

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİNLERDE ÖRSELENMİŞ KİMLİK, BÜTÜNLEŞMİŞ
KİMLİK, TRAVMA SONRASI GELİŞİM VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİZEM KOÇ

İSTANBUL – 2026

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE ÖRSELENMİŞ KİMLİK, BÜTÜNLEŞMİŞ
KİMLİK, TRAVMA SONRASI GELİŞİM VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GİZEM KOÇ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

İSTANBUL – 2026

KABUL VE ONAY

Gizem KOÇ tarafından hazırlanan “Yetişkinlerde Örselenmiş Kimlik, Bütünleşmiş Kimlik, Travma Sonrası Gelişim ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiler” adlı tez çalışmasının savunma sınavı 09/06/2026 tarihinde yapılmış olup, aşağıda isimleri yer alan jüri üyeleri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülçin ŞENYUVA

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gizem KOÇ

09/06/2026



ÖN SÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında bilgi birikimi, yaklaşımı ve yönlendirmeleriyle bana katkı sağlayan; sürecim boyunca gösterdiği ilgi, sabır ve özenle çalışmamı yakından takip eden, yapıcı değerlendirmeleri ve güven verici yaklaşımıyla sürecin her aşamasında bana destek olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayat yolculuğumun her evresinde varlıklarını en kıymetli sığınağım bildiğim; bugün sahip olduğum değerlerin ve karakterimin mimarı olan; koşulsuz sevgi ve fedakârlıklarıyla en çıkmaz anlarımda yollarımı aydınlatan, sonsuz sabırları ve beni ben yapan tüm emekleri için annem Günay KOÇ ve babam Haydar KOÇ'a minnettarım.

Hayatıma kattıkları güzel anılar, hiç eksilmeyen destekleri ve yürekten bağlılıklarıyla; birlikte büyümenin en güzel anlamını taşıyan ablam Sibel KARAŞ ve abim Doğan KOÇ başta olmak üzere, hayatımın her döneminde sevgileriyle her daim yanımda olan tüm aile üyelerime ve sevdiklerime minnettarım.

Varlığıyla desteğini her an yanımda hissettiğim; paylaştığımız her derin sohbette kendimi bulmama yardımcı olan Melis AKGÜN'e; bu süreci tüm içtenliğiyle benimle paylaştığı ve dostluğuyla hayatıma kattığı tüm kıymetli paylaşımlar için teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmaya gönüllü olarak katılarak değerli katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

GİZEM KOÇ

09/06/2026

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	8
1.1. Örselenmiş ve Bütünleşmiş Kimlik.....	8
1.1.1. Kimlik Kavramı.....	8
1.1.2. Kimliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	10
1.1.3. Kimliğin Alt Boyutları.....	12
1.1.3.1.. Örselenmiş ve Bütünleşmiş Kimlik.....	12
1.1.4. Kimlik ile İlgili Araştırma Bulguları	15
1.2. Travma Sonrası Gelişim	18
1.2.1. Travma Kavramı ve Travma Sonrası Gelişim	18
1.2.2. Travma Sonrası Gelişimi Etkileyen Etmenler	20
1.2.3. Travma Sonrası Gelişime İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar.....	22
1.2.4. Travma Sonrası Gelişimin Alt Boyutları	25
1.2.4.1. Kendilik Algısında Yaşanan Değişimler.....	25
1.2.4.2. Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişimler.....	25
1.2.4.3. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişimler	26
1.2.5. Travma Sonrası Gelişim ile İlgili Araştırma Bulguları.....	26
1.3. Psikolojik Sağlamlık.....	29
1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı.....	29
1.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler.....	31
1.3.3. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	33
1.3.4. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırma Bulguları	35
1.4. Değişkenler Arası İlişkiler	37
1.4.1. Kimlik ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişki.....	37
1.4.2. Kimlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki	38
1.4.3. Travma Sonrası Gelişim ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki.....	39

BÖLÜM 2: YÖNTEM	41
2.1. Araştırmanın Yöntemi	41
2.2. Evren ve Örneklem	41
2.3. Veri Toplama Araçları	41
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	41
2.3.2. Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği	42
2.3.3. Travma Sonrası Gelişim Ölçeği	44
2.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	45
2.4. Veri Toplama Süreci	45
2.5. Verilerin Analizi	46
BÖLÜM 3: BULGULAR	48
3.1. Betimleyici İstatistikler	48
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları	51
3.3. Regresyon Analizi Bulguları	52
3.4. Karşılaştırma Analizi Bulguları	54
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	63
SONUÇ VE ÖNERİLER	74
KAYNAKÇA	76
EKLER	91
ÖZ GEÇMİŞ	96

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)
BRS	: Brief Resilience Scale (Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği)
PTGI	: Posttraumatic Growth Inventory (Travma Sonrası Gelişim Ölçeği)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenler ve Alt Boyutlarının Dağılım Özelliklerini Gösteren Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	47
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılım Bulguları.....	48
Tablo 3. Nicel Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	49
Tablo 4. Bağımlı Değişkenler ile Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri.....	50
Tablo 5. Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutları Arası İlişkilerin İncelenmesi	51
Tablo 6. Bütünleşmiş Kimlik ve Örselenmiş Kimliğin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 7. Bütünleşmiş Kimlik ve Örselenmiş Kimliğin Travma Sonrası Gelişimi Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 8. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	54
Tablo 9. Medeni Duruma Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları	56
Tablo 10. Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları	57
Tablo 11. Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları	59
Tablo 12. Kişilik Özellikleri Tanımına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları.....	60

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yetişkinlerde Örselenmiş Kimlik, Bütünleşmiş Kimlik, Travma Sonrası Gelişim
ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiler

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Haziran, 2026 – 96

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 515 kişiden (280 kadın, 235 erkek) oluşmaktadır.

Veri toplama araçları olarak Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği, Travma Sonrası Gelişim Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmış ve SPSS programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bütünleşmiş kimlik ile psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; örselenmiş kimlik ile psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, bütünleşmiş kimliğin psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişimi pozitif yönde; örselenmiş kimliğin ise negatif yönde anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir.

Sosyodemografik değişkenlere göre yapılan analizlerde, cinsiyet değişkenine göre kadınların travma sonrası gelişim ve alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu, erkeklerin ise psikolojik sağlamlık ve örselenmiş kimlik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Medeni durum açısından evli bireylerin travma sonrası gelişim ve bazı alt boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır. Yaş, eğitim ve kişilik özelliklerine göre yapılan analizlerde ise bazı değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunurken bazı değişkenlerde anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik Kavramı ve Kimlik, Travma Sonrası Gelişim, Psikolojik Sağlamlık, Yetişkinler

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute
Relationships Between Damaged Identity, Integrated Identity, Post-Traumatic
Growth Inventory, and Psychological Resilience in Adults.

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology Division Program

Advisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN

June, 2026 – 94

The aim of this study is to examine the relationships between traumatized identity, integrated identity, post-traumatic growth, and psychological resilience in adults. A correlational survey model was used in the study. The sample consisted of 515 individuals (280 women, 235 men) selected using convenience sampling.

The Self-Concept and Identity Scale, the Post-Traumatic Growth Scale, and the Brief Psychological Resilience Scale were used as data collection instruments. Data were collected via online questionnaires and analyzed using SPSS program.

