



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SİVİL TOPLUM KURULUŞLARINDA ÇALIŞANLARIN İKİNCİL
TRAVMATİK STRES DÜZEYLERİ İLE TRAVMA SONRASI BÜYÜME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN DÜZENLEYİCİ
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melda KİMYONSAN

**Lefkoşa
Şubat, 2023**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**SİVİL TOPLUM KURULUŞLARINDA ÇALIŞANLARIN İKİNCİL
TRAVMATİK STRES DÜZEYLERİ İLE TRAVMA SONRASI BÜYÜME
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN DÜZENLEYİCİ
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melda KİMYONSAN

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Eş Danışman
Yrd. Doç. Dr. Buse KESKİNDAG**

**Lefkoşa
Şubat, 2023**

Onay

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Melda KİMYONSAN tarafından hazırlanan “Sivil Toplum Kuruluşlarında Çalışanların İkincil Travmatik Stres Düzeyleri İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Etkisi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 07/06/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri Adı – Soyadı
Jüri Başkanı: Dr. Psk. Fahriye BALKIR
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Ece MÜEZZİN
Danışman: Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

İmza
.....
.....
.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

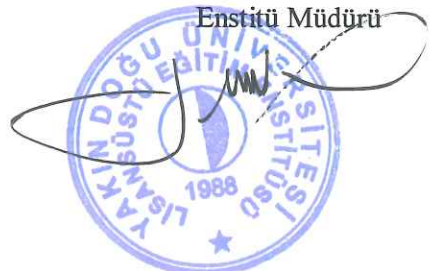
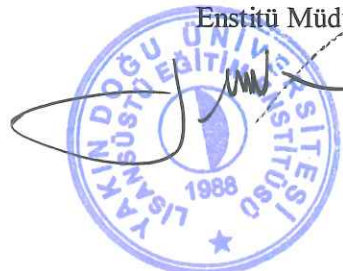
9.../06/2023
.....

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Melda KİMYONSAN

07/06/2023

Teşekkür

Süreçte desteğini esirgemeyen, her zaman beni güven hissettiren yapamıyorum dediğimde destekleyen, motive eden, beni yalnız hissetmeyen aileme,

Yüksek lisans eğitimim boyunca tezimin tüm aşamalarında desteğini ve emeğini esirgemeyen, deneyimlerini paylaşan sıkıştığım da beni destekleyen ve kucaklayan danışmanım Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e , “ya olmayacak ben bitiremeyeceğim, yetişmiyor, anlamıyorum” dediğimde hızır gibi yetişen sevgili ev arkadaşım Gökçe HAFIZOĞLU'na,

Sonsuz Teşekkürler...

Özet

Sivil Toplum Kuruluşlarında Çalışanların İkincil Travmatik Stres Düzeyleri İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Etkisi

Melda KİMYON SAN

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Bilim Dalı

07/06/2023, ... sayfa

Travma, günlük yaşamının düzenini bozan, hayatın olağan akışını olumsuz etkileyen, beklenmedik bir anda gelişen ve olumsuz duygu durumlarına neden olaylar veya yaşantılar olarak tanımlanır. Travma ve travmatik stres birey yaşamını olumsuz etkilemektedir. Bu çalışmada sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sosyo-demografik bilgi formu, İkincil Travmatik Stres Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma nicel bir çalışma olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma çeşitli sivil toplum kuruluşlarında çalışanlarla olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak online olarak 358 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyümenin “düşük” düzey, psikolojik esnekliğin “orta” düzey olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ikincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin pozitif olduğu belirlenmiştir. Araştırmada bununla birlikte psikolojik esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin pozitif olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ikincil travmatik stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkide bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda hassas gruplarla çalışanların ikincil travmatik stres düzeylerinin azaltılmasında psikolojik esneklik düzeylerini arttırmak ile ilgili faaliyetler yapılması önerilir. Bununla birlikte ikincil travmatik stresin olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılmasında iş yükü planlamasının hassas gruplarla temas düzeyine göre planlanması önerilir.

Anahtar Kelimeler: travma, stres, ruhsal travma, psikolojik esneklik, sivil toplum kuruluşları

Abstract

The Effect of Psychological Flexibility on the Relationship Between Secondary Traumatic Stress Levels and Post-Traumatic Growth in Individuals Who Work in Non-Governmental Organizations

Melda KİMYONSA

MA, Department of Clinical Psychology

07/06/2023, ... sayfa

Trauma is defined as events or experiences that disrupt daily life negatively. It unexpectedly cause emotional distress. Trauma, particularly psychological trauma negatively affect one's life. This study aimed to determine the moderator effect of psychological flexibility on the relationship between secondary traumatic stress levels and post-traumatic growth in individuals who work in non-governmental organizations. An online survey pack included a socio-demographic information form, Secondary Traumatic Stress Scale, Post-Traumatic Growth Inventory and Psychological Resilience Scale. In this quantitative study, relational screening model was used. The study recruited 358 people working in various non-governmental organizations. Snowball sampling strategy was used which is one of the non-probability sampling strategies. The results showed that secondary traumatic stress levels and post-traumatic growth of the employees in non-governmental organizations were at a "low" level, and the psychological flexibility level was found at a "moderate" level. In the study, it was determined that secondary traumatic stress had positive impact on post-traumatic growth. Similarly, it was observed that psychological flexibility had positive impact on post-traumatic growth. Findings also indicated psychological flexibility moderated the relationship between secondary traumatic stress levels and post-traumatic growth levels. Based on these findings, it is recommended to provide interventions that can increase the level of psychological flexibility and reduce the secondary traumatic stress levels in individuals who work with vulnerable groups. It has been also suggested to consider workload of those working with vulnerable groups in attempting to decrease negative effects of secondary traumatic stress.

Key Words: Trauma, Stress, Psychological Trauma, Psychological Flexibility, Non-governmental organization

İçindekiler

Onay	I
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	III
Özet	IV
Abstract	V
Tablolar Dizini	VIII
Şekiller Dizini	X
Kısaltmalar ve Semboller	XI

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem/Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	3
Alt amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar	5
Varsayımlar	5
Tanımlar	5

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE	7
İkincil Travmatik Stres	7
<i>İkincil Travmatik Stresin Alt Boyutları</i>	7
<i>İkincil Travmatik Stresi Etkileyen Faktörler</i>	9
<i>Travmatik Stresin Belirtileri</i>	10
Travma Sonrası Büyüme	10
Psikolojik Esneklik	12
Yapılan çalışmalar	16

BÖLÜM III

Yöntem	18
Araştırma Deseni ve Yaklaşımı	18
Araştırmanın Modeli	18
Evren ve örneklem	19
Veri toplama araçları	19

<i>Sosyo-Demografik Bilgi Formu</i>	19
<i>İkincil Travmatik Stres Ölçeği</i>	20
<i>Travma Sonrası Büyüme Envanteri</i>	21
<i>Psikolojik Esneklik Ölçeği</i>	23
Çalışma Planı ve Süreci	26
Verilerin Analizi	26
Araştırmada Etik	27
BÖLÜM IV	
Bulgular ve Yorumlar	28
Sosyo-demografik bulgular	28
Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları İle İlgili Temel Bulgular	28
İkincil Travmatik Stres İle İlgili Bulgular	32
Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Bulgular	36
Psikolojik Esneklik İle İlgili Bulgular	39
İkincil Travmatik Stres ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Etkisi İle İlgili Bulgular	43
BÖLÜM V	
TARTIŞMA	48
BÖLÜM VI	
SONUÇ VE ÖNERİLER	53
Sonuç	53
Öneriler	56
KAYNAKÇA	58
EKLER	66
EK-1. Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu	66
EK-2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	67
EK-3. İkincil Travmatik Stres Ölçeği	68
EK-4. Travma Sonrası Büyüme Envanteri	70
EK-5. Psikolojik Esneklik Ölçeği	71
EK-6. Etik Kurul İzni	73
ÖZGEÇMİŞ	74

Tablolar Dizini

Tablo 1. İkincil travmatik stres ölçeği alt boyutları ve faktör yük değerleri	21
Tablo 2. Travma sonrası büyüme ölçeği alt boyutları ve faktör yük değerleri	23
Tablo 3. Psikolojik esneklik ölçeği alt boyutları ve faktör yük değerleri	25
Tablo 4. Sosyo-demografik Bulgular	28
Tablo 5. İkincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma ile ilgili bulgular	29
Tablo 6. Travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma ile ilgili bulgular	29
Tablo 7. Psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma ile ilgili bulgular	30
Tablo 8. Değişkenler arası korelasyon analizi ile ilgili bulgular	31
Tablo 9. Cinsiyete göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	32
Tablo 10. Yaş gruplarına göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	33
Tablo 11. Medeni duruma göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	34
Tablo 12. Aylık gelir düzeyinin yeterlilik düzeyine göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	35
Tablo 13. Cinsiyete göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	36
Tablo 14. Yaş gruplarına göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	37
Tablo 15. Medeni duruma göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	38
Tablo 16. Aylık gelir düzeyinin yeterlilik düzeyine göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	38
Tablo 17. Cinsiyete göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	39
Tablo 18. Yaş gruplarına göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	40

Tablo 19. Medeni duruma göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	41
Tablo 20. Aylık gelir düzeyinin yeterlilik düzeyibe göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular	42
Tablo 21. Araştırma modeline ilişkin bulgular	44
Tablo 22. Araştırma modeline ilişkin regresyon analizi ile ilgili bulgular	45

Şekiller Dizini

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli.....	13
Şekil 2. Araştırma modeli.....	18
Şekil 3. İkincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutları ortalama değerleri.....	29
Şekil 4. Travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutları ortalama değerleri.....	30
Şekil 5. Psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutları ortalama değerleri.....	31
Şekil 6. İkincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolüne ilişkin model.....	43
Şekil 7. Araştırma modelinin istatistiksel gösterimi.....	43
Şekil 8. İkincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi ile ilgili basit eğim analizi.....	46

Kısaltmalar ve Semboller

DSM : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

İTSÖ: İkincil Travmatik Stres Ölçeği

PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

TSBE: Travma sonrası Büyüme Envanteri

maks. : Maksimum

min.: Minimum

ort. : Ortalama

p/ sig.: Anlamlılık

r: Korelasyon katsayısı

R²: Determinasyon katsayısı

vb. : Ve benzeri

vd., : Ve devamı

vs. : Vesaire

\bar{x} : Ortalama

σ : Standart sapma

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem/Problem Durumu

Travma, bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını hayatını etkileyecek derecede tehdit eden, sarsan, olumsuz duygu durumlarına neden olan olaylar veya yaşantıların tümü olarak ifade edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Travmatik durumlarla karşı karşıya kalmış bireylerde kaçınma, sosyal olarak içe dönüklük, yeniden yaşantılama, psikolojik ve bedensel değişikliklerin olduğu gözlemlenmektedir (Kurt,2022). Travmatik durumlar sürece doğrudan maruz kalanlarla birlikte olaylara tanıklık eden ya da bu travmatik durumu yaşayan bireylerle ilişkiler içerisinde olan psikososyal destek vermek isteyen meslek elemanlarını da psikolojik, davranışsal ve fiziksel boyutlarda etkilemekte olduğu ve benzer tepkiler ortaya koyabileceği belirtilmektedir (Figley,1993). İkincil travma durumunda travmayla karşı karşıya kalmış bireyle benzer tepkiler ortaya koyduğu aynı durumda kaldığında kaçınma ya da yeniden yaşantılama tepkisi verip rutin yaşantısına da yansdığı ve yaşantısının olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir (Kahil & Palabıyıkoglu, 2018: 59-61).

Travmatik deneyimler bireyleri olumsuz yönde etkileyebileceği gibi olumlu yönde de iyilik haline katkı sunmaktadır (Linley & Joseph, 2004). Olumsuz sonuçlar doğuran travmatik stres durumları ile karşı karşıya kalan bireylerin yapılan araştırmalar çerçevesinde travmatik duruma maruz kalmanın bireyler üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu da belirtilmiştir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Yapılan araştırmalarda travmaya maruz kalan bireylerin sarsılan temelleri sonrasında pozitif temeller oluşturmak için daha aktif oldukları yaşadıkları olumsuz durumdan sonra dünyadaki yerlerini anlamlandırdıkları ve yeni pozitif bakış açıları gerçekleştirdikleri gözlemlenmiştir (Janoff-Bulman, 1992). Tedeschi, Park ve Calhoun (1998) yapmış olduğu bilimsel araştırmalar çerçevesinde travma sonrası büyümede takdir edilmeyi fazlaştırmaya, daha samimi ilişkilerin kurulması, kişisel anlamda daha güçlü hissetme ve manevi anlamda gelişim ve yeni olanakları değerlendirmek üzere 5 ana alanda gelişme olabileceğini aktarmışlardır. Böylece kişi rutinlerinin dışına çıkabilmekte, hayattan keyif alabilme ve baş etme kapasitesinde gelişimler göstermektedir (Linley & Joseph, 2004).

Figley (1993) ikincil travmatik stresi yaygınlaştırmak üzerine yaptığı çalışmalarda travmatize edici anıları bilmenin ve bunlarla uzun vadeli çalışmanın profesyonelleri etkilediğini belirtmiştir. Figley (2002) bu kapsamda çalışan profesyonellerden en çok kronik hastalarla çalışan sağlık çalışanlarının ve travma üzerine çalışan ruh sağlığı çalışanlarının etkilendiğini aktarmıştır. İkincil travmatik strese maruz kalan uzmanların hepsinde aynı belirtilerin görülmediği hatta bazılarında travmatik strese dair belirtisi görülmediği gözlemlenmiştir (Özkul & Var, 2018). Yapılan çalışmada Miller (1998) uzman kişinin travma mağduru kişiye kurmuş olduğu empatinin, şefkat ve merhametin ikincil travmatik stresten etkilenmesi ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca travmatik bilgiye maruz kalma süresi, stresle baş etme kapasitesi, sosyal desteğinin olup olmaması ve psikolojik dayanıklılık durumu ilişkili olan diğer faktörlerdendir (Miller, 1998). Bir diğer çalışmada Hytten & Halse (1989) uzman kişilerin meslekteki deneyimlerinin de ilişkili olduğunu belirtmiş, daha az deneyimli olan çalışanların ikincil travmatik stres bakımından daha çok risk altında olduklarını ortaya koymuştur.

Profesyoneller bakımından ikincil travmatik stres incelendiğinde Yılmaz (2006) profesyonellerin kendi uzmanlık alanında travma ile ilgili almış oldukları eğitimler, kendi eğitim düzeyleri, akran süpervizyon gruplarının bulunup bulunmaması, ortak paylaşımlarda yer alma gibi faktörlerin de belirtiler ile ilişkili olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Whitfield & Kanter (2014)'e göre ise kişinin zihninin travmatik olaya maruz kalmasının dışında kişi eğer hobilerine, öz bakımına ve sosyal ilişkilerine vakit ayırabiliyorsa belirtilerin daha az rastlandığı yönünde bulgulara sahip olunduğunu dile getirmiştir.

Psikolojik esneklik kişilerin duygu durum yapısını önceden yaşamış olduğu deneyimleri, düşünce yapısını herhangi bir sürece maruz bırakmadan, değiştirmeden olduğu gibi kabul etmesi, anda olması, düşüncelerinden ayırt edebilmesi, manevi değerlerinin tespit edip bunlar doğrultusunda bir karar almasıdır (Türk & Aslan, 2022). Francis vd., (2016) yapmış oldukları çalışmalarda, psikolojik esneklik altı temel alt başlığı bulunmaktadır, bunlar: kabul, anda olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşamdır. Yapılan araştırmalarda psikolojik esnekliği olmayan davranışsal tepkilerde ikincil travmatik strese maruz kalma durumunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Bardeen & Fergus, 2016). Kashdan vd., (2006) yaptıkları çalışmalarda psikolojik olarak esnek

olmayan kalıpların zayıf bir işlevselliğe neden olduğunu kişisel deneyimlerden kaçınmanın travmatik stres bozukluğu dahil olmak üzere psikiyatrik problemleri de beraberinde getirdiği aktarılmıştır. Meyer vd., (2019) yılında Amerikan askerleri ile yapmış oldukları çalışma neticesinde düşük psikolojik esnekliğe sahip olan askerilerin daha yüksek travmatik stres semptomları gösterdiğini aktarmışlardır. Yapılan araştırmada travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerin grup ve bireysel psikososyal destek sonrasında psikolojik esnekliklerinin arttıkça stres düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir (Boals & Murrell, 2016). Baker vd., (2021) yapmış oldukları çalışmalarda psikolojik esnekliğin örseleyici olan sonrası stres bozukluğu ve diğer psikiyatrik semptomlar üzerinde düzenleyici etkisi olduğunu aktarmışlardır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada çeşitli sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

Alt amaçlar

Araştırmanın alt amaçları;

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklikleri hangi düzeydedir?

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasında ilişki var mıdır?

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeyleri ile psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların travma sonrası büyüme ile psikolojik esneklik arasında ilişki var mıdır?

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeylerinin travma sonrası büyüme üzerinde etkisi var mıdır?

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların psikolojik esnekliklerinin travma sonrası büyüme üzerinde etkisi var mıdır?

