün boyutlarıyla fark ederek yaşamak demektir.* • *Peki sizce, stresli durumlarda otomatik pilot modunda verdiğiniz tepkiler nelerdir ve bu tepkiler stresli durumla baş etmenizi nasıl etkiler?* • *Strese bağlı büyüme yaşayan bireyler otomatik pilot durumu açısından sizden nasıl farklılaşır?* 4. Ardından "*Farkındalık nedir?*" sorusu sorulur. Katılımcıların cevapları özetlendikten sonra aşağıdaki açıklamayla birlikte farkındalık tanımlanır:

	"İnsanlar düşünce, duygu ve bedensel tepkileri değerlendirme eğilimindedir. Bu değerlendirmeler ise olumsuz deneyimin etkisini artırır. Buna karşın farkındalık sizlerin dikkatinizi anlık deneyimlerinize odaklayarak içsel gözlem yapmanızı içeren bedensel ve zihinsel bir durumdur. Farkında olma durumunda yaşadığınız deneyimleri olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye çalışırsınız. Farkındalık sizin düşünce, duygu ve bedensel tepkilerinize dikkat etmenizi sağlayarak iç görünüzü artırır. Stresli durumlarda farkındalık yalnızca deneyiminizin belirli bir boyutunda ve belirli bir yönünde ortaya çıkar. Bu durum bir bütün olarak yaşantılarınızı fark etmenizi ve değerlendirmenizi engeller. Stresli durumlarda dikkatinizi kontrol edebiliyor musunuz ve daha çok nelere dikkat ediyorsunuz?" sorusu sorularak grup etkileşimi başlatılır ve paylaşımlar özetlendikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır: *"Stresli durumlarda dikkat, şimdi ve burada'dan uzaklaşarak, olayla ilgili olumsuz düşüncelere kayar ve bu olumsuz duygulara hissetmeye ardından işlevsel olmayan davranışlara neden olur. Bu durum gittikçe yoğunlaşarak tepkilerimizin ve yaşantılarımızın daha da kötüleşmesine yol açar."* 5. Ardından katılımcılara "Farkındalığa Dayalı Yeme Etkinliği" uygulanır. Etkinliğin ardından aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlatılır; • *Deneyiminizi nasıl değerlendiriyorsunuz?* • *Deneyiminizi diğer üzüm yeme deneyimleri ile kıyasladığınızda neyi fark ettiniz?* • *Stresli durumlar karşısında ortaya koyduğunuz tepkileri ne kadar farkındalıkla ve dikkatinizi olaya/çözümüne vererek gerçekleştiriyorsunuz?* 6. Katılımcıların cevapları özetlendikten sonra şu açıklamalar yapılır; *"Bizlerin çevremizdekilerin ya da içsel süreçlerimizin farkında olmadan, alışılagelmiş otomatik tepkilerle yaşantımızı sürdürdüğümüzde, farkındalık düzeyimiz düşük olduğunda stresli durumlarla etkili bir şekilde baş edemez, stresin öğretici ve geliştirici yönlerini keşfedemeyiz. Bu şekilde davrandığımızda olumsuz duygular ve durumlar karşısında alışılagelmiş tepkilerle bir döngü yaratırız ve bu döngünün devam etmesine neden olarak sorunların daha kalıcı hale gelmesine ve daha çaresiz hissetmemize neden olabiliriz. Ama otomatik pilot modundan çıkarak, farkındalıkla deneyimlerimizi ele aldığımızda hem sorunun çözümüne ilişkin farklı yolları keşfedebilir, hem kendimizi sorun içerisinde daha iyi gözlemleyebilir hem de sorunla yüzleşmenin bize hangi alanlarda katkı sağlayacağını keşfedebiliriz. Şimdi sizlerden önümüzdeki haftaya kadar farkındalık egzersizlerini gerçekleştirmenizi ve yaşadığınız stresli durumla yüzleşmiş olmanızın sizde yarattığı 5 olumlu değişikliği bana e-posta olarak atmanızı istiyorum."* 7. Oturum özetlenerek sonlandırılır.

Form-8

Elinize bir iki kuru üzüm alın. Şimdi dünyaya başka bir gezegenden daha şimdi geldiğinizi ve bu gezegende kuru üzüm olmadığını hayal edin. Şimdi eliniz deki bu kuru üzümü tüm duyularımızla keşfedebilirsiniz.

Şimdi sanki hayatınızda ilk defa böyle bir şey görüyormuş gibi bu kuru üzüme odaklanın. Kuru üzümü görmeye odaklanın. Bugüne kadar hiç böyle bir şey görmemiş gibi kuru üzümü inceleyin, her parçasını keşfedin. Elinizde çevirin. Rengine dikkat edin. Kat yerlerinin, ışık alan parlak, ışık almayan karanlık yerlerini fark edin. Sonra, dokusunu keşfedin, yumuşak, sert, pürüzlü ve pürüzsüzlüğünü keşfedin.

Bunları yaparken, "niye böyle tuhaf bir egzersiz yapıyorum ki?" "bunun bana yararı ne?" ya da "kuru üzümü hiç sevmem" gibi düşüncelere kapılabilirsiniz. Sadece bu düşünceleri kabul edin, yargılamayın ve serbest bırakın. Yeniden dikkatinizi elinizdeki kuru üzüme yöneltin.

Şimdi üzümü burnunuza yaklaştırın ve dikkatlice kokusunu algılayın. Üzümü bir kulağınıza yaklaştırın, sıkıştırın, yuvarlayın ve üzümün çıkardığı sesleri duymaya çalışın.

Şimdi yavaş yavaş üzümü ağzınıza götürün, elinizin nereye gitmesi gerektiğini nasıl bildiğinize dikkat edin. Şimdi yavaşça üzümü ısırmadan dilinize yerleştirin. Üzümü ağzınızda hissedin.

Hazır olduğunuzda üzümü bilerek ısırın. Kim bilir belki de üzüm otomatik olarak ağzın bir tarafa gitti. Üzümün ağzınızda bıraktığı tadı fark edin. Yavaşça üzümü çiğneyin. Ağzınızdaki tükürüğün farkına varın, üzümü çiğnedikçe kıvamı nasıl değişiyor anlamaya çalışın.

Hazır olduğunuzda bilerek üzümü yutun. Yutma sırasındaki duyularınızı algılamaya çalışın, boğazınızdan geçişini, yemek borunuzdan kayışını ve midenize ulaşmasını anlamaya çalışın.

Şimdi kısa bir süre sessizce kalıp kendinizi bu farkındalığa dayalı yeme yaşantısına katıldığınızdan dolayı tebrik edin (Stahl ve Goldstein, 2010).

Oturum 6: Davranışlarımı Kontrol Ediyorum	
Süre	90 dk
Oturumun amacı	Katılımcıların stresliyken ortaya koydukları davranışsal tepkileri fark etmesi ve işlevsel olmayan davranışlar yerine yeni alternatifler oluşturması
Kazanımlar	1. Stresliyken ortaya koyduğu davranışsal tepkileri fark eder 2. Stresliyken ortaya koyduğu davranışları analiz eder 3. Stresle baş etmede kullandığı işlevsel olmayan davranışları fark eder 4. Stresli durumlarla baş etmede işlevsel olan alternatif davranışlar oluşturur 5. Davranış düzenlemenin strese bağlı büyüme için işlevini fark eder
Materyaller	1. Yazı tahtası ve tahta kalemi 2. Projeksiyon/Akıllı Tahta 3. Form-9 (kişi sayısı kadar) 4. Kalem (kişi sayısı kadar)
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılır ve ödev verilen egzersizleri uygulayıp uygulamadıkları sorulur. Bir önceki oturum özetlenerek oturumun hedefleri hakkında bilgi verilir. 2. Katılımcılara Mustafa Sarı'nın "İnci Kefalleri Asla Geri Dönmez!" (https://www.youtube.com/watch?v=9H_YsX9d2X0) konuşması dinletilir ve konuşmacının karşılaştığı durum karşısında ortaya koyduğu duygu, düşünce ve davranışları değerlendirmeleri istenir. Konuşmacının zorluklar karşısında ortaya koyduğu davranışların uzun ve kısa vadeli etkileriyle ilgili fark ettikleriyle ilgili katılımcıların paylaşım yapmaları sağlanır. Ardından konuşmacının yaşantısı Form-9'a göre grup lideri tarafından analiz edilir ve aşağıdaki açıklama yapılır; *"Davranışlarımız çoğu zaman stresli durumlarla ilgili duygu ve düşüncelerimiz neticesinde ortaya çıkar ve amacı stresli durumla baş etmek olsa da bazen bu hedefi gerçekleştirmekten uzaklaşabilir. Bu gibi durumlarda duygu ve düşüncelerimizi analiz ederek değiştirmek önemlidir fakat ardından duygu ve düşüncelerdeki değişimi davranışlar aracılığıyla ortaya koyarak stresli durumla baş etmek son derece gereklidir. Bunun için bizler davranışlarımızı analiz ederek stresli durumla baş etmede yarattığı etkiyi fark etmeli ve bu doğrultuda işlevsel olmayan ya da zarar verici davranış örüntülerini işlevsel ve faydalı olanlarla değiştirebilmeliyiz. Bunun için davranış analizi tekniğini kullanabiliriz."* 3. Daha sonra Form-9 katılımcılara dağıtılır ve davranış analizi ile ilgili aşağıdaki yönerge verilerek kendi davranışlarını analiz etmeleri için 10 dakika süre verilir. *"Sizlere vermiş olduğum formda üç sütun yer almaktadır. İlk sütuna yakın zamanda deneyimlediğiniz ya da uzun süredir sizi rahatsız eden ve üstesinden gelmekte zorlandığınız stresli bir durumla ilişkili tanımlayıcı bilgileri yazmanızı istiyorum.*

Ardından bu durumla baş etmek için neler yaptığınızı ikinci sütuna yazmanızı istiyorum. Son olarak üçüncü sütunda yer alan kısa ve uzun vadeli sonuçlara bu davranışınız sonucunda ortaya çıkan sonuçları yazmanızı istiyorum. Bunun için sizlere 10 dakika süre veriyorum."

