

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMATİK
YAŞAM OLAYLARI İLE BAŞ ETME TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

İlayda CEYLAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İSTANBUL - 2022

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI: İlayda CEYLAN

TEZİN DİLİ: Türkçe

TEZİN ADI: Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi

ENSTİTÜ: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANA BİLİM DALI: Psikoloji

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ: 23.12.2021

SAYFA SAYISI: 79

TEZ DANIŞMANLARI: Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

DİZİN TERİMLERİ: Travma, Travmatik Olay, Başa Çıkma

TÜRKÇE ÖZET: Pek çok insan hayatında travmatik bir olaya maruz kalmıştır. Deneyimlenen bu travmatik olaylara karşı bir tepki oluştururuz. Yapılan bu çalışmada Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişki irdelenmiştir.

DAĞITIM LİSTESİ: 1-İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2- YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

İlayda CEYLAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMATİK
YAŞAM OLAYLARI İLE BAŞ ETME TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

İlayda CEYLAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İSTANBUL - 2022

BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.” adlı tez çalışmasının, hiçbir etik ihlal olmadan yazıldığını beyan ederim.

İlayda CEYLAN

...../...../.....



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlayda CEYLAN' ın Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı Klinik Psikoloji bilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Dr. Öğr. Üyesi *Esra SAVAŞ*
(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi *Arzu SOMAY*

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi *Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../.../2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişki irdelenmiştir. Araştırma için İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencilerinden oluşan, 100 ü kadın ve 100 ü erkek olmak üzere toplamda 200 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmada Yaşam Olayları Kontrol Listesi-5 kullanılarak katılımcıların travmaları saptanmış ve baş etme tutumları, cinsiyet yaş ve eğitim değişkeni ele alınarak irdelenmiştir. Araştırma verileri Google Form üzerinden toplanmıştır. Yapılan istatistikler sonucunda Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuçlar, kadınların erkeklere oranla daha yüksek yaşam olaylarına maruz kaldığı ve kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde kendine yardım başa çıkma tutumları sergilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler Travma, başa çıkma, travmatik olay

ABSTRACT

The relationship between traumatic life events and coping attitudes of university students has been examined. The purpose of this study is to examine the relationship between traumatic life events and coping attitudes of university students. A total of 200 participants, including 100 women and 100 men, consisting of students of Istanbul Development University, were reached for the research. In the study, the traumas of the participants were determined using the Life Events Checklist-5 and their coping attitudes were examined by considering gender, age and educational variable. The research data were collected via Google Form. As a result of the statistics , it was concluded that there is a significant relationship between the Coping Attitudes Assessment Scale and the Life Events Checklist. The results show that women are exposed to higher levels of life events than men and that women exhibit higher levels of self-help coping attitudes than men.

Keywords:Trauma, Coping, Traumatic event

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
EKLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Travma	2
1.1.1. Travmatik olay sonrası görülen tepkiler	2
1.1.2. (TSSB) Travma sonrası stres bozukluğu	3
1.1.3. Örselenme sonrası gerginlik bozukluğu DSM-5.....	4
1.2. Bellek ve Travma	6
1.2.1. Bilişsel işleme modeli	7
1.2.2. Travma Sonrası Olgunlaşma	8
1.3. Stres.....	9
1.3.1. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar	10
1.3.1.2. Bilişsel öğrenme kuramı.....	10
1.3.2. Sosyal Destek Arayışı ve Etkileşimsel Stres Modeli	11
1.4. Başa Çıkma	12
1.4.1. Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Kuramı	12

1.5.İlgili Araştırmalar.....	14
1.6 Amaç.....	16
1.7 Araştırmanın Hipotezleri	17
1.8 Sınırlılıklar	17

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1.Evren ve Örneklem	21
2.2.Verit Analizi.....	21
2.3.Katılımcılar	22
2.4.Verit Toplama Araçları	24
2.5.(LEC-5)Yaşam Olayları Kontrol Listesi.....	24
2.6.Başa Çıkma Tutumu Değerlendirme Ölçeği.....	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve diğer alt değişkenlere göre bulguları ...	27
---	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIşMA

4.1 Tartışma	46
4.2 Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Tartışılması... ..	46
4.3 Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Karşılaştırılmasının Tartışılması	47
4.4 Yaşam Olayları Kontrol Listesi Toplam Puanları ile Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	50

4.5 Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlı Yönleri	52
SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	54
KAYNAKÇA.....	56
EKLER.....	60



KISALTMALAR

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

CIDI: Uluslararası Kapsamlı Teşhis Görüşmesi

S: Öğrenci

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TE: Travmatik Olay

TSO: Travma Sonrası Olgunlaşma

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların sosyo demografik özelliklere yönelik dağılımı.....	23
Tablo 2. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği puanları ve yaşam olayları kontrol listesi puanları ilişkisi.....	27
Tablo 3. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutları ile cinsiyetin ele alınarak karşılaştırılması.....	28
Tablo 4. Yaşam olayları kontrol listesi puanları ile cinsiyetin ele alınarak karşılaştırılması	29
Tablo 5. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine yardım ve yaş ele alınarak karşılaştırılması.....	30
Tablo 6. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu yaklaşım ve yaş ele alınarak karşılaştırılması.....	31
Tablo 7. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu uyum sağlama ve yaş ele alınarak karşılaştırılması.....	32
Tablo 8. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu sakınma- kaçınma ve yaş ele alınarak karşılaştırılması.....	33
Tablo 9. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine ceza ve yaş ele alınarak karşılaştırılması.....	34
Tablo 10. Yaşam olayları kontrol listesi puanları ve yaş ele alınarak karşılaştırılması	35
Tablo 11. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine yardım ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması	36
Tablo 12. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu yaklaşım ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması	37
Tablo 13. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu uyum sağlama ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması	38
Tablo 14. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu sakınma- kaçınma ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması	39

Tablo 15. Başı çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine ceza ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştıırılması	40
Tablo 16. Yaşam olayları kontrol listesi puanları ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştıırılması	41



EKLER LİSTESİ

EK A:	Bilgilendirici Yazı
EK B:	Bilgilendirici Onam Formu
EK C:	Sosyo Demografik Form
EK D:	COPE-R Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği
EK E:	Yaşam Olayları Kontrol Listesi-5
EK F:	Araştırmada Kullanılan Ölçek İzinleri



ÖNSÖZ

Öncelikle tez çalışmamın yürütülmesi sırasında benden desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Psk. Dr. Esra SAVAŞ hocama sabrı, hoşgörüsü ve değerli bilgileri için sonsuz teşekkür ederim.

Doğduğumdan beri ellerini hep omzumda hissettiğim, bana güç veren, bana inanan, eğitim hayatımın boyunca her zaman yanımda olan, beni hep değerli hissettiren, bu günlere gelmemin tek sebebi olan biricik aileme her zaman yanımda oldukları için sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek Lisans tezim süresinde ve hayatımın her anında yanımda olduğunu hissettiren, beni yüreklendiren, koşulsuz destekleyen Uğur DEĞİRMENCİ' ye sonsuz teşekkür ederim.

Araştırma süresince benden yardımlarını asla esirgemeyen, her soru sorduğumda yardım eden, yeni tanıdığım ama bu yolda beni hiç yalnız bırakmayan sevgili meslektaşım Melike Selin KARACIK' a sonsuz teşekkür ederim.

İlayda CEYLAN

GİRİŞ

Travma kelimesinin kökeni eski Yunan kaynaklarından gelmektedir. Travma sakatlık veya yara anlamına gelmektedir (Ford, D., Grasso, J., Elhai, & Courto, 2015). Zihinsel travma bir kişinin benliğini savunmasına izin veren duygusal ve entelektüel mekanizmasının yok edildiği bir saldırı halidir. Bu zihinsel sarsıntı fiziksel bir şekilde meydana gelmiş olmasa da, kişi üzerinde büyük bir etkiye sebep olabilmektedir (Ferenczi, 2018). Travmatik olaylar insanın yaşamını ciddi derecede etkileyen ve bozan sıra dışı deneyimlerdir (Herman, 1992).

Pek çok insan hayatında travmatik bir olaya maruz kalmıştır. Deneyimlenen bu travmatik olaylara karşı bir tepki oluştururuz. Hayatımızı ciddi düzeyde etkileyecek şiddet, cinsel taciz ve ölüm gibi olaylarını doğrudan bir şekilde deneyimlemek veya tehlide maruz kalmak, bir insanın yaşadığını görmek ya da tanıdığın birinin yaşadığını öğrenmek travmatik olay olarak adlandırılmaktadır (APA, 2013). Travmatik olay, günlük hayatta herkesin karşılaşılabileceği bir durumdur. Kişilerin başa çıkma tutumları travmatik olay ile karşılaştıklarında verdikleri tepkilerde değişiklik gösterebilmektedir.

Kişinin fiziksel ve ruhsal açıdan savaş halinde olduğu durumlarla mücadele etmek için kullandığı çabalar başa çıkma kavramı olarak adlandırılmaktadır (Lazarus, 1984). Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişki irdelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1.Travma

Günümüzde travma kavramına oldukça rastlamaktayız. Travma kişilerin üzerinde bedensel ve ruhsal açıdan önemli etkiler bırakan bir durum olarak adlandırılmaktadır (Herman, 1992).18. yüzyıl ve öncesinde travmanın psikolojik bir etkisi olmadığına inanılırken, travma sonrasında psikolojik sorunlara yakalanan kişilerin akıl hastalığına yakalandığına inanılırdı. 19.yüzyılın ilk yarısında ve 20.yüzyılda fiziksel travmanın yanı sıra “travma” teriminin kullanımı kısıtlanmıştır (Jones, 2007).

Travma kavramı doğal yollarla oluşan travma veya insan yapımı oluşan travma olarak iki grupta değerlendirilmektedir. Doğal travma, doğal yollarla oluşur. Afet, deprem, sel, yangın gibi travmatik olaylar doğal travmaya örnek olarak verilebilir. İnsanlar tarafından oluşturulan travmalara ise savaş, işkence ve tecavüz gibi travmatik olaylar örnek verilebilmektedir. Kazalar, doğal afetler, akrabaların ölümü, ciddi hastalıklar, fiziksel veya cinsel taciz, savaş alanında işkence ve hapis gibi birçok olumsuz yaşam deneyimi, kişisel zararlara neden olabilmektedir. Travmatik olay yaşamış olmak, her kişide psikolojik zorlanma yaşanacağı anlamına gelmemektedir. Kişilerdeki travmaya bağlı psikolojik zorlanmalar birçok parametreye göre değişebilmektedir. Her olumsuz deneyim herkes de travma oluşturamayacağı gibi herkeste aynı olumsuz duyguları ve semptomları da üretmemektedir (Kessler, 2005).

1.1.1. Travmatik olay sonrası görülen tepkiler

Travmatik olay, kişinin içinde bulunduğu durumu tehdit olarak algılayarak, yüksek düzeyde korku ve çaresizlik hissetmesi olarak adlandırılmaktadır. (Ford, D., Grasso, J., Elhai, & Courto, 2015).Kişilertravmatik olaylara farklı şekillerde tepki vermektedirler. Travmatik olaylara karşı verilen belirgin bir yanıt olmasa da, kişiler travmatik olayların sonuçlarına karşı ciddi duygusal tepkiler verebilmektedir. Olaydan kısa süre sonra deneyimlenen şok ve inkâr bu duruma örnek verilebilecek normal tepkilerdir. Şok ve inkâr, genellikle travmatik olayların duygusal etkilerinden korumak için verilen tepkilerdir. Travmatik olaydan sonra kişiler kendilerini

uyuşmuş veya bağlantısız hissedebilmektedir (Ford, D., Grasso, J., Elhai, & Courto, 2015).

Genellikle deneyimlenen travmatik olaylar aşğıdaki duygusal ve davranışsal problemlerin oluşmasını sağlayabilmektedir. Bunlar:

- ☒ Depresyon
- ☒ İnkâr etme
- ☒ Kaygı Bozukluğu
- ☒ Olayın geri dönüşleri veya tekrarlanan hatıraları
- ☒ Var olan bir tıbbi durumun kötüleşmesi
- ☒ Travmatik olayın, tekrarlayacağına dair yoğun korku duyma
- ☒ Günlük faaliyetlerden kaçınma
- ☒ Değişen uyku durumu veya uykusuzluk
- ☒ Yeme isteğindeki değişiklikler
- ☒ Sinirlilik
- ☒ Öfke oluşumu
- ☒ Konsantre olmada zorluk
- ☒ Anlık ruh hali değişimleri
- ☒ Mide bulantısı ve baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler (Ford, D., Grasso, J.,

Elhai, & Courto, 2015).