According to the research findings, a positive and significant relationship was found between psychological resilience and post-traumatic growth. Significant positive relationships were found between integrated identity and both psychological resilience and post-traumatic growth; while significant negative relationships were found between traumatized identity and both psychological resilience and post-traumatic growth. Regression analysis results show that integrated identity significantly predicts psychological resilience and post-traumatic growth in a positive direction, while traumatized identity significantly predicts them in a negative direction.

Analyses based on sociodemographic variables revealed that women scored higher on post-traumatic growth and its sub-dimensions, while men scored higher on psychological resilience and damaged identity. Regarding marital status, married individuals were found to have higher scores on post-traumatic growth and some sub-dimensions. Analyses based on age, education, and personality traits showed significant differences in some variables, while no significant differences were found in others.

Keywords: Self-Concept and Identity, Post-Traumatic Growth, Psychological Resilience, Adults

GİRİŞ

Bireyler yaşam süreçleri boyunca çeşitli düzeylerde stres yaratan ve zorlayıcı deneyimlerle karşılaşmakta; bu deneyimler onların psikolojik işleyişini çok boyutlu bir biçimde etkileyebilmektedir. Özellikle travmatik yaşantılar, bireyin yalnızca duygusal tepkilerini değil, aynı zamanda bilişsel değerlendirme süreçlerini, kendilik algısını ve sosyal ilişkilerinin niteliğini de dönüştürebilmektedir. Bu doğrultuda güncel psikoloji literatürü, travmanın yalnızca olumsuz sonuçlarına odaklanmak yerine, bireylerin bu deneyimlere nasıl anlam yüklediğini ve bu süreçte nasıl bir uyum geliştirdiğini anlamaya yönelmiştir (Park, 2010). Bu yaklaşım, yaşanan olayların etkisinin, olayın nesnel özelliklerinden ziyade bireyin bu deneyimi nasıl yorumladığı ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede bireyin kendisine yönelik algıları ve kimlik yapılanması, yaşantıların anlamlandırılmasında belirleyici bir rol üstlenmektedir. Benlik, bireyin kendisine ilişkin inançlarını, değerlendirmelerini ve bilişsel temsillerini içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınırken (Markus, 1977), kimlik bu yapının daha bütünleşmiş ve süreklilik gösteren bir organizasyonu olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1968). Kimlik gelişimi, bireyin yaşamı boyunca farklı deneyimlerin etkisiyle şekillenen dinamik bir süreç olup, bireyin kendisini nasıl tanımladığı psikolojik uyum açısından önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir (Meeus, 2011). Bu bağlamda benlik yapısının tutarlılığı ve kimlik bütünlüğü, bireyin stresli yaşam olaylarına verdiği tepkilerin anlaşılmasında temel bir referans noktası sunmaktadır (Campbell vd., 1996).

Kimlik yapılanmasının niteliği bireyler arasında farklılık göstermekte ve bu farklılıklar psikolojik işleyiş üzerinde önemli sonuçlar doğurmaktadır. Bu doğrultuda kimlik yapılanması, örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik olmak üzere iki temel biçimde ele alınmaktadır. Örselenmiş kimlik, bireyin kendilik algısında süreklilik ve bütünlük oluşturmakta güçlük yaşadığı, kendisini parçalı ve tutarsız bir yapı içerisinde deneyimlediği bir organizasyonu ifade etmektedir (Lassri vd., 2022). Bu tür bir kimlik yapılanmasına sahip bireylerin, içsel çatışmalar yaşama ve psikolojik uyumda zorlanma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Campbell vd., 1996). Buna karşılık bütünleşmiş kimlik, bireyin kendisini tutarlı ve anlamlı bir bütün olarak algılayabildiği, süreklilik duygusunun korunduğu bir yapıyı ifade etmektedir (Luyckx vd., 2008). Bu yapıdaki bireylerin yaşam deneyimlerini daha organize bir biçimde değerlendirdikleri ve zorluklarla başa çıkma süreçlerinde daha işlevsel stratejiler geliştirdikleri görülmektedir (Waterman, 1984).

Kimlik yapılanmasının psikolojik süreçler üzerindeki etkisi, özellikle travmatik deneyimler söz konusu olduğunda daha belirgin hale gelmektedir. Travmatik yaşantılar, bireyin kendisine ve dünyaya ilişkin temel varsayımlarını sarsarak benlik ve kimlik organizasyonunda değişimlere neden olabilmektedir (Janoff-Bulman, 1992). Bu süreçte bazı bireylerde kimlikte çözülme ve belirsizlik artarken, bazı bireyler bu deneyimleri yeniden yapılandırma ve gelişim fırsatı olarak değerlendirebilmektedir. Bu durum, travma sonrası tepkilerin bireyler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Travma sonrası gelişim, bireyin travmatik deneyimlerin ardından olumlu psikolojik değişimler yaşayabileceğini ileri süren bir kavramdır. Bu süreç, bireyin kendisini yeniden değerlendirmesi, yaşamın anlamına ilişkin farkındalık geliştirmesi ve kişilerarası ilişkilerinde olumlu dönüşümler yaşaması gibi boyutları içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Araştırmalar, travma sonrası gelişim düzeyi yüksek bireylerin yaşadıkları deneyimleri daha anlamlı bir çerçevede ele aldıklarını ortaya koymaktadır (Helgeson vd., 2006). Bunun yanı sıra bu bireylerin yaşamın değerine ilişkin farkındalıklarının arttığı ve daha bütüncül bir bakış açısı geliştirdikleri ifade edilmektedir (Park, 2010).

Travma sonrası gelişim sürecinde bireysel farklılıklar önemli bir rol oynamaktadır. Bu noktada psikolojik sağlamlık, öne çıkan temel kavramlardan biridir. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve travmatik yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Connor ve Davidson, 2003). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, zorluklar karşısında daha esnek baş etme stratejileri geliştirdikleri ve psikolojik dengelerini koruyabildikleri belirtilmektedir (Masten, 2001). Ayrıca bireysel ve çevresel kaynakların bu süreçte önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Luthar vd., 2000).

Literatürde, benlik ve kimlik yapılanması ile travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Benlik yapısı daha tutarlı olan bireylerin, stresli yaşam olaylarını daha etkili bir biçimde anlamlandırabildikleri ifade edilmektedir (Slotter ve Gardner, 2010). Psikolojik sağlamlığın ise travmatik deneyimlerin daha işlevsel bir şekilde işlenmesine katkı sağladığı ve uyum süreçlerini desteklediği belirtilmektedir (Prati ve Pietrantonio, 2009). Buna karşılık kimlikteki belirsizlik ve parçalanmanın, bireyin psikolojik uyumunu olumsuz etkilediği ve kırılganlığı artırdığı görülmektedir (Campbell vd., 1996).

Bu çerçevede, benlik ve kimlik yapılanmasının travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisini bütüncül bir yaklaşımla ele almak önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Özellikle örselenmiş ve bütünleşmiş kimlik boyutları temelinde bu değişkenlerin birlikte incelenmesi, bireyin travmatik deneyimler karşısındaki uyum süreçlerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda bu çalışmada, yetişkin bireylerde örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkin bireylerde örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim değişkenleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasıdır. Bu doğrultuda, benlik ve kimlik yapılanmasının bireyin psikolojik uyum süreçlerindeki işlevinin incelenmesi hedeflenmektedir.