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklikleri cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, gelir durumu yeterliliği ve çalışma yıllarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Travmatik stres ve travma sonrası büyüme, çeşitli nedenlerle travma yaşamış bireylere yönelik psiko-sosyal destek ve psikolojik destek sunan çalışanların sıklıkla karşılaşmakta olduğu durumların başında gelmektedir. Örseleyici yaşantısı olan (çeşitli nedenlerle travmatize olma, vb.) kişilerle iletişimde olan çalışanların duygu ve davranışları olumsuz etkilenebilmektedir. Bu durum örseleyici yaşantısı olan bireylerle çalışanların dolaylı travmatizasyona maruz kalmalarına ve bilişinde değişimlere neden olabilmektedir. Afet durumlarında sivil toplum kuruluşlarında çalışanların yaptıkları işe alışmış olmaları gerekçesi ile onların da travmatize olabileceği çoğu zaman göz ardı edilebilmektedir.

Sivil toplum kuruluşu çalışanları, travma yaşamış kişilerin yaşamış oldukları travmatik süreçleri sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi adına, gündelik yaşamlarında daha iyi işlevsellik göstermeleri ve kendileri adına adımlar atmaları ve olumlu duygularının değişmesine yönelik destekler sağlarken bu süreçten kendileri de olumsuz etkilenebilmektedirler. Tüm bunlarla birlikte sivil toplum kuruluşlarında çalışanlar, afet sonrası örselenmiş veya afetten etkilenmiş kişilere destek sağlama süreçlerinde ve sonrasında travmatik stres ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durumda sivil toplum kuruluşlarında afetlerden zarar görmüş kişilerle çalışanların travma sonrası büyüme düzeyleri olumsuz etkilenebilmektedir. Bireylerin travma sonrası stres ile baş edebilmeleri, travma sonrası büyüme düzeylerinde olumlu değişimlerin meydana gelmesi oldukça önemlidir. bununla birlikte ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esneklik düzeyinde önemli bir düzenleyici etkide bulunmaktadır.

Bu araştırma ile çeşitli sivil toplum kuruluşlarındaki afet çalışanlarının ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin ortaya konulması, bu alanda çalışan meslek elemanlarına ve akademisyenlere katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgulardan hareketle kamu kurumlarında ve çeşitli sivil toplum kuruluşlarında afet alanında çalışanların “ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilerek, afet çalışanlarına yönelik hizmetlerin geliştirilmesi konusunda kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sunulmuştur.

Bu araştırma Mersin’de Şubat – Nisan aylarında 2023 yılında sivil toplum kuruluşlarında sahada çalışan 358 kişiden (psiko-sosyal destek, psikolojik destek, vb. destek sağlayan) elde edinilen verilerle sınırlıdır.

Araştırma ikincil travmatik stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisini incelemeyi amaçlayan kesitsel desen kullanılan ilişkisel araştırma modeli ile sınırlıdır.

Araştırmada elde edilen veriler, kişisel bilgileri içeren sosyo-demografik form, ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik ölçekleri ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçmek istenen şeyi ölçtüğü varsayılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların herhangi bir etki ve baskı altında kalmadan kendi kişisel düşüncelerinden hareketle gönüllü ve istekli bir şekilde katıldığı varsayılmıştır.

Araştırmadaki katılımcı sayısının evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Tanımlar

Araştırmanın bu kısmında kullanılan temel kavramlar ve bu kavramlara ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

Travma: bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını hayatını etkileyecek derecede tehdit eden, sarsan, olumsuz duygu durumlarına neden olan olaylar veya yaşantıların tümü olarak ifade edilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Örseleyici Olay Sonrası Stres Bozukluğu: DSM-5’te şu şekilde belirtilmiştir; gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır yaralanma, bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir durumla karşılaşması, böyle bir duruma tanıklık olma gibi ağır travmatik olaylardan sonra ortaya çıkabilen, özgül semptomlarla kendini gösteren durumlardır (APA,2015).

Psikolojik Esneklik: kişilerin duygu durum yapısını önceden yaşamış olduğu deneyimleri, düşünce yapısını herhangi bir sürece maruz bırakmadan, değiştirmeden olduğu gibi kabul etmesi, anda olması, düşüncelerinden ayırt

edebilmesi, manevi değerlerinin tespit edip bunlar doğrultusunda bir karar almasıdır (Türk ve Aslan,2022).

İkincil Travmatik Stres: İkincil travmatik stres, kişinin doğrudan değil , dolaylı olarak strese maruz kalması olarak tanımlanıp ,travmayla karşı karşıya kalmış bireyle benzer tepkiler ortaya koyduğu aynı durumda kaldığında kaçınma ya da yeniden yaşantılama tepkisi verip rutin yaşantısına da yansıdığı ve yaşantısının olumsuz etkilenmesi olarak ifade edilebilir (Kahil & Palabıyıkoglu, 2018, s. 59-61).

Travma Sonrası Büyüme: Travmatik olaylar sonrasında kişilerin merhamet duygularındaki artış ve ilişkilerindeki olumlu değişimler, kişinin benlik saygısının artması, yaşama dair bakış açısındaki değişimler gibi olumlu değişiklikler travma sonrasında büyüme olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

İkincil Travmatik Stres

Bir kişinin yaşamında gelişen travmatik olaylar yalnızca olayı doğrudan maruz kalanları değil bireyin temasta bulunduğu kişileri de etkileyebilir. Travma geçmişi olan, travmanın etkilerini yaşamaya devam eden bireye profesyonel veya profesyonel olmayan şekilde yardımcı olmanın, yardımcı olmayı istemenin ortaya çıkardığı stres ikincil travmatik stres olarak tanımlanmaktadır (Fidley, 1995). Başkasının deneyimlediği travmatik durumu/olayı öğrenmek, bu olayı/durumu dinlemek kişide travmatik semptomlar geliştirmesine neden olmaktadır (Figley, 1995).

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013); travmatik yaşantıyı travmatik bir durumla karşılaşmak veya yaşamak, travmatik bir olayın yaşanmasına tanıklık etmek, kişinin yakın çevresinden bir bireyin yaşamış olduğu travmatik durumları öğrenmek olarak kabul etmektedir. Bir başka ifadeyle travmatik olay olarak tanımlanan bir olaya dolaylı veya doğrudan yollarla maruz kalmak, olay ile ilgili bilgi sahibi olmak, olayı okumak, izlemek veya travma sahibi kişiden dinlemek ikincil travmatik stres olarak ifade edilmektedir (Yasal & Günüşen, 2019).

Travmatik olayı yaşayan kişi birincil travma mağduru olarak belirtilirken, başka bir bireyin yaşamış olduğu travma durumuna şahit olan, olay hakkında bilgisi bulunan, travmatik durumun ayrıntılarını bilen ve bu konuda mağdura yardımcı olan kişiler veya uzmanlar da ikincil travma mağduru konumunda olmaktadır. İkincil travmatik stres; tanı kriterlerinde bulunmakta ve travma sonrası stres bozuklukları arasında yer almaktadır. İkincil travmatik stres yaşayan kişiler arasında genellikle mağdurun aile bireyleri, sağlık personelleri, mağdurla ayrıntılı görüşme gerçekleştiren uzmanlar yer almaktadır (Erdener, 2019).

Lerias ve Byrne (2003) tarafından yapılan araştırmada ikincil travmatik stres değişkenleri; kişinin önceki travma geçmişi, yaşam şartlarına bağlı stres kaynakları, bilişsel durumu, yaşı, sosyokültürel ve ekonomik düzeyi, cinsiyeti ve durumlarla baş edebilme becerileri olarak ifade edilmiştir.

İkincil Travmatik Stresin Alt Boyutları

DSM V 'e göre travma sonrası stres bozukluğu tanı kriterlerinin ikincil travma yaşama kısmında, sarsıcı olayların olumsuz ayrıntılarıyla aynı durumla birden

fazla kez veya uzun süre maruz kalınan kişilerin genellikle bu durumla birden fazla kez karşılaşmak durumunda kalan kişiler olduğu ifade edilmektedir (Köroğlu, 2013). İkincil travmatik stresle ilgili farklı boyutlarda farklı süreçler yaşayan kişilerde yeniden yaşantılama, kaçınma, artmış uyarılmışlık durumları görülmektedir.

Yeniden Yaşantılama

Travma mağduru kişinin yaşantılarına maruz kalan kişiler travma deneyimlerini dinledikçe travmayı kendi hayatında yaşıyormuş gibi hissetmektedir. Travma mağduru kişilerin olumsuz deneyimlerini dinlemek veya yaşantılarına şahitlik etmek kendini kişinin yerine koymasına ve benzer duygular hissetmesine sebep olmaktadır (Steed & Downing, 1998). Zaman zaman zihinde canlanan olumsuz düşünceler, travmatik durumu tekrar ederek zihinde canlandırma, travmatik durum hakkında rüyalar görme ikincil travmatik stres yaşayan kişilerde görülen yeniden yaşantılama durumlarıdır (Hesse, 2002). Malezyada çocuk istismarı vakalarıyla çalışan 18 uzmanla yapılan bir araştırmada uzmanların çalışma gruplarından dinledikleri olumsuz deneyimler nedeniyle şok ve inançsızlık, korku, geçmişi sorgulama, sinirlilik ve öfke ile birlikte uyku problemleri yaşadıkları öğrenilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre ikincil travma yaşayan bu uzmanların aynı zamanda çalışma arkadaşları, aile üyeleri ve çocuklarıyla olan ilişkilerinin de olumsuz olarak etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Nen vd., 2011).

Kaçınma

Kaçınma, bireylerin maruz kaldıkları zorlu durumları hatırlatıcı yerlerden, insanlardan ve/ya düşüncelerden uzak durmaya çalışmaktır. Travma mağduru kişi ile çalışarak ikincil travmatik strese maruz kalan kişiler, dinlemiş veya deneyimlemiş oldukları travmatik durumları zihinlerinde canlandıran, hatırlatan yerlerden, olaylarda veya kişilerden kaçmayı tercih etmektedirler (Kaya, 2015). İkincil travmatik strese maruz kalan kişiler olumsuz deneyimleri hatırladıkları yerlerden, durumlardan veya kişilerden kaçınmayı tercih ettiğinde normal şartlarda keyif aldığı durumlardan veya kişilerden uzaklaştıklarını düşünebilmekte bu nedenle de olumsuz duygular hissedebilmektedir (Kahil, 2016).

Artmış Uyarılmışlık

İkincil travmatik stresin belirtileri arasında yer alan öfke, huzursuz olma hali, depresif davranışlar zamanla ikincil travmatik stresi yaşayan kişilerde görülmektedir. Bununla birlikte bu kişilerde yalnızlık, kontrolsüz hissetme, korku ve öfke

durumlarında abartılı davranışlarla tepki gösterme, güvenlik açısından fazla hassasiyet, motivasyon kaybı gibi belirtiler de görülmektedir. Ayrıca gelecekle ilgili belirsizlik ve ümitsizlik, uyku problemleri, sinir krizleri, tükenmişlik hissi, yeme bozuklukları da gözlemlenen davranışlar arasında yer almaktadır (Salston & Figley, 2003). İkincil travmatik stres yaşayan bir kişi fizyolojik olarak da tepkiler gösterebilmektedir. Örneğin bu kişilerde kalp ritminde hızlı artış, tansiyon problemleri, hızlıca terleme veya üşüme durumları, sebebi bilinmeyen ağrılar, sindirim sisteminde yaşanan problemler ortaya çıkmaktadır (Kaya, 2015). Bununla birlikte ikincil travmatik strese maruz kalan kişilerde öfke patlamaları, sese ve ışığa karşı aşırı hassasiyet, uyku problemleri en sık gözlemlenen durumlardır (Kahil, 2016). Baker (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, 11 travma danışmanının travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu kişilerin travma danışmanlığı yapmaya başladıktan sonra sigara tüketimine başladıkları, olumsuz rüyalar gördükleri, güven problemi yaşadıkları, korku, hüzünlü olma hali, mide problemleri, öfke ve sinirlilik hali yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında da travma mağduru kişilerle çalışan meslek uzmanlarının ikincil travmatik stres alanında bilgi sahibi olmaları gerektiği ifade edilmektedir.

İkincil Travmatik Stresi Etkileyen Faktörler

Şiddet, ölüm ve yas süreci, göç süreci, kişinin yaşamını tehdit eden doğal afetler veya durumlar günlük rutinlerde yer almayan olaylar olarak travmatik durumlar olarak ifade edilmektedir. Bu travmatik durumlara maruz kalan kişiler, bu durumlarda yaşadıkları olumsuz duygular nedeniyle gündelik yaşantılarına travma öncesindeki şekilde normal olarak devam etmekte zorlanabilmektedir. Bu kişilerin yaşamış oldukları travmatik durumlar sonrasında deneyimleri ve duyguları öğrenen, deneyimlere ve duygulara şahitlik eden ve kişinin ruh halinin iyi olması için yardımcı olmaya çalışan ancak dolaylı yollardan kişinin yaşamış olduğu olumsuzlukları deneyimleyen bireyler ikincil travmatik stres yaşamaktadır. Yaşanan ikincil travmatik stres sonrasında her birey aynı tepkileri veya belirtileri göstermemektedir. İkincil travmatik stres yaşayan kişilerin gösterdikleri tepkileri kişinin empati düzeyi, deneyimleri, travmanın içeriği, kişinin almış olduğu sosyal ve psikolojik destek, baş etme becerisi ve psikolojik sağlamlığı gibi faktörler etkilemektedir (Özkul & Var, 2018).

Doğal afet, terör, göç gibi travmatik olaylar sonrasında travma mağduru kişilerle etkileşim halinde olan psikologlar ve psikiyatri hekimleriyle birlikte tüm sağlık çalışanları yardımcı olmaya çalıştıkları kişilerden dinledikleri veya şahit oldukları travmatik durumlardan etkilenmekte, zamanla da ikincil travmatik stres yaşamaktadır (Melekoğlu, 2018).

Travmatik Stresin Belirtileri

Kişilerin yaşamış olduğu ölüm ve yas süreci, başarısızlık, suçluluk, olumsuz deneyimler ve tüm bunlara şahitlik etme durumu sonucunda ikincil travmatik stres yaşayan kişilerde bunalım, huzursuzluk hali, tedirginlik ve güvensizlik gözlemlenebilmektedir. Geçici veya kronik depresyon hali, uyku problemleri, dikkat dağınıklığı, iştahsızlık, halsizlik ve yorgunluk, içe kapanıklık, mutsuzluk gibi belirtiler ikincil travmatik stres yaşayan kişilerde görülmekte ve bu kişilerin yaşamlarını kısa veya uzun dönem olumsuz etkilemektedir (Balcı, 2014).

Kişi ikincil travmatik stres yaşadığında belirtiler hızlı bir şekilde ortaya çıkar ve etkileri uzun süre devam edebilir. İkincil travmatik stres sonrası ortaya çıkan belirtiler akut stres bozukluğu nedenli belirtiler ile benzer şekildedir. İkincil travmatik stres durumunda en sık görülen belirtiler yeniden yaşantılama, yüksek uyarılmış ve kaçınma durumlarıdır. Bununla birlikte travmaya bağlı stresin zamanla depresyon, panik atak, anksiyete bozukluğu gibi durumlara da yol açtığı bilinmektedir (Erdener, 2019).

İkincil travmatik strese maruz kalan kişilerle yapılan araştırmalarda, bu duruma maruz kalan kişilerde empati kurma, mağdur kişinin duygularını hissetme ve içselleştirme durumlarının bir sonucu olarak psikolojik dayanıklılıkta azalma görülmektedir. Travma mağduru kişilerle etkileşim halinde olan uzmanların olaylar ve durumlar karşısında verdikleri tepkilerin de dalarak düşünme, sinirli olma hal, aşırı hassasiyet olduğu bilinmektedir (Kahil & Palabıyıköğlu, 2018).

Travma Sonrası Büyüme

Travma sonrası ortaya çıkan belirtiler her zaman olumsuz olmayabilir ya da oluşan belirtiler kişinin baş etme kapasitesine olumlu etkilerde bulunabilir.

Travmatik olaylar sonrasında kişilerin merhamet duygularındaki artış ve ilişkilerindeki olumlu değişimler, kişinin benlik saygısının artması, yaşama dair bakış açısındaki değişimler gibi olumlu değişiklikler travma sonrasında büyüme olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998).

Travmatik bir durumla karşılaşan bireyler, hayatlarına farklı şekillerde devam edebilmektedir. Bu bireyler yaşadıkları olumsuz durumlardan kurtulabilir. Bu durum sonucunda bazı bireyler yaşadıkları olumsuz durumdan önceki işlevsellik seviyesinden daha düşük bir seviyede hayatlarına devam edebilir. Bazı bireyler yaşadıkları olumsuz durumdan sonra iyileşebilir ve önceki işlevsellik düzeyinde hayatına devam edebilir. Bazı bireyler de yaşadıkları olumsuz durumdan sonra öncekinden daha üst bir seviyede işlevsellik gösterebilir (O'Leary & Ickovics, 1995). Travma, başarılı ve sağlıklı bir şekilde tekrar yapılandırıldığında kişide olumlu yönde bir değişim sağlamaktadır (Levine & Frederick, 2013).

Travma sonrası büyüme, travmanın düzeyi, sosyal destek, sosyokültürel durum ve etkinlikleri kapsayan çevresel faktörler ve kişilik özellikleri, baş etme becerisi, duygusal durum ve stres durumu gibi bireysel faktörlerden etkilenmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006). Travma sonrası büyüme hayatta kalma ve yaşama için artan bir istek, daha anlamlı şekilde kurulan ilişkiler, kendine güven duygusunun artması, varoluşsal ve manevi bir yaşam isteği, değişen öncelikler şeklinde ifade edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Janoff-Bulman (2004)'e göre travma sonrası büyümenin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar;

Kişisel güçlenme; travma yaşayan kişinin bir dönem kendisini kurban olarak algılamasından kendisini savaşçı veya hayatta kalmayı başaran olarak algılamasına doğru ilerleyen, kişinin öz saygısındaki olumlu değişimin olduğu boyut olarak ifade edilmektedir.