1.1.2. (TSSB) Travma sonrası stres bozukluğu

(TSSB) Travma sonrası stres bozukluğu DSM – 4 kapsamında, kişinin ruhsal ve fiziksel durumunu tehdit eden bir olaya maruz kalındığında veya böyle bir olaya şahit olduğunda şiddetli travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkabilecek spesifik belirtilerle kendini gösteren bir durum olarak adlandırılmaktadır.

TSSB; DSM-5 ile birlikte anksiyete ile ilişkili bozukluklar grubundan çıkıp travma ve stresörler ile ilişkili bozukluklar olarak ayrı bir sınıflandırma içinde yer almaktadır. TSSB,4 alt başlık altında tam 20 ayrı semptoma ayrılmaktadır. DSM- 4’ te TSSB olarak bilinen ismi, DSM- 5’ te Örselenme Sonrası Gerginlik Bozukluğu olarak değiştirilmiştir (Köroğlu, 2014).

Yapılan araştırmada travmaya karşı verilen yanıtlar irdelendiğinden ve araştırma temelinin travmadan sonra gelişen bozukluklara dayanması nedeniyle tanı kriterlerine değinilmektedir.

1.1.3. Örselenme sonrası gerginlik bozukluğu DSM-5

A. Açıklanmış olan maddelerin bir tanesi veya daha fazlasını deneyimlemiş olmak, ciddi bir şekilde ölümle veya yaralanmayla karşı karşıya olma ya da cinsel bir saldırıya maruz kalmak:

1. Kişinin travmatik olayı kendi deneyimlemesi
2. Başkalarının deneyimlediği olaya şahit olunması.
3. Yakın bir tanıdığının travmatik bir olay deneyimlediğini öğrenmek. Aile içinden birinin veya bir arkadaşının ölümü ya da ölüm sebebinin şiddet veya kazaya bağlı olma durumu.
4. Yaşanan travmanın detaylarına aşırı derecede maruz kalma durumu.

B. Travmadan sonra istemsiz oluşana aşağıdaki semptomlardan birine ya da daha fazlasının varlığına sahip olmak;

1. Travmatik olayın tekrar edici ve istem dışı bir şekilde oluşan huzursuzluk durumu.
2. Tekrar eden ve huzursuz hissettiren hayaller.
3. Travmatik olay yeniden yaşanıyor gibi hissedilen ya da davranılan çözümlenme tepkileri.
4. Travmatik olayı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşınca yoğun ya da uzun süreli bir ruhsal sıkıntı hissetme durumu.
5. Travmatik olayı anımsatan her türlü uyarana karşı tepki göstermek.

C. Belirtilerden biri veya ikisini travmatik olay sonrası deneyimlemiş olma, travmatik olayı anımsatacak her türlü uyarandan kaçınma:

1. Travmatik olay ile ilişkisi olan her türlü anımsatıcıdan kaçınma veya uzak durma hali.
2. Travmatik olay ile ilişkili dış hatırlatıcılardan uzak durma veya kaçınma hali.

D. Belirtilerden ikisinin yada çoğunun olmasıyla oluşan, travmatik deneyimden sonra meydana gelen ve kötüleşen duygu durum hali:

1. Travmatik deneyimin bir kısmını hatırlamakta zorlanma durumu (örnek: dissosiyatif amnezi gibi).

2. Kişinin kendi, başkaları ve dünya hakkında sürekli ve olağandışı bir şekilde olumsuz inanışa ve beklentiye sahip olması.

3. Yaşanan travmatik olayın yaşanma nedeni ve sonuçları hakkında sürekli başkalarını ve kendini suçlama hali.

4. Olumsuz duygusal ruh halinin devamlılığı..

5. Yapılan etkinliklere karşı ciddi derece ilgi durumunun azalması

6. Diğer kişilerden ayrılma ya da başkalarına karşı hissedilen yabancılaşma duygusu.

7. Olumlu duyguları sürekli olacak bir biçimde yaşayamamak.

E. Belirtilerden ikisinin ve daha fazlasının varlığının travmatik olay yaşandıktan sonra meydana gelmesiyle oluşan uyarılma ve tepki gösterme durumları:

1. Nesnelere veya insanlara karşı dışa vurulan kızgın ve sinirli tepkilere sahip olma durumu.

2. Düşünmeden davranma veya kendine zarar verme davranışı gösterme.

3. Kişinin her an tetikteymiş gibi olma durumu.

4. Kişinin abartılı bir irkilme tepkisi gösterme hali.

5. Kişide oluşan odaklanma güçlüğü

6. Uyku bozukluğu ile ilişkili ciddi bozulmalar

F. B, C, D ve E ölçütlerinin belirlenebilmesi için bozukluğun bir aydan daha uzun bir süre deneyimlenmesi gerekmektedir.

G. Bozukluk, sosyal ve iş alanlarındaki işlevselliği önemli derecede etkiliyor ise.

H. Var olan bozukluk, bir maddenin etkisine veya sağlık durumunun etkisine bağlanmamalı ve kıyaslanmamalıdır.

Örselenme Sonrası Gerginlik Bozukluğu tanısının konulabilmesi için yukarıdaki DSM-5tanılama ölçütlerinin maddelerini verilen süre ve ölçülerde deneyimlenmesi gerekmektedir.

1.2.Bellek ve Travma

Yaklaşık bir asır önce, modern psikiyatrinin temelini bilincin ve travmatik deneyimlerin yıkıcı etkileri üzerine yapılan araştırmalarla başladığı bilinmektedir. O dönemde modern psikiyatri açısından gerçek anıların psikopatolojinin merkezinde yer aldığı varsayılmaktaydı. O dönemin en önemli araştırmacılarından Pierre Janet, travmatik hafızanın bilinç üzerindeki etkisi üzerinde durmaktaydı. Janet'e göre bellek sistemi travmanın tüm yönlerini sınıflandırmakta, bütünleştirmekte ve şemalar oluşturmaktaydı (Perry & Laurence, 1984). Janet, kişiler yeni zorluklara uygun eylemlerle karşılık verdiklerinde, düşüncelerinin ne olduğuna bilinçli olarak dikkat etmediklerini ve kişilerin otomatik olarak yeni bilgileri entegre ettiğini iddia etmiştir. Janet'e göre sağlıklı bir zihinsel işlev, hafıza sisteminin doğru işleyişine bağlıdır ve hisler, duygular, düşünceler ve davranışlardan oluşmaktadır (Janet, 1907). Janet, öyküsel hafızayı bilinçli olarak olup bitenlere dikkat etmeden yeni bilgilerin otomatik entegrasyonun' dan ayırdığını söylemektedir. Bu tür bir otomatik sentez veya mizaç belleği çağdaş yazarlar tarafından örtük bellek olarak adlandırılmaktadır (Janet, 1907).

Janet'e göre öyküsel bellek, olağanüstü bir insan kapasitesi olarak adlandırılmaktadır. Ezberleyebilmek için, olaylara dikkat edilmelidir. Öyküsel hafıza, kişilerin yaşadıkları deneyimlerinden bir anlam çıkarmak için kullandıkları zihinsel yapılarıdır (Janet, 1907). Janet, yaşanan olayların kişinin öznel değerlendirmesine bağlı olduğunu varsaymaktadır. Bilinen veya beklendiği yaşantılar, detaylarla ilişkili bilinçli bir farkındalık olmadan doğrudan olarak uyum sağlarken, korkutucu ya da alışılmış olmayan yeni yaşantılar, var olan bilişsel şemalara uyum sağlamayabilir ve belirli bir şekilde hatırlanabilir ya da bütünleşmeye direnebilmektedir. Olağanüstü koşullarda var olan şemalar, korkutucu deneyimleri bağdaştırmayabilir. Korkutucu deneyimlerin hafızası farklı şekillerde depolanabilir ve yaşanan bu deneyimler disosiyasyon olmaktadır (Janet, 1919). Disosiyasyon oluştuğunda ise bu bütünleştirilmemiş deneyimler daha sonra hatırlama ya da davranışsal tekrarlamalar şeklinde ortaya

çıkarak yaşanan travmatik olayın anılarını oluşturmaktadırlar (Janet, 1919). Özetle yoğun duyguları oluşturan deneyimler eğer hafıza sistemine uygun bir şekilde uyum sağlayamazlarsa kişiler disosiye olmaktadır. Bu durumda da travmatik olayın anıları oluşmaktadır.

1.2.1. Bilişsel işleme modeli

Bilişsel işleme modelleri, travmanın bilişsel değerlendirmelerine büyük bir ölçüde katkı sağlamaktadır (Joseph S. W., 1997). Bilişsel işleme modellerinden bazıları Sosyal Bilişsel Model Horowitz Modeli, Foa ve meslektaşlarının Korku Yapıları Modeli ve Bütünleştirici Modelleridir. Bilişsel işleme modelleri, alınan travmatik bilgilerin işlenmesine ve yaşanan zorlukların TSSB'de karşılaşılan semptomları nasıl oluşturduğuna odaklanmaktadır.

1.2.1.1. Sosyal bilişsel model Horowitz modeli

Travmatik olayların bellek içerisinde nasıl işlendiğini ortaya koyan Horowitz'in Modeli (1986) şemalar ve hafıza süreçleri ile ilgilenmektedir. Horowitz'in Modeli şemaların, farklı yaşam deneyimlerini tutarlı bir şekilde kaydetmek için sorgulama biçiminde motivasyonel yaklaşım içerdiğini iddia etmektedir (Joseph S. W., 1997). Yaşanan olayların görüntüleri, aktif bir hafızaya kaydedilmektedir. Belleğe kaydedilen bu görüntüler birçok durumda kullanılmaktadır. Travma yaşandığında kişinin biyolojik ve duygusal varlığı tehdit edilmektedir. Bu oluşan tehdit, standart düşünme biçimlerine savaş açmaktadır. Kişiler, sadece tanıdık ve var olabilecek olaylara adapte olabilmektedir. Yaşanan bu tanıdık olaylar ile kendine, dünyaya ve geleceğe dair olumlu bir görüşe sahip olmaktadır (Beck, 1995). Travmatik deneyim yukarıda bahsedilen üçlüyü yok edebilmekte ve bu durum psikolojik savunmalara yol açabilmektedir. Travmatik bir deneyim, var olan şemalar için uyumsuz bir bilgi olmaktadır. Bu yüzden var olan şemanın bu yeni bilgiyi yeniden değerlendirilmesi ve yenilenmesi zaman alacaktır. Travmatik deneyimin getirdiği bilgiyi almak için, hafıza sistemi kendini travmatik olayları tekrarlayan temsilleriyle düzenlemektedir. Bu tekrar olmadıkça travmatik bilgiler işlenmeyecektir.

Sonuç olarak, aktif hafıza travma bilgisi üzerinde çalışır ve bu sürekli işlem çabası, kişiyi sıkıntılı hissettirmektedir. Bu tür sorunlar kişinin hayatı için bir yükür ve hem engelleme hem de kolaylaştırma mekanizmaları bilgi işlemeyi şekillendirebilmektedir (Joseph S. W., 1997).İnkâr, istila, geri dönüş, kabuslar, kaçınma ve uyuşukluk belirtileri kişi travma öncesi durumuna gelene kadar devam etmektedir. Bu semptomlar, kontrol mekanizmalarının bir sonucudur. Travmatik bilgiyi entegre etmenin zorluğu ile travmatik bilgidan kaçınmanın zorluğu arasında bir çatışma yaratmaktadır. Bu çatışma tamamlanmamış bir eylem olarak adlandırılmaktadır.

1.2.2. Travma Sonrası Olgunlaşma

Travmatik olay yaşandıktan sonra kişiler iyileşme sürecine girmektedir. Kişinin yaşadığı travmatik durumdan kurtulması ve toparlanma sürecine girmesi travma sonrası olgunlaşma (TSO) olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004).TSO kavramsal olarak iyileşme, dayanıklılık ve uyum gibi benzer kavramlardan ayrılmaktadır. TSO, kişinin geçirmiş olduğu süreçler den öncesini tekrar etmesi dışında, kişinin kendini yeniden bulması olarak adlandırılmaktadır. Yaşanılan travma sonrası kişi, yeni hayatına adapte olabilmek için, geçmişteki deneyimlerinin üstüne yaşanılan travmanın deneyimlerini ve bilgilerini içeren yapılar oluşturur (Janoff-Bulman, 2004). TSO deneyimlendiğinde kişinin yeni bir durum karşısında olgunlaşmaya başlayacağı, farklı düşünebileceği, karşı karşıya kalabileceği zor durumlarda daha az acı duyabileceği varsayılmaktadır (Neimeyer & Stewart, 2001).