Araştırmada ayrıca örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik düzeylerinin, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmektedir. Bu kapsamda kimlik yapılanmasının, bireylerin stresli ve travmatik yaşam deneyimleri karşısındaki uyum ve gelişim süreçleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Bunun yanı sıra çalışmada, ele alınan değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve bireylerin kendilerini içe dönük, dışa dönük ya da hem içe dönük hem de dışa dönük olarak tanımlamaları temelinde gruplar arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Yetişkinlerde örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu doğrultuda, örselenmiş kimlik ile travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında negatif yönlü, bütünleşmiş kimlik ile travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler beklenmektedir.

2. Yetişkinlerde örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik düzeyleri, psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Bu doğrultuda, örselenmiş kimlik düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz yönde, bütünleşmiş kimlik düzeyinin ise psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olacağı öngörülmektedir.

3. Yetişkinlerde örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik düzeyleri, travma sonrası gelişim düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Bu doğrultuda, örselenmiş kimlik düzeyinin travma sonrası gelişim üzerinde olumsuz yönde, bütünleşmiş kimlik düzeyinin travma sonrası gelişim üzerinde olumlu yönde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olacağı beklenmektedir.

4. Yetişkin kadın ve erkekler, örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Bu doğrultuda, kadın ve erkek bireyler arasında örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından erkeklerin daha yüksek ortalamalara sahip olacağı öngörülmektedir.

5. Medeni durum temelinde oluşturulan gruplar örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Bu doğrultuda, medeni duruma göre örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde evli olanların bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olacağı öngörülmektedir.

6. Yaş temelinde oluşturulan gruplar örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Bu doğrultuda, yaş gruplarına göre örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde üst yaş gruplarının daha yüksek bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık ortalamalarına sahip olacağı beklenmektedir.

7. Eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Bu doğrultuda, eğitim düzeyine göre örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde üst eğitim gruplarının daha yüksek bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık ortalamalarına sahip olacağı beklenmektedir.

8. Kendini içe dönük, dışa dönük ya da hem içe dönük hem de dışa dönük olarak tanımlayan bireyler, örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Bu doğrultuda, bireylerin kendilerini içe dönük, dışa dönük ya da her iki özelliği bir arada taşıyan bireyler olarak tanımlamalarına göre ilgili değişkenler açısından anlamlı farklılıklar olabileceği öngörülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, yetişkin bireylerde örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri birlikte ele alması bakımından önem taşımaktadır. Günümüzde bireylerin maruz kaldıkları stresli ve travmatik yaşam olaylarının artması, psikolojik uyum süreçlerinin daha fazla önem kazanmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireylerin travmatik deneyimlere verdikleri tepkilerin yalnızca olumsuz yönleriyle değil, aynı zamanda bu süreçte ortaya çıkan olumlu değişimlerin de incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık kavramları, bireylerin zorluklar karşısındaki uyum ve dayanıklılık süreçlerini anlamada önemli bir yer tutmaktadır.

Bununla birlikte, bireyin benlik ve kimlik yapılanması, yaşantılarını nasıl anlamlandırdığını ve bu yaşantılara nasıl tepki verdiğini belirleyen temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir. Literatür incelendiğinde, kimlik yapılanmasının özellikle örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik boyutları çerçevesinde ele alınarak travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık ile birlikte incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmaların büyük ölçüde bu değişkenleri ayrı ayrı ele aldığı, bu değişkenler arasındaki etkileşimi bütüncül bir şekilde inceleyen çalışmaların ise yeterince yaygın olmadığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle, söz konusu değişkenlerin bir arada ele alınması literatürdeki önemli bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlamaktadır.

Ayrıca bu araştırma, kimlik yapılanmasının bireylerin travmatik yaşantılar karşısındaki uyum ve gelişim süreçleri üzerindeki rolünü ortaya koyarak, psikolojik

işlevselliğin daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına katkı sunmaktadır. Çalışmada sosyodemografik değişkenlerin de ele alınması, bu psikolojik yapıların farklı gruplar açısından nasıl değiştiğinin belirlenmesine olanak tanımakta ve bulguların daha geniş bir çerçevede değerlendirilmesini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra bireylerin kendilerini içe dönük, dışa dönük ya da her iki özelliği bir arada taşıyan bireyler olarak tanımlamalarının ele alınması, bireysel farklılıkların kimlik yapılanması ve psikolojik uyum süreçleri üzerindeki etkisini incelemesi açısından çalışmaya özgün bir boyut kazandırmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma, güncel bir probleme odaklanarak kimlik yapılanması, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri bütüncül bir yaklaşımla ele almakta ve hem kuramsal hem de uygulamalı alana katkı sunma potansiyeli taşımaktadır. Elde edilecek bulguların, psikolojik danışmanlık ve klinik uygulamalarda bireylerin travma sonrası uyum süreçlerini desteklemeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bulguları, belirli metodolojik ve örnekleme sınırlılıkları çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu araştırma, 2026 yılında Türkiye’de yaşayan, okuma-yazma becerisi yeterli ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 18 yaş ve üstü yetişkin bireylerle sınırlıdır.

Araştırmanın kesitsel araştırma desenine sahip olması ve tercih edilen örneklem yöntemi nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel bir çerçevede yorumlanmasını sınırlamaktadır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakla birlikte, bu ilişkilerin yönü ve zaman içerisindeki değişimine ilişkin kesin çıkarımlar yapılmasına olanak tanımamaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemli sınırlılığı, verilerin öz-bildirim (self-report) ölçme araçları aracılığıyla toplanmış olmasıdır. Bu durum, katılımcıların yanıtlarının öznel değerlendirmelere dayanmasına ve sosyal beğenirlik eğilimi gibi yanlılıklardan etkilenmesine neden olabilmektedir. Ayrıca verilerin tek bir yöntemle toplanmış olması, ortak yöntem yanlılığı (common method bias) riskini artıracak bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Araştırma örnekleminin gönüllü katılımcılardan oluşması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlayan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca çalışmanın

klirik bir 6rneklem yerine genel pop6lasyon 6zerinde y6r6t6lm6ş olması, bulguların klinik gruplara doğrudan genellenmesini g6çleştirmektedir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, travmatik yaşantıların t6r6, şiddeti ve s6resi gibi değişkenlerin ayrıntılı biçimde değerlendirilmemiş olmasıdır. Bu durum, travma sonrası s6reçlerin farklı boyutlarının daha derinlemesine analiz edilmesini sınırlandırmaktadır.