4. Katılımcılar etkinliği tamamladıktan sonra yazdıklarını paylaşmaları için süre verilir ve etkileşim başlatılır. Etkileşim sırasında danışanlarla birlikte şu soruların cevapları aranır;
    - *Sorunu ortadan kaldırmak ya da azaltmak için ne denediniz? Nasıl işe yaradı?*
    - *Zor durumlarla nasıl başa çıkma biçiminiz işe yarar mı ya da başka sorunlara neden olur mu?*
    - *Sorun oluştuğunda belli şeyleri yapmaya yatkın mısınız? Eğer öyleyse, ne yaparsınız?*
    - *Acı veren hislerle başa çıkmakta zorlanır mısınız? Eğer öyleyse bunları hissederken neler yapıyorsunuz?*
    - *Şöyle bir düşündüğünüzde, hareketleriniz olmasını istediğiniz yaşamla ne kadar tutarlı?*
    - *Eğer bu sizin için bir sorun olmasaydı, şu an hayatınızda neler yapıyor olurdunuz?*
    - *Şu an hayatınızda sizin için önemli bir şeyin eksikliğini hissediyor musunuz?*
    - *Eğer baş etmede başarılı olursanız hayatınızda ne gibi değişiklikler olur?*
    - *Durumunuzu iyileştirmek için neler yapılabileceğini düşünüyorsunuz?*
    - *Kendinizi durumunuzu iyileştirecek bir şey yaparken hayal edebiliyor musunuz?*
    - *Eğer bu sorununuz olmasaydı, neyi farklı yapıyor olurdunuz?*
    - *Sizinkine benzer sorunları olan birilerini tanıyor musunuz? Onlar neler yaptılar?*
5. Grup etkileşimini bitirdikten sonra katılımcıların söyledikleri özetlenerek, katılımcılardan formda yer alan neler öğrendim kısmına yaptıkları analiz sonucunda ve etkileşimin ardından neler fark ettiklerini ve neler öğrendiklerini yazmaları istenir. Yazma işleminin ardından her bir katılımcıdan yazdıklarını özetleyerek grupla paylaşması istenir.
6. Ardından grup ikişerli takımlara ayrılır ve her takımdan davranış inceleme formunda ifade edilen problem durumuna ilişkin olarak yapılan analiz sonuçlarını göz önünde bulundurarak daha etkili nasıl davranılabileceğine ilişkin stratejiler geliştirilmesi ve bunun ilgili başlık altına yazılması istenir. Bunun için 10 dakika süre verilir. Süre tamamlandıktan sonra grupların yaptıkları çalışmalar dinlenir ve gerekçeleri ele alınır. Her alternatif davranış örüntüsü için katkı sunmak isteyen grup üyesi olup olmadığı kontrol edilerek katkıları ele alınır. Paylaşımlar sonlandırıldıktan sonra üyelere aşağıdaki sorular yöneltilerek grup etkileşimi başlatılır;
    - *Alternatif davranış stratejileri üretmek ile ilgili neler*

	düşünüyorsunuz? • *Bu davranışları üretmekte zorlandınız mı? Zorlandıysanız hangi noktada zorlandınız?* • *Stresli durumlarla karşılaştığınızda ortaya koyduğunuz davranışları analiz etme ve alternatif davranışlar üretme sürecini etkili ve uygulanabilir buldunuz mu?* 7. Oturum özeti lider tarafından yapılır ve katılımcılara eklemek istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur ve oturum sonlandırılır.

Form-9

Davranış İnceleme Formu		
Durum Neydi?	Ne Yaptım?	Sonuç Ne Oldu?
Tarih:		Kısa vadede:
Zaman:		
Yer:		Uzun vadede:
Ne oldu ?:		
Ne düşündüm ?:		Ne öğrendim ?:
Ne hissettim ?:		
Alternatif Davranışlar:		

Oturum 7: Problemleri Çözüyorum	
Süre	90 dk
Oturumun amacı	Katılımcıların etkili problem çözme becerilerini geliştirmesi
Kazanımlar	1. Problem çözme basamaklarını kavrar 2. Problem çözme basamaklarını kendi problem durumunun çözümünde uygular 3. Strese bağlı büyüme için problem çözmenin önemini fark eder
Materyaller	1. Yazı tahtası ve tahta kalemi 2. Kibrit çöpü 3. Fon kartonu ve yapıştırıcı 4. Taşınabilir sıralar 5. Problem durumlarının yer aldığı kartonlar 6. Form-10 (kişi sayısı kadar) 7. Form-11 8. Form-12 (kişi sayısı kadar)
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılarak oturum başlatılır. Ardından katılımcıların önceki oturumdan neler hatırladıkları sorulur ve lider tarafından söylenilenler özetlenerek genel bir hatırlatma yapılır. 2. Oturumun hedefleri ile ilgili olarak katılımcılara bilgi verilir ve şu açıklama yapılır; *"Geçtiğimiz oturumlarda stresli durumlarda duygu, düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi, bu ilişkinin yaşantımıza nasıl yansıdığını ve bu süreçlerde yaşadığımız olumsuz deneyimlerin etkilerinin nasıl azaltılabileceğini öğrendik. Bu hafta ise yine stresle baş ederken düşünce ve davranışlarımızı daha etkili bir şekilde nasıl düzenleyebileceğimizi öğreneceğiz. Bunun için bu oturumda stresli durumlarla baş ederken daha etkili olabilmek için problem çözme süreçlerine göz atacağız. Problem çözme deyince aklınıza neler geliyor? Bunu bir metafor kurarak anlatsanız, bu metafor ne olurdu ve niçin?"* 3. Soruyu sorduktan sonra bir örnek verilir ve katılımcılara metaforlarını yazmaları için Form-10 dağıtılır. Yaklaşık 5 dakika süre verildikten sonra katılımcılardan cevaplarını paylaşmaları istenir ve cevabını paylaşan her katılımcı cevabını daha önceden tahtaya asılmış olan fon kartonun üstünde uygun gördüğü bir yere yapıştırır. Ardından katılımcıların cevapları kısaca özetlenir ve aşağıdaki açıklamalar yapılır; *"Her birey yaşantısı boyunca stres verici problem durumlarıyla karşılaşmıştır ve herkes bu problemlere farklı anlamlar yüklemiştir. Herkes için farklı anlamlar ifade etmesine karşın problem karşısında her bireyin ortak bir yönelimi vardır ki o da problemi çözmeye çalışmaktır. Problem çözmek, problem olarak ifade ettiğimiz zorluk ya da sorunun bütün yönleriyle ele alınması ve hedeflediğimiz ya da ideal olarak tanımladığımız duruma gelmek için birtakım davranışlar sergilemeyi içerir. Bu davranışlar bireyler arasında farklılıklar gösterebilir. Problem*

durumunu ortadan kaldırmak için çeşitli yöntemler denenebilir. Kimisi problemle karşı karşıya geldiğinde problemi çözmekten çok kaçınmayı tercih ederken, kimisi problemi kabul ederek ortadan kaldırmaya yönelik çözümler üretmeye çalışır. Şimdi sizlerle problem çözmeyle ilgili bir oyun oynayacağız."

4. Katılımcılar ikişerli gruplara ayrılarak her gruba 6 adet kibrit çöpü verilir ve 5 dakika içinde bu kibrit çöpleriyle 4 adet eşkenar üçgen oluşturmaları istenir. Etkinlik tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorular ile grup etkileşimi başlatılır;
    - *Sorunu çözmek için neler yaptınız?*
    - *Deneyimlediklerinize işe yaradı mı?*
    - *İşe yaramayan çözümler karşısında tavrınız nasıl oldu?*
    - *Sorun çözümünde farklı yollar olabilir miydi?*
    - *Problemi çözmeye çalışmak size nasıl hissettirdi?*
    - *Diğer grup üyeleriyle birlikte problem çözmeye çalışmak nasıl bir duyguydu?*
    - *Problem çözme ile ilgili neler fark ettiniz?*
5. Katılımcıların cevapları alındıktan sonra etkili problem çözmenin stresli durumlarla baş etmede öneminden bahsedilerek problem çözme basamakları hakkında katılımcılara bilgi verilir.
6. Katılımcılar 4 gruba ayrılır. Ardından daha önce oluşturulmuş 4 problem çözme istasyonuna yerleşirler. Her istasyonda farklı problem durumlarının yer aldığı (Form-11) çalışma kağıtları yer almaktadır. Bu çalışma kağıtlarında problem durumuna ilişkin bir açıklama ve altında problem çözme basamaklarının yer aldığı kısımlar bulunur. Gruplardan istenen geldikleri istasyonda ilk olarak problem durumunu tanımlamak ve konuyla ilgili bilgileri ilgili kısımda belirtmektir. Ardından istasyonlar değiştirilerek her grup farklı bir istasyona gelir. Bu aşamada üyelerden istenen bir önceki grup tarafından tanımlanan problem durumuna ilişkin alternatif çözümler üretmeleridir. Bu aşamada tamamlandıktan sonra tekrar gruplar değiştirilir ve yeni gelen ekipten istenen bir önceki ekibin oluşturduğu çözüm önerilerini değerlendirerek bir çözüm önerisi belirlemeleri ve bunu gerekçeleriyle belirtmeleridir. Bu aşama tamamlandıktan sonra ise istasyonlar arasında son kez gruplar yer değiştirir ve bir önceki grubun seçmiş olduğu çözüm önerisinin nasıl uygulanacağına dair planlama yapmaları ve olası sonuçları tahmin ederek yazmaları istenir. Her bir istasyon için gruplara beşer dakikalık süreler tanınır. Süre bittiğinde her grup son olarak çalıştığı istasyonda belirlenen problem durumuna ilişkin ortaya konulan problem çözme sürecini anlatan bir sunum gerçekleştirir. Sunumlar dinlendikten sonra aşağıdaki sorularla birlikte grup etkileşimi başlatılır;
    - *Problem çözme sürecinde kendinizi nasıl hissettiniz?*
    - *Problem çözme ile ilgili neler fark ettiniz?*
    - *Birlikte problem çözmek nasıl bir deneyimdi?*
    - *Problem çözme süreci basamaklarını uygularken kendinizle ilgili neleri fark ettiniz?*