TSO modeline göre, travma ana bir stresör ya da kriz ile aynı olup; kişinin şemalarını, var olan beklenmeyen bir anda meydana gelen durum ile baş etme yetkinliğinin ötesindeki hayatını değiştiren bir dönüm noktası olarak adlandırılmaktadır (Joseph S. , 2011).Travmatik olaylar karşısında kişilerin sergilediği davranışlar, rüzgar esnasında yüksekte yer alan bir ağaç modeli ile betimlenmektedir Rüzgardan sonra üç ağaç türü meydana gelmektedir. Birincisi hava durumunun kötü olmasına rağmen hiç kıpırdamamaktadır. Birinci ağaç aslında zorluklar karşısında yılmayan kişileri simgelemektedir. İkinci ağaç, sallanmakta ancak değişim göstermemektedir. Yaşanılan durumlardan kolayca etkilenebilen ancak çabuk iyileşebilen kişileri tanımlamaktadır. Üçüncü ağaç sarsılır ama önceki haline

dönüşmek yerine, kendini yenileyip, büyüterek değişim gösterir. Yeni bir kişilik kazanır Üçüncü daldaki kişiler aslında travma sonrası olgunlaşan kişilerdir (Joseph S. , 2011).

1.3.Stres

Stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevredeki uygun olmayan koşullardan dolayı ortaya çıkan bedensel ve ruhsal sınırlarını aşacak biçimde sarf ettiği çaba olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 1996).

Stres, çoğunlukla anksiyete ve depresif semptomlara neden olmaktadır. Bundan dolayı çoğu kaynakta stres, zorlayıcı ve tehdit edici tehlikelere karşı verilen psikolojik ve fizyolojik bir yanıt olarak adlandırılmaktadır. Dışarıdan gelen bir uyarının stresör olabilmesi için kişinin içinde bulunduğu durumu negatif bir şekilde değiştirmesi ve bu değişimin kişi üzerinde etki göstermesi gerekmektedir (Dohrenwend, 1982).Kişi rahatsız hissettiği tehlikeli bir durum fark ettiğin de zihinsel, fiziksel, davranışsal ve duygusal olarak tepki gösterebilmektedir (Dohrenwend, 1982).Kişinin gösterdiği tepkiler olayı bilişsel düzeyde anlaması ve değerlendirmesi ile ilgilidir. Aynı çevre koşulları altında, bazı kişiler endişeli, bazıları daha rahat hissedebilir ve bu, onların stresi algılama biçimleriyle açıklanabilmektedir (Avşaroğlu, 2007). Stres oluşumu, hayatın büyük bir bölümünü kapsamakta ve yaşamamız için gerekli ve önemlidir. Bu durumda olumlu stres olarak nitelendirdiğimiz stres kişinin fiziksel ve zihinsel gelişime ve olgunluğa ulaşmasını sağlar. Kişinin performans aktivitesini ciddi oranda geliştirip, yükseltir (Arslan, 2009).

Kişisel gelişim deneyimi, genetik özellikler, kişilik yapısı, iletişim şekli, sosyo-ekonomik düzeyi, kişisel baskının anlamı, inanç sistemi, ideolojik sistem, eğitim ve bilgiye dayalı kontrol kaynağı, cinsiyetleri, yetenekleri ve geçmiş deneyimleri de stres kaynağı olarak ortaya çıkabilmektedir (Partlak, 2003). Yaklaşan değişiklikler veya kişisel çevresel değişiklikler başka bir stres kaynağıdır (Eren, 1998).

1.3.1. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar

Stres kavramını açıklayan pek çok kuram bulunmaktadır. Psikolojik kuramlar; Davranışçı kuram, psikanalitik kuram, kognitif kuram, varoluşçu kuram psikodinamik ve öğrenme kuramı olarak ayrılmaktadır. Bu bölümde araştırma ile ilişkili olan psikodinamik ve öğrenme kuramı açıklanarak strese değinilecektir.

1.3.1.1. Psikodinamik kuram

Psikodinamik kuramların en belirgin özelliği onları geliştiren kuramcılarının ilk aşamalarda psikanalitik bakış açısıyla hareket etmeleridir. Kuramcılar farklı bakış açıları ile eklemeler veya çıkartmalar yaparak yollarına devam etmektedirler. Bu kuramcılar bilinçten çok bilinçdışını vurgulamaktadır. Psikodinamik kuramcılar, normal insanlardan çok hasta insanlarla çalışmışlar ve temel güdüler üzerinde durmuşlardır (Akman, 2004).

En ünlü psikodinamik model, Freud'un modelidir. Freud modelinde nesnel anksiyete, travmatik anksiyete ve ahlaki anksiyete olmak üzere üç anksiyeteye değinmektedir. Bahsedilen üç anksiyetede kişide gerilime sebep olabilmektedir. Freud'a göre bu gerilimin azaltılması için kişi savunma mekanizmalarına başvurur. Başvurulan savunma mekanizmaları stres anında kişiyi rahatlatmakta fakat savunma mekanizmasının sık kullanılması halinde de bu durum kişide hastalığa yol açabilmektedir. Freud'un teorisi ile strese değinen bu kuram anksiyete'nin kişide oluşturduğu stresi ortaya koymakta ve buna karşı geliştirilen savunma mekanizmalarına değinmektedir (Akman, 2004).

1.3.1.2. Bilişsel öğrenme kuramı

Öğrenme kuramları temel olarak davranışçı kuram ve bilişsel kuram olarak incelenmektedir. Bilişsel öğrenme kuramı ilk olarak Albert Bandura tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel öğrenme kuramına göre öğrenme bir süreçtir. Bilişsel öğrenme kuramı, gelen bilgiyi oluşturma daha sonra işleme ve işlenen bilginin kodlanması üzerinde durmaktadır. Bilişsel öğrenme kuramına göre öğrenmenin davranışsal sonuçlar oluşturmaya gerekmez. Kişinin çevresinde oluşan olaylara anlam kazandırabilmesi öğrenme olarak değerlendirilmektedir (Bınar, 2011). Bilişsel öğrenme kuramı stresi, klasik ve edimsel koşullanma veya ikisi ile birlikte açıklamaktadır. Klasik koşullanma deneyimleyen kişi korku duyduğu kişi, nesne veya

olaya karşı gerilim duygusunu deneyimler. Deneyimlenen bu gerginlik duygusu sonucunda beden fizyolojik olarak bir tepki göstermektedir. Algılanan kaçınma davranışı ile birlikte kişi stres verici uyarıcılardan kendini uzaklaştırmaktadır. Bilişsel öğrenme kuramına göre, yetişkinlik döneminde hissedilen endişe, öfke veya korku gibi duyguların nedeninin çocukluk çağına dayandığı varsayılmaktadır. Hayat boyu meydana gelen tüm öğrenmeler, sosyal çevre ile oluşan iletişime dayanır. Var olan kurama göre kişi korku duyduğu zaman gerilim duygusu deneyimler. Kişinin ihtiyaçları karşılanmadığı zaman duygusal ve bedensel tepkileri yaşanmaya devam etmektedir (Bınar, 2011).

1.3.2. Sosyal Destek Arayışı ve Etkileşimsel Stres Modeli

Sosyal destek arayışı ve etkileşimsel stres modeli 1984 yılında kişilerin stresli durumlarla nasıl başa çıktıklarını incelemiştir. Bu modelde, kişisel stres faktörlerine vurgu yapılırken stresin birçok olumsuz duruma yol açacağı belirtilmektedir. Kişilere stresle başa çıkma yollarını öğretmek kendi olumsuz durumlarının üstesinden gelme fırsatları sağlayan bir modeldir (Folkman, 1984).

Stresle başa çıkabilmek için bazı teknikler oluşturulmuştur. Oluşturulan bu teknikler etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemlerini içermektedir. etkili başa çıkma yöntemleri ve etkisiz başa çıkma yöntemleridir. Başa çıkma yöntemleri fiziksel, zihinsel ve davranışsal olarak üç gruba ayrılmaktadır. Etkisiz başa çıkma yöntemlerinde bedene yönelik davranışların örnekleri arasında sigara içmek, aşırı yemek, alkol kullanmak ve ilaç içmek yer almaktadır. Aynı zamanda geçersiz başa çıkma yöntemindeki duygusal davranış şu şekilde açıklanabilmektedir: Kişi zorla başa çıkma yeteneğini keşfederse, çevresine uyum sağlamaya çalışacaktır. Yetersiz olduğunda, üretilen stresi ortadan kaldırmak için savunmacı bir yanıt geliştirecektir. Duygulara verilen tepkilere örnek olarak yüceltme, rasyonalizasyon, önleme, inkâr, bastırma, tepki, yansıtma, geri dönme, içe dönük olma arzusu, tanıma, yabancılaşma, tedarik, fantezi, soyut olma gibi eylemler verilmektedir. Etkisiz başa çıkma yöntemindeki davranışsal tepkilere ise içe dönüklük, saldırganlık ve intihar örnek olarak verilebilmektedir (Özbay, 2007). Stresle başa çıkmak için etkili yöntemler üç grupta toplanır. Birincisi vücutla ilgili egzersizlerden oluşmaktadır. Egzersizlere örnek olarak; gevşeme teknikleri, derin kas gevşetme, yoga, meditasyon, bio-feedback, vb. verilebilmektedir. Diğer bir yöntem de zihinsel egzersizlerdir. Hayata iyimser bir bakış açısıyla bakar, olayları genelleme yapmadan sürekli ve

derinlemesine inceler, stres faktörlerini tehditler yerine yeteneklerini test etme fırsatları olarak yorumlar, inançlar ve sabit varsayımlar yerine olaylara başka açılardan bakabilmeyi, hislerini başkalarıyla paylaşmayı ve kendini uygun ifade edebilmeyi içermektedir. Davranışsal yöntem örnekleri, zamanı verimli kullanmayı bununla birlikte stresi azaltmayı, iletişimi bir destek olarak kullanarak problemi çözmeye odaklanmaktadır. Kişiler stres deneyimlediklerinde iki başa çıkma yöntemi kullanmaktadır. Kullanılan yöntemler, problem odaklı yöntemler ve duygu odaklı yöntemlerdir. Strese neden olan durumu düzenlerken duygu odaklı ve strese neden olan durumu daha olumlu hale dönüştürürken ise problem odaklı yaklaşımdan yararlanılmaktadır (Folkman, 1984).

1.4.Başa Çıkma

Yoğun bir stres deneyimlendiğinde kişiler yoğun bir şekilde endişe duymaktadırlar. Algılanan stres kişiyi sıkıntılı hissettirmektedir. Stres anında başa çıkmaya yardım edecek veya bir öneri verebilecek bir kişinin olması iyi bir durumdur. Kişiler başkasından yardım alamadan stres ile kendi başa çıkmak zorunda kalabilmektedirler (Hisli Şahin, 1995). Stres verici olaylar karşısında bunların etkilerini azaltabilmek için başa çıkma tutumlarını kullanmak evrensel bir davranış olarak kabul edilmektedir. Kişi, stres yaratan herhangi bir olay ile karşılaştığında ilk olarak deneyimlediği stresi bir tehditmiş gibi algılamakta ve bu duruma karşı nasıl bir tepki vereceğini düşünmektedir. Var olan stres sonucunda kişi düşündüğü tepkileri uygulamaktadır. Bu süreç başa çıkma süreci olarak adlandırılmaktadır. Başa çıkma kavramı kişinin fiziksel ve zihinsel gücünü aşan durum ile savaşmak için kullanılan, çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1984).

1.4.1. Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Kuramı

Geçmişten bu zamana kadar kişilerin olumsuz yaşam olayları ve stresle başa çıkma tutumlarına değinen ilk araştırmalara göz atıldığında Freud'un bilinçdışı savunma mekanizmaları öne çıkmaktadır. Başa çıkma araştırma alanına çok fazla araştırmacı katkıda bulunmuştur. Başa çıkma kuramının gelişmesine en çok katkı sağlayan ise Lazarus ve Folkman' dır (Folkman, 2010).

Lazarus, stresin kişi ve çevre arasındaki etkileşimin sonucu olduğuna inanmaktadır. Lazarus' a göre başa çıkma kavramı kişinin kendisini stresli hissettiren

durumlara karşı gösterdiği savunma şeklidir. Stres ve başa çıkma kuramı, psikolojik stres araştırmalarının çerçevesi olduğu varsayılmaktadır. Bu teoriye göre stresin ortaya çıkması belirli bir duruma ve koşullara bağlı olmaktadır. Stres, kişi ile çevre arasında belirli bir zamanda oluşmakta ve zamanla değişiklik göstermektedir. Stres ve başa çıkma kuramının temeli problem odaklı başa çıkma ve duygusal başa çıkma oluşturmaktadır (Folkman, 2010).