Son olarak, travma sonrası gelişim ve kimlik yapılanması gibi değişkenlerin dinamik ve zaman içerisinde değişebilen yapılar olduğu g6z 6n6nde bulundurulduğunda, boylamsal araştırma desenlerinin kullanılmamış olması 6nemli bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda bu değişkenlerin zamana bağlı değişimini inceleyen boylamsal çalışmaların y6r6t6lmesi 6nemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Örselenmiş ve Bütünleşmiş Kimlik

1.1.1. Kimlik Kavramı

Kimlik kavramı, bireyin kendisini nasıl tanımladığına, kim olduğuna ve yaşam içerisindeki yerini nasıl anlamlandırdığına ilişkin bilişsel, duygusal ve sosyal süreçlerin bütününe ifade eden çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. En genel anlamıyla kimlik, bireyin kendisi hakkında geliştirdiği süreklilik ve bütünlük duygusunu kapsamakta; bu yönüyle benlik algısının organize olmuş ve anlamlandırılmış bir formu olarak değerlendirilmektedir (Erikson, 1968). Bu bağlamda kimlik, yalnızca bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu özellikleri değil, aynı zamanda bu özelliklere yüklediği anlamları da içeren dinamik bir yapı niteliği taşımaktadır.

Kimlik ve benlik kavramları sıklıkla birbirini yerine kullanılsa da literatürde bu iki kavram arasında önemli bir ayrım yapılmaktadır. Benlik, bireyin kendisine ilişkin algılarını ve değerlendirmelerini ifade ederken; kimlik, bu algıların daha bütünleşmiş, süreklilik gösteren ve anlamlandırılmış bir organizasyonu olarak ele alınmaktadır (Oyserman vd., 2012). Bu nedenle kimlik, benliğin daha yapılandırılmış ve zamansal süreklilik içeren bir boyutu olarak değerlendirilmektedir.

Kimlik gelişimi literatüründe en etkili yaklaşımlardan biri olan psikososyal gelişim kuramında Erikson (1968), kimliği ergenlik döneminin temel gelişimsel görevi olarak tanımlamış ve bireyin bu süreçte kimlik kazanımına ulaşmasının psikolojik uyum açısından kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamıştır. Erikson'a göre kimlik, bireyin geçmiş yaşantıları ile geleceğe yönelik beklentileri arasında kurduğu süreklilik duygusudur ve bu süreklilik duygusu bireyin yaşamına anlam kazandırmaktadır.

Erikson'un kuramsal çerçevesi, Marcia (1966) tarafından ampirik bir modele dönüştürülmüş ve kimlik gelişimi keşif (exploration) ve bağlanma (commitment) boyutları üzerinden açıklanmıştır. Marcia'ya göre bireyler kimlik kazanımı, moratoryum, ipotekli kimlik ve dağınık kimlik olmak üzere dört farklı kimlik statüsü içerisinde değerlendirilmektedir. Bu model, kimliğin sabit bir yapıdan ziyade gelişimsel süreç içerisinde şekillenen ve değişebilen bir yapı olduğunu ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

Kimlik kavramı yalnızca gelişimsel bir süreç olarak değil, aynı zamanda sosyal ve bağlamsal bir yapı olarak da ele alınmaktadır. Sosyal-bilişsel yaklaşımlar, kimliğin bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlam, roller ve ilişkiler doğrultusunda şekillendiğini vurgulamaktadır. Markus ve Wurf (1987), kimliğin bireyin sosyal deneyimleri doğrultusunda sürekli olarak yeniden yapılandırıldığını belirtirken, Oyserman (2004) kimliğin bireyin davranışlarını yönlendiren bilişsel şemalar bütünü olarak işlev gördüğünü ifade etmektedir. Bu bağlamda kimlik, bireyin sosyal dünyayla kurduğu etkileşimlerin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir.

Kimliğin anlaşılmasında önemli bir diğer yaklaşım ise anlatısal (narrative) kimlik perspektifidir. McAdams (2001), bireylerin yaşamlarını anlamlandırmak için geçmiş deneyimlerini, mevcut durumlarını ve gelecek beklentilerini içeren bir “yaşam hikâyesi” oluşturduklarını ve bu hikâyenin kimliğin temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşım, kimliğin yalnızca bilişsel ya da sosyal değil, aynı zamanda bireyin yaşam deneyimlerine verdiği anlamlar üzerinden şekillenen anlatısal bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Kimliğin kültürel boyutu da literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Kağıtçıbaşı (2007), bireyci ve toplulukçu kültürlerde kimlik gelişiminin farklı örüntüler gösterdiğini; bireyci kültürlerde özerklik ve bireyselliğin, toplulukçu kültürlerde ise ilişkisel kimlik ve aidiyetin daha belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Markus ve Kitayama (1991), kültürel bağlamın bağımsız ve ilişkisel benlik yapıları üzerinden kimlik oluşumunu şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Bu durum, kimliğin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda kültürel olarak inşa edilen bir yapı olduğunu göstermektedir.

Güncel yaklaşımlar kimliği, yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olarak ele almaktadır. Schwartz vd. (2011), kimliği farklı yaşam alanlarında gelişen ve zaman içerisinde değişebilen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlarken, Luyckx vd. (2008) kimlik süreçlerinin sürekli yeniden değerlendirme ve yeniden yapılandırma içerdiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda kimlik, bireyin yaşam deneyimleri, sosyal ilişkileri ve çevresel koşulları doğrultusunda sürekli olarak şekillenen bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Kimlik kavramı aynı zamanda psikolojik uyum ve ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir. Waterman (1993), bütünleşmiş ve tutarlı bir kimlik yapısının bireyin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığını belirtirken, Kroger (2007) kimlik karmaşası ve

parçalanmış kimlik yapılarının psikolojik sorunlarla ilişkili olabileceğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda kimlik, yalnızca bireyin kendisini tanımlama biçimi değil, aynı zamanda psikolojik işlevselliğini etkileyen temel bir yapı olarak ele alınmaktadır.

Sonuç olarak kimlik kavramı; bireyin kendilik algısını, sosyal ilişkilerini, değerlerini ve yaşam hedeflerini kapsayan, gelişimsel, sosyal, kültürel ve anlatsal boyutları olan çok katmanlı bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu yapı, bireyin yaşam boyu deneyimleri doğrultusunda şekillenmekte ve psikolojik uyum süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

1.1.2. Kimliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Kimlik kavramı, psikoloji literatüründe farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmış ve bu yaklaşımlar kimliğin oluşumu, gelişimi ve işlevleri hakkında kapsamlı açıklamalar sunmuştur. Bu doğrultuda kimlik; bireyin gelişimsel süreçleri, erken dönem yaşantıları, sosyal ilişkileri ve içinde bulunduğu kültürel bağlamın etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bu durum, kimliğin tek bir kuramsal çerçeve ile açıklanamayacak kadar karmaşık ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Kimlik gelişimine ilişkin en temel kuramsal çerçevelerden biri psikososyal gelişim kuramıdır. Erikson (1968), kimliği bireyin yaşam boyu süren gelişim sürecinin merkezi bir bileşeni olarak ele almakta ve özellikle ergenlik döneminde kimlik kazanımının psikolojik bütünlük açısından kritik olduğunu vurgulamaktadır. Bu kurama göre birey, geçmiş deneyimleri ile geleceğe yönelik beklentilerini bütünleştirerek tutarlı bir benlik duygusu geliştirir. Bu bütünlüğün sağlanamaması ise kimlik karmaşası, rol belirsizliği ve benlikte tutarsızlık ile ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda kimlik gelişimi, bireyin psikolojik uyumunu doğrudan etkileyen temel bir gelişimsel süreç olarak değerlendirilmektedir.