	7. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup üyelerinin söyledikleri toparlanır ve problem çözme basamaklarının pekiştirilmesi için üyelere Form-12 dağıtılır. Ardından aşağıdaki açıklamalar yapılır; *"Şimdi problem çözme basamaklarını kişisel problemlerinizde bireysel olarak uygulamanız için bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Etkinliğe başlamadan önce son zamanlarda yaşadığınız stresli bir durumu düşünmenizi istiyorum. Ardından dağıtmış olduğum formda yer alan problem çözme basamaklarına göre bu stresli durumla ilgili problem çözme sürecini ortaya koymanızı istiyorum. Bunun için süreniz 15 dakikadır."* 8. Süre bittikten sonra katılımcıların problemlerinin çözümüyle ilgili planlamalarını paylaşmaları istenir ve ardından aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır; • *Problem durumu ile ilgili kendinize en sık neler söylediniz?* • *Probleminizi sistemli bir şekilde çözmeye çalışmak size nasıl hissettirdi?* • *Probleminizi paylaşmak nasıl bir duygu?* • *Çözüm yolları ararken neleri fark ettiniz?* • *Bu yöntemi uygulanabilir buldunuz mu?* • *Yaşadığınız stresli durumlarla baş ederken karşılaştığınız problemlerde bu yöntemi kullanmak sizce nasıl olurdu?* 9. Katılımcıların paylaşımlarının ardından özetleme yapılır ve stresli durumlarda etkili olmayan baş etme yöntemlerinden ziyade sistematik ve etkili bir şekilde problemi çözmeye çalışmanın stresi ve stresin etkilerini azaltarak durumun üstesinden gelmemizde bize yardımcı olacağına dair bir açıklama yapılarak oturum sonlandırılır.

Form-10

Problem çözme

……..

benzer çünkü;

……
……

Form-11

Problem Senaryoları-1	
Arif, 22 yaşında üniversite öğrencisidir. İşletme bölümü son sınıf öğrencisi olan Arif' in iyi bir ortalaması vardır. Üniversite yaşantısı boyunca çalışmak durumunda olan Arif, iyi bir iş bulabilmek için notlarını yüksek tutmuş ve ALES, KPSS, yabancı dil gibi sınavlara da girerek iyi puanlar almıştır. Ailesinin maddi durumu yeterince iyi olmadığı için mezun olur olmaz iş bulmak isteyen Arif, okuduğu bölümde başarılı olmasına rağmen bu alanda çalışmaktan hoşlanmamaktadır. Bu anlamda Arif geleceğini planlamakta bazı sorunlar yaşamakta ve ne yapacağını bilememektedir. Arif' in yaşadığı problem durumunu problem çözme basamaklarını göz önünde bulundurarak çözünüz.	
Problemin Tanımı	Sorun Nedir? Sorunla İlgili Duygular Neler Olabilir? Sorunla İlgili Düşünceler Neler Olabilir? Sorunla İlgili Davranışlar Neler Olabilir? Sorunun Öncesinde Etkili Olan Faktörler Neler Olabilir? Sorunun Nedenleri Neler Olabilir? Sorun Neleri Engellemektedir? Sorunun Ortadan Kaldırılması Niçin Önemlidir?
Alternatif Çözümler (Kişinin kaynakları ve hedefleri doğrultusunda bu sorunu tekrar yaşamaması için neler yapılabilir?)	
Çözüm Önerilerinin Değerlendirilmesi (Çözüm önerilerinin olumlu ve olumsuz yanları dikkate alarak en uygun çözüm önerisinin gerekçeleriyle birlikte seçilmesi)	
Uygulama ve Değerlendirme (En uygun çözüm önerisinin uygulanması için planlamanın yapılması)	Kısa Vadede Yapılacaklar: Uzun Vadede Yapılacaklar: Olası Sonuçlar:

Problem Senaryoları-2	
Cahide, lise eğitimine devam eden 16 yaşında bir kadın öğrencidir. Annesi ve babası memur olan Cahide'nin kendisinden büyük bir ablası ve abisi vardır. Derslerinde çok başarılı olmayan Cahide, okulda daha çok sosyalleşmekten hoşlanmakta ve zamanının çoğunu arkadaşlarıyla geçirmektedir. Özellikle ders esnasında dersi dinlemesine engel teşkil edecek davranışlar sergilemekte ve bunun sonucunda da hem öğretmenleri tarafından uyarılar almakta hem de ders başarısı düşmektedir. Fakat aksi yönde davranması halinde ise arkadaşlık ilişkilerinin zarar gördüğünü düşünen Cahide'nin bu durumu dolayısıyla ailesi ile de problemler yaşadığı görülmektedir. Cahide'nin akademik, sosyal ve ailevi alanlarda yaşadığı durumu, problem çözme basamaklarını göz önünde bulundurarak çözünüz.	
Problemin Tanımı	Sorun Nedir? Sorunla İlgili Duygular Neler Olabilir? Sorunla İlgili Düşünceler Neler Olabilir? Sorunla İlgili Davranışlar Neler Olabilir? Sorunun Öncesinde Etkili Olan Faktörler Neler Olabilir? Sorunun Nedenleri Neler Olabilir? Sorun Neleri Engellemektedir? Sorunun Ortadan Kaldırılması Niçin Önemlidir?
Alternatif Çözümler (Kişinin kaynakları ve hedefleri doğrultusunda bu sorunu tekrar yaşamaması için neler yapılabilir?)	
Çözüm Önerilerinin Değerlendirilmesi (Çözüm önerilerinin olumlu ve olumsuz yanları dikkate alarak en uygun çözüm önerisinin gerekçeleriyle birlikte seçilmesi)	
Uygulama ve Değerlendirme (En uygun çözüm önerisinin uygulanması için planlamanın yapılması)	Kısa Vadede Yapılacaklar: Uzun Vadede Yapılacaklar: Olası Sonuçlar:

Problem Senaryoları-3	
Harun, üniversite 3. Sınıf öğrencisidir. Kişilik özellikleri açısından çevresi tarafından sevilen ve beğenilen birisidir fakat sosyal ortamlarda ve özellikle karşı cinsle iletişim kurarken problem yaşamaktadır. Utangaç olması ve sosyal ortamlarda fazlaca kaygı duyması sebebiyle iletişim kurmakta ve sosyal yaşantılara katılmakta güçlük çekmektedir. Arkadaş sayısı son derece sınırlı olan Harun' un daha önce 2 kız arkadaşı olmuş fakat bunlarla da 2 kez görüştükten sonra daha fazla görüşmemişlerdir. Harun bu durumun kendisiyle ilgili olduğunu düşünmekte ve çevresi tarafından reddedilmekten korktuğu için hem sosyal hem de romantik ilişkileri oluşturacak adımları atmaktan kaçınmaktadır. Fakat bu durum kendisini yalnız hissetmesine ve bunun yanı sıra birçok duygusal problem yaşamasına neden olmaktadır. Harun' un sosyal ve romantik ilişki alanlarında yaşadığı durumu, problem çözme basamaklarını göz önünde bulundurarak çözünüz.	
Problemin Tanımı	Sorun Nedir? Sorunla İlgili Duygular Neler Olabilir? Sorunla İlgili Düşünceler Neler Olabilir? Sorunla İlgili Davranışlar Neler Olabilir? Sorunun Öncesinde Etkili Olan Faktörler Neler Olabilir? Sorunun Nedenleri Neler Olabilir? Sorun Neleri Engellemektedir? Sorunun Ortadan Kaldırılması Niçin Önemlidir?
Alternatif Çözümler (Kişinin kaynakları ve hedefleri doğrultusunda bu sorunu tekrar yaşamaması için neler yapılabilir?)	
Çözüm Önerilerinin Değerlendirilmesi (Çözüm önerilerinin olumlu ve olumsuz yanları dikkate alarak en uygun çözüm önerisinin gerekçeleriyle birlikte seçilmesi)	
Uygulama ve Değerlendirme (En uygun çözüm önerisinin uygulanması için planlamanın yapılması)	Kısa Vadede Yapılacaklar: Uzun Vadede Yapılacaklar: Olası Sonuçlar:

Problem Senaryoları-4	
Kamile, 27 yaşında elektrik mühendisi olarak çalışan bir kadındır. Kamile, son 5 yılda giderek artan kilosundan son derece şikayetçidir. Önceden normal kilo sınırları içinde olan Kamile, her zaman kilosunun fazla olduğunu düşünmüştür fakat son 5 yıldır giderek artan kilosu artık gerçekten obezite sınırına yaklaşmıştır. Kamile sürekli olarak kilosu ile ilgilenmekte, diyet ve spor yapmaktadır fakat üzüntü, sosyal anlaşmazlık ya da kişisel problemler yaşadığında kendini buzdolabının önünde veya bir şeyler atıştırırken bulunan Kamile, kilo veremediği gibi gittikçe kilo almaktadır. Bu durum hem başarısız hissetmesine hem de fiziksel olarak kendini beğenmemesine neden olmakta ve özgüvenini kırmaktadır. Bu durumun yan etkileri olarak Kamile sosyal ilişkilerinde de sorunlar yaşamaktadır. Sürekli olarak ideal kilo algısına ulaşmaya çalışan ve başarısız olan Kamile'nin yaşadığı durumu, problem çözme basamaklarını göz önünde bulundurarak çözünüz.	
Problemin Tanımı	Sorun Nedir? Sorunla İlgili Duygular Neler Olabilir? Sorunla İlgili Düşünceler Neler Olabilir? Sorunla İlgili Davranışlar Neler Olabilir? Sorunun Öncesinde Etkili Olan Faktörler Neler Olabilir? Sorunun Nedenleri Neler Olabilir? Sorun Neleri Engellemektedir? Sorunun Ortadan Kaldırılması Niçin Önemlidir?
Alternatif Çözümler (Kişinin kaynakları ve hedefleri doğrultusunda bu sorunu tekrar yaşamaması için neler yapılabilir?)	
Çözüm Önerilerinin Değerlendirilmesi (Çözüm önerilerinin olumlu ve olumsuz yanları dikkate alarak en uygun çözüm önerisinin gerekçeleriyle birlikte seçilmesi)	
Uygulama ve Değerlendirme (En uygun çözüm önerisinin uygulanması için planlamanın yapılması)	Kısa Vadede Yapılacaklar: Uzun Vadede Yapılacaklar: Olası Sonuçlar:

Form-12

Problemin Tanımı	**Sorun Nedir?** **Sorunla İlgili Duygular Nelerdir?** **Sorunla İlgili Düşünceler Nelerdir?** **Sorunla İlgili Davranışlar Nelerdir?** **Sorunun Öncesinde Etkili Olan Faktörler Nelerdir?** **Sorunun Nedenleri Nelerdir?** **Sorun Neleri Engellemektedir?** **Sorunun Ortadan Kaldırılması Niçin Önemlidir?**
Alternatif Çözümler **(Kişinin kaynakları ve hedefleri doğrultusunda bu sorunu tekrar yaşamaması için neler yapılabilir?)**	
Çözüm Önerilerinin Değerlendirilmesi **(Çözüm önerilerinin olumlu ve olumsuz yanları dikkate alarak en uygun çözüm önerisinin gerekçeleriyle birlikte seçilmesi)**	
Uygulama ve Değerlendirme **(En uygun çözüm önerisinin uygulanması için planlamanın yapılması)**	Kısa Vadede Yapılacaklar: Uzun Vadede Yapılacaklar: Olası Sonuçlar:

Eryılmaz (2021), Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teorinden Uygulamaya Pozitif Psikoloji (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

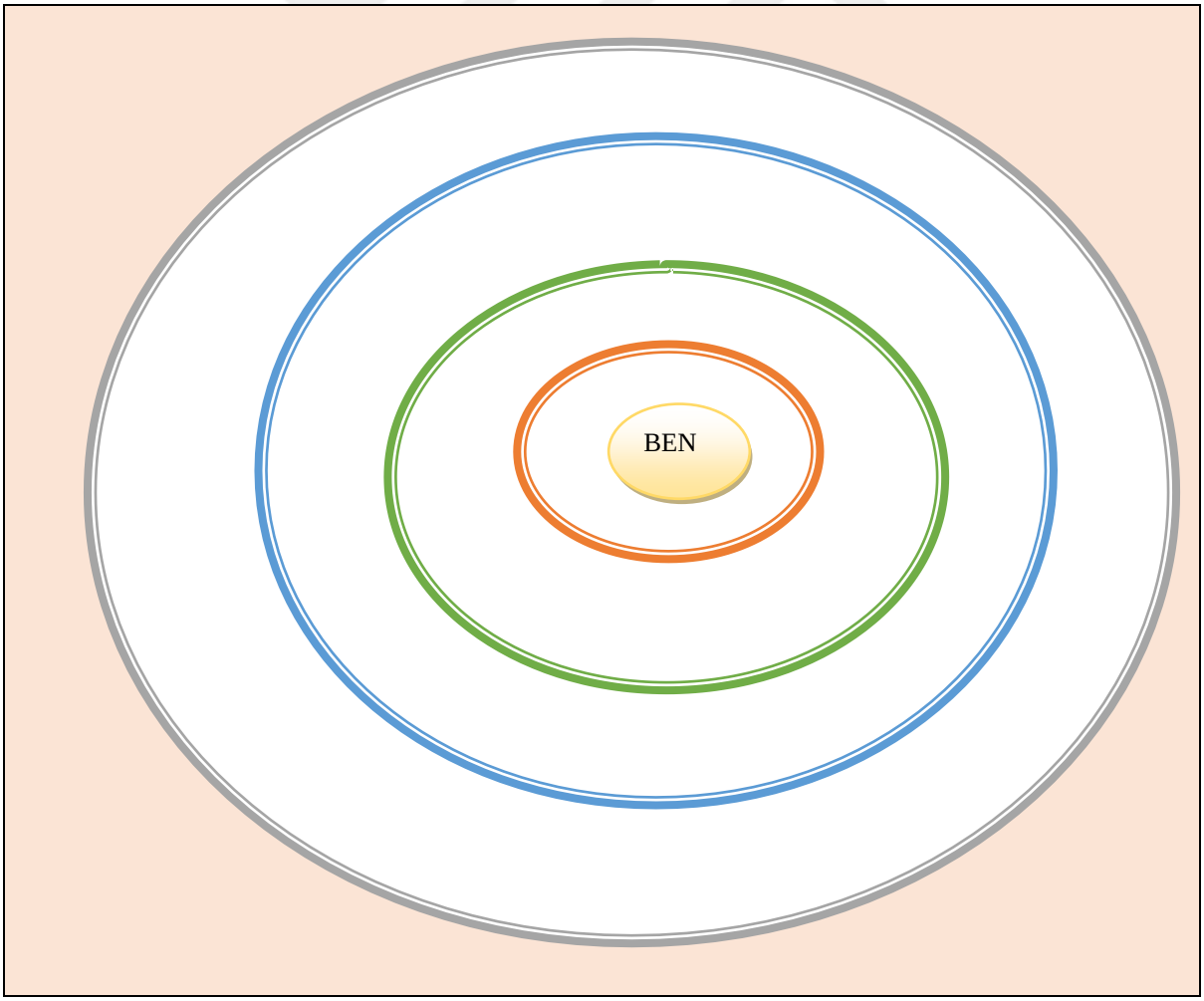
Oturum 8: Sosyal Destek	
Süre	90 dk
Oturumun Amacı	Katılımcılarım stresle baş etmede sosyal desteğin önemini fark etmeleri
Kazanımlar	1. Stresle baş ederken başvurabileceği sosyal destek kaynaklarını fark eder 2. Stresli durumlarla baş etmede ve strese bağlı büyümede sosyal desteğin önemini kavrar
Materyaller	1. Hayatı Güzelleştiren Şey Nedir? En Uzun Süreli Mutluluk Araştırmasından Dersler (Robert Waldinger- TEDx Beacon Street) Videosu 2. Form-13 (kişi sayısı kadar) 3. Form-14 (kişi sayısı kadar) 4. Cam Fanus 5. Soruların Yazılı Olduğu Kağıtlar
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılır ve ardından katılımcılara geçen oturum ile ilgili yaşantılarını paylaşmaları istenir. Katılımcıların cevapları alındıktan sonra genel bir hatırlatma yapılır. 2. Oturumun genel hedefleri hakkında katılımcılara bilgi verilir ve "Hayatı Güzelleştiren Şey Nedir? En Uzun Süreli Mutluluk Araştırmasından Dersler" adlı video izletilir. Ardından Form-13 dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır; *"Sosyal destek, çevremizde bulunan bireylerin bizlere maddi ve manevi anlamda, kendimizi daha iyi hissetmemizde ve yaşadığımız sorunların üstesinden gelmemizde yardımcı olması açısından bizler için önemlidir. Stresli durumlarla karşılaştığımızda sosyal destek kaynaklarımız bizlere yol gösterebilir ya da yaşadığımız durumun bizde oluşturduğu duygusal yükü taşırken maddi ve manevi anlamda destek sağlayabilir. Stresli yaşantıları deneyimlerken destek alabileceğimiz bu unsurların varlığı ve ulaşılabilirliği kendimizi daha güvende ve güçlü hissetmemizde olumlu bir etki yaratır. Şimdi sizlerden dağıtmış olduğum formda yer alan satırlara uygun gördüğünüz sosyal destek kaynaklarını yazmanızı istiyorum."* 3. Formu doldurmaları için katılımcılara 6-7 dakika süre verilir. Ardından stresli durumlar yaşadıklarında formda yer alan kişilerden destek alabilecekleri katılımcılara hatırlatılarak Form-14 dağıtılır. Biraz önce belirlemiş oldukları ve kendilerini çeşitli açılardan etkileyen sosyal destek kaynaklarını, merkezde bulunan kendilerine en yakın olandan en uzak olana doğru sıralamaları istenir. Bu işlem için 5 dakika süre verilir. Süre tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla birlikte grup etkileşimi başlatılır; • *Formda yer alan niteliklere sahip kişileri bulmakta zorluk çektiniz mi?*