1.4.1.1. Duygusal başa çıkma tutumu

Duygusal başa çıkma tutumu, problemle ilişkili duyguları azaltmak veya olumsuz duyguları ortadan kaldırmak için stratejiler içeren bir başa çıkma tarzı olarak tanımlanabilmektedir. Duygusal başa çıkma yöntemi, doğrudan sorunu veya durumu değiştirmeden, olayla ilgili duyguları düşük stres koşullarında düzenlemeyi, azaltmayı veya ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Duygusal başa çıkma yöntemlerinde kişiler ağlayarak, yiyerek, içerek ve geciktirerek duyguları azaltma eğilimi göstermektedirler (Lazarus, 1984). Duygusal başa çıkma yöntemlerini kullanan kişiler, stresli bir ortama karşı mücadele etmek yerine, bu uyarının yıkıcı etkilerini azaltmak için gerçeği kabul etmeme, problemlerden kaçınma, olumsuz duyguları çevre ile paylaşma gibi etkinlikleri kullanabilmektedirler (Aşcı, 2015).

Bazı araştırmacılar, olumsuz duygularla başa çıkmak için iki strateji tarzı olduğunu ileri sürmektedir. Öne sürülen strateji tarzları, bilişsel stratejiler ve davranışsal stratejiler olarak adlandırılmaktadır. Bilişsel stratejilerde, problemle ilgili olumsuz düşünceleri geciktirerek veya bırakarak stresle baş etmeye çalışmaktadır. Davranış stratejilerinde kişiler, problemden kurtulmak için fiziksel egzersiz ve uyuruşturucu kullanımı gibi yöntemlere yönelmektedirler. Kullanılan bu yöntemlerden bazıları kişide daha fazla stres yaratabilmektedir. Oluşan stres sonucunda alkol kullanmak gibi kötü alışkanlıklara başvurulmaktadır (Kayır, 2014).

1.4.1.2. Problem odaklı başa çıkma tutumu

Lazarus ve Folkman, problem odaklı yaklaşımın stresli durumları ortadan kaldırmaya, etkisini en aza indirmeye veya kişiler ile stresörler arasındaki ilişkiyi değiştirmeye çalışmak olduğunu belirtmişlerdir (Ergin, 2014). Problem odaklı başa çıkma tutumu, karşılaşılan sorunları düzeltmek veya stresörlerin üstesinden gelmek için eyleme geçmeyi ve problem çözmeyi amaçlayan bir yöntem olarak adlandırılmaktadır (Kayır, 2014).

Problem odaklı başa çıkma mekanizmaları, stresörleri tanımlama ve değerlendirme, durumu değiştirmek için seçenekleri seçme ve problemleri çözmek için olumlu adımlar atma gibi bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir (Ergin, 2014). Problem odaklı tepkiler planlama, eyleme geçme, yardım alma, diğer etkinlikleri ortadan kaldırma ve bazen kendinizi bastırma ve eylemi bekleme gibi farklı etkinlikleri içerebilmektedir (Carver, 1989). Kişiler problem odaklı başa çıkma tutumunda durumu anlar ve değerlendirir, farklı çözümler bulur ve bunlar arasından seçim yapmaktadır. Kişiler çevrelerinden çok kendilerini değiştirme eğilimindedirler ve başka mutluluk kaynakları arayarak kendilerini geliştirebilmektedirler. Problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanan kişilerin stresli durumlarda daha düşük depresyon düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca depresyon hastalarının tedavi sonrası strese daha uyumlu tepki verdiği bulunmuştur (Kayır, 2014). Problem odaklı başa çıkma tutumunda kişiler stresi ortaya çıkaran durumu belirlemeye ve değiştirmeye çalışmaktadır (Kayır, 2014). Kişiler problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandıklarında, bilgi edinme ve tavsiye alma gibi konularda sosyal desteğe ihtiyaç duyabilmektedirler (Carver, 1989).

1.5.İlgili Araştırmalar

Akyol ve Işık (2018) yaptıkları çalışmada akademisyenlerin mutluluk düzeylerini tahmin ederken bilinç düzeylerini ve strese karşı tutumlarını irdelenmişlerdir. Yapılan araştırmanın içinde Türk üniversitelerinde görev yapmış olan 346 akademisyen bulunmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre akademisyenlerin bilinç düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı olarak yordadığı ve aktif planlama baskısına karşı tutumlarında mutluluklarının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Akyol, 2018).

Özkan (2004) yapmış olduğu çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışlarını cinsiyetlerine, sınıflarına, eğitim düzeylerine, eğitim konularına ve eğitimleri sırasındaki test deneyimlerine göre karşılaştırmıştır. Araştırmanın amacına 360'tan fazla kişi rastgele bir şekilde seçilmiştir. Araştırmada bilgi toplama tablosu, test tutum ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler sonrasında ulaşılan sonuçlara göre cinsiyet ile sınıf seviyesi arasında farklılıklar vardır (Erözkan, 2004).

Özlem(2015) yapmış olduğu çalışmadaki amacı üniversite öğrencilerinin stresin nedenlerini ve başa çıkma stillerini belirlemektir. Araştırmaya toplamda 504 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Verileri toplamak için kapalı uçlu soruları içeren anketler ve stres yanıt ölçekleri kullanılmıştır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak için daha çok problem merkezli başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri ve yaş, fakülte, kolej, üniversite eğitimi sırasında ikamet, aylık gelir ve ebeveyn eğitiminin stresle başa çıkma yolları üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır (Özlem, 2015).

Mills(2011) yapmış olduğu, ‘‘Epidemiyolojik araştırmalarda travmaya maruz kalma yaygınlığının değerlendirilmesi’’ adlı araştırmada nüfus anketindeki olası travmatik olayların yaygınlığına ilişkin tahminler zamanla artış göstermiştir. Bu çalışmada, olayların sayısını artırmanın uzunlamasına maruziyet yaygınlığı üzerindeki etkisini incelemiştir.

Toplamda 11 madde kullanılarak uygulanan maruziyet değerlendirmesi ayrıca Uluslararası Kapsamlı Teşhis Görüşmesi CIDI 'dan toplam 29 madde kullanılarak yapılmıştır. CIDI' deki olay türlerinin sayısının 11'den 29 maddeye çıkarılmasının etkisi, TSSB' ye maruz kalan genel nüfusun yaygınlığını arttırmış olup, kadınlar için tahmin edilen farkın erkeklerden daha belirgin olduğu sonucuna ulaşmalarını sağlamıştır (Mills, 2011).

Brosky ve Lally(2004) yapmış oldukları, ‘‘Sidney deki evsizler arasında yaşam boyu travma yaygınlığı’’ adlı araştırmada, Amerika Birleşik Devletlerindeki evsiz kadınların yaşam boyu travmatik deneyimleri belgelenmiştir. Araştırmanın amaçları, Sidney'deki evsiz erkekler ve kadınlar tarafından bildirilen yaşam boyu travmatik olay yaygınlığı incelemektir. Bunun için toplamda 119 erkek ve 38 kadın katılımcıdan bilgi alınmıştır. Kadınların ve erkeklerin %90'ından fazlası hayatları

boyunca en az bir travmatik olay yaşadıklarını, %58'i ciddi şekilde dövüldüklerini, %55'i ciddi yaralanmalara veya cinayetlere tanıklık ettiklerini, kadınların yarısı ve erkeklerin %10'u tecavüze uğradıklarını bildirmiştir (Brosky, 2004).

Vrana ve Lauterbach(1994) yapmış oldukları, ‘‘Üniversite öğrencilerinden oluşan klinik olmayan bir ortamda travmatik olayların ve travma sonrası psikolojik semptomların yaygınlığı’’ adlı araştırmada, travmatik olayların (TE) yaşam boyu yaygınlığı ve psikolojik etkisi toplamda 234 erkek ve 206 kız üniversite öğrencisi (S)üzerinden değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmaya göre S'nin üçte biri 4 veya daha fazla TE deneyimlemiştir. Travmadan kurtulanlar, travmatik olmayan S'ye göre daha yüksek seviyelerde depresyon, anksiyete ve TSSB semptomlara sahip olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle TE' nin olumsuz etkileri, açıkça tartışılmayan olumsuz cinsel deneyimler ve travmatik olayları içermiştir. Erkekler ve kadınlar, belirli TE türlerini deneyimleme konusunda farklı olasılıklara ve belirli TE' lere psikolojik tepkilere sahipken, kadınlar şiddet veya ölüme tanıklık etmekten daha çok rahatsızlık duyarken erkeklerin çocuk istismarına karşı daha hassas olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vrana, 1994).

Kılıç (2011)yapmış olduğu çalışmada acil tıp çalışanlarının üzerindeki mesleki travmaların yarattığı etkiler ve çalışanların eğitim düzeyi,yaşı ve deneyiminin bu etkiler üzerindeki rolü araştırılmıştır.Çalışmayı Niğde de bulunan tıp çalışanları oluşturmuştur. Araştırmaya toplamda 135 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmada ulaşılan sonuca göre diğerlerine göre genç ve eğitimsiz olan sağlık çalışanlarının mesleki travmalardan daha çok etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kılıç, 2015).

1.6 Amaç

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişki irdelenmiştir. Elde edilen verilerden sonra kişilerin deneyimledikleri travmatik olaylara karşı nasıl bir başa çıkma tutumu sergilediklerini araştırmak amaçlanmıştır. Elde edilen veriler sosyo demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyine)bağlı olarak araştırılmıştır.

1.7 Araştırmanın Hipotezleri

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi puanları toplamı arasında anlamlı farklılık var mıdır?

- **H1₀**: Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi puanları toplamı arasında anlamlı farklılık yoktur.
- **H1₁**: Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi puanları toplamı arasında anlamlı farklılık vardır.

Baş Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeğinin alt boyutları ile yaş, cinsiyet ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık var mıdır?

- **H2₀**: Baş Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeğinin alt boyutları ile yaş, cinsiyet ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık yoktur.
- **H2₁**: Baş Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeğinin alt boyutları ile yaş, cinsiyet ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık vardır.

Yaşam Olayları Kontrol Listesi puanları toplamı ile yaş, cinsiyet ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık var mıdır?

- **H3₀**: Yaşam Olayları Kontrol Listesi puanları toplamı ile yaş, cinsiyet ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık yoktur.
- **H3₁**: Yaşam Olayları Kontrol Listesi puanları toplamı ile yaş, cinsiyet ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık vardır.

1.8 Sınırlılıklar

- Araştırma “yaşam olayları kontrol listesi” ve “baş çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği” nin ölçtüğü özellikleri kapsamaktadır.
- Araştırmanın verileri katılımcıların öz bildirimine dayalıdır.
- Araştırmanın evreni İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan 100 ü erkek 100 ü ise kız toplam 200 öğrenciden oluşmaktadır.
- Araştırmada sadece Türkçe okuma, yazma bilen kişilere ulaşılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmaya, İstanbul Gelişim Üniversitesinden, 100 ü kadın üniversite öğrencisi ve 100ü erkek üniversite öğrencisi olmak üzere toplamda 200 kişi katılım sağlamıştır. Yaşam olayları Kontrol Listesi ile birlikte travmaları saptanmış ve bu travmaya karşı geliştirdikleri başa çıkma tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Travmatik yaşantı bildirmeyen katılımcılar değerlendirmeye alınmamıştır.

2.1.Evren ve Örneklem

Araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan 100 erkek ve 100 kadın olmak üzere toplam 200 kişiye, kolay örneklem yöntemi kullanılarak uygulanmıştır.

2.2.Veri Analizi

Araştırmada verileri analiz edebilmek için SPSS 22 programından yararlanılmıştır. Araştırmada grup karşılaştırması yapabilmek için 3 farklı veri çözümleme tekniğinden faydalanılmıştır. Bunlar bazıları şu şekildedir;

1. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi toplam puanlarının arasındaki ilişkiyi analiz edebilmek için korelasyon veri çözümleme yönteminden faydalanılmıştır. Korelasyon veri çözümleme tekniği iki değişken arasında olan ilişkiye bakmaktadır ve bu ilişkinin miktarını tespit edip yorumlayabilmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2016).
2. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından herhangi bir tanesi ve Yaşam Olayları Kontrol Listesi toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını yapabilmek için t- test veri çözümleme yöntemi kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeni kadın ve erkek olmak üzere 2 şıklı cevaptan oluşmaktadır. Mevcut t- test veri çözümleme tekniği 1 bağımlı ve 1 bağımsız değişken arasındaki farkın anlamlı veya anlamsız olmasına odaklanır ve bağımsız değişkenin en fazla 2 alt grubu olma şartına uyması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2016).

3. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarından herhangi bir tanesi ve Yaşam Olayları kontrol Listesi toplam puanlarının yaş ve eğitim durumuna göre karşılaştırılmasını yapabilmek için Anova veri çözümleme yönteminden yararlanılmıştır. Yaş ve eğitim durumu değişkeni 2' den fazla seçenekli cevaplardan oluşmaktadır. Çok yönlü varyans analizinde Anova yapılırken ilişkisi olmayan 2 veya daha fazla örneklem arasındaki farkın anlamlı veya anlamsız olduğuna bakılmaktadır (Büyüköztürk, 2016).