Erikson'un kuramsal yaklaşımı, Marcia (1966) tarafından geliştirilen kimlik statüleri modeli ile daha somut bir yapıya kavuşturulmuştur. Marcia, kimlik gelişimini keşif ve bağlanma boyutları üzerinden açıklamış ve bireylerin farklı kimlik statülerinde yer alabileceğini ortaya koymuştur. Daha sonraki çalışmalar, kimliğin durağan bir yapı olmadığını, bireyin yaşamı boyunca yeniden değerlendirme ve yapılandırma süreçlerinden geçtiğini göstermektedir (Crocetti vd., 2008; Meeus, 2011) Bu durum, kimliğin sürekli gelişen ve değişebilen bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Psikodinamik yaklaşımlar kimlik oluşumunu bireyin içsel dünyası ve erken dönem ilişkileri bağlamında ele almaktadır. Bu perspektifte kimlik, bireyin içsel temsilleri ve nesne ilişkileri ile yakından ilişkilidir. Kernberg (1975), kimlik bütünlüğünü sağlıklı kişilik yapılanmasının temel bir göstergesi olarak değerlendirirken; kimlik dağınıklığını içsel çatışmalarla ilişkilendirmektedir. Benzer şekilde Kohut (1977), sağlıklı bir kimlik gelişimi için erken dönemde yeterli düzeyde kabul ve duygusal destek deneyimlerinin önemine dikkat çekmektedir. Bu yaklaşımlar, kimliğin temellerinin erken yaşantılarda şekillendiğini göstermektedir.

Bağlanma kuramı da kimlik gelişiminin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bowlby (1980), erken dönem bakım veren ilişkilerinin bireyin kendilik algısını ve diğerleriyle kurduğu ilişkileri belirlediğini ifade etmektedir. Güvenli bağlanma deneyimlerinin daha tutarlı ve bütünleşmiş bir kimlik yapısını desteklediği; güvensiz bağlanma örüntülerinin ise kimlikte belirsizlik ve tutarsızlık ile ilişkili olduğu belirtilmektedir ((Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu durum, kimlik gelişiminin ilişkisel deneyimlerle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Sosyal-bilişsel yaklaşımlar kimliği, bireyin sosyal çevresiyle etkileşimi sonucunda gelişen bilişsel yapılar olarak ele almaktadır. Bandura (1986), bireyin gözlem ve deneyim yoluyla kendisine ilişkin şemalar geliştirdiğini belirtirken; Berzonsky (1990), bireylerin kimlik bilgilerini işleme biçimlerinin farklılık gösterebileceğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede kimlik, bireyin bilişsel değerlendirme süreçleri ve sosyal deneyimleri doğrultusunda şekillenen dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Kimliğin sosyal boyutunu ele alan yaklaşımlar, bireyin kendisini yalnızca bireysel özellikleriyle değil, aynı zamanda ait olduğu sosyal gruplar üzerinden de tanımladığını ortaya koymaktadır. Tajfel ve Turner (1979), sosyal kimlik kuramı kapsamında bireyin grup üyelikleri aracılığıyla kimlik geliştirdiğini ve bu durumun benlik saygısı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda kimlik, bireysel olduğu kadar sosyal bir yapı olarak da değerlendirilmektedir.

Anlatısal kimlik yaklaşımı ise kimliği bireyin yaşam deneyimlerine yüklediği anlamlar üzerinden açıklamaktadır. McAdams (2001), bireylerin yaşamlarını anlamlı bir bütünlük içinde organize ederek bir yaşam hikâyesi oluşturduklarını ve bu anlatının kimliğin temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Singer (2004) ise özellikle duygusal açıdan yoğun yaşam olaylarının kimlik üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum,

kimliğin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda anlamlandırma süreçleriyle ilişkili bir yapı olduğunu göstermektedir.

Travma odaklı yaklaşımlar, kimlik yapılanmasının olumsuz yaşam deneyimlerinden güçlü biçimde etkilenebileceğini ortaya koymaktadır. Herman (1992), travmatik yaşantıların bireyin kendilik algısını ve süreklilik duygusunu zedeleyebileceğini belirtirken; van der Kolk (2014) bu deneyimlerin kimlikte parçalanma ve kopukluklara yol açabileceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda travma, kimlik yapılanmasının yeniden şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Kültürel psikoloji perspektifi ise kimliğin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda kültürel bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Markus ve Kitayama (1991), kültürel bağlamın benlik ve kimlik yapıları üzerinde belirleyici olduğunu belirtirken; Kağıtçıbaşı (2007), Türk kültüründe hem bireysel hem ilişkisel kimlik özelliklerinin birlikte görülebildiğini ifade etmektedir. Bu durum, kimliğin kültürel bağlamdan bağımsız ele alınamayacağını göstermektedir.

Sonuç olarak kimlik, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alındığında; bireyin gelişimsel süreçleri, erken dönem yaşantıları, sosyal ilişkileri ve kültürel bağlamı doğrultusunda şekillenen çok boyutlu ve dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu kuramsal çerçeve, kimliğin bütünleşmiş ya da örselenmiş biçimlerde ortaya çıkmasının anlaşılmasına önemli bir temel oluşturmaktadır.

1.1.3. Kimliğin Alt Boyutları

1.1.3.1.. Örselenmiş ve Bütünleşmiş Kimlik

Kimlik yapılanması, bireyin kendisine ilişkin algılarının ne ölçüde tutarlı, süreklilik gösteren ve organize bir yapı oluşturduğuna bağlı olarak farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Bu doğrultuda kimlik, yalnızca içerik açısından değil, aynı zamanda yapısal bütünlüğü açısından da değerlendirilen bir kavramdır. Literatürde kimliğin yapısal niteliğini açıklamak amacıyla farklı kavramsallaştırmalar geliştirilmiş olup, bu çalışmada kimlik yapılanması örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik olmak üzere iki temel boyut çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu ayrım, bireyin kendilik algısının örgütlenme düzeyini anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Örselenmiş kimlik, bireyin kendilik algısında süreklilik ve tutarlılık oluşturmakta zorlandığı, benlik temsillerinin daha parçalı ve değişken bir yapı gösterdiği bir kimlik

yapılanmasını ifade etmektedir. Bu yapı, bireyin farklı bağlamlarda kendisini farklı ve zaman zaman çelişkili biçimlerde deneyimlemesi ile ilişkili olup, kendilik algısında netlik eksikliği ile karakterize edilmektedir (Campbell vd., 2003; Diehl ve Hay, 2011). Bu durum, bireyin yaşam deneyimlerini anlamlandırma ve organize etme süreçlerini zorlaştırabilmekte ve psikolojik işleyişte tutarsızlıklara yol açabilmektedir (Pilarska, 2014).