	• *Etkinliği yaparken neler hissettiniz?* • *Etkinliği yaparken neler fark ettiniz?* • *Sahip olduğunuz sosyal destek kaynaklarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?* • *Stresli durumlarda yaşadığınız duyguları sosyal çevrenizle paylaşmak nasıl olurdu?* • *Stresli durumlarda yaşadığınız duyguları sosyal çevrenizle paylaşmak nelere yol açardı?* 4. Paylaşımlar özetlenerek bireylerin stresli durumlarda çevrelerinden sosyal destek alabilecekleri ve bu desteğin problemlerin çözümündeki önemi vurgulanır. 5. Katılımcılar ikili gruplara ayrılır ve daha önceden hazırlanarak bir kutuya yerleştirilmiş olan aşağıda yer alan sorulardan birini çekmeleri istenir. Her gruptan çekmiş oldukları soru ile ilgili olarak diğer üyelerle görüşme yapmaları ve sorularına cevaplar arayarak elde ettikleri sonuçları grup ortamında sunmaları istenir. Sorulara cevap aramak için 15 dakika, her grubun bulgularını paylaşması için ise 3 dakika süre verilir. Sorular aşağıdaki gibidir. • *Stresli bir durumla karşılaştığınızda sosyal destek kaynaklarına başvurur musunuz?* • *Stresli durumları deneyimlerken sosyal destek kaynaklarından beklentileriniz nelerdir?* • *Yaşadığınız stresli durumlarda sosyal destek almak probleminizi çözmenizde nasıl yardımcı oldu?* • *Yaşadığınız stresli durumlarda sosyal destek almanın duygusal olarak etkileri neler oldu?* • *Yaşadığınız stresli durumlarda sosyal destek almanın bilişsel olarak etkileri neler oldu?* • *Yaşadığınız stresli durumlarda sosyal destek almanın davranışsal olarak etkileri neler oldu?* • *Stresli durumlarla karşılaştığınızda daha etkili sosyal destek alabilmek için neler yapmalısınız?* 6. Katılımcıların cevapları özetlenerek sosyal desteğin stresli durumlarla baş etmede önemi vurgulanır ve oturum sonlandırılır.

Form-13 Sosyal Destek Kaynaklarım Etkinliği

Aşağıdaki boşluklara size göre uygun isimleri yazınız.
……daima beni yargılamadan dinlemeye hazırdır.
……duygu ve düşüncelerini benimle paylaşır.
……daima kendimi becerikli ve değerli hissetmemi sağlar.
……bana yapıcı destek vermesi konusunda güvenilirdir.
……daima güvenilir bilgi kaynağıdır.
……kaderime boyun eğmemem için beni yüreklendirir.
……sıkıntılı bir durumda güvenilebilir.
……kendimi yakın hissettiğim bir kişidir.
……bana yeni fikirler, ilgi alanları, insanları tanıtmaktadır.
……yapmak istediğim değişiklikleri anlar.
……birlikte ağlayabileceğim veya gülebileceğim bir insandır.
Eryılmaz (2021), Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teorinden Uygulamaya Pozitif Psikoloji (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Form-14 Sosyal Atom

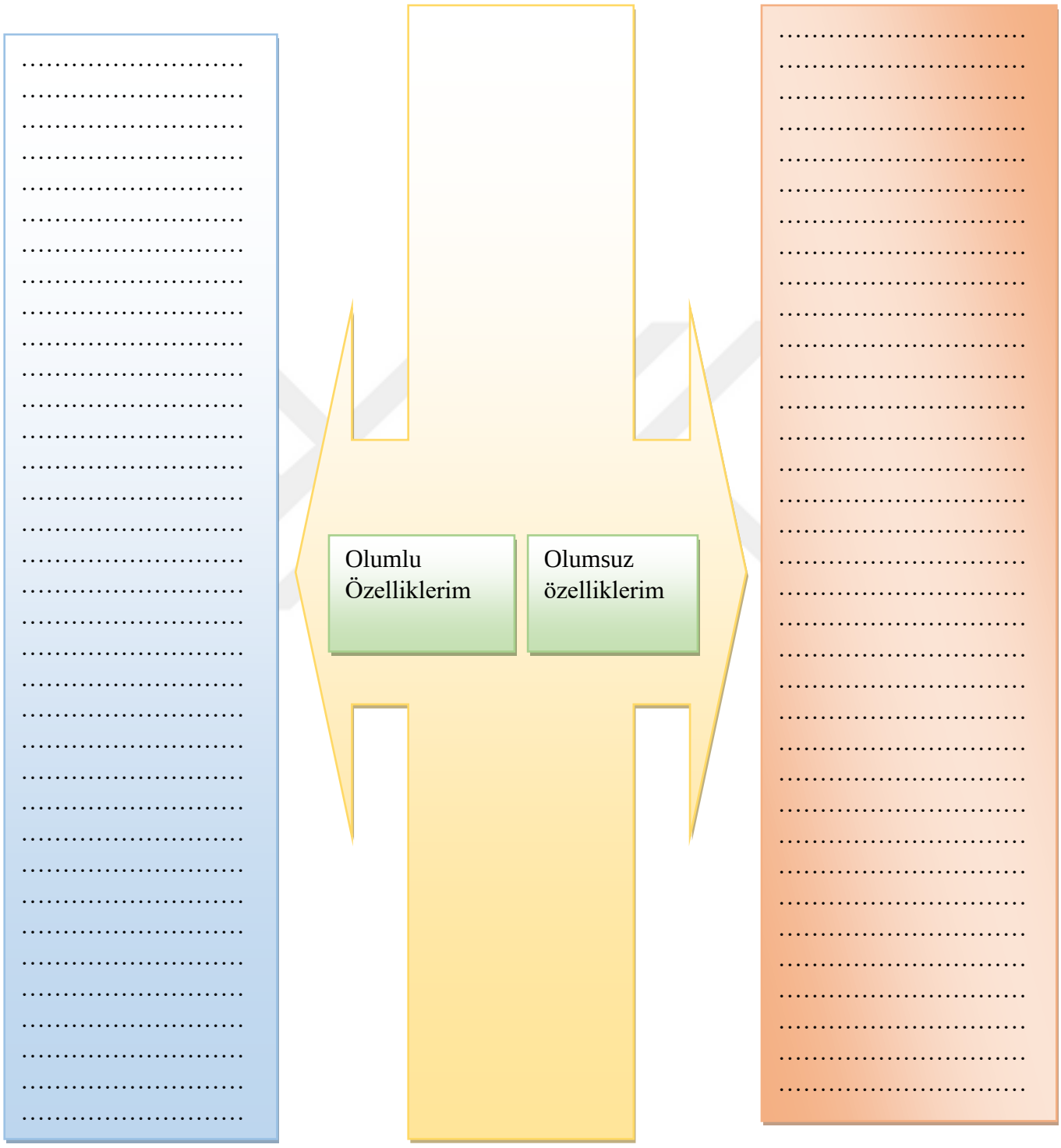


Oturum 9: Psikolojik Dayanıklılık	
Süre	90 dk
Oturumun Amacı	Katılımcıların olumlu psikolojik uyumunu destekleyen kişilik özelliklerini fark etmeleri ve bu doğrultuda stratejiler geliştirmeleri
Kazanımlar	1. Psikolojik dayanıklılığı tanımlar 2. Stresli durumlar karşısında pozitif uyumunu destekleyen kişilik özelliklerini fark eder 3. Psikolojik dayanıklılığı artırma stratejileri geliştirir 4. Psikolojik dayanıklılığın strese bağlı büyüme ile ilişkisini fark eder
Materyaller	1. Projeksiyon/Akıllı Tahta 2. Form-15 (kişi sayısı kadar) 3. Form-16 (kişi sayısı kadar) 4. Form-17 (kişi sayısı kadar) 5. Pipet 6. Yapıştırıcı
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılır ve üyelere bir önceki haftadan neler hatırladıkları sorulur. Üyelerin cevapları alındıktan sonra genel bir özet yapılarak oturum başlatılır. 2. Katılımcılara oturumun amaçları genel olarak ifade edilir ve "psikolojik dayanıklılık" deyince akıllarına ne geldiği sorularak grup etkileşimi başlatılır. Katılımcıların cevapları tahtaya yazılır. Ardından Psikolojik Dayanıklılık Nedir? - Psikolojik Olarak Güçlü İnsanların 5 Özelliği isimli video katılımcılara izletilir. 3. Aşağıdaki açıklama yapılır; *"Psikolojik dayanıklılık, zorluklar karşısında direnen ve mücadele edebilen bireylerin sahip olduğu önemli bir özelliktir. Dayanıklı kişiler, yaşamlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceklerine inanırlar ve var olan problemleri ortadan kaldırmakta daha etkili bir şekilde baş etme becerisine sahiptirler. Bu kişiler stresli durumları bir öğrenme fırsatı olarak görürler. Bu kişiler koşullar ne olursa olsun kendilerini amaçlarına adamış ve amaçları doğrultusunda yapmaları gerekenleri yapmaktan vazgeçmeyen, zorluklara meydan okuyarak her zorluğu bir fırsat olarak gören kişilerdir. Sizler kendinizi bu konuda nasıl değerlendiriyorsunuz?"* 4. Katılımcıların soruyu yanıtlaması sağlanır ardından psikolojik dayanıklılık ile ilişkili özelliklerin kişilerde geliştirilebileceği vurgulanarak önceki oturumlarda elde edinilen kazanımlara değinilir. 5. Katılımcılara Form-15 dağıtılır. Stresli durumlarda mücadele etmelerine ve direnmelerine katkı sağlayan olumlu özellikleri ile mücadelelerini olumsuz etkileyen ve dirençlerini kıran olumsuz özelliklerini yazmaları istenir. 6-7 dakikalık süre tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla

	birlikte grup etkileşimi başlatılır; • *Kendinizle ilgili neler fark ettiniz?* • *Hangi özellikleri yazmak sizin için daha kolay oldu?* • *Stresli durumlar karşısında hangi gruptaki özelliklerinizin ön plana çıktığını fark ettiniz?* • *Olumlu özelliklerinizin stresli durumlarda nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?* • *Olumsuz özelliklerinizin stresli durumlarda nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?* 6. Katılımcıların ifadeleri özetlenir ve ardından Zümrüdüanka kuşunun hikayesini bilip bilmedikleri sorularak tahtaya Zümrüdüanka kuşunun resmi yansıtılır ve aşağıdaki hikâye anlatılır; *"Rivayete göre kuşların hükümdarı olan Zümrüd-ü Anka, Bilgi Ağacı'nın dallarında yaşar ve her şeyi bilirmiş. Bu kuşun özelliği gözyaşlarının şifalı olması ve yanarak kül olmak suretiyle ölmesi, sonra kendi küllerinden yeniden dirilmesidir.* *Kuşlar Zümrüd-ü Anka' ya inanır ve onun kendilerini kurtaracağını düşünürmüş. Kuşlar dünyasında her şey ters gittikçe onlar da Zümrüd-ü Anka'yı bekler dururlarmış. Ne var ki, Zümrüd-ü Anka ortada görünmedikçe kuşkulanır olmuşlar ve sonunda umudu kesmişler. Derken bir gün uzak bir ülkede bir kuş sürüsü Zümrüd-ü Anka'nın kanadından bir tüy bulmuş. Zümrüd-ü Anka'nın var olduğunu anlayan dünyadaki tüm kuşlar toplanmışlar ve hep birlikte Zümrüd-ü Anka'nın huzuruna gidip yardım istemeye karar vermişler.* *Ancak Zümrüd-ü Anka'nın yuvası, etekleri bulutların üzerinde olan Kaf Dağı'nın tepesindeymiş. Oraya varmak için ise yedi dipsiz vadiyi aşmak gerekirmiş, hepsi birbirinden çetin yedi vadi... İstek, aşk, cehalet, inançsızlık, yalnızlık, hayret ve benlik vadisi.* *Kuşlar, hep birlikte göğe doğru uçmaya başlamışlar. İsteği ve sebatı az olanlar, dünyevi şeylere takılanlar yolda birer birer dökülmüşler. Yorulanlar ve düşenler olmuş...Kimi hırslanıp düşmüş ovaya, kimi kıskanıp batmış göle...* *Önce Bülbül geri dönmüş, güle olan aşkını hatırlayıp. Papağan o güzelim tüylerini bahane etmiş. Kartal, yükseklerdeki krallığını bırakamamış. Baykuş yıkıntılarını özlemiş. Balıkçıl kuşu bataklığını. Yedi vadi üzerinden uçtukça sayıları gittikçe azalmış. Ve nihayet beş vadiden geçtikten sonra gelen Altıncı Vadi "hayret" ve sonuncusu Yedinci Vadi "Benlik"te bütün kuşlar umutlarını yitirmiş... Kaf Dağı'na vardıklarında geriye otuz kuş kalmış.* *Sonunda sırrı, sözcükler çözmüş: Farsça "si", "otuz" demektir... murg" ise "kuş"... Simurg'un yuvasını yani Zümrüd-ü Anka' yı bulunca ögrenmişler ki; "Simurg - otuz kuş" demekmiş. Onların hepsi Simurg'muş. Her biri de Zümrüd-ü Anka imiş. 30 kuş anlar ki, aradıkları sultan kendileridir ve gerçek yolculuk kendine yapılan yolculuktur…*

	Uçtukları yollar, geçtikleri vadiler onlar için birer deneyim. Birer bilgi, birer olgunluk vadileri olmuştur. Ve artık onların her biri bilge Anka olmuşlardır. *Aslında bizler de kendi hayatlarımızda bizi zorlayıcı vadilerden geçmiyor muyuz? Hepimizin takılıp kaldığı bir vadi yok mudur? Herkesin takılı kaldığı vadi, kendi yaşam koşullarına, kişilik özelliklerine, düşüncelerine ve davranışları göre değişir. Yaşantımızda bizi zorlayan ve artık devam edemeyeceğimizi düşündüren vadilere geldiğimiz olmuştur. Fakat böyle zamanlarda umudu, azmetmeyi, inanmayı bıraktığımızda hedefimize varabilir miyiz? Zümrüd-ü Anka kuşu olabilmek için yılmadan, korkmadan ilerlemeye devam etmek gerekir. Peki bu doğrultuda hayatlarımızı şekillendirmek için neler yapabiliriz?"* 7. Katılımcıların cevapları alınır ve ardından Form-16 katılımcıların her birine verilir. Psikolojik dayanıklılığı artırma yollarının her biri önceki oturumlarla ilişkilendirilerek ele alınır. 8. Ardından katılımcıların kendi psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için yol haritalarını oluşturmaları istenir. Bunun için Form-17 katılımcılara dağıtılır ve formu doldurmaları için 10 dakika süre verilir. Süre tamamlandıktan sonra grup etkileşimi başlatılır. 9. Son olarak katılımcılara psikolojik dayanıklılıklarını artırmanın stresli durumlarla baş etmede ve stresin olumsuz sonuçlarını azaltmada önemli olduğu açıklanarak ilk oturumda yapılan grup filosu sınıfın ortasına getirilir. Ardından katılımcılara dalgalı bir denizde yol almaya çalıştıklarında gemilerini korumak için kendilerine belirledikleri psikolojik dayanıklılığı artırma planını uygulamanın öneminden bahsedilir. Bu planın dalgalı denizlerde onların doğru yöne gitmesine yardımcı olacak Kuzey Yıldızı olduğu ifade edilir. 10. Ardından, Origami Yıldız Yapımı | How To Make Origami Star | DIY Christmas Ornaments adlı video ekrana yansıtılarak katılımcıların psikolojik dayanıklılık planlarının yer aldığı kâğıttan yıldız yapmaları istenir. Yıldızlar yapılırken her katılımcıya bir adet pipet verilir. Ardından tamamlanan yıldızları pipetlerin uçlarına yapıştırarak kendi gemilerinin önüne yerleştirmeler istenir. Herkes işlemini tamamladıktan sonra aşağıdaki sorularla egzersiz değerlendirilir; • *Geminize rehberlik etmesi için oluşturduğunuz yol haritası hakkında ne düşünüyorsunuz?* • *Bu yol haritasının oluşturmak nasıl hissetmenizi sağladı?* • *Bu yol haritasını takip etmek size neler kazandırır?* 11. Katılımcıların paylaşımları alındıktan sonra özetleme yapılarak oturum sonlandırılır.

Form-15



Form-16


Stresin Seni Geliştirmesine İzin ver
Yaşadığın her olumsuzluk seni daha güçlü kılar. Olumsuzlukların seni geliştirmesine ve daha güçlü yapmasına izin ver. Kendini keşfet, sosyal ilişkilerini geliştir, hayata bakış açını değiştir.
"Yürümeyi öğrenmek için düşmeye katlanmak zorundasınız. Bu, hayatta kalabileceğinizi bilmenize yardımcı olur. İşte bu kendi başına bir eğitimdir." Carol Burnett
İlişkilerine Yatırım Yap!
Sorunlarla baş ederken çevremizden destek almak bize yardımcı olur. Destek almanın yanı sıra başkalarına destek vermek de hem ilişkilerimizi güçlendirir hem de kendimize fayda sağlar.
Değerlerini ve hedeflerini keşfet, Onlar Doğrultusunda Hareket Et!
Sorunlar kaçınılmazdır. Bu sorunların hayatta gerçekleştirmek istediğimiz hedefler ve değer verdiğimiz şeylere ulaşmamızı engellemesine izin verme. Her koşulda değerle-
Psikolojik Dayanıklılığı Artırmanın Yolları
Kararlı Ol!
Stresi görmezden gelmek ya da hiç stres yaşamamak çözüm değildir. Bunun yerine neler yapabileceğine odaklan ve kararlı bir şekilde çözümü gerçekleştir.
Bakış Açını Değiştir
Yaşadığın olumsuz olayların hayatını alt üst etmesine izin vermek yerine bu olayların yaşamının sınırlı bir süresini aldığını unutma.
"Bugünün zorlukları ve mücadeleleri, yarının başarıları ve zaferleri için ödememiz gereken bedeldir."
William J. H. Boetcker
Problemleri öğrenme fırsatları olarak gör!
Yaşadığın olumsuz olayları değiştiremezsin fakat bu olaylara bakış açını ve davranışlarını değiştirebilirsin.
Kendini Sev!
Daha önce de sorunlar yaşadın ve bunları çözümledin. Güçlü yönlerin ve sahip olduğun yeteneklerini fark et ve bu özellikleri geliştir. Kendini dinle ve sana iyi gelen şeyleri daha fazla hayatına dahil et.
Değiştirebileceğin konulara odaklan
Karşına bazı sorunlar çıkabilir. Değiştiremeyeceğin şeylere, stresin olumsuz sonuçlarına odaklanmak yerine değiştirebileceklerine odaklan.
Umudunu Kaybetme, İyimser Ol!
Yaşamış olduğun olumsuzluklara odaklanmak stresi artırır ve baş etmede güçlük yaşamana sebep olur.
Umut ve iyimser bakış açısı ise senin baş etme kapasiteni artırır.