2.3.Katılımcılar

Araştırmaya, İstanbul Gelişim Üniversitesinden, 100 ü kadın üniversite öğrencisi ve 100 ü erkek üniversite öğrencisi olmak üzere toplamda 200 kişi katılım sağlamıştır. Yaş ele alındığında, araştırmaya 17-20 yaş aralığında 62, 21-23 yaş aralığında 50, 24-26 yaş aralığında 46 ve 26 yaş üzeri yaş aralığında 42 kişi katılım sağlamıştır. Eğitim ele alındığında, araştırmaya Ön lisans alanında 38, Lisans alanında 132, Yüksek Lisans alanında 25 ve Doktora alanında 5 kişi katılım sağlamıştır.



Tablo 1.Katılımcıların sosyo demografik özelliklere yönelik dağılımı

Frekans tablosu		
Cinsiyet	N	%
Erkek	100	%50,0
Kadın	100	%50,0
Yaş		
17-20	62	31,0
21-23	50	25,0
24-26	46	23,0
26 üzeri	42	21,0
Eğitim Durumu		
Ön lisans	38	19,0
Lisans	132	66,0
Yüksek lisans	25	12,5
Doktora	5	2,5

Tablo 1’ de yer alan araştırmaya katılan kişiler ile bilgiler aşağıda yer almaktadır;

Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan kişiler arasında erkekler n=50 (%50,0) ve kadınlar n=50 (%50,0) olduğu analiz edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan kişiler arasında 17-20 yaş aralığında olan kişiler n=62 (%31,0), 21-23 yaş aralığında olan kişiler n=50 (%25,0), 24-26 yaş aralığında olan kişiler n=46 (%23,0) ve 26 üzeri yaş aralığında olan kişiler ise n=42 (%21,0) olduğu analiz edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan kişiler arasında ön lisansta öğrenim gören kişiler n=38 (%19,0), lisansta öğrenim gören kişiler n=132 (%66,0),yüksek lisansta öğrenim gören kişiler n=25 (%12,5) ve doktora öğrenim gören kişiler ise n=5 (%2,5) olduğu analiz edilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma içindeki veriler kolay örneklem yöntemi kullanarak ele alınmıştır. Araştırmadaki katılımcılardan bilgi alabilmek için sosyo demografik bilgi formu oluşturmuştur. Form da katılımcılara yaşları, cinsiyetlerini ve eğitim durumlarından oluşan toplamda 3 soru yöneltilmiştir. 3 soru ortalama 20 saniye içinde cevaplandırılmaktadır. Sorular en az iki en fazla 4 seçenekten oluşan çoktan seçmeli sorulardır. Sosyo demografik bilgi formunda hazırlanmış olan sorular, var olan literatüre katkı sağlamak amacı ile seçilmiştir.

2.5.(LEC-5)Yaşam Olayları Kontrol Listesi

Yaşam Olayları Kontrol Listesi, kişinin hayatı süresince deneyimlediği travmatik olayları belirleyebilmek için oluşturulmuş bir öz bildirim listesidir. LEC-5, TSSB veya sıkıntıya yol açabileceği bilinen toplam 16 travmatik olaya maruz kalmayı değerlendirir. İlk 16 maddesinde ise yakalanmayan olağanüstü stresli olayları ölçen bir ek madde içermektedir. Yanıtlar 5 seçenek içermektedir. Toplam 20 dakika içerisinde doldurulabilen bir formdur.

Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nde bulunan örnek soru ve cevaplardan biri Ani kaza sonucu olan ölüm. –Bizzat yaşadım, -Şahit oldum, Öğrendim, -İşimin gereği, -Emin değilim ve -Bana uygun değil şeklindedir.

2.6.Başa Çıkma Tutumu Değerlendirme Ölçeği

COPE-R Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği 1989 yılında 60 madde ve 16 alt boyut olarak geliştirilmiş olup, 2003 yılında 40 madde ve 5 faktör olarak yenilenmiştir. Maddeler puanlanırken 1,2, 3 ve 4 şeklinde puan verilmektedir. Alınabilecek en yüksek puan 160 en düşük puan 40 dır. Ölçekten alınan bu puanlar başa çıkma düzeyinin yüksek veya düşük olması anlamına gelmektedir.

Mevcut ölçek revize edilip izin alınarak 2015 yılında Dicle ve Ersanlı tarafından 5 faktör ve 32 madde olarak uyarlanmıştır. Bu ölçeğin alt boyutları: Kendine yardım 1-6, Yaklaşım 7-13, Uyum sağlama 14-20, Sakınma-Kaçınma 21-26 ve Kendine ceza 27-32 sorularını kapsamaktadır. Uyarlanan ölçekte de alınabilecek en yüksek puan 128, en düşük puan 32 dir. Toplam 35 dakika içerisinde doldurulabilen bir formdur.

Başta çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğin de bulunan örnek sorulardan ve cevaplardan biri Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım sorusu, 1. Asla böyle yapmam, 2. Çok az böyle yaparım 3. Böyle yaparım ve 4. Çoğunlukla böyle yaparım şeklindedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve diğer alt değişkenlere göre bulguları

Tablo 2.Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği puanları ve yaşam olayları kontrol listesi puanları ilişkisi

Korelasyon		
	Başa çıkma	Yaşam olayları
Başa çıkma	r	-.160**
	p	.024*
Yaşam olayları	r	-.160**
	p	.024*

* $p < .05$ anlamlı ilişki

** $.30 < r < .70$ negatif yönde orta düzey

Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği ve yaşam olayları kontrol listesi arasında olan korelasyonel ilişki ele alınmıştır. Başa çıkma tutumları ve yaşam olayları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu saptanmıştır ($p = .024$, $p < 0.05$). Başa çıkma tutumları ile yaşam olayları puanları toplamı arasında görülen bağlantının negatif ve orta seviyede olduğu analiz edilmiştir ($r = -.160$, $.30 < r < .70$). Başa çıkma tutumları arttığında yaşam olayları azalmaktadır.

Tablo 3.Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutları ile cinsiyetin ele alınarak karşılaştırılması

		t- test					
		N	\bar{x}	s	d	T	P
Cinsiyet							
Kendine yardım	Erkek	100	15.54	3.96	198	-3.65	.001*
	Kadın	100	17.48	3.52			
Yaklaşım	Erkek	100	21.74	3.55	198	.19	.843
	Kadın	100	21.64	3.58			
Uyum sağlama	Erkek	100	20.51	3.52	198	-0.41	.968
	Kadın	100	20.53	3.45			
Sakınma-kaçınma	Erkek	100	11.89	3.92	198	.54	.585
	Kadın	100	11.62	2.98			
Kendine ceza	Erkek	100	14.77	4.60	198	-.37	.709
	Kadın	100	15.00	4.09			

*p<.05 ise anlamlı fark

Araştırmaya katılan kişiler arasında kendine yardım alt boyutu ve cinsiyet değişkeni karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($t(198)=-3.65$, $p<.05$). Kadınların ($\bar{x}=17.48$) erkeklere ($\bar{x}=15.54$) kıyasla daha yüksek şekilde başa çıkma tutum düzeyi gösterdiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan kişiler arasında yaklaşım alt boyutu ve cinsiyet değişkeni karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır ($t(198)=.19$, $p>.05$).

Araştırmaya katılan kişiler arasında uyum sağlama alt boyutu ve cinsiyet değişkeni karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır ($t(198)=-.41$, $p>.05$).

Araştırmaya katılan kişiler arasında sakınma – kaçınma alt boyutu ve cinsiyet değişkeni karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır ($t(198)=.54$, $p>.05$).

Araştırmaya katılan kişiler arasında kendine ceza alt boyutu ve cinsiyet değişkeni karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır ($t(198)=-.37, p>.05$).

Tablo 4.Yaşam olayları kontrol listesi puanları ile cinsiyetin ele alınarak karşılaştırılması

t- test							
	Cinsiyet	N	\bar{x}	s	D	T	P
Yaşam olayları toplam	Erkek	100	69.81	15.00	198	-2.48	.14*
	Kadın	100	75.20	15.57			

* $p<.05$ ise anlamlı fark

Araştırmaya katılan kişiler arasında yaşam olayları puanları ve cinsiyet değişkeni ile olan karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı olduğu sonucuna varılmıştır. ($t(198)=-2.48$), ($p<.05$). Kadınların ($\bar{x}=75.20$) erkeklere ($\bar{x}=69.81$) kıyasla daha yüksek yaşam olaylarına maruz kaldığı saptanmıştır.

Tablo 5.Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine yardım ve yaş ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Yaş aralığı	N	\bar{x}	SS
17-20	62	16.61	4.36
21-23	50	16.52	3.63
24-26	46	16.23	3.37
26 üzeri	42	16.64	3.97

Anova						
V. K.	K.T.	SD	KO.	F	P	Anlamlı F.
G.A.	4.77	3	1.59	.10	.957	-
Gruplar İ.	2969.20	196	15.14			
Toplam	2973.98	199				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmadaki katılımcılar arasında kendine yardım alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark yoktur($F(3,196)=.10$), ($p>.05$).

Tablo 6. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu yaklaşım ve yaş ele alınarak karşılaştırılması

Anova T.			
Yaş A.	N	\bar{x}	SS
17-20	62	21.50	4.04
21-23	50	21.86	3.06
24-26	46	20.58	2.91
26 üzeri	42	22.97	3.67

Anova T.						
V. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	P	A.F.
G. A.	129.13	3	43.04	3.2	.016*	24-26 – 26 üzeri
Gruplar İ.	2393.64	196	12.21			
Toplam	2522.78	199				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmada yer alan katılımcıların yaklaşım ve yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı olduğu sonucuna varılmıştır. (F.(3,196)=3.52, p<.05). Anlamlı farklılığı analiz edebilmek için Tukey testine başvurulmuştur. 24-26 ile 26 üzeri yaş aralığındaki katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 26 üzeri yaş aralığındaki katılımcıların (\bar{x} =22.97) 24-26 yaş aralığındaki katılımcılara oranla (\bar{x} =20.58) daha fazla oranda başa çıkma tutum düzeyi gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 7.Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu uyum sağlama ve yaş ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Yaş aralığı	N	\bar{x}	SS
17-20	62	20.61	3.37
21-23	50	20.46	3.86
24-26	46	19.65	2.66
26 üzeri	42	21.40	3.80

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A. F.
G. A.	68.23	3	22.74	1.90	.130	-
Gruplar İ.	2339.68	196	11.93			
Toplam	2407.92	199				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında uyum sağlama ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir bağlantı tespit edilmemiştir (F.(3,196)=1.90),(p>.05).

Tablo 8. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu sakınma-kaçınma ve yaş ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Yaş aralığı	N	\bar{x}	SS
17-20	62	11.61	3.07
21-23	50	12.46	4.36
24-26	46	11.76	3.18
26 üzeri	42	11.11	3.12

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A.F.
G.A.	43.09	3	14.36	1.8	.315	-
Gruplar İ.	2367.90	196	12.08			
Toplam	2410.99	199				

* $p < .05$ ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında sakınma- kaçınma ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir bağlantı bulunmamıştır($F(3,196)=1.18$), ($p > .05$).

Tablo 9. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine ceza ve yaş ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Yaş aralığı	N	\bar{x}	SS
17-20	62	14.41	4.10
21-23	50	16.74	4.62
24-26	46	11.67	4.00
26 üzeri	42	14.69	4.15

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A.F.
G.A.	254.55	3	8485	4.74	.003*	17-20 – 21-23
Gruplar İ.	3507.80	196	1789			
Toplam	3762.35	199				

* $p < .05$ ise anlamlı değer

Araştırmada yer alan katılımcılar arasında yaklaşım alt boyutu ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı elde edilmiştir ($F(3,196)=4.74$), ($p < .05$). Anlamlı farklılığı analiz edebilmek için Tukey testine başvurulmuştur. 17-20 ve 21-23 yaş aralığındaki katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 21-23 yaş aralığındaki katılımcıların ($\bar{x}=16.74$) 17-20 yaş aralığındaki katılımcılara oranla ($\bar{x}=14.41$) daha fazla oranda başa çıkma tutum düzeyi gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 10.Yaşam olayları kontrol listesi puanları ve yaş ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Yaş aralığı	N	\bar{x}	SS
17-20	62	2.63	1.98
21-23	50	2.86	2.09
24-26	46	3.13	1.93
26 üzeri	42	2.86	2.19

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O	F	P	A.F.
G. A.	6.65	2	2.21	.529	.663	-
Gruplar İ.	820.84	198	4.18			
Toplam	827.50	200				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında yaşam olayları puanları ve yaş değişkeni ile olan karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır (t(198)=.529, p>.05).