Benzer şekilde örselenmiş kimlik yapısına sahip bireylerin, kendilerine ilişkin değerlendirmelerinde daha değişken ve bağlama duyarlı oldukları belirtilmektedir. Bu durumun psikolojik kırılganlık ile ilişkili olabileceği ve bireyin stresli yaşam olayları karşısında daha yoğun ve düzensiz tepkiler vermesine neden olabileceği ifade edilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Showers, 2002). Nitekim benlik temsillerinin yeterince bütünleşmemiş olması, duygusal deneyimlerin düzenlenmesini güçleştirmekte ve bireyin içsel dengeyi korumasını zorlaştırmaktadır (Donahue vd., 1993; Roberts ve Monroe, 1994). Bu bağlamda örselenmiş kimlik, duygusal düzenleme güçlükleri ile ilişkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Psikodinamik perspektiften ele alındığında, örselenmiş kimlik yapılanmasının bireyin kendilik ve diğerlerine ilişkin temsilleri arasında yeterli entegrasyonun sağlanamaması ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Blatt ve Levy, 2003). Bu durum, bireyin içsel deneyimlerinde süreksizlik ve kopukluk yaşamasına yol açabilmekte ve kişilerarası ilişkilerde istikrarsız örüntülere neden olabilmektedir (Westen vd., 2008). Bu doğrultuda örselenmiş kimlik hem içsel süreçler hem de ilişkisel deneyimler açısından riskli bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, güvensiz bağlanma örüntülerinin bireyin kendilik algısında belirsizlik ve tutarsızlık ile ilişkili olduğu görülmektedir. Erken dönem bakım veren ilişkilerinin bireyin kendisini değerli ve tutarlı bir bütün olarak algılayabilmesinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Mallinckrodt ve Wei, 2005; La Guardia vd., 2000). Bu durum, kimlik yapılanmasının yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ilişkisel deneyimlerle şekillendiğini göstermektedir.

Öte yandan travmatik yaşantıların da kimlik yapılanmasının örselenmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Travma, bireyin kendisine ve dünyaya ilişkin temel inançlarını sarsarak kimlikte süreklilik duygusunun zedelenmesine neden olabilmektedir (Briere ve Scott, 2015; Brewin, 2014). Bu durum, bireyin yaşadığı deneyimleri benlik sistemi içerisinde bütünleştirmesini güçleştirmekte ve kimlik yapılanmasında parçalanmış

bir örüntüye yol açabilmektedir. Bu bağlamda travma, örselenmiş kimliğin oluşumunda önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Buna karşılık bütünleşmiş kimlik, bireyin kendisini tutarlı, süreklilik gösteren ve organize bir bütün olarak algıladığı bir kimlik yapılanmasını ifade etmektedir. Bu yapı, bireyin farklı yaşam deneyimlerini anlamlı bir çerçevede bir araya getirebilmesi ve kendilik algısında süreklilik duygusu geliştirebilmesi ile ilişkilidir (Erikson, 1968; McLean vd., 2007). Bu doğrultuda bütünleşmiş kimlik, bireyin psikolojik bütünlüğünün önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

Bütünleşmiş kimliğe sahip bireylerin kendilerine ilişkin algılarının daha net ve istikrarlı olduğu; bu durumun psikolojik uyum açısından koruyucu bir rol oynadığı belirtilmektedir (Lodi-Smith ve Roberts, 2007; Dunkel ve Kerpelman, 2006). Bu bireylerin yaşam deneyimlerini daha bütüncül bir şekilde değerlendirebildikleri ve karşılaştıkları zorluklar karşısında daha esnek baş etme stratejileri geliştirebildikleri ifade edilmektedir (Pals, 2006; King vd., 2000). Bu durum, bütünleşmiş kimliğin psikolojik dayanıklılık ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Anlatısal kimlik yaklaşımı, bütünleşmiş kimliğin oluşumunda bireyin yaşam deneyimlerini anlamlı bir anlatı içerisinde organize edebilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Bireyin yaşam hikâyesinde süreklilik ve anlam oluşturabilmesi, kimlik bütünlüğünün temel göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Habermas ve Reese, 2015; Adler vd., 2016). Özellikle zorlayıcı yaşam deneyimlerinin bu anlatı içerisinde yeniden yapılandırılması, kimlik bütünleşmesini destekleyebilmektedir.

Bütünleşmiş kimliğin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğuna yönelik bulgular da literatürde yer almaktadır. Kendilik algısı daha tutarlı olan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha dengeli tepkiler verdikleri ve duygusal düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmektedir (Block ve Block, 1980; Oshio vd., 2018). Ayrıca bu bireylerin yaşadıkları deneyimleri benlik sistemlerine daha etkili bir şekilde entegre edebildikleri ifade edilmektedir (Bauer ve McAdams, 2004). Bu durum, bütünleşmiş kimliğin koruyucu bir psikolojik faktör olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, örselenmiş kimlik bireyin kendilik algısındaki tutarsızlık ve psikolojik kırılganlık ile ilişkili bir yapı olarak ortaya çıkarken; bütünleşmiş kimlik bireyin psikolojik uyum, anlamlandırma ve süreklilik duygusunu destekleyen bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda kimlik yapılanmasının niteliğinin, bireyin

travmatik yaşantılar karşısındaki tepkilerini ve psikolojik sağlamlık düzeyini anlamada önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

1.1.4. Kimlik ile İlgili Araştırma Bulguları

Kimlik yapılanmasına ve özelliklerine ilişkin araştırmalar, bireyin kendilik algısının niteliğinin psikolojik uyum süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle kimliğin bütünleşmiş ya da örselenmiş bir yapı göstermesi, bireyin duygusal düzenleme kapasitesi, stresle baş etme biçimleri ve genel psikolojik işleyişi ile yakından ilişkili görülmektedir (Schwartz vd., 2011; Luyckx vd., 2011). Bu doğrultuda kimlik yapılanması, yalnızca bireyin kendisini tanımlama biçimi değil, aynı zamanda psikolojik uyumun önemli bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir.

Bütünleşmiş kimlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, kendilik algısı daha tutarlı ve süreklilik gösteren bireylerin daha yüksek yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Waterman (2007) kimlik bütünlüğünün bireyin yaşamına anlam kazandırma süreçleriyle ilişkili olduğunu vurgularken, Deci ve Ryan (2008) bu durumun psikolojik işlevselliği desteklediğini belirtmektedir. Ayrıca kimlik netliği yüksek bireylerin duygusal deneyimlerini daha dengeli bir biçimde düzenleyebildikleri ve stresli durumlara karşı daha esnek tepkiler geliştirebildikleri ifade edilmektedir (Campbell vd., 1996; Cross vd., 2003). Bu bulgular, bütünleşmiş kimliğin bireyin psikolojik iyi oluşu açısından koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Buna karşılık örselenmiş kimlik yapısının psikolojik uyum açısından risk artırıcı bir faktör olduğu görülmektedir. Kendilik algısında tutarsızlık ve süreksizlik yaşayan bireylerin daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve stres belirtileri gösterebildikleri ifade edilmektedir (Bigler vd., 2001; Kernis, 2003). Benlik netliğinin düşük olmasının, bireyin duygusal deneyimlerini organize etmesini zorlaştırdığı ve bu durumun psikolojik kırılganlığı artırdığı belirtilmektedir (Stinson vd., 2008). Bu bağlamda kimlikteki yapısal bütünlüğün ruh sağlığı açısından belirleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Kimlik yapılanmasının kişilerarası ilişkilerle de güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bütünleşmiş kimliğe sahip bireylerin daha güvenli, tutarlı ve doyum verici ilişkiler kurabildikleri; buna karşılık kimlikte belirsizlik yaşayan bireylerin ilişkilerinde daha fazla çatışma ve istikrarsızlık yaşadıkları belirtilmektedir (Adams ve Marshall, 1996;

Montgomery, 2008). Bu durum, kimliğin yalnızca bireysel bir yapı olmadığını, aynı zamanda kişilerarası uyum süreçlerinde de belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Benzer şekilde kimlik yapılanması ile stresli yaşam olaylarına verilen tepkiler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, bütünleşmiş kimliğin birey için koruyucu bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Berzonsky (2003), kimlik netliği yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarını daha anlamlı bir çerçevede değerlendirebildiklerini belirtirken, Dunkel ve Anthis (2001) bu bireylerin daha işlevsel baş etme stratejileri geliştirdiklerini ifade etmektedir. Buna karşılık kimlikte tutarsızlık yaşayan bireylerin stres karşısında daha yoğun duygusal tepkiler verdikleri ve uyum süreçlerinde zorlandıkları belirtilmektedir (Diehl vd., 2001). Bu bulgular, kimliğin stresle baş etme süreçlerinde önemli bir düzenleyici rol oynadığını göstermektedir.