Form-17


Stresin Seni Geliştirmesine İzin ver
İlişkilerine Yatırım Yap!
Değerlerini ve hedeflerini keşfet, Onlar Doğrultusunda Hareket Et!
Kararlı Ol!
Psikolojik Dayanıklılığı Artırma Yollarım
Bakış Açını Değiştir
Kendini Sev!
Problemleri öğrenme fırsatları olarak gör!
Değiştirebileceğin konulara Odaklan
Umudunu Kaybetme, İyimser Ol!

Oturum 10: Veda Vakti	
Süre	90 dk
Oturumun Amacı	Katılımcıların grup sürecini değerlendirmesi ve gruptan olumlu duygularla ayrılmaları
Kazanımlar	1. Grup sürecinin yaşantısına olan katkısını değerlendirir 2. Grup sürecini, kendini ve grup liderini değerlendirir 3. Sürecin değerlendirmesini yaparak olumlu duygularla gruptan ayrılır
Materyaller	1. Renkli kalemler 2. Renkli kartonlar 3. Şekerlemeler 4. Makas 5. Yapıştırıcı 6. Kurdele
Süreç	1. Duygu durum yoklaması yapılır ve bu oturumun son oturum olduğu katılımcılara hatırlatılır. 2. Katılımcılara ilk oturumdan itibaren gerçekleştirilen 9 oturum genel olarak özetlenir. 3. Katılımcılara eklemek istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulduktan sonra paylaşım yapmak isteyenler dinlenir ve ardından "Dilek Ağacımız" adlı etkinlik gerçekleştirilir. Bu etkinliğin amacı grup sürecinin genel olarak üyelere hatırlatılması ve iş birliği içinde çalışmalarının sağlanmasıdır. Katılımcılar 5 gruba ayrılır ve her gruba 2 adet kahverengi, 1 adet yeşil, birer adet farklı renklerde karton kâğıt, birer set renkli kalem, yapıştırıcı, makas ve bant verilir. Oyun katılımcılara şu şekilde açıklanır; *"Şimdi sizden bu eğitim bir ağaç olsaydı ve gövdesinde eğitim ismi yazsaydı, dört ana dalında ve dallarındaki meyvelerde neler yazabileceğini, köklerini nelerin besleyebileceğini düşünmenizi istiyorum. Şimdi bu düşündüklerinizle eğitimin yaklaşık 1,5 metrelik ağacını yapacaksınız. Bu ağacı yaparken 5 grup olacaksınız, ilk grup kökleri ve gövdeyi, diğer 4 grup ise ağacın dört an dalını oluşturacak. Çalışma üç aşamada gerçekleşecek. İlk 10 dakika ağacı üreteceksiniz, beş dakika montaj yapacaksınız ve son olarak 5 dakika dileklerle süsleyeceksiniz. Her grup farklı alanlarda çalışsa da ağacın bir bütünlüğü olması gerektiğini unutmamalısınız."* Açıklama yapıldıktan son ağacı oluşturmaları için takımların süresi başlatılır. Bu süre boyunca takımların birbirleri ile uyumlu çalışıp çalışmadıkları kontrol edilerek hazırladıkları ağaçta yer alan çıkarımları kontrol edilir ve gerekirse fikir desteği sağlanır. Süre bitince takımların ağacı birleştirmeleri için gerekli süre başlatılır. Ağaç parçalarını birleştirme işlemi tamamlandıktan sonra her bir ana dalda ne yazdığı grup üyeleri tarafından açıklanır. Son aşamada herkesin renkli kağıtlar üzerine eğitimle ilgili olarak gelecekte olmasını istedikleri

	dilekleri yazmaları istenir ve bu esnada grup lideri de dileklerini kâğıda yazar. Yazılan dilekler ağacın üzerine yapıştırılarak bunlardan bir kısmı okunur. Grup lideri kendi dileklerini okuyarak grubun eğitim konusundaki iyi dileklerini toparlar. 4. Çalışma ile ilgili neler hissettikleri katılımcılara sorularak grup deneyimi hakkında konuşmaları teşvik edilir. Üyelerin kazanımları üzerinde durulur. 5. Eğitim ile ilgili mesajların toparlanması için "Falım Fallanmış!" adlı etkinlik uygulanır. Bu etkinliği gerçekleştirmek için her üye için şeker, kâğıt, kalem ve renkli kurdeleler gereklidir. Yaklaşık 10 dakika sürecek olan etkinlik için katılımcılara şu açıklamalar yapılır: *"Eğitim boyunca aldığınız bilgileri uygulasaydınız neler olabileceğini hayalinizde canlandırın. Bu eğitimde aldığınız bilgileri uygulasaydınız hayat nasıl olurdu? Şimdi sizden istediğim, bu değişikliklerin hayata geçtiğini hayal ederek bunları birer kehanete dönüştürmeniz ve birer iyi dilekte bulunarak bunları kâğıda yazmanızdır. Örneğin;* *Artık stres verici bir durumla karşılaştığımda beynime hücum eden olumsuz düşünceleri kontrol edebiliyorum.* *Stresli durumlarda içime kapanmak yerine bana destek olabilecek kişilerle iletişime geçebiliyorum.* *Gibi ifadeler olabilir. Bunları yazmanız için süreniz 5 dakikadır. Ardından bu kağıtları katlayarak ufaltmanızı ve size dağıtacağım şekerlerin kenarına istediğiniz şekilde süsleyerek iliştirmenizi istiyorum."* Açıklama yapıldıktan sonra etkinlik süresi başlatılır ve tüm şekerlemeler bir yerde toplandıktan sonra herkesin birer şekerleme çekmesi istenir. Ardından herkes çektiği şekerlemede yer alan mesajı tüm grupla paylaşır. 6. Son olarak üyelerin gruptan hoş duygularla ayrılması için "Sevgi Bombardımanı" etkinliği uygulanır. Grubun ortasına bir sandalye konulur ve üyelerden biri sandalyeye geçer. Diğer üyeler sandalyede oturan üyeye ilişkin olumlu duygularını ifade ederler. Bu sırada ortadaki üye konuşmaz. Herkes konuştuktan sonra ortadaki üye teşekkür ederek yerine oturur ve ortada oturmanın nasıl bir duygu olduğunu paylaşır. Tüm grup üyeleri için bu işlem yapıldıktan sonra etkinlik sonlandırılır. 7. Üyelerle vedalaşarak grup sonlandırılır.

EK- 14. Bilişsel Değerlendirme Ölçeği Kullanım İzni

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ

Sema YAZICI KABADAYI <[redacted]>

Bilişsel Değerlendirme Ölçeği

3 ileti

SEMA YAZICI [redacted] 4 Ekim 2020 23:13
Alıcı: [redacted]

Merhaba hocam,
Ben Sema Yazıcı Kabadayı. RTE Üniversitesi RPD Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım, aynı zamanda Gazi Üniversitesinde doktora öğrenimine devam etmekteyim. Doç. Dr. Kemal ÖZTEMEL danışmanlığında yürütmekte olduğum doktora tezi kapsamında sizin uyarlamış olduğunuz Bilişsel Değerlendirme Ölçeğini kullanmak istiyoruz. İzniniz olduğu takdirde ölçeğin maddeleri ve puanlanmasına ilişkin bilgileri bizimle paylaşmanızı istemekteyiz.
Yardımlarınız için teşekkür ederiz, iyi günler dileriz. Saygılarımla.

--
Sema YAZICI KABADAYI
Research Assistant Department of Psychological Counseling and Guidance
Recep Tayyip Erdogan University
Rize / Turkey.

şerife ışık [redacted] 5 Ekim 2020 18:59
Alıcı: SEMA YAZICI [redacted]

Canımmmm Bilişsel Değerlendirme Ölçeği ve bilgileri ektedir, sevgiler.

SEMA YAZICI [redacted], 4 Eki 2020 Paz, 23:14 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

Önemli Duyuru: Bu elektronik postadaki bilgiler ve ekteki dosyalar sadece ilgili alıcılar içindir. Eğer bu e-postanın ilgili alıcısı ya da ilgililere ulaştırmakla yükümlü kişi değilseniz, içindekileri başka bir tarafla paylaşmadan, e-postayı sisteminizden hemen silmeniz ve e-postayı yanıtlayarak ya da e-postada belirtilen numarayı arayarak göndereni bilgilendirmeniz gerekmektedir. Gönderildikten sonra e-postada değişiklik yapılması, virüsten dolayı e-postanın hasar görmesi ya da kaybolması durumlarında sorumluluk kabul edilmemektedir. Bu e-postada yer alan görüşler yazara ait olup, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'ni bağlamamaktadır.

Important Notice: The information in this email and any attachments is for the sole use of the intended recipient(s). If you are not an intended recipient, or a person responsible for delivering it to an intended recipient, you should delete it from your system immediately without disclosing its contents elsewhere and advise the sender by returning the email or by telephoning a number contained in the body of the email. No responsibility is accepted for loss or damage arising from viruses or changes made to this message after it was sent. The views contained in this email are those of the author and not necessarily those of Recep Tayyip Erdoğan University.

--
Prof. Dr. Şerife Işık
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

2 eklenti

bılıssel degerlendırme olcegı.pdf
376K

bılıssel degerlendırme olcegı.doc
44K

EK- 15. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Kullanım İzni

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ

Sema YAZICI KABADAYI <

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği
4 ileti

SEMA YAZICI <
Alıcı:
31 Ekim 2020 13:25

Merhaba hocam,
Ben Sema Yazıcı Kabadayı. RTE Üniversitesi RPD Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım, aynı zamanda Gazi Üniversitesinde doktora öğrenimine devam etmekteyim. Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL danışmanlığında yürütmekte olduğum doktora tezi kapsamında sizin uyarlamış olduğunuz Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğini kullanıp kullanamayacağımıza karar vermek için ölçeğinize ilişkin bilgileri bizimle paylaşmanızı istemekteyiz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz, iyi günler dileriz. Saygılarımla.