Tablo 11. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine yardım ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS
Ön lisans	38	16.07	4.50
Lisans	132	16.53	3.85
Yüksek lisans	25	16.44	2.90
Doktora	5	19.60	2.30

Anova						
V. K.	K.T.	SD	KO.	F	P	A.F.
G.A.	54.97	3	1832	1.23	.300	-
Gruplar İ.	2919.00	196	14.89			
Toplam	2973.98	199				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında kendine yardım ile eğitim durumu karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır ($t(3,196)=1.23, p>.05$).

Tablo 12. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu yaklaşım ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS
Ön lisans	38	22.07	3.70
Lisans	132	21.75	3.65
Yüksek lisans	25	20.24	2.43
Doktora	5	24.40	2.60

Anova						
V.K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A.F.
G. A.	95.50	3	31.83	2.57	055	-
Gruplar İ.	2427.27	196	12.38			
Toplam	2522.78	199				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında yaklaşım ile eğitim durumu karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır($t(3,196)=2.57, p>.05$).

Tablo 13. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu uyum sağlama ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS
Ön lisans	38	21.44	3.81
Lisans	132	20.44	3.44
Yüksek lisans	25	19.24	2.97
Doktora	5	21.80	2.48

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A. F.
G.A.	82.53	3	27.51	2.31	.077	-
Gruplar İ.	2325.38	196	11.86			
Toplam	2407.92	199				

*p<0.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında uyum sağlama ile eğitim durumu karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır ($t(3,196)=2.31, p>.05$).

Tablo 14. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu sakınma-kaçınma ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS
Ön lisans	38	11.81	4.39
Lisans	132	11.80	3.40
Yüksek lisans	25	11.36	2.62
Doktora	5	12.00	1.41

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A.F.
G. A.	4.64	3	1.54	.12	.945	-
Gruplar İ.	2406.34	196	12.27			
Toplam	2410.99	199				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında sakınma- kaçınma ile eğitim durumu karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır($t(3,196)=.12, p>.05$).

Tablo 15. Başa çıkma tutumları değerlendirme ölçeği alt boyutu kendine ceza ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS
Ön lisans	38	13.07	4.59
Lisans	132	15.62	4.34
Yüksek lisans	25	13.40	2.72
Doktora	5	16.60	4.03

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A.F.
G. A.	265.33	3	88.44	4.95	.002*	Ön lisans- Lisans
Gruplar İ.	3497.02	196	17.84			
Toplam	3762.35	199				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında kendine ceza ile eğitim durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ($F(3,196)=4.95$, $p<.05$). Anlamlı farklılığı analiz edebilmek için Tukey testine başvurulmuştur. Ön lisans ve lisans eğitim durumundaki kişiler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Lisans eğitim durumunda olan kişilerin ($\bar{x}=15.62$) ön lisans eğitim durumunda olan kişilere kıyasla ($\bar{x}=13.07$) daha yüksek başa çıkma tutum düzeyi gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 16. Yaşam olayları kontrol listesi puanları ve eğitim durumu ele alınarak karşılaştırılması

Anova			
Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS
Ön lisans	38	72.02	17.30
Lisans	132	73.40	15.57
Yüksek lisans	25	68.96	11.25
Doktora	5	70.80	19.27

Anova						
V. K.	K.T.	SD	K.O.	F	P	A.F.
G. A.	443.19	2	147.73	.612	.608	-
Gruplar İ.	47074.45	198	241.40			
Toplam	47517.64	200				

*p<.05 ise anlamlı değer

Araştırmaya katılan kişiler arasında yaşam olayları puanları ve eğitim durumu karşılaştırılması ele alındığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır($t(2,198)=.612, p>.05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1 Tartışma

Yapılan araştırmada kişilerin yaşamış oldukları travmaları tespit edilip bu travmalarına ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlandı. Cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlerin yaşam olayları ve başa çıkma tutumlarına göre farklılıkları olup olmadığı araştırılmıştır. Tartışma bölümünde çalışma ile ilgili başka araştırma verilerinin tartışılmasına ve yorumlanmasına değinilmiştir.

Çalışmadan elde edilen veriler 3 başlık içinde toplanmıştır.

4.2 Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği toplam puanları ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi toplam puanları arasındaki ilişkinin tartışılması

4.3. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenlerinin karşılaştırılmasının tartışılması

4.4. Yaşam Olayları Kontrol Listesi toplam puanları ile cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenlerinin karşılaştırılmasının tartışılması

4.2 Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada kullanılan Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ve Yaşam olayları kontrol listesinin birlikte kullanıldığında anlamlı sonuçlara ulaşım sağlayamayacağı ile ilgili bilgilere değinilmektedir.

Baş Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği 2015 yılında Dicle ve Ersanlı tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır ve ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması bulunmaktadır. Yaşam olayları kontrol listesi, kişinin hayatı süresince meydana gelen travmatik olayları belirlemek için oluşturulmuş bir ölçektir. Yaşam olayları kontrol listesi kişilerin TSSB

veya sıkıntıya yol açabileceği bilinen 16 olaya maruz kalma durumlarını değerlendirmektedir.

Tablo 2' ye bakıldığında Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği toplam puanları ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi puanları toplamı arasında negatif düzeyde anlamlı bir bağlantı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başa çıkma tutumları arttığında yaşam olaylarının azaldığı görülmektedir. Literatür taraması yapıldığında başa çıkma tutumları ve yaşam olayları kontrol listesi 5 ile yapılan araştırmalar bulunmamıştır.

Başa çıkma kişilerin hayatlarında karşılaştıkları durumlara, olaylara tepkileri ile şekillenmektedir. Kişiler hayatlarının belirli dönemlerinde travmatik bir olayla karşılaşabilirler ve travmatik olayla karşılaşmak kişiler için zorlayıcı bir durumdur. Kişilerin başa çıkma tutum seviyesi yüksek olduğunda travmatik bir olayla karşılaştıklarında sahip oldukları başa çıkma tutum seviyesinin yüksek olmasından dolayı daha az etkilenmektedir. Tam tersi yönde, başa çıkma tutumu seviyesi düşük olan kişiler travmatik olayla karşılaştıklarında sahip oldukları başa çıkma tutum seviyesi düşük olduğu için zorlayıcı yaşam olaylarından daha fazla etkilenmektedir.

4.3 Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları ile Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmadaki katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenleri ile Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği sorularına verdikleri yanıtlar sonucunda elde edilen veriler hakkındaki bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3' e bakıldığında cinsiyet ile kendine yardım başa çıkma tutum düzeyi arasında pozitif yönde bir bağlantı olduğu sonucuna varılmıştır ancak diğer alt boyutlar için anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Tuğba Üzel, (2020) yapmış olduğu araştırmada cinsiyet ile başa çıkma tutum düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu analiz etmiştir. Tuğba Üzel, (2020) başa çıkma tutum düzeylerinde tüm alt boyutlarında anlamlı farklılaşma olduğunu analiz etmiştir ancak yapılan araştırmada örnekleminin sadece 120 kişiden oluşmaktadır ve kadın ve erkek katılımcılar arasında eşit bir dağılım yoktur. Her iki araştırmadan farklı sonuçların analiz edilmesi örneklem farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Travmatik olay örgüsü ya da zorlayıcı yaşam olayları yaşayan veya şahit olan kişiler yaşadıkları olumsuz deneyimler sonucunda sorunlarını başkalarından yardım olarak üstesinden gelmeye çalışmış olabilirler. Travmatik veya zorlayıcı yaşam olay örgüsünü destek olarak üstesinden gelmek sağlıklı bir yöntemdir ve kişiler başkaları ile paylaşarak travmatik veya zorlayıcı yaşam olaylarının daha rahat bir şekilde üstesinden gelebilirler ve bunun sonucunda da sadece kendine yardım baş etme düzeyinde anlamlı farklılaşma elde edilmiş olabilir.

Sayra Lotfi, Aydın Olcay Özkan ve Nesrin Oğuz (2021) yapmış oldukları çalışmada, Özel gereksinimli çocuklara sahip annelerin covid-19 salgını süresince yaşadığı sorunlarla başa çıkma tutumlarının incelenmesini araştırmışlardır. Yapmış oldukları çalışmada Başa Çıkma Tutumlar Değerlendirme Ölçeği (COPE) kullanmıştır. Yapılan çalışmada başa çıkma tutum düzeyi alt boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Elde edilen sonuçlar araştırmayı destekler niteliktedir.

Tablo 5, 6, 7, 8 ve 9' a bakıldığında yaş ile yaklaşım ve kendine ceza başa çıkma tutum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu analiz edilmiştir ancak kendine yardım, uyum sağlama ve sakinme- kaçınma başa çıkma tutum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Tuğba Üzel, (2020) yapmış olduğu çalışmada yaş ile başa çıkma tutum düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu analiz etmiştir. Tuğba Üzel, (2020) başa çıkma tutum düzeylerinde tüm alt boyutlarında anlamlı farklılaşma olduğunu analiz etmiştir ancak yapılan çalışmada örnekleminin sadece 120 kişiden oluşmaktadır ve yaş ortalaması 40 olarak bulunmuştur. Her iki çalışmada yaş dağılımında farklılıklar görülmektedir ve iki çalışmadan farklı sonuçlarının analiz edilmesi örneklem farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Travmatik yaşam olayları veya zorlayıcı yaşam olaylarında kişiler yaşadıklarında veya şahit olduklarında ilk olarak yaşanan durumla ilgili ne yapacaklarına dair düşünceler içine girebilirler tam bu noktada da kendine yaklaşım başa çıkma tutumu devreye girmektedir. Çözüm arayışında olan kişiler yaşanan veya şahit olunan travmatik olayın sorumluluğunu kendilerinde olmasa da bu olayı üstlenme eğiliminde olabilirler ve tam bu noktada da kendine ceza başa çıkma tutumu devreye girmektedir. Tüm bu değerlendirilmeler göz önünde bulunduğunda yaş ile

yaklaşım ve kendine ceza başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılaşma olması anlaşılır niteliktedir.

Sayra Lotfi, Aydın Olcay Özkan ve Nesrin Oğuz (2021) yapmış oldukları çalışmada, Özel gereksinimli çocuklara sahip annelerin covid-19 salgını süresince yaşadığı sorunlarla başa çıkma tutumlarının incelenmesini araştırmışlardır. Yapmış oldukları çalışmada Başa Çıkma Tutumlar Değerlendirme Ölçeği (COPE) kullanmıştır. Yapılan çalışmada başa çıkma tutum düzeyi alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Elde edilen sonuçlar çalışmayı destekler niteliktedir.

Tablo 11, 12, 13, 14 ve 15' e bakıldığında eğitim durumu ile kendine ceza başa çıkma tutum düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu analiz edilmiştir ancak kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama ve sakınma- kaçınma başa çıkma tutum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Tuğba Üzel, (2020) yapmış olduğu çalışmada eğitim durumu ile başa çıkma tutum düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu analiz etmiştir. Tuğba Üzel, (2020) başa çıkma tutum düzeylerinde tüm alt boyutlarında anlamlı farklılaşma olduğunu analiz etmiştir ancak çalışmasında ortaokul ve lise de öğrenim gören kişilere de yer vermiştir. İki çalışmanın örnekleme bu noktada farklılaşmaktadır ve farklı analiz sonuçlarının elde edilmesinin sebebi örneklem farklılığından kaynaklanıyor olabilir (Üzel, 2020).

Travmatik veya zorlayıcı yaşam olaylarını yaşayan veya şahit olan kişiler bu durumdan başa çıkmak için çeşitli yollar deneyebilmektedir. Kimi kişiler baş etme stili olarak olayı atlatabilmek adına çeşitli çözüm yolları üzerinden giderek kendilerine en iyi gelen yolu seçebilirler. Kimi kişiler ise suç kendilerinde olsun ya da olmasın sorumluluğu kendi üstlerine alabilirler ve bu noktada da kendine ceza başa çıkma tutumu devreye girmektedir. Tüm bu değerlendirilmeler göz önüne alındığında eğitim durumu ile kendine ceza başa çıkma tutumu arasında anlamlı farklılaşma olması anlaşılır niteliktedir.