Travmatik yaşantılar bağlamında yapılan araştırmalar da kimlik yapılanmasının önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Travmatik deneyimlerin bireyin kendilik algısını etkileyerek kimlikte değişimlere yol açabileceği belirtilmektedir (Janoff-Bulman, 1992; Brewin vd., 1996). Bu süreçte bazı bireylerin kimliklerinde parçalanma ve belirsizlik yaşadıkları; bazı bireylerin ise yaşadıkları deneyimleri yeniden anlamlandırarak daha bütünleşmiş bir kimlik geliştirebildikleri ifade edilmektedir (Park, 2010; Pals, 2006). Bu durum, kimliğin travma sonrası süreçlerde hem risk hem de koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini göstermektedir.

Kimlik yapılanması ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, bütünleşmiş kimliğin psikolojik dayanıklılık ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Block ve Kremen (1996), kendilik algısı daha tutarlı olan bireylerin zorluklar karşısında daha esnek ve uyumlu tepkiler verdiklerini belirtirken, Oshio vd. (2018) bu bireylerin duygusal dengeyi koruma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ifade etmektedir. Buna karşılık kimlikteki tutarsızlığın bireyin stresli yaşam olayları karşısında daha kırılgan tepkiler vermesiyle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Thoits, 2013; Diehl ve Hay, 2010). Bu bulgular, kimliğin psikolojik sağlamlık açısından önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Kimlik ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar ise bu alanın henüz sınırlı olmakla birlikte giderek artan bir ilgi gördüğünü ortaya koymaktadır. Mevcut bulgular, kimlik bütünlüğünün bireyin travmatik deneyimleri anlamlandırma sürecinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. McLean ve Thorne (2003), bireyin yaşadığı

deneyimleri benlik sistemi içerisinde bütünleştirebilmesinin travma sonrası gelişimi desteklediğini belirtirken, Adler vd. (2015) bu sürecin kimlik yeniden yapılandırılması ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Buna karşılık kendilik algısındaki parçalanmış yapının bu süreci zorlaştırabileceği belirtilmektedir.

Boylamsal çalışmalar, kimliğin zaman içerisinde değişebilen ve gelişebilen bir yapı olduğunu göstermektedir. Meeus (2011), bireyin yaşam deneyimleri doğrultusunda kimlik süreçlerinin yeniden yapılandığını belirtirken, Crocetti vd. (2010) bu değişimin psikolojik uyum üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular, kimliğin statik değil dinamik bir süreç olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Kimlik yapılanmasının sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar, bazı değişkenler bakımından anlamlı farklılıklar ortaya koymaktadır. Cinsiyet açısından yapılan çalışmalar, kadınların kimlik keşfi süreçlerinde daha aktif olduklarını ve duygusal anlamlandırma süreçlerine daha fazla yöneldiklerini; erkeklerin ise kimlik bağlanması ve kimlikte süreklilik açısından daha yüksek puanlar alabildiklerini göstermektedir (Meeus, 2011; Schwartz vd., 2011). Bununla birlikte bazı araştırmalarda cinsiyetler arasında kimlik bütünlüğü açısından anlamlı bir fark bulunmadığı da rapor edilmiştir (Kroger, 2007).

Medeni durum temelinde yapılan çalışmalar, evli bireylerin daha yüksek kimlik bütünlüğüne ve daha tutarlı bir benlik algısına sahip olabildiklerini göstermektedir. Evli bireylerin kişilerarası ilişkiler yoluyla kimliklerini daha istikrarlı bir biçimde yapılandırabildikleri; buna karşılık bekar bireylerde kimlik keşfi ve belirsizlik düzeylerinin daha yüksek olabildiği belirtilmektedir (Kroger ve Marcia, 2011).

Yaş değişkeni incelendiğinde, kimlik gelişiminin yaşam boyu devam eden bir süreç olması nedeniyle ileri yaş gruplarında kimlik bütünlüğünün daha yüksek olduğu; genç yetişkinlerde ise kimlik keşfi, belirsizlik ve yeniden değerlendirme süreçlerinin daha yoğun olduğu görülmektedir (Crocetti vd., 2010; Meeus, 2011). Bu durum, kimlik yapılanmasının gelişimsel bir seyir izlediğini göstermektedir.

Eğitim düzeyi açısından yapılan araştırmalar, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin daha karmaşık bilişsel yapılar geliştirebildiklerini ve bunun kimlik bütünlüğünü desteklediğini ortaya koymaktadır. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha tutarlı bir benlik algısı geliştirme eğiliminde oldukları ve kimlik süreçlerini daha bilinçli bir şekilde değerlendirebildikleri ifade edilmektedir (Luyckx vd., 2008).

Kişilik özellikleri bağlamında ise içedönüklük ve dışadönüklük açısından farklılıklar dikkat çekmektedir. Dışadönük bireylerin sosyal etkileşimlerinin daha yoğun olması nedeniyle kimlik gelişim süreçlerini daha aktif bir şekilde deneyimledikleri; içedönük bireylerin ise daha içsel, yansıtıcı ve derinlemesine bir kimlik değerlendirme süreci yürüttükleri belirtilmektedir (Berzonsky, 1990). Bununla birlikte her iki eğilimin de kimlik gelişimi açısından farklı ancak tamamlayıcı işlevler üstlenebileceği ifade edilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, kimlik yapılanmasının bireyin psikolojik uyum, stresle baş etme, kişilerarası ilişkiler ve travma sonrası süreçler üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu doğrultuda bütünleşmiş kimlik yapısının koruyucu; örselenmiş kimlik yapısının ise risk artırıcı bir faktör olarak ele alınabileceği ifade edilmektedir. Bu bulgular, kimlik yapılanmasının travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık ile birlikte ele alınmasının, bireyin psikolojik işleyişinin daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağını göstermektedir.

1.2. Travma Sonrası Gelişim

1.2.1. Travma Kavramı ve Travma Sonrası Gelişim

Travma, bireyin fiziksel ya da psikolojik bütünlüğünü tehdit eden ve yoğun korku, çaresizlik ya da dehşet duygularına yol açan yaşantılar olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Doğal afetler, kazalar, kayıp yaşantıları ve kişilerarası şiddet gibi deneyimler, bireyin temel güven duygusunu sarsarak bilişsel ve duygusal işleyişinde önemli değişimlere neden olabilmektedir. Herman (1992), bu tür yaşantıların bireyin kendisine, diğer insanlara ve dünyaya ilişkin temel varsayımlarını zedeleyebileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Janoff-Bulman (1992), travmatik deneyimlerin bireyin dünya görüşünde kırılmalara yol açarak psikolojik uyum süreçlerini zorlaştırdığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda travma, bireyin yalnızca duygusal değil, bilişsel yapısını da derinden etkileyen bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir.