Yeni fırsatlar; travma yaşayan kişinin yaşamına ve kendisine dair farklı bakış açıları bulması ve kendisine yeni amaçlar koyarak yaşamını anlamlı hale getirmeye çalışması olarak ifade edilmektedir.

Yaşamı takdir etme; travma yaşayan kişi için yaşamın daha anlamlı ve önemli bir durum kazanması, minnet duygusu beslemesi, küçük durumlarla mutlu olabilmesi gibi farkındalık kazanılması olarak ifade edilmektedir.

Kişilerarası iletişim; travma yaşayan kişinin yardımseverlik, anlamlılık ve hoşgörülü olma halinde yeni ve seçici ilişkiler kurması olarak ifade edilmektedir. Bu boyutta derinlik ve anlamlı yaşam, anlamlı ilişkiler kurma isteği bulunmaktadır.

İnanç sistemi; travma yaşayan kişinin inançlarını ve değerlerini sorguladığı boyut olarak ifade edilmektedir. Bu boyutta deneyimlenen travma sebebiyle sorumluluklar ve varoluşsal sorgulamalar bulunmaktadır.

Psikolojik Esneklik

Günlük hayat içerisinde beklenmedik olaylarla karşılaşabilmektedir. Beklenmedik olayların sonucunda mutluluk ve heyecan gibi duygular yaşarken aynı zamanda korku, endişe ve kaygı gibi korkularda yaşanabilmekte ve birey üzerinde etkili olabilmektedir. Bireyler yaşadıkları olumsuzluklar sonucunda duruma odaklanamama, yaşanan durumu sürekli zihninde canlandırmaya yönelik eğilim gösterebilmektedir. Psikolojik esneklik, değişen durumlara ve şartlara uyum gösterebilme, işlevselliğe göre bilişi ve davranışları düzenleyebilme, durumların, duyguların farkında olabilme becerileri ile ilişkilidir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Doorley vd., (2010) psikolojik esnekliği; farklı durumlarda değerleri göz önünde bulundurarak davranmak şeklinde tanımlamaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin önde gelen isimlerinden Harris' e göre (2019) psikolojik esneklik 'kendi değerlerinize uygun davranırken kendi deneyimlerinizin her zaman farkında olmak, deneyimlerinize açık olmak, anda olmak, açık olmak ve gereğinin yapılması becerisi' olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esneklik odağında değerleri barındırarak içsel deneyimler ile dışsal çevrenin etkileşimiyle ilgilidir (Ong vd.,2019).

Psikolojik esneklik, bireyin yaşantılarından elde ettiği, hayatında kendisi için önemli olan durumlara ve değerlere bağlı kalarak davranmasına veya hareket etmesine fırsat veren ve davranışsal olarak da esnekliği arttıran bir durumdur (Bluett vd.,, 2014). Bireyler can sıkıcı, keyifsiz duygular ve düşünceler hissettiklerinde bu duygu ve düşüncelerini değiştirmeye ya da onlardan kurtulmaya çalışabilmektedirler. Bu değiştirme, kurtulma genel olarak kontrol etme çabası işe yarar değildir. Bununla birlikte birey, bu kontrol etme çabasıyla kurtulmaya çalıştığı duygu ve durumların yoğunlaşmasına neden olur (Hayes, 2004). Olumsuz olan ve istenmeyen duyguların ve içsel yaşantıların azaltılması veya yok edilmesi için verilen çabalar bireyin davranışlarını değerleri doğrultusunda devam ettirmesine engel olmaktadır. Olumsuz olan ve istenmeyen duyguların ve içsel yaşantıların fark edilmesi ve kabul edilmesi ise kişinin davranışlarını değerleri doğrultusunda sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Hayes vd.,, 2013).

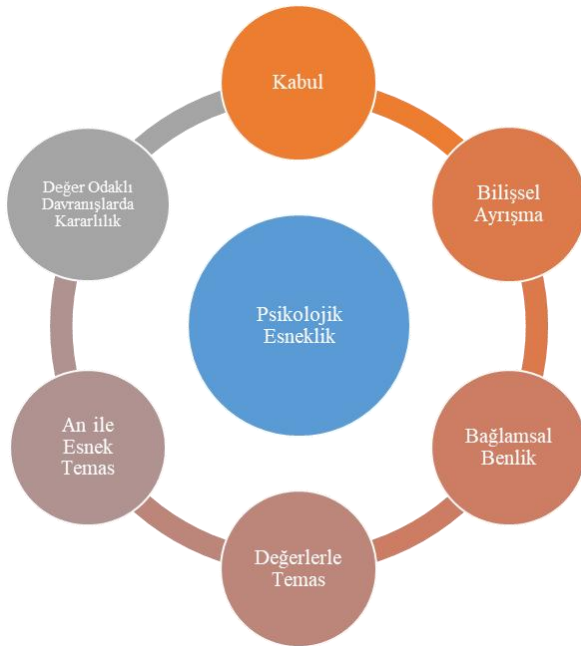
Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan birey, bir durumda durumun gerektirdiği davranışı kendi değerlerini bilişsel ve davranışsal olarak özümseyerek hareket etme becerisine sahiptir. Bununla birlikte psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler anda kalabilme, anlama göre değişen durumların farkında olma, değerler doğrultusunda yaşama ve bilişsel olarak karar verme becerilerine sahiptir (Ciarrochi vd., 2010).

Psikolojik esneklik kavramı, bireyin davranışlarına değerleri doğrultusunda yön verme becerisi, işlevsel olmayan davranışlarını değiştirme becerisi olarak ifade edilirken bu beceriler de kavramın bir parçası olarak tanımlanır (Whittingham vd., 2012). Psikolojik esneklik, hissedilen duyguların ve içsel yaşantı süreçlerinin yargılanmadan, olumsuz olarak değerlendirilmeden, kontrol etme, değiştirme veya kaçınma çabasına girmeden değerler doğrultusunda kararlı şekilde davranışların sürdürülme becerisidir (Harris, 2017).

Psikolojik esneklik; davranış değişikliğiyle birlikte kabul ve farkındalık süreçlerini de içerisinde barındıran bir kavramdır. Bireyin değerleri doğrultusunda kararlı davranışlar sergilemesi; kabul, bilişsel ayrışma, anın farkındalığı ve bağlamsal benlik süreçlerinin bir araya gelmesiyle desteklenmektedir. Bu süreçler psikolojik esnekliğin ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır (Hayes vd., 2012).

Şekil 1.

Psikolojik Esneklik Modeli



Şekil 1’de görüldüğü gibi psikolojik esnekliğin 6 temel kavramı kabul, değer odaklı davranışlarda kararlılık, an ile esnek temas, değerlerle temas, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma şeklindedir. Bu kavramlar birbirlerine bağlı olmakla birlikte birbirlerini de desteklemektedir.

Kabul; bireylerin düşünceler, duygular ve durumlar karşısında herhangi bir savunma mekanizması geliştirmeden düşünceleri, duyguları ve durumları oldukları şekliyle deneyimleyebilmesi ve gerçeklik sınırları içerisinde kalabilmesi, düşünceleri, duyguları ve durumları aktif ve bilinçli şekilde benimsemesi olarak ifade edilmektedir (Forman vd., 2007). Psikolojik esnekliğe sahip birey, değerleri çerçevesinde yapması gerekenleri yaptıktan sonra amacına ulaşamadığında meydana gelecek olumsuzlukları kabul edebilme becerisine de sahip olmalıdır. Aksi halde istemediği şekilde veya olumsuz olarak sonuçlanan durumda kendine dair olumsuz bir duygu geliştiren bireylerde psikolojik rahatsızlıklar meydana gelmektedir (Harris, 2017).

Değer Odaklı Davranış; bireyin keşfettiği kişisel değerleri doğrultusunda sınırları ve anlamı göz önünde bulundurarak yeni amaçlar belirlemesini ve bu amaçlara uygun eylemlerde bulunmasını içermektedir. Bireyin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürdürmesine engel olan etmenlerin fark edilmesi ve bu etmenlerin kabul ve ayrışma yoluyla çözümlenmesi, değerler doğrultusunda davranışa geçilmesi amaçlanmaktadır (Hayes vd.,2006).

An ile temas; birey, geçmişte yaşadığı olumsuz durumlara veya henüz gerçekleşmemiş olaylara yönelik gelecek hakkında olumsuz durumların olasılıklarına odaklanarak şimdiki zamanda ve anda olup bitenleri fark edemeyebilir. Şimdiki zamanda ve şu anda olup bitenleri fark edemeyen, kaçırın birey mevcut durumun kendisi üzerindeki duygusal ve bilişsel yükünü taşımakta zorlanabilir. Bunun sonucunda da bireyin kendi değerlerine uygun şekillerde davranması oldukça güç hale gelir (Gu vd.,, 2015). Bireyin geçmişe veya geleceğe odaklanarak yaşamasının yerine şimdiye ve şu ana odaklanması, içerisinde bulunduğu anı deneyimlemesi an ile temas olarak nitelendirilir. An ile temas kişinin şimdi ve şu anda olanlara odaklanabilme, mevcut anda kalabilme durumudur (Beck, 1979).

Değerlerle Temas; içerisinde hedefler barındıran ve bu hedeflerle anlamı şekilde yaşamanın amaçlanması insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerdendir. Bu neden birey ideal benliğine ulaşabilmek amacıyla hayatına yön

veren ve eylemlerini şekillendiren değerlerini keşfetmelidir. Çünkü değerler bireylerin hayatına yön vererek eylemlerini etkilemektedir (Twohig, 2012). Değerlerin belirlenmesi, netleştirilmesi ve eylemlere yön vermesi bireylerin katı sınırlar oluşturmasını engellemektedir. Psikolojik esneklik de değerlerle meydana gelen bağın desteklenmesini amaçlamaktadır (Harris, 2017). Değerler, bireyin yaşamına eylemlerine yön vermesi ve değişiklikler yapabilmesi için bir motivasyon kaynağıdır (Köroğlu, 2009). Değerlerine odaklanmayı başarabilen birey önceliği ve kendisi için önemli olan durumları keşfederek eylemlerini yönlendirebilecek seçenekleri değerlendirebilir (Allen, 2016).

Bağlamsal Benlik; bağlamsal benlik duygu ve düşüncelerin gözlemlenmesine olanak sağlanan bir alandır. Bireyin ne düşündüğünü, hangi duyguları yaşadığını fark ettiğini ve farkındalığının yüksek olduğu bir alan olan bağlamsal benlik doğuştan gelmektedir. Sabitlik ve süreklilik göstererek bireyin yaşadığı tüm içsel durumlara, süreçlere şahitlik etmesine rağmen değişime uğramayan bir benlik algısı olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2017). Bağlamsal benlikte birey kendi hakkında yaptığı yorumlardan, değerlendirmelerden öte bunlara neden olan etmenleri gözlemleyebilir (Hayes vd., 1999).

Bilişsel Ayrışma; bireyin anlam çerçevesinde etkili olabilecek eylemini seçme becerisini, bireyin düşüncelerini, eylemlerini kontrol edemediğini fark etmesi olarak ifade edilirken aynı zamanda düşüncelerin, duyguların ve durumların görünümlerinden çok gerçek anlamda ne olduklarının algılanmasına odaklanıldığı kavramdır. Bilişsel ayrışmanın amacı, bireyin bilişsel süreçlerinden, düşüncelerinden ayrı olarak bireyin farklı davranış seçenekleri olduğunu görebilmesinin sağlanmasıdır. Bilişsel ayrışma, istenmeyen olumsuz duygular ve içsel süreçleri kontrol etme, değiştirme, sıklığını belirleme veya kaçınma isteğinden, çabasıdan kurtulma olarak da ifade edilmektedir (Gillanders vd.,2014). Bilişsel ayrışmanın gerçekleşmesi durumunda, birey bilişsel olarak zihninden geçen düşünceleri gözlemleyebilme şansı elde edebildiği için düşüncenin davranışı yönetmesinin yerine gözlemlenebilen bir süreç hale gelme şansı elde edilir (Hayes vd., 1999). Örneğin bireyin ‘ben iyi biri değilim’ düşüncesi ‘iyi birisi olmadığımı yönelik düşüncelerim bulunuyor’ şekline dönüştürülmesidir. Bilişsel ayrışma çalışmalarında, düşüncelerinin objektif şekilde gözlemlenmesi için düşüncenin sesli olarak tekrar

edilmesi, somutlaştırılarak izlenmesi, bu düşünceler için bilişte teşekkür edilmesi gibi yöntemler kullanılmaktadır (Hayes, 2004).

Yapılan çalışmalar

Can (2020) tarafından psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenmesi amacıyla sivil toplum kuruluşlarında travma konusunda çalışan uzmanlarla yapılan araştırmada 6 yıl ve daha fazla süredir çalışan uzmanların diğerlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tanıkyan (2018) tarafından 258 ruh sağlığı çalışanı ile ruh sağlığı çalışanlarının tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada uzmanların süpervizyon alması, bireysel terapi alması, öğrenim durumu ve çalışılan kurumun tükenmişlik düzeyine etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada çalışanların yaş, cinsiyet, uzmanlık alanı ve mesleki deneyimleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kılıç ve İnci (2017) tarafından acil tıp alanında çalışan uzmanların stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, acil tıp alanında çalışan uzmanlarda stres bozukluğuna neden olan en önemli etmenin karşılaşılan travmatik olayların sayısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada travmatik olayın türü ve sayısına bağlı olarak ikincil travmatik stres yaşama durumu 25 yaş ve daha alt yaş gruplarında daha fazla görülürken 26 yaş ve sonrasında daha az görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Zara ve İçgöz (2015) tarafından istismar, savaş, kaza gibi travmalara maruz kalan kişilerle çalışan psikiyatri hekimi, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve ruh sağlığı alanında gönüllü çalışan 205 kişiyle yapılan çalışmada, çalışmaya katılan uzmanların %25.4'ünün yüksek derecede ikincil travmatik stres yaşadıkları gözlemlenirken %44.9'unun ikincil travmatik strese bağlı semptomlar gösterdikleri gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan uzmanların genellikle, ilişkilerinde güven problemler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Geçmiş yaşamında travmaya maruz kalmış kişilerin maruz kalmamış kişilere göre travma puanlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Shah vd., (2007) ikincil travmatik stresin Hindistanda çalışan ilk yardım çalışanları arasındaki etkisini araştırmıştır. Yapılan araştırmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin ikincil travmatik stres düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lerias ve Byrne (2003) tarafından yapılan araştırmada ikincil travmatik stres değişkenleri; kişinin önceki travma geğmişi, yaşam şartlarına bağlı stres kaynakları, bilişsel durumu, yaşi, sosyokültürel ve ekonomik düzeyi, cinsiyeti ve durumlarla baş edebilme becerileri olarak ifade edilmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırma Deseni ve Yaklaşımı

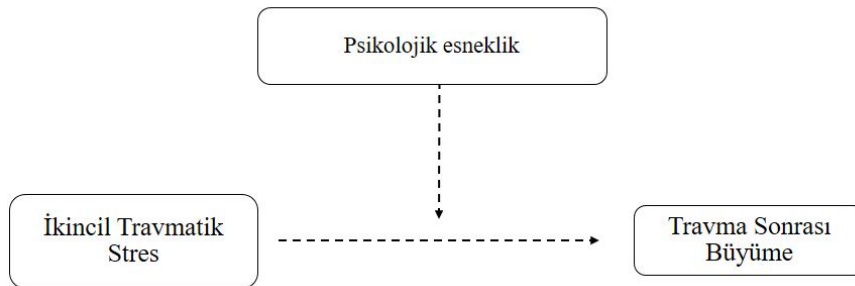
Bu araştırma nicel bir çalışmadır. Araştırmada veri toplama tekniklerinden anket kullanılmıştır. Bu çalışma 2023 yılında bir kez yürütülen, ikincil travmatik stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin olup olmadığını gösteren kesitsel bir çalışmadır. Kesitsel tarama çalışmalarında veri toplama süreci tek seferde gerçekleştirilir. Bu çalışmada kesitsel tarama türü ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ilişkisel, aracı/düzenleyici modeller kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin belirlenmesi amaçlanan çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli *geçmişte ya da halen var olan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır* (Karasar, 2014, s. 77). Tarama araştırmalarında amacı Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2016) büyük kitlelerin özelliklerini betimlemek olduğunu aktarmışlardır. İlişkisel tarama modeli *“iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri”* şeklinde tanımlanır (Karasar, 2014, s. 81). Araştırma modeli, “ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik” değişkenlerinden birbirleri ile ilişkili olan ve birbirini etkileyen veriler kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 2.

Araştırma modeli



Araştırma modelinde “ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik” değişkenleri yer almaktadır. Araştırmada bağımsız değişkenler; “ikincil travmatik stres”, bağımlı değişkenler; “travma sonrası büyüme” ve araştırmada “psikolojik esneklik” ise düzenleyici değişken olarak ele alınacaktır. Araştırmada ikincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin olup olmadığı ve psikolojik esnekliğin bu etkide düzenleyici rolünün bulunup bulunmadığının sınanması amacıyla araştırma modeli oluşturulmuştur.