4.4 Yaşam Olayları Kontrol Listesi Toplam Puanları ile Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Karşılaştırılmasının Tartışılması

Araştırmadaki katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenleri ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi sorularına verdikleri yanıtlar sonucunda elde edilen veriler hakkındaki bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4' e bakıldığında yaşam olayları ile cinsiyet değişkeni arasında pozitif yönlü bir bağlantı olduğu sonucuna varılmıştır. İlgili literatür araştırması yapıldığında yaşam olayları kontrol listesi adı altında birden fazla yaşam olayları kontrol listesi olduğu görülmüştür. Ayşenur Yalınkılıç, (2018) yapmış olduğu araştırmada travmatik yaşam olayları, travma sonrası stres düzeyi ve gönüllü motivasyonlar arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Ayşenur Yalınkılıç, (2018) araştırmasında üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğini kullanmıştır ancak yaşam olayları kontrol listesi 5 ile aralarında farklılıklar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeği toplam 14 sorudan oluşmaktadır ve kişilerin başlarından geçen travmatik olayları işaretlemesi istenmektedir. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğinde travmaya yönelik sorular daha geneldir ve ayrıntıya girilmemiştir. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğini tamamladıktan sonra kişilerden işaretledikleri travmatik olaylarla ilgili kişilere verdiği sıkıntı derecesini ölçen farklı bir ölçüm yönteminden faydalanmıştır. Yaşam olayları kontrol listesi tek bir ölçekten oluşmaktadır ve kişilere yaşadıkları ya da tanık oldukları travmatik olayların sıkıntı derecesini sormamaktadır. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeği ile yaşam olayları kontrol listesi karşılaştırıldığında birbirleri arasında farklılıklar olduğu bu yüzden de karşılaştırma yapabilmek için spesifik bir araştırma olmadığı sonucuna varılmıştır. Literatür taramasında yaşam olayları kontrol listesi 5 kullanılan spesifik bir araştırma bulunmamıştır.

Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek yaşam olaylarına maruz kaldıkları bulgularına rastlanılmıştır. Türkiye de ataerkil toplum yapısı bulunmaktadır ve günümüz şartlarında kadınlar erkeklere oranla daha fazla travmatik yaşam olaylarına maruz kalmaktadır. Araştırmanın örneklemi Türkiye genelinde konuşabilmek için yeterli sayıda olmasa da kadınların daha yüksek çıkması anlaşılır niteliktedir.

Tablo 10' a bakıldığında yaşam olayları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. İlgili literatür araştırması yapıldığında yaşam olayları

kontrol listesi adı altında birden fazla yaşam olayları kontrol listesi olduğu görülmüştür. Yasemin Dinç,(2001)yapmış olduğu araştırmada mükemmelliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke duygu durumları yordayıcı rolü üzerinde olumsuz yaşam olaylarının belirleyici rolünü incelemiştir. Yasemin Dinç, (2001) araştırmasında üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğini kullanmıştır ancak yaşam olayları kontrol listesi 5 ile aralarında farklılıklar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeği toplam 14 sorudan oluşmaktadır ve kişilerin başlarından geçen travmatik olayları işaretlemesi istenmektedir. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğinde travmaya yönelik sorular daha geneldir ve ayrıntıya girilmemiştir. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğini tamamladıktan sonra kişilerden işaretledikleri travmatik olaylarla ilgili kişilere verdiği sıkıntı derecesini ölçen farklı bir ölçüm yönteminden faydalanmıştır. Yaşam olayları kontrol listesi 5’ te ise toplam 17 soru bulunmakla birlikte kişilerin yaşadıkları, karşılaştıkları travmatik olaylarla ilgili daha ayrıntılı bilgi istenmiştir. Yaşam olayları kontrol listesi tek bir ölçekten oluşmaktadır ve kişilere yaşadıkları ya da tanık oldukları travmatik olayların sıkıntı derecesini sormamaktadır. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeği ile yaşam olayları kontrol listesi karşılaştırıldığında birbirleri arasında farklılıklar olduğu bu yüzden de karşılaştırma yapabilmek için spesifik bir araştırma olmadığı sonucuna varılmıştır. Literatür taramasında yaşam olayları kontrol listesi 5 kullanılan spesifik bir araştırma bulunmamıştır.

Anlamli farklılaşmanın sağlanmamasının sebebi örneklem sayısının az oluşu, yaşam olayları ile yaşı bir arada kullanılmasının bu araştırma için uygun olmaması, yaş gruplarında eşit dağılımın sağlanamamış olması olabilir.

Tablo 16’ ya bakıldığında yaşam olayları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamli bir farklılaşma tespit edilememiştir. İlgili literatür araştırması yapıldığında yaşam olayları kontrol listesi adı altında birden fazla yaşam olayları kontrol listesi olduğu görülmüştür. Serap Emel, (2003) yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin öz benlik saygıları ile yaşam olayları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Serap Emel, (2003) araştırmasında üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğini kullanmıştır ancak yaşam olayları kontrol listesi 5 ile aralarında farklılıklar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeği toplam 14 sorudan oluşmaktadır ve kişilerin başlarından geçen travmatik olayları işaretlemesi istenmektedir. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğinde travmaya yönelik

sorular daha geneldir ve ayrıntıya girilmemiştir. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeğini tamamladıktan sonra kişilerden işaretledikleri travmatik olaylarla ilgili kişilere verdiği sıkıntı derecesini ölçen farklı bir ölçüm yönteminden faydalanmıştır. Yaşam olayları kontrol listesi tek bir ölçekten oluşmaktadır ve kişilere yaşadıkları ya da tanık oldukları travmatik olayların sıkıntı derecesini sormamaktadır. Üniversite öğrencileri için yaşam olayları ölçeği ile yaşam olayları kontrol listesi karşılaştırıldığında birbirleri arasında farklılıklar olduğu bu yüzden de karşılaştırma yapabilmek için spesifik bir araştırma olmadığı sonucuna varılmıştır. Literatür taramasında yaşam olayları kontrol listesi 5 kullanılan spesifik bir araştırma bulunmamıştır.

Anlamli farklılaşmanın sağlanmamasının sebebi lisans eğitim durumunda olan kişilerin genel örneklemin yarısından fazlasına sahip olması sonucunda diğer gruplarda dağılımın dengesiz olmasına neden olması ve böylelikle normal dağılımlı bir analiz gerçekleştirmediğinden bu sonuç elde edilmiş olabilir.

4.5 Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlı Yönleri

-Araştırmanın sınırlı yönleri

- Verilerin toplanma zamanı 17.01. 2021 ile 30.02.2021 tarihleri arasındadır.
- Çalışmanın evreni İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan 200 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.
- İstanbul Gelişim Üniversitesinin geneline yorumlayabilmek için sayı olarak yetersizdir.
- Araştırmada katılımcılara sosyo demografik bilgi formunda sadece cinsiyet, yaş ve eğitim durumları sorulmuştur.
- Araştırmada yaş ve eğitim durumları değişkenleri arasında eşit bir dağılım bulunmamaktadır.
- Yaşam Olayları Kontrol Listesi ile ilgili araştırmalar Türkçe literatürde çok az yer almaktadır.

Araştırmanın güçlü yönleri;

- Araştırmadaki kişilerin gönüllü olarak katılım sağlamaları
- Katılan kişilerin istatistiksel analizlerinde standardize araçların kullanılması
- Yaşam Olayları Kontrol Listesi ile Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği'nin bir arada kullanılması ile yapılan Türkçe bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Araştırma ile farklı bir araştırma alanına katkı sağlanmaktadır.



SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Olayları Kontrol Listesi arasında pozitif yönlü bir bağlantı olduğundan dolayı kullanılan ölçüm araçlarının doğru olduğu sonucuna varılmıştır.

Kişilerin sadece kendine yardım başa çıkma tutum düzeyleri ve cinsiyet arasında anlamlı sonuç elde edilmiştir. Diğer alt boyutların anlamlılık düzeyinde fark yoktur.

Kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde kendine yardım başa çıkma tutumları sergilediği sonucu elde edilmiştir.

Kişilerin yaklaşım ve kendine ceza başa çıkma tutum düzeyleri ile yaş arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir ve kendine yardım, yaklaşım, uyum sağlama ve sakınma- kaçınma alt boyutlarındaki anlamlılık düzeyinde fark yoktur.

24-26 ve 26 üstü yaş aralığında olan kişilerin 17-20 ve 21-23 yaş aralığında olan kişilere kıyasla daha yüksek düzeyde yaklaşım başa çıkma tutumları sergilediği sonucu elde edilmiştir.

17-20 ve 21-23 yaş aralığında olan kişilerin 24-26 ve 26 üstü yaş aralığında olan kişilere kıyasla daha yüksek düzeyde kendine ceza başa çıkma tutumları sergilediği sonucu elde edilmiştir.

Kişilerin sadece kendine ceza başa çıkma düzeyleri ile eğitim durumu arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir ve kendine yardım, yaklaşım, uyum ve sakınma- kaçınma alt boyutlarının anlamlılık düzeyinde fark yoktur.

Ön lisans ve lisansta eğitim görmekte olan kişilerin yüksek lisans ve doktora eğitim görmekte olan kişilere kıyasla daha yüksek düzeyde kendine ceza başa çıkma tutumları sergilediği sonucu elde edilmiştir.

Kadınların erkeklere oranla daha yüksek yaşam olaylarına maruz kaldığı sonucu elde edilmiştir.

Yaşam olayları ile yaş ve eğitim durumu arasındaki anlamlılık düzeyinde fark yoktur.

Öneriler

Araştırmada sadece cinsiyet değişkeninde eşit dağılım söz konusudur. Yaş ve eğitim durumunda eşit dağılım söz konusu değildir ve analiz sonuçlarına bakıldığında da başa çıkma tutumları alt boyutları arasında yaş ve eğitim durumunda eşit düzeyde anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Anlamlı sonuçlar elde edilememesinin sebebi yaş ve eğitim durumu değişkeninde eşit dağılım olmaması olabilir. Bu konuda ilgilenen araştırmacılar yaş ve eğitim durumunda eşit dağılım sağlayarak anlamlı sonuçlar elde edebilirler.

Elde edilen bulgular sonucunda yaş küçüldükçe başa çıkma tutum düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu dikkate alınarak üniversite öğrencileri için psikoeğitim seminerleri düzenlenerek farkındalık kazandırılması amaçlanabilir.

KAYNAKÇA

Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bulteni* , 10(34-35), 40-55.

Akyol, E. Y. (2018). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. . *The Journal of Happiness & Well-Being* , 6(1), 1-17.

APA. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders[Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı]. (5th Edition). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Arslan, C. D. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control[Kontrol odağı açısından stres ve sürekli kaygı ile baş etme]: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality. An International Journal* , 37(6), 791-800.

Aşçı, Ö. H. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 8(4), 213-231.

Avşaroğlu, S. Ü. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (18), 85-100.

Beck. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.

Bınar, E. (2011). Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. . *(Yüksek lisans tezi)* . Ankara: Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, .

Brosky, B. V. (2004). Mahkemeye sevk edilen ergenlerde travma, TSSB ve ayrılma prevalansı. *Kişilerarası Şiddet Dergisi* , 19 (7), 801-814.

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

Carver, C. S. (1989). Assessing coping strategies[Başa çıkma stratejilerini değerlendirmek]: A theoretically based approach. *Journal Of Personality And Social Psychology* , 56, 267–283.

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

Dicle, A. N., & Ersanlı, K. (2015). Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 3, Sayı: 16 , 111-126.

Dinç, Y. (2001). Mükemmelliyetçiliğin depresif septomlar ve öfke üzerindeki yordayıcı rolü: olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliği. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi . Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Dohrenwend, B. S. (1982). Some issues in research on stressful life events[Stresli yaşam olaylarıyla ilgili araştırmalarda bazı sorunlar]. 91-102.

Emel, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin öz benlik saygısı ve stresli yaşam olayları. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi . Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: BetaYayınevi.

Ergin, A. U. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi* , 19(1), 31-37.

Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (12), 13-38.

Ferenczi, S. (2018). *Psikolojik Travma (4.baskı)*. İstanbul: Cem Yayınevi.

Folkman, S. (1984). Personal Control And Stress And Coping Processes[Kişisel Kontrol ve Stres ve Başa Çıkma Süreçleri]: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* , 45, 839-859.

Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope[Stres, başa çıkma ve umut]. *Psycho-Oncology* , 19, 901–909.

Ford, D., J., Grasso, J., D., Elhai, & Courto. (2015). *Posttraumatic Stress Disorder Scientific and Professional Dimensions[Travma Sonrası Stres Bozukluğu Bilimsel ve Mesleki Boyutlar]*. (2. Baskı). Oxford: Academic Press.