--
Sema YAZICI KABADAYI
Research Assistant Department of Psychological Counseling and Guidance
Recep Tayyip Erdogan University
Rize / Turkey.

Abdullah Nuri Dicle
Alıcı: SEMA YAZICI <
31 Ekim 2020 19:49

Sema Hocam merhaba,

Türkçe' ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış olduğumuz Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği, geçerlik – güvenirlik çalışmalarını ve yayımlanmış makale halini ekte gönderiyorum. Ölçekle ilgili sormak istediğiniz bir şey olursa her zaman seve seve yardımcı olabilirim. Şimdiden iyi çalışmalar dilerim...

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Nuri DİCLE
Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü PDR Anabilim Dalı
Korucuk Köyü Kıranlar Mevkii 57000
SİNOP
Tel: (GSM)
(Ofis)

SEMA YAZICI < , 31 Eki 2020 Cmt, 13:25 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

Önemli Duyuru: Bu elektronik postadaki bilgiler ve ekteki dosyalar sadece ilgili alıcılar içindir. Eğer bu e-postanın ilgili alıcısı ya da ilgililere ulaştırmakla yükümlü kişi değilseniz, içindekileri başka bir tarafla paylaşmadan, e-postayı sisteminizden hemen silmeniz ve e-postayı yanıtlayarak ya da e-postada belirtilen numarayı arayarak göndereni bilgilendirmeniz gerekmektedir. Gönderildikten sonra e-postada değişiklik yapılması, virüsten dolayı e-postanın hasar görmesi ya da kaybolması durumlarında sorumluluk kabul edilmemektedir. Bu e-postada yer alan görüşler yazara ait olup, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'ni bağlamamaktadır.

Important Notice: The information in this email and any attachments is for the sole use of the intended recipient(s). If you are not an intended recipient, or a person responsible for delivering it to an intended recipient, you should delete it from your system immediately without disclosing its contents elsewhere and advise the sender by returning the email or by telephoning a number contained in the body of the email. No responsibility is accepted for loss or damage arising from viruses or changes made to this message after it was sent. The views contained in this email are those of the author and not necessarily those of Recep Tayyip Erdoğan University.

EK-16. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ

Sema YAZICI KABADAYI

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
2 ileti

SEMA YAZICI < 29 Eylül 2020 19:36

Merhaba hocam,
Ben Sema Yazıcı Kabadayı. RTE Üniversitesi RPD Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım, aynı zamanda Gazi Üniversitesinde doktora öğrenimine devam etmekteyim. Doç. Dr. Kemal ÖZTEMEL danışmanlığında yürütmekte olduğum doktora tezi kapsamında sizin uyarlamış olduğunuz Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini kullanmak istiyoruz. İzniniz olduğu takdirde ölçeğin maddeleri ve puanlanmasına ilişkin bilgileri bizimle paylaşmanızı istemekteyiz.
Yardımlarınız için teşekkür ederiz, iyi günler dileriz. Saygılarımla.
--
Sema YAZICI KABADAYI
Research Assistant Department of Psychological Counseling and Guidance
Recep Tayyip Erdogan University
Rize / Turkey.

Tayfun Dogan 29 Eylül 2020 20:49
Alıcı: SEMA YAZICI

Merhaba Sema Hanim,
Ölçeği websitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

29.09.2020, 19:36, "SEMA YAZICI

[Alıntılanan metin gizlendi]

Önemli Duyuru: Bu elektronik postadaki bilgiler ve ekteki dosyalar sadece ilgili alıcılar içindir. Eğer bu e-postanın ilgili alıcısı ya da ilgililere ulaştırmakla yükümlü kişi değilseniz, içindekileri başka bir tarafla paylaşmadan, e-postayı sisteminizden hemen silmeniz ve e-postayı yanıtlayarak ya da e-postada belirtilen numarayı arayarak göndereni bilgilendirmeniz gerekmektedir. Gönderildikten sonra e-postada değişiklik yapılması, virüsten dolayı e-postanın hasar görmesi ya da kaybolması durumlarında sorumluluk kabul edilmemektedir. Bu e-postada yer alan görüşler yazara ait olup, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'ni bağlamamaktadır.

Important Notice: The information in this email and any attachments is for the sole use of the intended recipient(s). If you are not an intended recipient, or a person responsible for delivering it to an intended recipient, you should delete it from your system immediately without disclosing its contents elsewhere and advise the sender by returning the email or by telephoning a number contained in the body of the email. No responsibility is accepted for loss or damage arising from viruses or changes made to this message after it was sent. The views contained in this email are those of the author and not necessarily those of Recep Tayyip Erdoğan University.

Doç. Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

EK-17. Üniversite Öğrencilerinin Strese Bağlı Büyüme Deneyimlerini İncelemeye Yönelik Görüşme Formu

Görüşme Soruları

1. Kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

2. Hayatınızda karşılaşmış olduğunuz stresli yaşam deneyimleri oldu mu? Olduysa ne gibi stresli yaşam deneyimlerine maruz kaldığınızı açıklar mısınız?

3. Stresli durumlar sizin için ne ifade etmektedir?

4. Karşılaştığınız stresli durumlar hayatınızı nasıl etkiliyor? Stresli durumların hayata bakış açınız üzerindeki etkisi nasıldır?

5. Stresli yaşam deneyimleri ile karşı karşıya kaldığınızda bu duruma karşı nasıl tepki verdiniz? Karşılaştığınız stresli durumlarla nasıl baş ediyorsunuz?

6. Stresli durumların üstesinden geldikten sonra baş etme becerileriniz açısından kendinizde nasıl bir gelişim gözlemlediniz?

7. Karşılaştığınız stresli durumlarda hangi sosyal destek kaynaklarına başvurursunuz?

8. Karşılaştığınız stresli durumlarda hangi kişisel kaynaklara başvurursunuz?

9. Stresli durumları deneyimlerken kendinizi nasıl hissedersiniz?

10. Stresli durumları deneyimlerken neler düşünürsünüz?

11. Stresli durumları deneyimlerken nasıl davranırsınız?

12. Stresli bir durumla karşılaştıktan ve bu problemi çözümledikten sonra kişisel olarak hangi özellikler açısından geliştiğinizi düşünüyorsunuz?

13. Stresli bir durumla karşılaştıktan ve bu problemi çözümledikten sonra sosyal ilişkiler açısından nasıl bir gelişim gösterdiğinizi düşünüyorsunuz?

14. Stresli bir durumla karşılaştıktan ve bu problemi çözümledikten sonra dünyaya bakış açınızda nasıl bir değişiklik oldu?

15. Stresli durumlarla karşılaştığınız hangi davranışlarınızın bu süreci olumlu şekilde çözümlemenizde size yardımcı olduğunu düşünüyorsunuz?

16. Stresli durumlarla karşılaştıktan sonra, geçmişe dönüp baktığınızda bu durumu nasıl değerlendirirsiniz?

17. Bazı bireyler yaşamış oldukları stresli deneyimlerle daha sağlıklı olarak başa çıkabilmekte ve bu deneyimin ardından eskisinden daha güçlü olarak yaşamlarına devam edebilmektedir. Sizce bu tip bireylerin sahip oldukları;

- Kişisel özellikler nelerdir?
- Sosyal özellikler nelerdir?
- Hayata bakış açısı nasıldır?
- Baş etme becerileri nelerdir

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı	**Yazıcı Kabadayı, Sema**	
Uyruğu	**Türkiye Cumhuriyeti**	
Doğum tarihi ve yeri		
Medeni hali		
Telefon	**-**	
Faks	**-**	
E-posta		
Eğitim Derecesi	**Okul/Program**	**Mezuniyet Yılı**
Lise	**Beşikdüzü Anadolu Öğretmen Lisesi**	**2010**
Üniversite	**Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı**	**2014**
Yüksek Lisans	**Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı**	**2017**
Doktora	**Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı**	
İş Deneyimi, Yıl	**Çalıştığı Yer**	**Görev**
2014-2017	**Millî Eğitim Bakanlığı**	**Psikolojik Danışman**
2017-	**Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı**	**Araştırma Görevlisi**
Yabancı Dil	**73,75 (YÖKDİL-2022)**	

Yayınlar

Yazıcı-Kabadayı, S., & Öztemel, K. (2022). The mediating role of rumination and self-regulation between self-generated stress and psychological well-being. *Psychological Reports, 0*(0). https://doi.org/10.1177/00332941221119415

Yazıcı-Kabadayı, S., & Öztemel, K. (2022). The turkish adaptation of the stress-related growth scale short form: A validity and reliability study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *12*(64), 53-67. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095997

Kabadayi, F., Mercan, O., Yazici-Kabadayi, S., El-Hatip, Y. E. & Büyüksevindik, B. (2021). Validity and reliability of the Turkish version of the insomnia catastrophizing scale. *Sleep and Biological Rhythms, 19*(4), 459–466. https://doi.org/10.1007/s41105-021-00336-7

Yazıcı-Kabadayı, S. & Kabadayı, F. (2020). Nomofobiyi açıklamada psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresinin rolü. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 7*(1), 1-20. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojtac/issue/55990/581394

Yazıcı-Kabadayı, S. & Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan dikkat kontrolü ile öznel iyi oluş ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 2*(2), 230-24. https://doi.org/10.51119/ereegf.2020.8

Yazıcı, S. & Şahin, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ve romantik ilişki durumunun gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(4), 1649-1658. https://doi.org/10.24106/kefdergi.3214



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...