Evren ve örneklem

Araştırma verileri çeşitli sivil toplum kuruluşlarında çalışanlardan Şubat – Nisan 2023 tarihleri arasında kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak online ortamlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem aracılığıyla katılımcılardan bazıları çalışmaya davet edildi ve anketi içeren online form paylaşılmıştır. Çalışmaya katılan kişiler yardımıyla diğer katılımcılarla online form paylaşılmış ve bu şekilde veri toplama süreci tamamlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini evreni bilinmeyen örnekleme yöntemi ile 18 yaş ve üzeri en az 384 kişi oluşturması hedeflenmiştir. Araştırma örneklemin de yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise 18 yaş grubunun üzerinde olan sivil toplum kuruluşlarında aktif bir şekilde çalışan 358 kişi oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları

Araştırmada sosyo-demografik bilgi formu ikincil travmatik stres, travma sonrası büyümü ve psikolojik esneklik ölçekleri kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu ile katılımcılar ile ilgili temel bilgiler toplanmıştır. Sosyo-demografik bilgi formunda;

- Cinsiyet,
- Yaş,
- Medeni durum,
- Mezun olunan okul/bölüm
- Aylık gelir düzeyi
- Çalışma yılı,

Yukarıda ifade edilen değişkenlere yer verilmiştir.

İkincil Travmatik Stres Ölçeği

Araştırmada katılımcıların ikincil stress düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Bride, Robinson, Yedigis ve Figley (2004) tarafından geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılan ve Yıldırım, Kıdak ve Yurdabakan (2018) tarafından Türçe'ye uyarlanan, 17 sorudan oluşan ve 5'li Likert tipinde olan “duygusal ihlal, kaçınma ve uyarılmışlık” alt boyutları bulunan İkincil Travmatik Stres Ölçeği'nin kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek puan 17-85 arasında değişmekte olup, yüksek puan yüksek etkilenme düzeyine işaret etmektedir. Yıldırım vd., (2018) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alpha 0.91 olarak, bununla birlikte ölçeğin “kaçınma” alt boyutu için Cronbach alpha 0.78, “uyarıma” alt boyutu için Cronbach alpha 0.82 ve “istemsiz etkilenme” alt boyutu için Cronbach alpha 0.84 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada ise İkincil Travmatik Stres Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı 0,903 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

İkincil Travmatik Stres Ölçeği ile ilgili SPSS ve AMOS programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup yapılan analiz sonucunda uyum geçerlilik değerleri analiz edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ile birlikte KMO değeri 0,819, Barlett test istatistiği 0,000 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan İkincil Travmatik Stres Ölçeği ile ilgili doğrulayıcı faktör analizi sonrasında faktör yükleri belirlenmiş ve İkincil Travmatik Stres Ölçeği'nin faktör sayısı orijinal formunda olduğu gibi 3 faktör olacak şekilde işaretlenmiş ve açıklanan varyans düzeyi hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonrasında ve özdeğer faktör grafiği verilerinden hareketle ve İkincil Travmatik Stres Ölçeği'nin 3. Faktörden sonra hızlı bir şekilde düşüş gösterdiği belirlenmiş olup ölçeğin 3 faktörlü bir yapıda ile ilgili ön koşullardan biri sağlanmıştır. Ayrıca ölçeğin madde döndürme işlemi yapılmış, maddelerin hangi faktör altında yüklendiği belirlenmiştir. Döndürme işlemi sonrasında faktör yük değerleri 0,30'un altında olan bir değer olmadığı belirlenmiş olup, herhangi bir madde analiz dışı bırakılmamıştır.

Tablo1.

İkincil travmatik stres ölçeği alt boyutları ve faktör yük değerleri

	İstemsiz etkilenme	Kaçınma	Uyarılmışlık
İTS_13	0,388		
İTS_10	0,749		
İTS_6	0,816		
İTS_3	0,648		
İTS_2	0,573		
İTS_17		0,66	
İTS_14		0,406	
İTS_12		0,566	
İTS_9		0,832	
İTS_7		0,696	
İTS_5		0,75	
İTS_1		0,329	
İTS_11			0,637
İTS_8			0,792
İTS_4			0,469
İTS_16			0,742
İTS_15			0,76
Açıklayan varyans (%)	40,821	11,286	8,253
Toplam varyans (%)		60,36	

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapıda olduğu doğrulanmış olup 2, 3, 6, 10 ve 13 maddeleri “istemsiz etkilenme”, 1, 5, 7, 9, 12, 14 ve 17 maddeleri “kaçınma” ve 4, 8, 11, 15 ve 16 maddeleri ise “uyarılmışlık” boyutları ile ilgilidir. Analiz sonucunda birinci faktör “istemsiz etkilenme” toplam varyansın %40,821’ini, ikinci faktör “kaçınma” toplam varyansın %11,286’sını ve üçüncü faktör “uyarılmışlık” ise toplam varyansın %8,253’ünü açıklamaktadır. Genel olarak üç faktör toplam varyansın %60,36’sını açıklamaktadır. Ulaşılan bu sonuç açıklanan varyans değerlerinin kabul edilebilir bir değer olup, genel öz-yeterlik ölçeğinin üç faktörlü olduğunu ve açıklama gücünün yeterli olduğunu doğrulandığını göstermektedir.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Araştırmada katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen ve Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş (2012) tarafından uyarlanan 21 sorudan oluşan ve beşli Likert tipinde olan “Benlik algısında değişim, Yaşam felsefesinde değişim, Başkalarıyla ilişkilerde değişim” boyutları olan Travma Sonrası Büyüme Envanteri’nin kullanılmıştır. Ölçekten alınan puan 21 ile 105 arasında değişmekte olup ölçekten alınan puanın artması travma sonrası büyümenin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Kendilik Algısında Değişim boyutu iç tutarlık düzeyi 0,88, Yaşam

Felsefesinde Değişim boyutu iç tutarlık düzeyi 0,78 ve İlişkilerde Değişim boyutu iç tutarlık düzeyi 0,77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin genel olarak iç tutarlık düzeyi 0,92 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada ise Travma Sonrası Büyüme Envanteri Cronbach alfa katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile ilgili SPSS ve AMOS programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup yapılan analiz sonucunda uyum geçerlilik değerleri analiz edilmiştir. Travma Sonrası Büyüme Envanteri için yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile birlikte KMO değeri 0,856, Barlett test istatistiği 0,000 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile ilgili doğrulayıcı faktör analizi sonrasında faktör yükleri belirlenmiş ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin faktör sayısı orijinal formunda olduğu gibi 3 faktör olacak şekilde işaretlenmiş ve açıklanan varyans düzeyi hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonrasında ve özdeğer faktör grafiği verilerinden hareketle ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin 3. faktörden sonra hızlı bir şekilde düşüş gösterdiği belirlenmiş olup ölçeğin 3 faktörlü bir yapıda ile ilgili ön koşullardan biri sağlanmıştır. Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nde yer alan maddelerin faktör yük değerleri 0,30'un altında olan bir madde (6. Soru) olduğu belirlenmiş ve bu madde analizlerden çıkarılmıştır.

Tablo2.

Travma sonrası büyüme ölçeği alt boyutları ve faktör yük değerleri

	Benlik algısında değişim	Yaşam felsefesinde değişim	Başkalarıyla ilişkilerde değişim
TSB_19	0,91		
TSB_18	0,712		
TSB_17	0,662		
TSB_16	0,74		
TSB_15	0,817		
TSB_13	0,659		
TSB_12	0,812		
TSB_11	0,822		
TSB_10	0,777		
TSB_5	0,678		
TSB_14		0,672	
TSB_7		0,824	
TSB_4		0,824	
TSB_3		0,81	
TSB_1		0,695	
TSB_2		0,776	
TSB_20			0,554
TSB_8			0,608
TSB_9			0,759
TSB_21			0,666
Açıklayan varyans (%)	50,468	9,730	6,619
Toplam varyans (%)		66,816	

Travma Sonrası Büyüme Envanteri için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapıda olduğu doğrulanmış olup 5, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18 ve 19 maddeleri “benlik algısında değişim”, 1, 2, 3, 4, 7 ve 14 maddeleri “yaşam felsefesinde değişim” ve 8, 9, 20 ve 21 maddeleri ise “başkalarıyla ilişkilerde değişim” boyutları ile ilgilidir. Analiz sonucunda birinci faktör “benlik algısında değişim”, toplam varyansın %50,468’ini, ikinci faktör “yaşam felsefesinde değişim” toplam varyansın %9,73’ü ve üçüncü faktör “başkalarıyla ilişkilerde değişim” ise toplam varyansın %6,619’unu açıklamaktadır. Genel olarak üç faktör toplam varyansın %66,816’sını açıklamaktadır. Ulaşılan bu sonuç ölçeğin tek faktörlü olarak da ele alınabileceğini göstermektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Araştırmada katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Francis, Dawson ve GolijaniMoghaddam (2016) tarafından geliştirilen ve Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlanan 28 sorudan oluşan ve yedili Likert tipinde olan Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0,79 olduğu

belirlenmiştir. Ölçekte yer alan 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler tersten puanlanmıştır.

Araştırmada ise Psikolojik Esneklik Ölçeği Cronbach alfa katsayısı 0,788 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği ile ilgili SPSS ve AMOS programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup yapılan analiz sonucunda uyum geçerlilik değerleri analiz edilmiştir. Psikolojik Esneklik Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile birlikte KMO değeri 0,624, Barlett test istatistiği 0,000 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan Psikolojik Esneklik Ölçeği ile ilgili doğrulayıcı faktör analizi sonrasında faktör yükleri belirlenmiş ve Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin faktör sayısı uyarılama çalışmasındaki gibi 5 faktör olacak şekilde işaretlenmiş ve açıklanan varyans düzeyi hesaplanmıştır. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nde yer alan maddelerin faktör yük değerleri 0,30'un altında olan bir madde olmadığı belirlenmiş olup herhangi bir madde analizden çıkarılmamıştır.

Tablo3.

Psikolojik esneklik ölçeği alt boyutları ve faktör yük değerleri

	Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	An'da olma	Kabul	Bağlamsal benlik	Ayrışma
PİE_28	0,697				
PİE_27	0,571				
PİE_26	0,572				
PİE_21	0,735				
PİE_19	0,819				
PİE_16	0,801				
PİE_13	0,643				
PİE_9	0,763				
PİE_7	0,543				
PİE_1	0,55				
PİE_25		0,7			
PİE_23		0,436			
PİE_22		0,614			
PİE_20		0,696			
PİE_18		0,694			
PİE_14		-0,534			
PİE_8		0,727			
PİE_24			0,454		
PİE_6			0,582		
PİE_5			0,6		
PİE_3			0,781		
PİE_2			0,706		
PİE_12				0,567	
PİE_4				0,483	
PİE_10				0,788	
PİE_17					0,293
PİE_15					0,479
PİE_11					0,844
Açıklayan varyans (%)	23,587	16,313	9,164	6,010	5,245
Toplam varyans (%)		60,319			

Psikolojik Esneklik Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin beş faktörlü bir yapıda olduğu doğrulanmış olup 1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28 maddeleri “değerler ve değerler doğrultusunda davranış”, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 25 maddeleri “an’da olma”, 2, 3, 5, 6, 24 maddeleri “kabul”, 4, 10, 12 maddeleri “bağlamsal benlik” ve 11, 15, 17 maddeleri “ayrışma” boyutları ile ilgilidir. Analiz sonucunda birinci faktör “Değerler ve değerler doğrultusunda davranış”, toplam varyansın %23,587’sini, ikinci faktör “an’da olma”, toplam varyansın %16,313’ünü, üçüncü faktör “kabul”, toplam varyansın %9,164’ünü, dördüncü faktör “bağlamsal benlik” toplam varyansın %6,010’unu ve beşinci faktör “ayrışma” toplam varyansın %5,245’ini açıklamaktadır. Genel olarak üç faktör toplam varyansın %60,36’sını açıklamaktadır. Ulaşılan bu sonuç açıklanan varyans değerlerinin kabul edilebilir bir değer olup, genel öz-yeterlik ölçeğinin üç faktörlü

olduğunu ve açıklama gücünün yeterli olduğunu doğrulandığını göstermektedir. Genel olarak 5 faktör toplam varyansın %60,319'unu açıklamaktadır. Ulaşılan bu sonuç açıklanan varyans değerlerinin kabul edilebilir bir değer olup, psikolojik esneklik ölçeğinin beş faktörlü olduğunu ve açıklama gücünün yeterli olduğunu doğrulandığını göstermektedir.

Çalışma Planı ve Süreci

Araştırmanın ilk aşamasında araştırmada kullanılması planlanan ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik ölçeklerini uyarlayan/geliştiren araştırmacılardan ölçek kullanım izni alınmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılması planlanan ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Araştırma verileri Google form kullanılarak online olarak toplanan olup katılımcıların kişisel verilerini ihlale neden olacak herhangi bir veriye yer verilmemiştir.

Oluşturulan Google Form bağlantısı çevrimiçi ortamlarda (Whatsaap, Instagram, LinkedIn, Facebook, Twitter, Outlook) potansiyel katılımcılarla paylaşılmış ve onlar aracılığıyla toplamda 358 kişiye ulaşılarak araştırma verileri toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılım sağlayacak olan kişilerin vermiş olduğu yanıtlar çevrimiçi ortam muhafaza edilmiş olup veri toplama süreci tamamlandıktan sonra anket uygulama linki pasif hale dönüştürülmüştür. Araştırma verileri SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada frekans, ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Araştırmada bağımsız değişken sayısı iki olan gruplar için bağımsız gruplar t-testi, bağımsız değişken sayısı üç ve üstü olan gruplar için tek yönlü Anova testi kullanılmıştır. Tek yönlü Anova testi sonrasına ortalamaları arasında farklılıklar olan grupların belirlenmesinde post hoc testlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada ayrıca değişkenler arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesinde korelasyon analizi kullanılmıştır. araştırmada değişkenlerin birbiri üzerinde etkisinin olup olmadığının belirlenmesinde ise regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada Etik

Araştırma verileri evirimii Őifre korumalı bir dosyada muhafaza edilmekte ve verilerin bilimsel yayın amaçlı 5 seneye kadar muhafaza edilecektir. Araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak 01/02/2023 tarih ve YD/SB/2023/1465 sayılı karar ile etik kurul izni alınmış ve araştırma gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Sosyo-demografik bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılanların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo

4.

Sosyo-demografik Bulgular

		n	%
Cinsiyet	Kadın	193	53,9
	Erkek	165	46,1
Yaş grubu	23-30 yaş	238	66,5
	31-40 yaş	101	28,2
	41-50 yaş	19	5,3
Medeni durum	Evli	170	47,5
	Bekar	188	52,5
Aylık gelir düzeyinin yeterliliğe	Yetersiz	145	40,5
	Kısmen yeterli	110	30,7
	Yeterli	103	28,8
Çalışma yılı	1-2 yıl	104	29,1
	3-4 yıl	109	30,4
	5 yıl ve üstü	145	40,5
	Toplam	358	100,0

Araştırma 358 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların %53,9'u kadın ve %46,1'i ise erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların %66,5'i 23-30 yaş, %28,2'si 31-40 yaş ve %5,3'ü ise 41-50 yaş grubunda yer almaktadır. Araştırmaya katılanların %47,5'i evli ve %52,5'i ise bekarlardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlardan %40,5'i aylık gelirini yetersiz, %30,7'si kısmen yeterli ve %28,8'i ise yeterli görmektedir. Araştırmaya katılanların sivil toplum kuruluşlarında çalışma yıllarına ilişkin bulgular incelendiğinde %29,1'i 1-2 yıl, %30,4'ü 3-4 yıl ve %40,5'i ise 5 yıl ve üstü çalışmaktadır.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları İle İlgili Temel Bulgular

Araştırmada kullanılan “ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme” ve “psikolojik esneklik” ile ilgili ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon analizi değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 5.

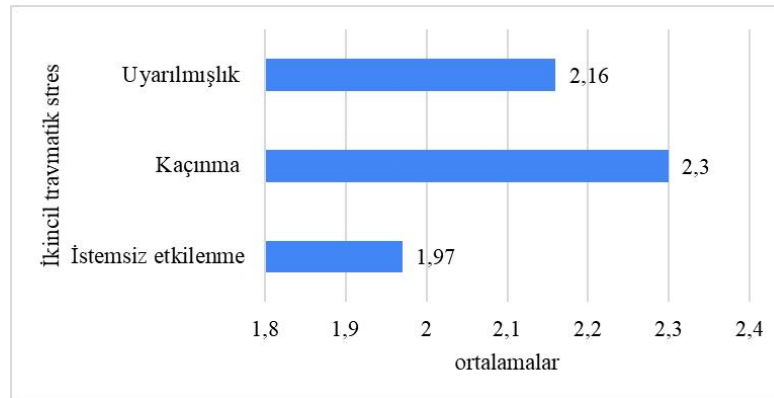
İkincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma ile ilgili bulgular

	\bar{x}	σ	Sonuç
İstemsiz etkilenme	1,97	0,58	Düşük düzey
Kaçınma	2,30	0,78	Düşük düzey
Uyarılmışlık	2,16	0,83	Düşük düzey
İKİNCİL TRAVMATİK STRES	2,14	0,64	Düşük düzey

Araştırmada katılımcıların ikincil travmatik stres düzeyleri ortalamaları 2,14 ve standart sapmaları 0,64 olarak hesaplanmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin “düşük” düzey olduğunu göstermektedir.

Şekil 3.

İkincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutları ortalama değerleri



Araştırmada ikincil travmatik stres düzeyi alt boyutları ortalamalarının sırasıyla kaçınma, uyarılmışlık ve istemsiz etkilenme boyutlarına doğru azaldığı belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların kaçınma ile karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

Tablo6.

Travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma ile ilgili bulgular

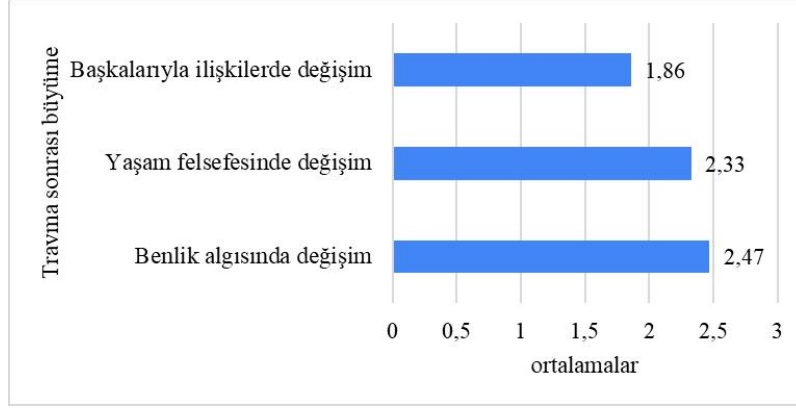
	\bar{x}	σ	Sonuç
Benlik algısında değişim	2,47	1,22	Düşük düzey
Yaşam felsefesinde değişim	2,33	1,17	Düşük düzey
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	1,86	1,14	Çok düşük düzey
TRAVMA SONRASI BÜYÜME	2,22	1,06	Düşük düzey

Araştırmada katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ortalamaları 2,22 ve standart sapmaları 1,06 olarak hesaplanmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç

katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin “düşük” düzey olduğunu göstermektedir.

Şekil 4.

Travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutları ortalama değerleri



Araştırmada travma sonrası büyüme düzeyi alt boyutları ortalamalarının sırasıyla benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutlarına doğru azaldığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların en az başkalarıyla ilişkilerde değişimlerinin değiştiği ortaya çıkmıştır.

Tablo7.

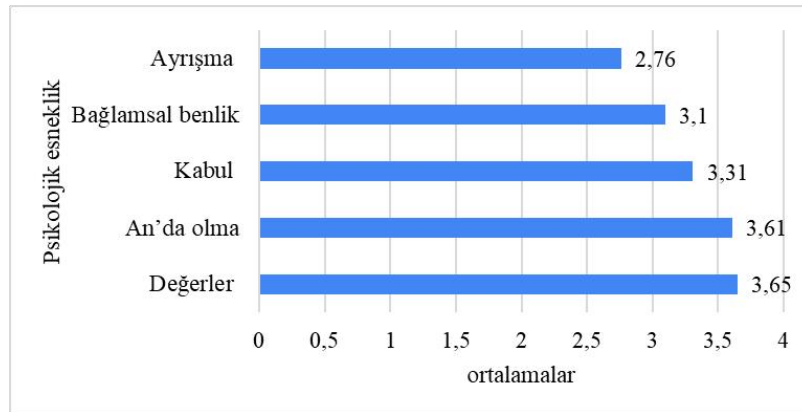
Psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ortalama ve standart sapma ile ilgili bulgular

	\bar{x}	σ	Sonuç
Değerler	3,65	0,87	Yüksek düzey
An'da olma	3,61	0,61	Yüksek düzey
Kabul	3,31	0,88	Orta düzey
Bağlamsal benlik	3,10	0,98	Orta düzey
Ayrışma	2,76	0,89	Orta düzey
PSİKOLOJİK ESNEKLİK	3,29	0,47	Orta düzey

Araştırmada katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri ortalamaları 3,29 ve standart sapmaları 0,47 olarak hesaplanmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin “orta” düzey olduğunu göstermektedir.

Şekil 5.

Psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutları ortalama değerleri



Araştırmada psikolojik esneklik alt boyutları “Değerler” ve “An’da olma” boyutları ortalamalarının “yüksek” düzey, “Kabul, Bağlamsal benlik” ve “Ayrışma” boyutları ortalamalarının “orta” düzey olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo8.

Değişkenler arası korelasyon analizi ile ilgili bulgular

	İstemsiz etkilenme	Kaçınma	Uyarılmışlık	İKİNCİL TRAVMATİK STRES
Benlik algısında değişim	,309**	,220**	,156**	,249**
Yaşam felsefesinde değişim	,311**	,395**	,333**	,396**
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	,220**	,184**	0,071	,171**
TRAVMA SONRASI BÜYÜME	,312**	,295**	,207**	,302**
Değerler	0,017	,252**	,160**	,175**
An’da olma	-,199**	-,297**	-,262**	-,293**
Kabul	-,388**	-,371**	-,420**	-,447**
Bağlamsal benlik	0,069	,213**	,174**	,181**
Ayrışma	-,279**	-,192**	-,206**	-,250**
PSİKOLOJİK ESNEKLİK	-,265**	-,106*	-,171**	-,196**

Araştırmada travma sonrası büyüme ile ikincil travmatik stres arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır ($r=0,302$; $p<0,001$). Araştırmada benlik algısında değişim ile istemsiz etkilenme ($r=0,309$; $p<0,001$), kaçınma ($r=0,220$; $p<0,001$) ve uyarılmışlık ($r=0,156$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada yaşam felsefesinde değişim ile istemsiz etkilenme ($r=0,311$; $p<0,001$), kaçınma ($r=0,395$; $p<0,001$) ve uyarılmışlık ($r=0,333$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada başkalarıyla ilişkilerde değişim ile istemsiz etkilenme ($r=0,220$; $p<0,001$) ve kaçınma ($r=0,184$; $p<0,001$)

arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu, uyarılmışlık ($p>0,05$) arasında ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmada psikolojik esneklik ile ikincil travmatik stres arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır ($r=-0,196$; $p<0,001$). Araştırmada değerler boyutu ile kaçınma ($r=0,252$; $p<0,001$) ve uyarılmışlık ($r=0,160$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu, istemsiz etkilenme boyutu ($p>0,05$) ile ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada an'da olma boyutu ile istemsiz etkilenme boyutu ($r=-0,199$; $p<0,001$) , kaçınma ($r=-0,297$; $p<0,001$) ve uyarılmışlık ($r=-0,262$; $p<0,001$) arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada kabul boyutu ile istemsiz etkilenme boyutu ($r=-0,388$; $p<0,001$) , kaçınma ($r=-0,371$; $p<0,001$) ve uyarılmışlık ($r=-0,420$; $p<0,001$) arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada bağlamsal benlik boyutu ile kaçınma ($r=0,213$; $p<0,001$) ve uyarılmışlık ($r=0,174$; $p<0,001$) arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu, istemsiz etkilenme boyutu ($p>0,05$) ile ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada ayrışma boyutu ile istemsiz etkilenme boyutu ($r=-0,279$; $p<0,001$) , kaçınma ($r=-0,192$; $p<0,001$) ve uyarılmışlık ($r=-0,206$; $p<0,001$) arasında negatif yönlü anlamlı korelasyon ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

İkincil Travmatik Stres İle İlgili Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, gelir durumu yeterliliği ve çalışma yıllarına göre ikincil travmatik stres düzeyleri ortalamaları ve ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı analiz edilmiştir.

Tablo9.

Cinsiyete göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Cinsiyet	N	\bar{x}	σ	t	p
İstemsiz etkilenme	Kadın	193	2,02	0,60	1,837	0,067
	Erkek	165	1,91	0,54		
Kaçınma	Kadın	193	2,34	0,79	1,203	0,230
	Erkek	165	2,25	0,76		
Uyarılmışlık	Kadın	193	2,31	0,90	3,770	0,000
	Erkek	165	1,99	0,69		
İkincil travmatik stres	Kadın	193	2,22	0,66	2,649	0,008
	Erkek	165	2,05	0,61		

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre ikincil travmatik stres ölçeği toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. yapılan analiz sonucunda kadınların ikincil travmatik stres

düzeylerinin erkeklerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($t=2,649$; $p<0,05$). Araştırmada cinsiyete göre ikincil travmatik stres ölçeği alt boyutları ortalamaları arasında fark olup olmadığı, bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Cinsiyete göre istemsiz etkileme boyutu ortalamaları incelenmiş olup kadınların ortalamalarının erkeklerden yüksek ve farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır ($t=1,837$; $p>0,05$). Cinsiyete göre kaçınma boyutu ortalamaları incelenmiş olup kadınların ortalamalarının erkeklerden yüksek ve farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır ($t=1,203$; $p>0,05$). Cinsiyete göre uyarılmışlık boyutu ortalamaları incelenmiş olup kadınların ortalamalarının erkeklerden yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t=3,770$; $p<0,05$).

Tablo10.

Yaş gruplarına göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Yaş grubu	N	\bar{x}	σ	F	p
İstemsiz etkilenme	23-30 yaş	238	1,87	0,57	14,073	0,000
	31-40 yaş	101	2,11	0,49		
	41-50 yaş	19	2,43	0,76		
	Toplam	358	1,97	0,58		
Kaçınma	23-30 yaş	238	2,21	0,67	4,718	0,009
	31-40 yaş	101	2,49	0,99		
	41-50 yaş	19	2,35	0,54		
	Toplam	358	2,30	0,78		
Uyarılmışlık	23-30 yaş	238	2,09	0,77	2,563	0,078
	31-40 yaş	101	2,31	0,93		
	41-50 yaş	19	2,21	0,77		
	Toplam	358	2,16	0,83		
İkincil travmatik stres	23-30 yaş	238	2,06	0,58	6,436	0,002
	31-40 yaş	101	2,31	0,74		
	41-50 yaş	19	2,33	0,65		
	Toplam	358	2,14	0,64		

Araştırmada katılımcıların yaş gruplarına göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, tek yönlü Anova testi ile analiz edilmiştir. Yaş gruplarına göre ikincil travmatik stres ölçeği toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=6,436$; $p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubunda yer alan katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin 23-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş gruplarına göre istemsiz etkileme ve kaçınma boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=14,073$; $p<0,05$; $F=4,718$; $p<0,05$). Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre istemsiz etkileme ortalamaları incelenmiş olup

23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Yaş gruplarına göre uyarılmışlık boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F=2,563$; $p>0,05$).

Tablo 11.

Medeni duruma göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Medeni durum	N	\bar{x}	σ	t	p
İstemsiz etkilenme	Evli	170	2,07	0,54	3,342	0,001
	Bekar	188	1,87	0,59		
Kaçınma	Evli	170	2,37	0,79	1,596	0,111
	Bekar	188	2,24	0,76		
Uyarılmışlık	Evli	170	2,31	0,68	3,266	0,001
	Bekar	188	2,03	0,92		
İkincil travmatik stres	Evli	170	2,25	0,58	3,054	0,002
	Bekar	188	2,04	0,68		

Araştırmada katılımcıların medeni durumlarına göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda evlilerin ikincil travmatik stres düzeylerinin bekarlardan yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($t=3,054$; $p<0,05$). Medeni duruma göre istemsiz etkileme ve uyarılmışlık boyutu ortalamaları incelenmiş olup evlilerin ortalamalarının bekarlardan yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t=3,342$; $p<0,05$: $t=3,266$; $p<0,05$). Medeni duruma göre kaçınma boyutu ortalamaları incelenmiş olup ortalamaların farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır ($t=1,596$; $p>0,05$).

Tablo12.

Aylık gelir düzeyinin yeterlilik düzeyine göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Gelir	N	\bar{x}	σ	F	p
İstemsiz etkilenme	Yetersiz	145	1,82	0,46	8,373	0,000
	Kısmen yeterli	110	2,05	0,67		
	Yeterli	103	2,08	0,58		
	Toplam	358	1,97	0,58		
Kaçınma	Yetersiz	145	2,07	0,57	11,988	0,000
	Kısmen yeterli	110	2,40	0,74		
	Yeterli	103	2,52	0,97		
	Toplam	358	2,30	0,78		
Uyarılmışlık	Yetersiz	145	2,08	0,89	3,439	0,033
	Kısmen yeterli	110	2,10	0,73		
	Yeterli	103	2,34	0,81		
	Toplam	358	2,16	0,83		
İkincil travmatik stres	Yetersiz	145	1,99	0,56	8,331	0,000
	Kısmen yeterli	110	2,19	0,59		
	Yeterli	103	2,31	0,74		
	Toplam	358	2,14	0,64		

Araştırmada katılımcıların aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre ikincil travmatik stres ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, tek yönlü Anova testi ile analiz edilmiştir. Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre ikincil travmatik stres ölçeği toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır (F=8,331; p<0,05). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda aylık gelir durumunu yeterli ve kısmen yeterli gören katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır (p<0,05). Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre istemsiz etkileme, kaçınma ve uyarılmışlık boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır (F=8,331; p<0,05; F=11,988; p<0,05; F=3,419; p<0,05). Yapılan analiz sonucunda aylık gelir durumunu yeterli ve kısmen yeterli gören katılımcıların ikincil kaçınma ve uyarılmışlık düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır (p<0,05). Araştırmada ayrıca aylık gelir durumunu yeterli gören katılımcıların istemsiz etkilenme düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır (p<0,05).

Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, gelir durumu yeterliliği ve çalışma yıllarına göre travma sonrası büyüme ve alt boyutları ortalamaları ve ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı analiz edilmiştir.

Tablo13.

Cinsiyete göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Cinsiyet	N	\bar{x}	σ	t	p
Benlik algısında değişim	Kadın	193	2,72	1,08	4,319	0,000
	Erkek	165	2,18	1,31		
Yaşam felsefesinde değişim	Kadın	193	2,70	1,11	6,987	0,000
	Erkek	165	1,89	1,08		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Kadın	193	1,93	1,05	1,267	0,206
	Erkek	165	1,78	1,24		
Travma sonrası büyüme	Kadın	193	2,45	0,92	4,602	0,000
	Erkek	165	1,95	1,15		

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin erkeklerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($t=4,602$; $p<0,05$). Araştırmada cinsiyete göre benlik algısında değişim ve yaşam felsefesinde değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup kadınların ortalamalarının erkeklerden yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t=4,319$; $p<0,05$; $t=6,987$; $p<0,05$). Cinsiyete göre başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu ortalamalarının farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır ($t=1,267$; $p>0,05$).

Tablo14.

Yaş gruplarına göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Yaş grubu	N	\bar{x}	σ	F	p
Benlik algısında değişim	23-30 yaş	238	2,43	1,21	3,718	0,025
	31-40 yaş	101	2,44	1,14		
	41-50 yaş	19	3,21	1,55		
	Toplam	358	2,47	1,22		
Yaşam felsefesinde değişim	23-30 yaş	238	2,32	1,11	1,893	0,152
	31-40 yaş	101	2,26	1,28		
	41-50 yaş	19	2,82	1,13		
	Toplam	358	2,33	1,17		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	23-30 yaş	238	1,75	1,11	9,778	0,000
	31-40 yaş	101	1,92	1,08		
	41-50 yaş	19	2,91	1,34		
	Toplam	358	1,86	1,14		
Travma sonrası büyüme	23-30 yaş	238	2,16	1,04	5,340	0,005
	31-40 yaş	101	2,21	1,03		
	41-50 yaş	19	2,98	1,30		
	Toplam	358	2,22	1,06		

Araştırmada katılımcıların yaş gruplarına göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, tek yönlü Anova testi ile analiz edilmiştir. Yaş gruplarına göre travma sonrası büyüme ölçeği toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=5,340$; $p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubunda yer alan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin 23-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş gruplarına göre benlik algısında ve başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=3,718$; $p<0,05$; $F=9,778$; $p<0,05$). Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre benlik algısında değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Araştırmada yaş gruplarına göre başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Yaş gruplarına göre yaşam felsefesinde değişim boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F=1,893$; $p>0,05$).

Tablo15.

Medeni duruma göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Medeni durum	N	\bar{x}	σ	t	p
Benlik algısında değişim	Evli	170	2,79	1,25	4,845	0,000
	Bekar	188	2,18	1,12		
Yaşam felsefesinde değişim	Evli	170	2,69	1,15	5,809	0,000
	Bekar	188	2,00	1,09		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Evli	170	2,32	1,15	7,840	0,000
	Bekar	188	1,44	0,96		
Travma sonrası büyüme	Evli	170	2,60	1,06	6,838	0,000
	Bekar	188	1,88	0,94		

Araştırmada katılımcıların medeni durumlarına göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda evlilerin travma sonrası büyüme düzeylerinin bekarlardan yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($t=6,838$; $p<0,05$). Medeni duruma göre benlik algısında, yaşam felsefesinde ve başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup evlilerin ortalamalarının bekarlardan yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t=4,845$; $p<0,05$; $t=5,809$; $p<0,05$; $t=7,840$; $p<0,05$).

Tablo16.

Aylık gelir düzeyinin yeterlilik düzeyine göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Gelir	N	\bar{x}	σ	F	p
Benlik algısında değişim	Yetersiz	145	2,46	1,43	0,016	0,984
	Kısmen yeterli	110	2,49	1,07		
	Yeterli	103	2,48	1,05		
	Toplam	358	2,47	1,22		
Yaşam felsefesinde değişim	Yetersiz	145	2,39	1,32	2,195	0,113
	Kısmen yeterli	110	2,44	0,97		
	Yeterli	103	2,13	1,12		
	Toplam	358	2,33	1,17		
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Yetersiz	145	1,64	1,20	6,541	0,002
	Kısmen yeterli	110	2,15	1,16		
	Yeterli	103	1,85	0,95		
	Toplam	358	1,86	1,14		
Travma sonrası büyüme	Yetersiz	145	2,16	1,22	1,399	0,248
	Kısmen yeterli	110	2,36	0,99		
	Yeterli	103	2,15	0,87		
	Toplam	358	2,22	1,06		

Araştırmada katılımcıların aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, tek yönlü Anova testi ile analiz edilmiştir.

Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre travma sonrası büyüme ölçeği toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F=1,399$; $p>0,05$). Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre benlik algısında ve yaşam felsefesinde değişim boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F=0,016$; $p>0,05$; $F=2,195$; $p>0,05$). Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=6,541$; $p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda aylık gelir durumunu yeterli ve kısmen yeterli gören katılımcıların başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,05$).

Psikolojik Esneklik İle İlgili Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılanların cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, gelir durumu yeterliliği ve çalışma yıllarına göre psikolojik esneklik ve alt boyutları ortalamaları ve ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı analiz edilmiştir

Tablo17.

Cinsiyete göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Cinsiyet	N	\bar{x}	σ	t	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Kadın	193	3,85	0,83	4,790	0,000
	Erkek	165	3,42	0,87		
An'da olma	Kadın	193	3,67	0,59	1,785	0,075
	Erkek	165	3,55	0,64		
Kabul	Kadın	193	3,27	0,94	-0,932	0,352
	Erkek	165	3,36	0,81		
Bağlamsal benlik	Kadın	193	3,32	1,08	4,643	0,000
	Erkek	165	2,85	0,78		
Ayrışma	Kadın	193	2,79	0,96	0,643	0,521
	Erkek	165	2,73	0,80		
Psikolojik esneklik	Kadın	193	3,38	0,55	4,014	0,000
	Erkek	165	3,18	0,34		

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($t=4,014$; $p<0,05$). Araştırmada cinsiyete göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve bağlamsal benlik boyutu ortalamaları incelenmiş olup

kadınların ortalamalarının erkeklerden yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t=4,790$; $p<0,05$: $t=4,643$; $p<0,05$). Cinsiyete göre an'da olma, kabul ve ayrışma boyutu ortalamalarının farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo18.

Yaş gruplarına göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Yaş grubu	N	\bar{x}	σ	F	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	23-30 yaş	238	3,66	0,90	2,230	0,109
	31-40 yaş	101	3,70	0,66		
	41-50 yaş	19	3,25	1,34		
	Toplam	358	3,65	0,87		
An'da olma	23-30 yaş	238	3,66	0,61	5,079	0,007
	31-40 yaş	101	3,58	0,53		
	41-50 yaş	19	3,20	0,92		
	Toplam	358	3,61	0,61		
Kabul	23-30 yaş	238	3,44	0,95	9,154	0,000
	31-40 yaş	101	3,00	0,65		
	41-50 yaş	19	3,29	0,61		
	Toplam	358	3,31	0,88		
Bağlamsal benlik	23-30 yaş	238	3,05	1,01	2,000	0,137
	31-40 yaş	101	3,26	1,00		
	41-50 yaş	19	2,93	0,28		
	Toplam	358	3,10	0,98		
Ayrışma	23-30 yaş	238	2,72	0,84	7,301	0,001
	31-40 yaş	101	2,96	1,00		
	41-50 yaş	19	2,18	0,30		
	Toplam	358	2,76	0,89		
Psikolojik esneklik	23-30 yaş	238	3,30	0,49	4,555	0,011
	31-40 yaş	101	3,30	0,45		
	41-50 yaş	19	2,97	0,31		
	Toplam	358	3,29	0,47		

Araştırmada katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, tek yönlü Anova testi ile analiz edilmiştir. Yaş gruplarına göre psikolojik esneklik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=4,555$; $p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin 23-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş gruplarına göre an'da olma, kabul ve ayrışma boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=5,079$; $p<0,05$: $F=9,154$; $p<0,05$: $F=7,301$; $p<0,05$). Yapılan analiz sonucunda yaş gruplarına göre an'da olma boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır

($p<0,05$). Araştırmada yaş gruplarına göre kabul boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Araştırmada yaş gruplarına göre ayrışma boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Yaş gruplarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile bağlamsal benlik ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo19.

Medeni duruma göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Medeni durum	N	\bar{x}	σ	t	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Evli	170	3,60	0,97	-0,982	0,327
	Bekar	188	3,69	0,76		
An'da olma	Evli	170	3,49	0,65	-3,571	0,000
	Bekar	188	3,72	0,56		
Kabul	Evli	170	3,37	0,81	1,273	0,204
	Bekar	188	3,25	0,94		
Bağlamsal benlik	Evli	170	3,29	0,98	3,416	0,001
	Bekar	188	2,94	0,96		
Ayrışma	Evli	170	2,73	0,93	-0,498	0,619
	Bekar	188	2,78	0,85		
Psikolojik esneklik	Evli	170	3,30	0,46	0,413	0,680
	Bekar	188	3,28	0,48		

Araştırmada katılımcıların medeni durumlarına göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda medeni duruma göre psikolojik esneklik toplam puan ve değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul ve ayrışma boyutu ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($t=0,413$; $p>0,05$). Medeni duruma göre an'da olma boyutu ortalamaları incelenmiş olup bekarların ortalamalarının evlilerden yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t=-3,571$; $p<0,05$). Medeni duruma göre bağlamsal benlik boyutu ortalamaları incelenmiş olup evlilerin ortalamalarının bekarlardan yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t=3,416$; $p<0,05$).

Tablo 20.

Aylık gelir düzeyinin yeterlilik düzeyine göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Gelir	N	\bar{x}	σ	F	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Yetersiz	145	3,72	1,01	5,923	0,003
	Kısmen yeterli	110	3,42	0,82		
	Yeterli	103	3,79	0,64		
	Toplam	358	3,65	0,87		
An'da olma	Yetersiz	145	3,69	0,63	2,951	0,054
	Kısmen yeterli	110	3,62	0,61		
	Yeterli	103	3,50	0,58		
	Toplam	358	3,61	0,61		
Kabul	Yetersiz	145	3,45	1,04	18,144	0,000
	Kısmen yeterli	110	3,52	0,75		
	Yeterli	103	2,89	0,57		
	Toplam	358	3,31	0,88		
Bağlamsal benlik	Yetersiz	145	2,97	1,08	9,731	0,000
	Kısmen yeterli	110	2,95	0,92		
	Yeterli	103	3,46	0,81		
	Toplam	358	3,10	0,98		
Ayrışma	Yetersiz	145	2,54	0,74	7,543	0,001
	Kısmen yeterli	110	2,86	1,07		
	Yeterli	103	2,95	0,82		
	Toplam	358	2,76	0,89		
Psikolojik esneklik	Yetersiz	145	3,27	0,53	0,293	0,746
	Kısmen yeterli	110	3,27	0,51		
	Yeterli	103	3,32	0,32		
	Toplam	358	3,29	0,47		

Araştırmada katılımcıların aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre psikolojik esneklik ölçeği ve alt boyutları toplam puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı, tek yönlü Anova testi ile analiz edilmiştir. Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre psikolojik esneklik ölçeği toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F=0,293$; $p>0,05$). Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre an'da olma boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F=2,951$; $p>0,05$). Aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olduğu ortaya çıkmıştır ($F=5,923$; $p<0,05$; $F=9,731$; $p<0,05$; $F=7,543$; $p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda aylık gelir durumunu yetersiz ve yeterli gören katılımcıların değerler ve değerler doğrultusunda davranışlarının, aylık gelir durumunu kısmen yeterli görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Yapılan analiz

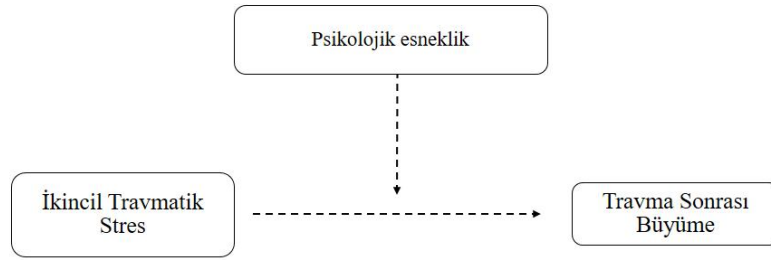
sonucunda aylık gelir durumunu yetersiz ve kısmen yeterli gören katılımcıların kabul boyutu, aylık gelir durumunu yeterli görenlerden düşük ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Yapılan analiz sonucunda aylık gelir durumunu yeterli ve kısmen yeterli gören katılımcıların bağlamsal benlik ve ayrışma boyutu düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,05$).

İkincil Travmatik Stres ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Etkisi İle İlgili Bulgular

Araştırmada ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma modeli aşağıda sunulmuştur.

Şekil 6.

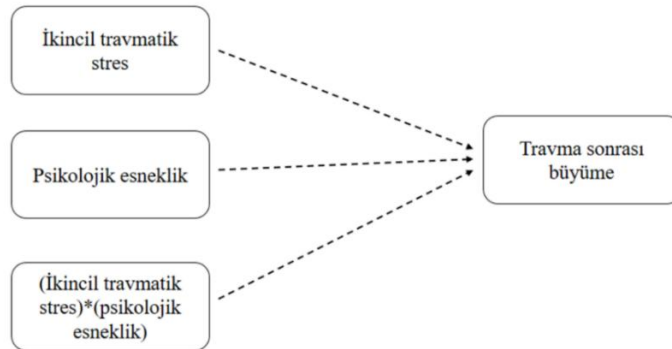
İkincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolüne ilişkin model



Araştırma sorusunun istatistiksel olarak gösterimi ise aşağıda gösterilmiştir.

Şekil 7.

Araştırma modelinin istatistiksel gösterimi



Araştırmada “ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi var mıdır?” sorusunun test

edilebilmesi için oluşturulan modelin test aşamaları aşağıda belirtilen aşamalardan hareketle veriler analiz edilmiştir.

İkincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde, psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün belirlenmesi yönelik hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla öncelikle ikincil travmatik stres ve psikolojik esneklik değişkenleri standardize edilmiş ve ± 1 standart sapma kullanılarak etkileşimsel değişken oluşturulmuştur. Üç aşamada gerçekleştirilen regresyon analizinin;

Birinci aşamasında: İkincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

İkinci aşamasında: İkincil travmatik stresin travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye psikolojik esneklik dahil edilmiştir.

Üçüncü aşamaya: İkincil travmatik stres*psikolojik esneklik şeklinde oluşturulan etkileşimsel değişken de modele dahil edilerek psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi kontrol edilmiştir.

Etkileşimsel değişkenin (İkincil travmatik stres*psikolojik esneklik) modele en son dahil edilmesinin nedeni önceki adımda, analize dahil edilen ikincil travmatik stres ve psikolojik esnekliğe ilave olarak, etkileşimsel değişkenin, travma sonrası büyümedeki varyansın ne kadarını açıkladığını tespit etmektedir. Modele dahil edilen etkileşimsel değişken (İkincil travmatik stres*psikolojik esneklik), istatistiksel olarak anlamlı ve travma sonrası büyümedeki varsanyı açıklamada etkide bulunuyorsa düzenleyici etkiden söz edilebilir. Araştırma ifade edilen varsayımlardan hareketle gerçekleştirilmiş ve araştırma hipotezleri sınanmıştır.

Tablo 21.

Araştırma modeline ilişkin bulgular

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Durbin-Watson
1	,302 ^a	,091	,089	
2	,381 ^b	,145	,140	
3	,448 ^c	,201	,194	2,076

a. Tahminciler: (Sabit), , Zscore(ikincil_travmatik_stres)

b. Tahminciler: (Sabit), Zscore(ikincil_travmatik_stres), Zscore(psikolojik_esneklik)

c. Tahminciler: (Sabit), Zscore(ikincil_travmatik_stres), Zscore(psikolojik_esneklik), etkili_degisken

d. Bağımlı değişken: travma_sonrası_stres

Model-1: Hiyerarşik regresyon analizinin birinci adımında, ikincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. İkincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin $\beta=0,089$ olduğunu ve travma

sonrası büyümedeki değişimin %9,1'ini açıkladığını göstermektedir ($R^2 = 0,91; p < 0,05$). Ortaya çıkan bu sonuç düzenleyici etki analizinde birinci temel koşulun sağlandığını göstermektedir.

Model-2: Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci adımında, ikincil travmatik stres ve psikolojik esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi analiz edilmiştir. İkincil travmatik stres ve psikolojik esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin $\beta = 0,140$ olduğunu ve travma sonrası büyümedeki değişimin %14'ünü açıkladığını göstermektedir ($R^2 = 0,145; p < 0,05$). Ortaya çıkan bu sonuç düzenleyici etki analizinde ikinci koşulun temel koşulun sağlandığını göstermektedir. Bu sonuç Model-1'deki sonuçlarla kıyaslandığında psikolojik esneklik, travma sonrası büyümedeki değişimin açıklanmasında ilave %4,9'luk bir katkı sağladığı görülmektedir.

Model-3: Hiyerarşik regresyon analizinin üçüncü adımında, etkileşimsel değişken (Zscore(ikincil travmatik stres), Zscore(psikolojik esneklik) dahil edilmiştir. Böylece Model-3'te ikincil travmatik stres psikolojik esneklik ve etkileşimsel değişken (Zscore(ikincil travmatik stres), Zscore(psikolojik esneklik) ile birlikte travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi kontrol edilmiştir. Analiz sonucunda, bu etkinin $\beta = 0,194$ olduğu ve travma sonrası büyüme (bağımlı değişken) değişkenindeki değişimin %20,1'ini açıkladığını göstermektedir ($R^2 = 0,201; p < 0,05$).

Yapılan analizde, düzenleyici etkiden söz edilebilmesi için ilk şart olan, etkileşimsel değişkenin bağımlı değişkendeki (travma sonrası büyüme) varyansı açıklama şartı sağlanmıştır.

Tablo 22.

Araştırma modeline ilişkin regresyon analizi ile ilgili bulgular

	Travma sonrası büyüme		
	Model-1	Model-2	Model-3
İkincil travmatik stres	,321	,370	,409
Psikolojik esneklik		,251	,290
İkincil travmatik stres*psikolojik esneklik			,276
R^2	,091	,145	,201
Model (Anova testi sonucu)	F=35,752; P<0,001	F=30,098; P<0,001	F=29,659; P<0,001

Araştırmada hiyerarşik regresyon analizinde yer alan modellerin anlamlılık sonucu hesaplanmış ve Anova tablosunda sonuçlar listelenmiştir. Araştırmada Anova testi sonucunda (Model-1: F=35,752; P<0,001; Model-2: F=30,098; P<0,001:

Model-3: $F=29,659$; $P<0,001$) araştırma modellerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

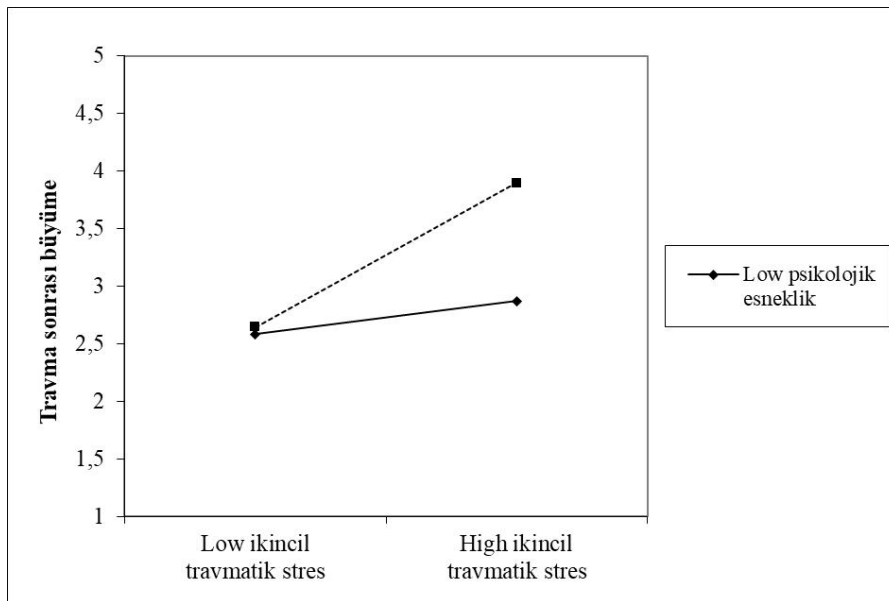
Araştırmada hiyerarşik regresyon analizinin son aşaması olan, etkileşimsel değişkenin dahil edildiği Model-3 incelendiğinde; ikincil travmatik stresin ($\beta=0,409$; $p<0,001$), psikolojik esnekliğin ($\beta=0,290$; $p<0,001$) ve etkileşimsel değişkenin ($\beta=0,276$; $p<0,001$) travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin anlamlı ve pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir.

Düzenleyici etkinin belirlenmesine yönelik yapılan regresyon analizinin üçüncü aşamasında, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerildiği gibi etkileşimsel değişken (İkincil travmatik stres*psikolojik esneklik) regresyon modeline dahil (Model-3) edilmiştir. Etkileşimsel değişkenin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi pozitif yönlü, anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ($\beta=0,276$; $p<0,001$).

Etkileşim modellerinin anlamlandırılması için regresyon denklemindeki standartlaştırılmış regresyon katsayılarını kullanarak, düzenleyici değişken olan psikolojik esnekliğin yüksek (1 SD) ve düşük (-1 SD) seviyelerinin basit eğim grafiği çizilmiştir. İkincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde, psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisine ilişkin basit eğim grafiği Şekil-...’de gösterilmiştir.

Şekil 8.

İkincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi ile ilgili basit eğim analizi



İkincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi ile ilgili basit eğim analizi yapılmıştır. Yapılan analizde düşük psikolojik esneklik olduğunda (ortalama 1 SD altında), ikincil travmatik stres ile travma sonrası büyüme arasındaki pozitif ilişkinin daha güçlü olduğu, yüksek psikolojik esneklik olduğunda (ortalama 1 SD üstünde) ise ikincil travmatik stres ile travma sonrası büyüme arasında bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Basit eğim analizi, ikincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinde, psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, gelir durumu yeterliliği ve çalışma yıllarına göre ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmada bununla birlikte ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik arasında ilişki olup olmadığı analiz edilmiştir. Bununla birlikte araştırmada ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmaya katılanların %58,9'u kadın ve %46,1'i erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğu 23-30 yaş grubundadır. Katılımcılar aylık gelir düzeyini yeterli bulmakta oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç sivil toplum kuruluşlarında çalışanların genel olarak aylık gelir düzeyini yeterli bulduklarını göstermektedir.

Araştırmada katılımcıların ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme düzeylerinin düşük olduğu bununla birlikte ve psikolojik esneklik düzeylerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların ikincil travmatik stres düzeyleri Gürdil (2014), Kaya (2015), Erdener (2019), Can (2020) çalışmasından elde ettiği bulgularla benzerlik göstermektedir. Zara ve İçöz (2015) Kahil (2016) çalışmalarında katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tüm bunlardan hareketle travma mağduru kişilerle çalışanların düşük veya yüksek oranda ikincil travmatik stres düzeyleri ile karşı karşıya kaldıkları ifade edilebilir.

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre ikincil travmatik stres düzeyleri ve alt boyut ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada kadınların ikincil travmatik stres düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Erdener (2019) çalışmasında kadınların erkeklerden daha yüksek ikincil travma ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan bu sonuç araştırmadan elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Gürdil (2014), Can (2020) çalışmasında ise ikincil travma sonrası stres belirtilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Araştırmada cinsiyete göre ikincil travmatik stres alt boyutlarından "istemsiz etkilenme" ve "kaçınma" düzeylerinin birbirine benzer olduğu ortaya

çıkmiştir. Bununla birlikte kadınların uyarılmışlık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Can (2020) çalışmasında ise ikincil travmatik stresin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Araştırmada 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubunda yer alan katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin 23-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada yaş gruplarına göre istemsiz etkileme ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Yaş gruplarına göre uyarılmışlık boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı belirlenmiştir. Erdener (2019) çalışmasında yaş arttıkça ikincil travmatik stres düzeyi azalmakta, yaş düştükçe ikincil travma düzeyi artmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan bu sonuç araştırmadan elde edilen sonuçlarla benzerlikler göstermektedir. Büyükbodur (2018) çalışmasında genç yaşta olanların ikincil travmatik stres açısından daha fazla risk altında oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Haksal (2007)'in acil servis çalışanlarıyla yaptığı çalışmada, yaş arttıkça travma sonrası stres belirtilerinin azaldığı bulunmuştur.

Araştırmada evlilerin ikincil travmatik stres düzeylerinin bekarlardan yüksek ve olduğu ortaya çıkmıştır. Yılmaz (2006), Dikbaş ve Okanlı (2022) çalışmasında bekar olan bireylerin travma sonrası stres düzeyleri evli olanlardan daha düşük çıkmıştır. Ulaşılan bu sonuç araştırmadan elde edilen bulguları desteklemektedir. Penix, Kim, Wilk ve Adle (2018) çalışmasında elde edilen sonuçlar araştırma sonuçları ile benzerlik göstermekte olup medeni durumun stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Erdener (2019) ve Can (2020) çalışmasında katılımcıların medeni durumlarına göre ikincil travmatik stres düzeylerinin birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan bu sonuç araştırmadan elde edilen bulgulardan farklılaşmaktadır. Medeni duruma göre istemsiz etkileme ve uyarılmışlık boyutu ortalamaları incelenmiş olup evlilerin ortalamalarının bekarlardan yüksek ve farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada medeni duruma göre kaçınma boyutu ortalamalarının birbirine benzer olduğu belirlenmiştir.

Erdener (2019) çalışmasında katılımcıların meslekte geçen süreler göre ikincil travmatik stres düzeylerinin birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada aylık gelir durumunu yeterli ve kısmen yeterli gören katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Araştırmada aylık gelir durumunu yeterli ve kısmen yeterli gören katılımcıların ikincil kaçınma ve uyarılmışlık düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca aylık gelir durumunu yeterli gören katılımcıların istemsiz etkilenme düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar belirlenmiştir.

Araştırmada travma sonrası büyüme düzeylerinin erkeklerden yüksek ve ortalamaları arasında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyete göre benlik algısında değişim ve yaşam felsefesinde değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup kadınların ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyete göre başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu ortalamalarının farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubunda yer alan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin 23-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca yaş gruplarına göre benlik algısında değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yaş gruplarına göre başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada evlilerin travma sonrası büyüme düzeylerinin bekarlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç Yılmaz (2006)'ın çalışmasından elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Araştırmada ayrıca medeni duruma göre benlik algısında, yaşam felsefesinde ve başkalarıyla ilişkilerde değişim boyutu ortalamaları incelenmiş olup evlilerin ortalamalarının bekarlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada aylık gelir durumunu yeterli görüp görmeme değişkenine göre benlik algısında ve yaşam felsefesinde değişim boyutu toplam puan ortalamaları arasında fark olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada aylık gelir durumunu yeterli ve

kısmen yeterli gören katılımcıların başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Çetinkaya (2022) çalışmasında erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu ancak ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını bulgulamıştır. Araştırmada cinsiyete göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ve bağlamsal benlik boyutu ortalamaları incelenmiş olup kadınların ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre an'da olma, kabul ve ayrışma boyutu ortalamalarının birbirine benzer olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin 23-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yaş gruplarına göre an'da olma boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada yaş gruplarına göre kabul boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada yaş gruplarına göre ayrışma boyutu ortalamaları incelenmiş olup 23-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda yer alanların ortalamalarının 41-50 yaş grubunda yer alanların ortalamalarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre değerler ve değerler doğrultusunda davranış ile bağlamsal benlik ortalamalarının birbirine benzer olduğu belirlenmiştir. Çetinkaya (2022) çalışmasında yaş gruplarına göre psikolojik esneklik düzeyleri ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığını bulgulamıştır.

Araştırmada katılımcıların medeni duruma göre psikolojik esneklik toplam puan ve değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul ve ayrışma boyutu ortalamaları arasında fark olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada medeni duruma göre an'da olma boyutu ortalamaları incelenmiş olup bekarların ortalamalarının evlilerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Medeni duruma göre bağlamsal benlik boyutu ortalamaları incelenmiş olup evlilerin ortalamalarının bekarlardan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada aylık gelir durumunu yetersiz ve yeterli gören katılımcıların değerler ve değerler doğrultusunda davranışlarının, aylık gelir durumunu kısmen

yeterli görenlerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda aylık gelir durumunu yetersiz ve kısmen yeterli gören katılımcıların kabul boyutu, aylık gelir durumunu yeterli görenlerden düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca aylık gelir durumunu yeterli ve kısmen yeterli gören katılımcıların bağlamsal benlik ve ayrışma boyutu düzeylerinin aylık gelir durumunu yetersiz görenlerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çetinkaya (2022) çalışmasında aylık gelir düzeyi düşük olan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin aylık gelir düzeyi yüksek olanlardan düşük olduğunu ve ortalamalarının farklılaştığını bulgulamıştır. Tüm bunlardan hareketle aylık gelir düzeyinin psikolojik esneklik düzeylerinde önemli bir belirleyici olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada ikincil travmatik stres ve psikolojik esnekliğin travma sonrası büyümeyi yordadığı belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bireylerin yapmış oldukları iş ve işin kapsamı ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik gibi bir çok değişken üzerinde etkide bulunmaktadır. Hassas ve travmatik olaylar yaşayan bireylerle iletişimde olma çalışanların davranış ve duyguları üzerinde olumsuz etkilerde bulunabilmektedir. Araştırmada sivil toplum kuruluşlarında çalışanların düşük düzeylerde de olsa ikincil travmatik strese maruz kaldıkları belirlenmiştir. sivil toplum kuruluşlarında çalışanların işleri gereği duygusal yükü ağır olan kişilerarası durumlara uzun süre maruz kalmaları istemsiz etkilenme, kaçınma ve uyarılmışlıklarını etkilemektedir. Bu durum mağdurun acısına maruz kalma, empatik ilgi ve empatik tepkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Cinsiyetin de kişilerin ikincil travmatik strese maruz kalmalarında önemli bir etken olduğu ifade edilebilir. Araştırmada kadınların erkeklere göre ikincil travmatik stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuç kadınların erkeklere göre duygusal yükü ağır olan kişilerarası durumlara uzun süre maruz kalma durumlarından daha çok etkilendikleri ile ilgili bilgiler vermektedir. Araştırmada kadınların kaçınma ile ilgili ikincil travmatik stresten daha çok kaçındıkları, bununla birlikte uyarılmışlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuç kadınların erkeklere göre örseleyici yaşantısı olan bireyle iletişimde olmaktan daha az kaçındıklarını göstermektedir. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre çalışmış oldukları hassas gruplardan daha çok etkilendikleri ve bu durumun davranış ve duyguları üzerindeki olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada yaş düzeyi arttıkça kişilerin ikincil travmatik stres düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç vaka yönetimi, konusunda kazanılan deneyime bağlı olarak hassas gruplarla daha çok zaman geçirme ve birden çok vakaya maruz kalma durumlarından kaynaklandığı ile ilgili bilgiler vermektedir. Araştırmada evli olan katılımcıların ikincil travmatik strese daha çok maruz kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç evlilik nedeniyle kişilerin empati, duyarlılık, istemsiz etkilenmelerinin bekar olanlara göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı ile ilgili bilgiler vermektedir. Araştırmada gelir düzeyi arttıkça ikincil travmatik strese maruziyetin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuç

katılımcılardan yüksek düzeyde gelir elde edenlerin görev ve sorumluluklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Görev ve sorumlulukları fazla olan çalışanların hassas ve travmatik olaylar yaşayan bireylerle iletişimde olma düzeylerinin fazla olduğu ifade edilebilir. Ortaya çıkan bu durum ise iş yükünün fazla olmasının ikincil travmatik stresi arttıran bir unsur olarak ele alınabileceğini göstermektedir.

Araştırmada çeşitli sivil toplum kuruluşlarında çalışanların travma sonrası büyüme düzeylerinin ikincil travmatik stres düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada çeşitli sivil toplum kuruluşlarında çalışanların yaşamış oldukları travmatik olay sonrasında, kişinin yaşamında daha iyi işlevsellik göstermesi ve kendini gerçekleştirme adına adımlar attığı ifade edilebilir. Araştırmada hassas gruplarla çalışan bireylerin duygusal yükü ağır olan kişilerarası durumlara uzun süre maruz kalmalarından sonra kendi yaşamlarında da olumlu değişimler sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kadınların erkeklere göre travmatik olay sonrasında, yaşamında daha iyi işlevsellik gösterdiği ve kendini gerçekleştirmek için adımlar attığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre travmatik olay sonrasında kişilerarası ilişkilerde yakınlık duygusunda artma gibi olumlu değişimlerin yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada yaş düzeyi arttıkça katılımcıların travmatik olay sonrasında, yaşamında daha iyi işlevsellik gösterdiği ve kendini gerçekleştirmek için adımlar attığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada bekar olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin evli olanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu durum katılımcılardan bekar olanların travmatik bir olay sonrasında içinde bulunduğu durumu değiştirmek için daha az çaba gösterdiğini göstermektedir. Araştırmada katılımcılardan aylık gelir düzeyini yeterli ve yetersiz görenlerin travma sonrası büyüme düzeylerinin, aylık gelir durumu kısmen yeterli olanlardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuç gelir durumu yeterli ve yetersiz olma durumuna göre travmatik olay sonrasında, yaşamlarında daha iyi işlevsellik göstermeleri ve kendilerini gerçekleştirmek için adımlar atmalarına gelirinin önemli bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Araştırmada çeşitli sivil toplum kuruluşlarında çalışanların psikolojik esnekliklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada katılımcıların geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an'ı yaşadığı, belirlemiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada kadınların erkeklere göre bağlam ile etkileşime geçtiğinde anlık deneyimlere kasıtlı olarak açık, esnek ve yargısız bir duruş sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadınların erkeklere göre deneyim ve duygulara rağmen benliğin değişmezliğini bildikleri belirlenmiştir. Araştırmada yaş düzeyi arttıkça katılımcıların geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an'ı yaşadığı, belirlemiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirme düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada medeni durum ve aylık gelir durumuna göre psikolojik esneklik üzerinde fark yaratmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada travma sonrası büyüme ile ikincil travmatik stres arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca ikincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç işleri gereği duygusal yükü ağır olan kişilerarası durumlara uzun süre maruz kalmalarının, yaşamış oldukları travmatik olay sonrasında, kişinin yaşamında daha iyi işlevsellik göstermesi ve kendini gerçekleştirme adına adımlar atmasına katkı sağladığını göstermektedir.

Araştırmada ikincil travmatik stres ile psikolojik esneklik arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada psikolojik esneklik ve travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada ayrıca psikolojik esnekliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. ortaya çıkan bu sonuç bireylerin geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an'ı yaşaması, belirlemiş olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirmesinin travmatik olay sonrasında, yaşamında daha iyi işlevsellik göstermesine ve kendini gerçekleştirme için adımlar atmasına katkı sağladığını göstermektedir.

Araştırmada sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeyleri ve travma sonrası büyümü arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu sonuç duygusal yükü ağır olan kişilerarası durumlara uzun süre maruz kalmalarının, yaşamış oldukları travmatik olay sonrasında, travmatik olay sonrasında, kişinin yaşamında daha iyi işlevsellik göstermesi ve kendini gerçekleştirme adına adımlar atmasında kişinin geçmiş ve geleceğe takılı kalmayıp içinde olduğu an ile temas etmesi ve belirlemiş

olduğu değerleri doğrultusunda davranışlar gerçekleştirebilmesinin olumlu katkı sağladığı ifade edilebilir.

Öneriler

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

- Araştırmada ikincil travmatik stresin travma sonrası büyüme üzerindeki etkisinin pozitif olduğu sonucundan hareketle; hassas gruplarla çalışanların yapmış olduğu işin bir sonucu olarak davranış ve duyguları üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasında, yaşamını daha işlevsel hale getirmesi ve kendini gerçekleştirme için olumlu duyguların değişmesine yönelik faaliyetlerde bulunması önerilir.
- Bireylerin yaşamış olduğu ikincil travmatik streslerin gündelik yaşam üzerinde çoğu zaman olumsuz etkide bulunabileceğine ilişkin bulgulara rastlanmıştır. Bu noktada ikincil travmatik stres ile karşı karşıya kalma riski ile olan çalışanlar ile ilgili çalışmış olduğu kurum ve yöneticilerinin çeşitli önlemler alması beklenmektedir. Aksi durumlarda tükenmişlik, iş stresi, işten ayrılma niyetindeki artışların artması beklenmektedir. Bu noktada hassas gruplarla çalışanların ikincil travmatik stres düzeylerinin azaltılmasında psikolojik esnekliğin ruh sağlığı için koruyucu bir faktör olması nedeniyle psikolojik esneklik düzeylerini arttırmak ile ilgili faaliyetler yapılması önerilir.
- Araştırmada aylık gelir düzeyini yeterli bulanların genel olarak birden fazla iş ile ilgilendikleri ve iş yüklerinin fazla olduğu ile ilgili sonuçlara ulaşılmış olup aynı zamanda bu kişilerin diğer çalışanlara göre ikincil travmatik stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bu sonuçtan hareketle çalışanların hassas gruplarla çalışma ile ilgili iş yüklerinin fazla olmasının, ikincil travmatik stresi arttırıcı bir etkide bulunabileceği ifade edilebilir. Bu noktada ikincil travmatik stresin olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılmasında iş yükü planlamasının hassas gruplarla temas düzeyine göre planlanması önerilir.

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Araştırma sivil toplum kuruluşlarında çalışan 358 kişi ile nicel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bu şekilde

gerçekleştirilmesi sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeylerini arttıran değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesini, ikincil travmatik stresin azaltılması için neler yaptıklarına ilişkin bulgulara ulaşılmasını engellemiştir. Yapılacak olan çalışmalarda nitel araştırma yöntemlerinden hareketle araştırma verilerinin toplanması ve derinlemesine mülakat yöntemi ile ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esnekliği etkileyen değişkenlerin belirlenmesine katkı sağlayabilir.

- Araştırmada kadınların erkeklere göre ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılacak olan araştırmalarda ortaya çıkan bu farklılıkların neden cinsiyete göre farklılık gösterdiği ile ilgili uygulamalı nitel çalışma yapılması önerilir.
- Araştırmada evli olan katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin bekar olanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılacak olan çalışmalarda, yapılan işin bir sonucu olarak hassas gruplarla çalışmanın çalışanların aile hayatlarını ve bireysel ilişkilerini nasıl etkilediği ile ilgili araştırmalar yapılması önerilir.
- Literatürde ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolüne ilişkin çalışmalara rastlanmamıştır. Yapılacak olan çalışmalarda farklı alanlarda hassas gruplarla (sağlık çalışanları, sosyal hizmet merkezi çalışanları, şiddet önleme ve izleme merkezi çalışanları, çocuk izlem merkezi çalışanları, adli yargı kuruluşu çalışanları, vb.) ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisinin araştırılması öneriler.