- Herman. (1992). *Travma ve İyileşme (5.basım)*. İstanbul: Literatür Yayınları.
- Hisli Şahin, N. v. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, üniversite öğrencileri için uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Janet, P. (1919). *Les Médications Psychologiques [Psikolojik İlaçlar]. Three Volumes*. Paris: Felix Alcan.
- Janet, P. (1907). *The Major Symptoms of Hysteria [Histerinin Başlıca Belirtileri]*. London and New York: Macmillan.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth [Travma sonrası büyüme]: Three explanatory models. *Psychol Inq*, 15:30-34.
- Jones, E. (2007). *A Paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century [20. yüzyılda psikolojik travma kavramsallaştırmasında bir paradigma kayması]*. *Journal of Anxiety Disorders* 21: 164-175.
- Joseph, S. (2011). Transformation [Dönüşüm]. What doesn't kill us. The new psychology of posttraumatic growth. *New York: Basic Books*, 67-92.
- Joseph, S. W. (1997). *Understanding Post Traumatic-Stress [Travma Sonrası Stresi Anlamak]*.
- Kayır, G. (2014). Onkoloji hastalarının hastalık algıları ve stresle başa çıkma biçimleri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. .
- Kessler, R. B. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication [Ulusal Komorbidite Anketi Tekrarında DSM-IV bozukluklarının yaşam boyu yaygınlığı ve başlangıç yaşı dağılımları].
- Kılıç, D. C. (2015). Acil Tıp Çalışanlarında Travmatik Stres:. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Köroğlu, E. (2014). Hekimler Yayın Birliği. Briere JN, Scott C. Ankara.
- Lazarus, R. S. (1984). 'Coping and adaptations [Başa çıkma ve uyarlamalar].' In Gentry, W. D. *Handbook of Behavioural Medicine The Guildford*, 282–325.
- Lotfi, S., Özkan, A. O., & Oğuz, N. (2021, Temmuz 3). Özel Gereksinimli Çocuklara Sahip Annelerin Covid-19 Salgını Süresince Yaşadığı Sorunlarla Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, s. 787, 803.

Mills, K. M. (2011). Epidemiyolojik araştırmalarda travmaya maruz kalma prevalansının değerlendirilmesi. *Avustralya ve Yeni Zelanda Psikiyatri Dergisi* , 45 (5), 407-415.

Neimeyer, R., & Stewart, A. (2001). Emplotting the traumatic self: Narrative revision and the construction of coherence[Travmatik benliğin olay örgüsü: Anlatı revizyonu ve tutarlılığın inşası]. *Humanist Psychol* , 29:8-39.

Özbay, E. (2007). İstanbul İlinde Askeri Hastanelerde Çalışan Yönetici Hemşirelerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi,. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü - Yüksek Lisans Tezi* .

Özlem, A. ř. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. . *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 8(4), 213-232.

Partlak, N. (2003). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*) . İzmir: Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği.

Perry, C., & Laurence, J. (1984). *Mental Processes Outside Awareness[Zihinsel Süreçler Dış Farkındalık]: The Contributions of Freud and Janet.In Bowers, K. S and Meichenbaum, D., Editors. New York: The Unconscious Reconsidered.*

Tedeschi, R., & Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth[travma sonrası büyüme]: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inq* , 15:1-18.

Üzel, T. (2020). *Depresyon hastalarında çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları, intihar düşüncesinin düzeyi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Ankara: Yök tez veri tabanından erişildi.

Vrana, S. v. (1994). Üniversite öğrencilerinden oluşan klinik olmayan bir örnekleme travmatik olayların ve travma sonrası psikolojik semptomların yaygınlığı. *Travmatik Stres Dergisi* , 7 (2), 289–302.

Yalınkılıç, A. (2018). Travmatik yaşam olayları, travma sonrası stres ve gönüllü motivasyonları arasındaki ilişki. *Bahçeşehir Üniversitesi* . İstanbul: Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

EKLER-A

Bilgilendirici Yazı

“Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi” bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ öncülüğünde İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psikolog İlayda CEYLAN tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu tezin amacı, üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkiyi ele alıp, cinsiyet yaş ve eğitim değişkenlerine göre irdelemektir. Çalışma çevrim içi yürütülmektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Elde edilen veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Bilgilendirici Onam Formu

Değerli Katılımcı,

İLAYDA CEYLAN tarafından yürütülen “Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.” 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.

Araştırma Amaç Bilgisi: Bu tezin amacı, üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olayları ile baş etme tutumları arasındaki ilişkiyi ele alıp, cinsiyet yaş ve eğitim değişkenlerine göre irdelemektir.

Prosedür: Bu çalışmanın içerisinde, 1 adet sosyo demografik bilgi formu ve 2 adet ölçek formu bulunmaktadır ve hepsini cevaplamanız istenmektedir.

Aşağıda çalışmada kullanılan 2 adet ölçek hakkında bazı örnek sorular yer almaktadır:

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R

	Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4

Yaşam Olayları Kontrol Listesi - 5

<i>OLAY</i>	<i>Bizzat yaşadım</i>	<i>Şahit oldum</i>	<i>Öğrendim</i>	<i>İşimin gereği</i>	<i>Emin Değilim</i>	<i>Bana uygun değil</i>
1. Doğal afet (örneğin, deprem, sel, tufan, hortum)						
2. Yangın veya patlama						
3. Seyahat ederken kaza(örneğin, araba kazası, gemi kazası, tren çarpması, uçak kazası)						
4. İşte, evde veya eğlenceli bir etkinlik sırasında ciddi kaza						

Araştırmanın Gönüllülük Doğası: Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalıdır ve istediğiniz zaman araştırmacıya söylemek kaydıyla bırakabilirsiniz.

Çalışmada Olmanın Riskleri ve Yararları: Bu çalışmaya katılmanın katılımcılar tarafından olumsuz bir risk faktörü bulunmamaktadır. Bu çalışma içerisinde yer almak güvenlik ve sağlık açısından olumsuz bir sonuç oluşturmamaktadır.

Gizlilik: Araştırma süresince sizden alınan bilgiler gizli tutulacak ve toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlar için bu çalışmada kullanılacaktır. Katılımcılar hakkında elde edilen bilgiler K1 gibi kodlama sistemiyle güvende tutulması sağlanacaktır. İstatiksel çalışmadan geçen veriler üniversitenin gerektirdiği koşullar nedeniyle 4 yıl süre saklanacaktır ve daha sonrasında veriler yok edilecektir.

İletişim ve Sorular: Araştırma ile ilgili bir sorunuz olursa araştırmacıya ceylanilaydaa@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Onayınızı Almak: Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum:

Sosyo Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet:

ERKEK ()

KADIN ()

Yaş:

17-20 ()

21-23()

24-26()

26+ ()

Eğitim Durumu:

Ön Lisans()

Lisans()

Yüksek Lisans()

Doktora()

EKLER-D

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği COPE-R

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. Toplanan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

		Asla Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4

4	Arkadaşlarımdan veya akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4
10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4

14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4
		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4

22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstediğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4
30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4
32	Problemimi sürekli kara kara düşünürüm.	1	2	3	4

Yaşam Olayları Kontrol Listesi – 5

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları bir grup zor ve stresli durumlar listelenmiştir. Her bir olay için sağ tarafta yer alan bir veya daha fazla kutucuğu şu açıklamalara uygun olarak işaretleyiniz: (a) Kişisel olarak **bizzat yaşadınız**; (b) bir başkasının başına geldiğine **şahit oldunuz**; (c) yakın bir aile üyenizin veya yakın bir arkadaşınızın başına geldiğini **öğrendiniz**; (d) **işiniz gereği** bu olaya maruz kaldınız (örn. askeri doktor, polis, asker veya benzer bir meslek üyesi olarak); (e) buna benzer bir olay yaşadığınıza **emin değilsiniz**; veya (f) size **uygun değil**.

Listede yer alan olayları **bütün geçmiş yaşamınızı** (büyürken olduğu kadar yetişkinliği de) dikkate alarak değerlendiriniz.

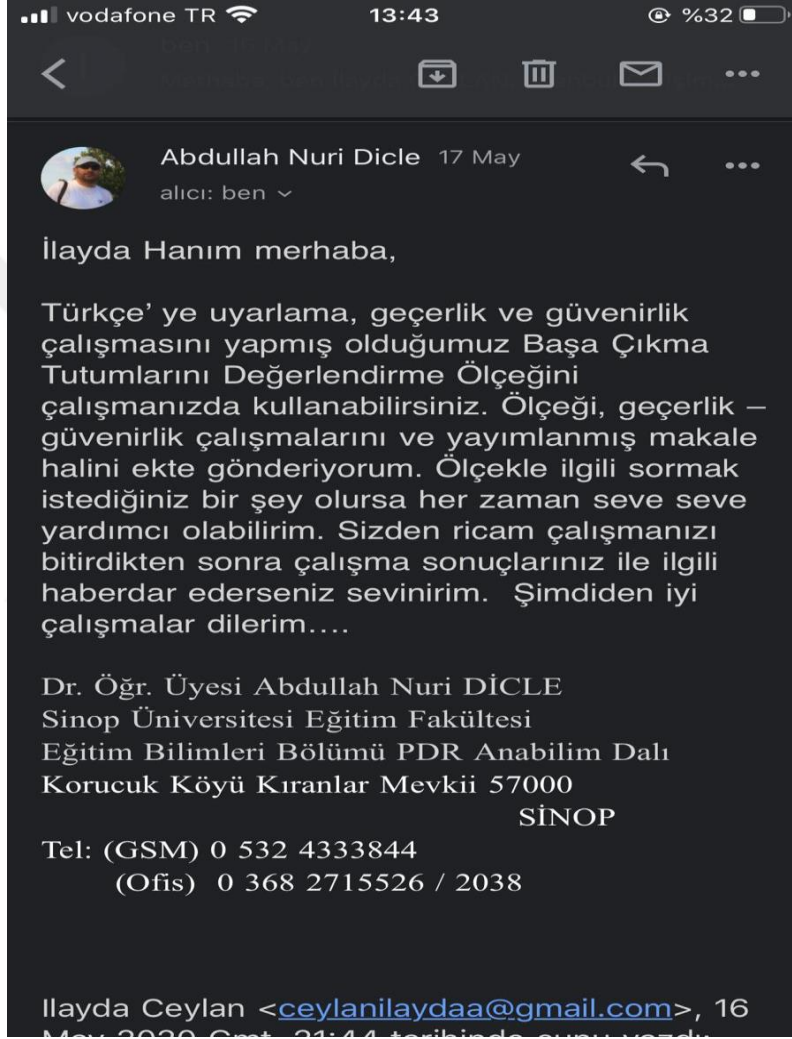
(BİRDEN FAZLA KUTUCUK (X) KOYARAK İŞARETLENEBİLİR)

Olay	Bizzat yaşadım	Şahit oldum	Öğrendim	İşimin gereği	Emin Değilim	Bana uygun değil
1. Doğal afet (örneğin, deprem, sel, tufan, hortum)						
2. Yangın veya patlama						
3. Seyahat ederken kaza (örneğin, araba kazası, gemi kazası, tren çarpması, uçak kazası)						
4. İşte, evde veya eğlenceli bir etkinlik sırasında ciddi kaza						
5. Zehirli maddeye maruz kalma (örneğin, tehlikeli kimyasallar, radyasyon)						
6. Fiziksel saldırı (örneğin, saldırıya uğrama, yumruk yeme, tekmelenme, tokatlanma, dayak yeme)						

7. Silahlı saldırıya uğrama (örneğin, vurulma, bıçaklanma, bıçakla silahla veya bombayla tehdit edilme)						
8. Cinsel saldırı (ırza saldırı, ırza saldırı girişimi, zor kullanarak veya zarar verme tehdidiyle her türlü cinsel eylem)						
9. Diğer türlü istenmeyen veya rahatsızlık veren cinsel deneyim						
10. Bir savaş bölgesinde çatışmaya girme veya ateş altında kalma (askerde veya sivil olarak)						
11. Esaret (örneğin, kaçırılma, esir alınma, rehin alınma, savaş tutsağı)						
12. Yaşamı tehdit eden hastalık veya yaralanma						
13. Ciddi ızdırap çekme						
14. Ani vahşice ölüm (örneğin, cinayet, intihar)						
15. Ani kaza sonucu olan ölüm						
16. Sizin bir başkasının ciddi şekilde yaralanmasına, zarar görmesine veya ölümüne sebep olmanız						
17. Herhangi bir başka çok stresli olay veya deneyim						

Araştırmada Kullanılan Ölçek İzinleri:

Baş Çıkma Tutumu Değerlendirme Ölçeği izin formu aşağıda ekte yer almaktadır.



Yaşam Olayları Kontrol Listesi

<https://www.google.com/search?q=ya%C5%9Fam+olaylar%C4%B1+kontrol+listesi&oq=ya%C5%9Fam+olaylar%C4%B1+&aqs=chrome.4.69i57j0l7.10174j0j15&source>

İnternet erişimine açık İngilizceden Türkçeye çevrilmiş bir kaynak olduğundan dolayı izin alınmamıştır.