KAYNAKÇA

- Abukan, B. (2020). *Travmatik deneyimi olan çocuklara yönelik koruyucu aile hizmetinin profesyonellerin gözünden değerlendirilmesi: bir uygulama model önerisi* (Tez No. 624779) [Doktora tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Allen, J. R. (2016). *Effects of values development on parents' experiential avoidance in parentchild interaction therapy* (Unpublished doctoral dissertation). Hofstra University, Hempstead, Newyork, United States.
- Altun, F. (2016). Afetlerde Psikososyal Hizmetler: Marmara ve Van Depremleri Karşılaştırmalı Analizi. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8-9),183-197
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2015). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Köroğlu E. (Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği [APA]. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı* (5. bs.). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aslan, Ş.ve Fulya, T. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Bakalim, O.ve Şanal Karahan, F. (2022). Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , (12) , 539-559 .
- Baker, A. A. (2012). Training the resilient psychotherapist: what graduate students need to know about vicarious traumatization. *Journal of Social, Behavioral and Health Sciences*, 6(1),1-12.
- Baker, L.D., Stroman, J.C., Kalantar, E.ve Bock, E. Indirect associations between posttraumatic stress symptoms and other psychiatric symptoms, alcohol use, and Well-being via Psychological Flexibility Among Police Officers. *Journal of Traumatic Stress* 35(1).
- Bakır, E. (2017). *Riskli Gruplarla Çalışma Yürüten Sivil Toplum Kuruluşu Gönüllülerinde Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Tükenmişlik İlişkisinin*

- İncelenmesi* (Tez No. 498762) [Yüksek Lisans Tezi , Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*, (Tez No.379142) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Beck, Aaron T. (1979). *Cognitive Therapy and the emotional disorders*. New York: New American Library.
- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E.ve Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 612-624.
- Boals, A., ve Murrell, A. R. (2016). I am trauma: Experimentally reducing event centrality and PTSD symptoms in a clinical trial. *Journal of Loss and Trauma*, 21(6), 471-483.
- Bolu, A., Erdem, M.ve Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2).
- Büyükbodur, A. (2018). Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin incelenmesi. Doktora Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calhoun, L.G.,ve Tedeschi, R.G. (2010). Trauma and growth: Process and outcomes. İçinde *Facilitating Posttraumatic Growth A Clinician's Guide* (s. 1-23). New York: Routledge.
- Can, M. (2020). *Sığınmacılar/mültecilerle çalışan sivil toplum çalışanlarının psikolojik sağlamlığının ve ikincil travmatik stres düzeyinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi].
- Ciarrochi, J. Bilich, L.ve Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*. (pp. 51-76). New Harbinger Publications, Inc.: Oakland, CA
- Çakıroğlu, M. (2018). *Ceza infaz kurumları ve denetimli serbestlik müdürlüklerinde görev yapan psikologlarda ikincil travmatik stres ile ilişkili faktörler* (Tez No.518405) [Yüksek Lisans Tezi , Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Tez No.708971) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi].
YÖK Tez Merkezi
- Dikbaş, Ş. K.ve Okanlı, A. (2022). Hemşirelerde ikincil travmatik stres ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 4(1), 7-14.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C.ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11, e12566.
- Durdyyeva, G.ve Erbay, E. Ö. (2021). Türkiye'de mültecilere hizmet veren profesyonellerin ikincil travmatik stres düzeyi, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 14(76).
- Dutra, S. J. ve Sadeh, N. (2018). Psychological flexibility mitigates effects of PTSD symptoms and negative urgency on aggressive behavior in trauma-exposed veterans. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(4), 315–323. <https://doi.org/10.1037/per0000251>
- Ebren, G., Özgen, P. A. ve Çırakoğlu, O. C. Sığınmacı ve mültecilerle çalışanlarda psikolojik sağlık üzerine bir derleme. *International Journal of Human Mobility*, 2(1), 72-87.
- Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 552945) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Eşsizoğlu, A., Yaşan, A., Bülbül, İ., Önal, S., Yildirim, E. A.ve Aker, T. (2009). Bir terörist saldırı sonrasında travma sonrası stres bozukluğu gelişimini etkileyen risk faktörleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Figley, C. R. (1993). Coping with stressors on the home front. *Journal of Social Issues*, 49(4), 51-71.
- Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Coping with secondary traumatic stress disorder in those who threat the traumatized*. Routledge Taylor ve Francis.- Psychology Press.

- Figley, C.R. (2002) Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care, *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Forman, E.M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P.D. ve Geller, P. A. (2007). Randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification* 31 (6) 772-799.
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134- 145.
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L. ve Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83-101.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R. ve Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1-12.
- Gündüz, B. (2020). Meslek elemanlarının yaşadıkları ikincil travmatik stres. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Gürdil, G. (2014). Üstlenilmiş Travma ve İkincil Travmatik Stresin Travmatik Yaşantılara Müdahale Eden Bir Grup Üzerinde Geşalt Temas Biçimleri Çerçevesinde Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürkan, A. ve Yalçın, N. (2017). Sağlık çalışanlarında ikincil travmatik stres. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 90-95.
- Haksal, P. (2007). Acil servis personelinde görülen ikincil travmatik stres düzeyinin disosiyasyon düzeyi, sosyal destek algısı ve başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Harris, R. (2017). ACT'yi kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç (2.Baskı). (Çev. Ed., H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes S. C., Strosahl K. D.ve Wilson K. G (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. (2nd ed.) New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L.ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 180-198.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M.ve Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Ed.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3–29). Boston, MA: Springer.
- Hesse, A. R. (2002). Secondary trauma: How working with trauma survivors affects therapist. *Clinical Social Work Journal*, 30(3), 239-309.
- Hytten, K., ve Hasle, A. (1989). Fire fighters: A study of stress and coping. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 80(355), 50–55.
- Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions. New York: Free Press
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15, 30-34.
- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M.ve Çavuş, H. (2012). Hierarchical factor structure of the Turkish version of the posttraumatic growth inventory in a normal population. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617-624.
- Kahil, A. (2016). *Travmatik yaşantıları olan bireylere yardım davranışında bulunan profesyonel ve gönüllülerin ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 423516) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kahil, A.ve Palabıyıköğlu, N.R. (2018). İkincil travmatik stres, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), ss: 59-70.
- Kalkan, G. (2021). *Sosyal hizmet alanında çalışan meslek elemanlarının empatik eğilim düzeyleri ile ikincil travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkinin*

- incelenmesi* (Tez No.693939) [Yüksek Lisans Tezi , İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Karakuş, S.ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 16(1), 32-43.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P.ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.0>
- Kashdan, T. B.ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- Kaya B. (2020). Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı kuruluşlarda çalışanlarda ikincil travmatik stres ve adil dünya inancının incelenmesi.
- Kaya, N. (2015). *Sağlık çalışanlarında ruhsal travma belirtilerinin incelenmesi* (Tez No. 413641) [Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi
- Kılıç, C.ve İnci, F. (2015). Acil Tıp Çalışanlarında Travmatik Stres: Yaş ve Eğitimin Koruyucu Etkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), ss: 236-241.
- Koç, F. (2021). *Geçici koruma altındaki Suriyelilere yönelik sivil toplum kuruluşları aracılığıyla sunulan hizmetlerin sosyal hizmet açısından değerlendirilmesi* (Tez No.665871) [Yüksek Lisans Tezi , Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler, Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. Ö. (2013). Turist rehberlerinin iş yaşamındaki rolleri üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16, 91-112.
- Kurt, M. E. (2022). Psikolojik danışmanların ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi , Çağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Lerias, D.ve Byrne, M. K. (2003). Vicarious traumatization: Symstoms and predictors. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 19(3), 129-138.

- Levine, P.A.ve Frederick, A. (2013). *Kaplanı uyandırmak.* (Z. Yalçinkaya, Çev). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Linley, P. A.ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21.
- Lotfi, S.ve Başçılar, M. (2017). Travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal hizmet. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 275-286.
- Melekoğlu, Ş. (2018). *Sağlık Çalışanlarında İkincil Travmatik Stres İle Psikolojik Dayanıklılık ve Mesleki Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Meyer, E. C., Walser, R., Hermann, B., La Bash, H., DeBeer, B. B., Morissette, S. B., Kimbrel, N. A., Kwok, O., Batten, S. V.ve Schnurr, P. P. (2019). Acceptance and commitment therapy for co-occurring posttraumatic stress disorder and alcohol use disorders in veterans: Pilot treatment outcomes. *Journal of Traumatic Stress*, 31(5), 781–789. <https://doi.org/10.1002/jts.22322>
- Miller, L. (1998). Our own medicine: Traumatized psychotherapists and the stresses of doing therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 35(2), 137–146.
- Nen, S., Austbury, J., Subhi, N., Alavi, Z., Lukman, Z. M., Sarnon, N., Fauziah, S., Hoesni, M.ve Mohamad, M. S. (2011). The impact of vicarious trauma on professionals involved in child sexual abuse cases. *Pertanica Journal of Social Science ve Humanities*, 19, 147-155.
- O’Leary, V.E.ve Ickovics, J.R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women’s health. *Women’s Health: Research on Gender, Behavior and Policy*, 1, 121-142.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Levin, M. E.ve Twohig, M. P. (2019). A review of AAQ variants and other context-specific measures of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 329-346.
- Özkök, G. (2020). *Sosyal hizmet kurumlarında çalışan bakım personellerinin psikolojik dayanıklılıkları ile ikincil travma düzeyleri ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Tez No.643889) [Yüksek Lisans Tezi , İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Özkul, M.ve Var, E.Ç. (2018). İkincil Travmatik Stres ve Sosyal Destek İlişkisinin Değerlendirilmesi, *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(2), ss: 49-62.
- Özkul, M.ve Var, Ç.E. (2019). İkincil Travmatik Stres ve Sosyal Destek İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1 (2) , 49-62 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tusbad/issue/42979/512818>
- Penix, E., Kim, P. Y., Wilk, J. E., Adler, A. B. (2018). Secondary traumatic stress in deployed healthcare staff psychological trauma : Theory, research, practice, and policy. APA PsycNet. 11(1), 1–9.
- R. Figley (Eds.), Compassion fatigue coping with secondary traumatic stres disorder in those
- Salston, M. D. ve Figley, C. R. (2003). Secondary traumatic stres effects of working with survivors of criminal victimizations. *Journal of Traumatic Stress*, 16(2), 167-174.
- Steed, L. G.ve Downing, R. (1998). Cinsel taciz/saldırı alanında çalışan psikologlar ve profesyonel danışmanlar arasındaki dolaylı travmatizasyonun fenomenolojik bir çalışması. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 2(2).
- Tanikyan, A. (2008). *Ruh sağlığı alanında hizmet verenlerin çalışma ortamlarındaki tükenmişlik seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Tedeschi RG, Calhoun LG. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *J Trauma Stress*. 9: 455-471.
- Tedeschi, R. G.ve Calhoun, L. G. (2004). TARGET ARTICLE: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., ve Calhoun, L.G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. İçinde R.G. Tedeschi, C.L. Parkve L.G. Calhoun (Ed.). *Posttraumatic Growth. Positive Changes in The Aftermath of Crisis*. (ss. 1-22). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Turgut, İ. (2014). *Travma mağduru mülteci ve sığınmacılarla çalışan meslek elemanlarının ruhsal sorunları üzerine karşılaştırma gruplu bir*

- değerlendirme çalışması* (Tez No.358824) [Yüksek Lisans Tezi , Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Türk, F.ve Aslan, Ş. (2022). Psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1).119-130.
<https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice* 19 (4) 499-507.
- Whitfield, N. ve Kanter, D. (2014). Helpers in distress: Preventing secondary trauma. *Reclaiming Children and Youth*, 22:59-61.
- Whittingham, K., Wee, D., Sanders, M. R.ve Boyd, R. (2013). Predictors of psychological adjustment, experienced parenting burden and chronic sorrow symptoms in parents of children with cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development*, 39(3), 366-373.
- Yasal, D.ve Günüşen, N. (2019). Acil Serviste çalışan hemşirelerin travma sonrası stres belirtilerini etkileyen faktörler ve hemşirelerin başatma yollarının incelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 12(1), ss: 74).
- Yıldırım, G., Kıdak, L. B.ve Yurdabakan, I. (2018). İkincil travmatik stres ölçeği: Bir uyarılma çalışması. *Psychiatry*, 19(1), 45-51.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama – kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler* (Tez No. 191462) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Zara, A.; İçöz, F.J. (2015). Türkiye’de ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres, *Klinik Psikiyatri*, Sayı: 18, ss: 15-23.

EKLER

EK-1.Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu

Sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres düzeyleri, travma sonrası büyüme ve psikolojik esneklik ile ilgili yeni bir araştırma yapmaktayız. Araştırmanın ismi **Sivil Toplum Kuruluşlarında Çalışanların İkincil Travmatik Stres Düzeyleri İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Etkisi'dir.**

Sizin de bu araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız veya onaylayınız.

Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, sivil toplum kuruluşlarında çalışanların ikincil travmatik stres, travma sonrası büyüme düzeylerinin belirlenmesi ve bu süreçlerden olumsuz etkilenen bireylerinin etkilenme düzeylerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Bununla birlikte ikincil travmatik stres ve travma sonrası büyüme ilişkisinde psikolojik esnekliğin ne tür bir etkiye sahip olduğunun belirlenmesi önemlidir. Bu çerçevede Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, klinik psikoloji bölümünde gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılımınız araştırmanın başarısı için önemlidir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır.

Sizinle ilgili tıbbi bilgiler gizli tutulacak, ancak çalışmanın kalitesini denetleyen görevliler, etik kurullar ya da resmi makamlarca gereği halinde incelenebilecektir.

Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde size uygulanan tedavide herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz.

Araştırmaya;

Katılmayı kabul ediyorum.

Katılmayı kabul etmiyorum

EK-2.Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet

- Kadın
 Erkek
 Diğer
-

Yaşınız belirtiniz

-
-

Medeni durum

- Evli
 Bekar
 Boşanmış
 Eşi vefat etmiş
 Diğer
-

Mezun olunan okul/bölüm

-
-

Aylık gelir düzeyi

-
-

Çalışma yılı

-
-

EK-3.İkincil Travmatik Stres Ölçeği

Aşağıda ikincil travmatik stres düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri

değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 5 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazı zamanlar	Sık sık	Çok sık
1. Hastalarımı düşündüğümde kendimi duygusuzlaşmış hissediyorum.					
2. Hastalarımın yaşadıklarını hatırlayınca nabzım hızla atmaya başlıyor.					
3. Hastalarımın yaşadıkları travmaları tekrar yaşıyor gibi oluyorum.					
4. Bu işe başladığımdan beri uyku problemlerim oluştu.					
5. Gelecekle ilgili kaygılarım var.					
6. Hastalarımın yaşadıklarını hatırlamak beni üzüyor.					
7. Diğer insanlarla görüşme isteğim azaldı.					
8. Tedirginlik hissediyorum.					
9. Normal halimden daha az aktifim.					
10. İstemesem de hastalarımın yaşadıkları olayları hatırlıyorum.					
11. Konsantrasyon problemi yaşıyorum.					
12. Bana hastalarımın yaşadıklarını hatırlatan insanlardan, mekânlardan ve nesnelere uzak duruyorum.					
13. Hastalarımın yaşadıkları olaylarla ilgili beni huzursuz eden rüyalar görüyorum					
14. Bu tür hastalarla daha fazla çalışmak istemiyorum.					
15. Çok çabuk keyfim kaçıyor.					
16. Kötü şeyler olacak diye korkuyorum.					
17. Hastalarla yaptığım görüşmeleri hatırlarken hafızamda bazı kopukluklar oluyor.					

EK-4.Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Aşağıda travma sonrası büyüme düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 5 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Kesinlikle katılmıyorum				Kesinlikle katılıyorum
1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti.					
2. Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu.					
3. Yeni ilgi alanları keşfettim.					
4. Kendime güven hissinde artış oldu.					
5. Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım.					
6. Başım sıkıştığında insanlara güvенеbileceğimi daha iyi anladım.					
7. Yaşamım için yeni bir yön belirledim.					
8. Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım.					
9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim.					
10. Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım.					
11. Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum.					
12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum.					
13. Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum.					
14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum.					
15. Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim.					
16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım.					
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum.					
18. Daha güçlü bir inanca sahibim.					
19. Düşündüğümünden çok daha güçlü olduğumu keşfettim.					
20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim.					
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim					

EK-5.Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır.Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir.Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1. Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.							
2. Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.							
3. Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmayan çalışırım.							
4. Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.							
5. Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.							
6. Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.							
7. Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.							
8. İş veya görevlerimi, ne yaptığının farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.							
9. Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.							
10. Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.							
11. Düşünceler sadece düşüncelerdir-yaptıklarımı kontrol etmezler.							
12. Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.							
13. Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.							
14. Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.							
15. Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.							
16. Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı							

olan şeylerin sorumluluğunu alırım.								
17. Kendim hakkındaki bir düşünceme tam olarak uymak zorunda değilim.								
18. Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür.								
19. Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.								
20. Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.								
21. Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.								
22. Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.								
23. Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçırırken bulurum.								
24. En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.								
25. Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.								
26. Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.								
27. İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.								
28. Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.								

EK-6.Etik Kurul İzni**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

01.02.2023

Sayın Melda KİMYONSAN

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1465 proje numaralı ve **“Sivil Toplum Kuruluşlarında Çalışanların İkincil Travmatik Stres Düzeyleri İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Etkisi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

ÖZGEÇMİŞ