Uzun yıllar boyunca travma literatürü ağırlıklı olarak travmanın olumsuz sonuçlarına odaklanmış; travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve kaygı gibi psikopatolojik çıktılar ön plana çıkarılmıştır (Brewin vd., 2000). Ancak daha sonraki araştırmalar, bireylerin travmatik yaşantılar sonrasında yalnızca olumsuz etkiler yaşamadıklarını, bazı durumlarda olumlu psikolojik değişimlerin de ortaya çıkabildiğini göstermiştir (Helgeson vd., 2006). Bu bulgular, travma sonrası süreçlerin yalnızca bir bozulma değil, aynı zamanda bir yeniden yapılanma ve dönüşüm süreci olabileceğini ortaya koymaktadır.

Travma sonrası gelişim kavramı, bireyin travmatik yaşantılar sonrasında yaşadığı olumlu psikolojik değişimleri ifade etmek amacıyla geliştirilmiştir. Tedeschi ve Calhoun (1996), bu kavramı bireyin kendilik algısında güçlenme, kişilerarası ilişkilerde derinleşme ve yaşamın anlamına ilişkin farkındalık kazanma gibi alanlarda ortaya çıkan değişimler olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, bireyin zorluklar karşısında yalnızca zarar görmediğini, aynı zamanda bu deneyimler aracılığıyla gelişim gösterebileceğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle travma sonrası gelişim, psikoloji literatüründe daha bütüncül bir bakış açısının gelişmesine katkı sağlamıştır.

Travma sonrası gelişim, bireyin travmatik deneyimle başa çıkma sürecinde yürüttüğü bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri ile yakından ilişkilidir. Travmatik olayların bireyin mevcut inanç sistemlerini sarsması, bireyi bu inançları yeniden değerlendirmeye ve anlamlandırmaya yönlendirmektedir (Janoff-Bulman, 2004). Park (2010) bu sürecin bireyin yaşadığı deneyimi yeniden yorumlamasına ve daha esnek bir anlam sistemi geliştirmesine olanak sağladığını belirtmektedir. Bu durum, travma sonrası gelişimin pasif bir süreç olmadığını, aksine aktif bilişsel çaba gerektiren bir yeniden yapılandırma süreci olduğunu göstermektedir.

Literatürde travma sonrası gelişimin, travmanın doğrudan bir sonucu olmadığı; bireyin bu deneyimi nasıl işlediği ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle bilişsel işleme süreçleri ve ruminasyonun bu gelişim sürecinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Cann vd., 2011). Yapıcı ruminasyonun bireyin deneyimlerini anlamlandırmasına katkı sağladığı; buna karşılık işlevsel olmayan ruminasyonun gelişim sürecini engelleyebileceği ifade edilmektedir. Bu durum, travma sonrası gelişimin bireyler arasında farklılık göstermesinin temel nedenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Travma sonrası gelişim, psikolojik sağlık kavramı ile ilişkili olmakla birlikte ondan farklı bir yapıyı ifade etmektedir. Zoellner ve Maercker (2006), psikolojik sağlamlığın bireyin zorluklar karşısında mevcut işlevselliğini sürdürebilmesi ile ilişkili olduğunu; travma sonrası gelişimin ise bireyin bu zorlukların ardından yeni bir psikolojik yapılanma geliştirmesi ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda travma sonrası gelişim, bireyin önceki işleyiş düzeyinin ötesine geçen bir dönüşüm sürecini ifade etmektedir. Bu ayrım, iki kavramın birbirini tamamlayan ancak farklı süreçleri temsil ettiğini göstermektedir.

Araştırmalar, travma sonrası gelişimin her bireyde aynı düzeyde ortaya çıkmadığını ve çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Linley ve Joseph (2004), bireyin yaşadığı deneyimi anlamlandırma biçiminin bu süreçte belirleyici olduğunu vurgularken; Prati ve Pietrantonio (2009) sosyal destek ve baş etme stratejilerinin travma sonrası gelişimi önemli ölçüde etkilediğini belirtmektedir. Bu bağlamda travma sonrası gelişim, bireyin yaşadığı deneyimi nasıl yorumladığı ve bu deneyimi benlik sistemi içerisinde nasıl konumlandığı ile yakından ilişkilidir.

Sonuç olarak travma sonrası gelişim, bireyin travmatik yaşantılar karşısında yalnızca olumsuz etkiler yaşamadığını, aynı zamanda bu deneyimler aracılığıyla psikolojik olarak güçlenebileceğini ortaya koyan çok boyutlu bir kavramdır. Bu yönüyle kavram, bireyin zorluklar karşısındaki uyum ve dönüşüm süreçlerini anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

1.2.2. Travma Sonrası Gelişimi Etkileyen Etmenler

Travma sonrası gelişim, her bireyde aynı biçimde ortaya çıkmayan ve çeşitli bireysel, bilişsel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Literatürde, bireyin travmatik yaşantıyı nasıl algıladığı, bu deneyimi nasıl anlamlandığı ve hangi baş etme stratejilerini kullandığının gelişim sürecinin ortaya çıkmasında belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Park, 2010). Bu durum, travma sonrası gelişimin yalnızca yaşanan olayın niteliği ile değil, bireyin bu olayı nasıl işlediği ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bireysel özellikler, travma sonrası gelişimi etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle kişilik özellikleri, benlik algısı ve duygusal düzenleme becerilerinin, bireyin travmatik deneyimlere verdiği tepkiler üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir. Linley ve Joseph (2004), kendilik algısı daha tutarlı ve olumlu olan bireylerin yaşadıkları zorlukları daha işlevsel bir biçimde değerlendirebildiklerini belirtirken, Triplett vd. (2012) bu bireylerin gelişim gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda kimlik yapılanmasının travma sonrası gelişim ile ilişkili olabileceği ve özellikle bütünleşmiş kimlik yapısının bu süreci destekleyebileceği düşünülmektedir (Pals, 2006; McAdams ve McLean, 2013). Bu bulgular, bireysel özelliklerin gelişim sürecinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Travmatik yaşantının özellikleri de gelişim sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Travmanın türü, şiddeti ve birey üzerindeki etkisi, gelişimin ortaya çıkış biçimini

farklılaştırabilmektedir. Joseph ve Linley (2005), daha yoğun ve sarsıcı deneyimlerin bireyin mevcut inanç sistemlerini sorgulamasına yol açarak bilişsel yeniden yapılanma sürecini tetikleyebileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte travmanın şiddetinin tek başına belirleyici olmadığı, bireyin bu deneyimi nasıl işlediğinin daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Zoellner ve Maercker, 2006; Cann vd., 2011). Bu durum, travma sonrası gelişimin öznel bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Bilişsel süreçler, travma sonrası gelişimin ortaya çıkmasında merkezi bir role sahiptir. Travma sonrası dönemde bireyin yürüttüğü bilişsel işleme süreçleri, yaşanan deneyimin yeniden değerlendirilmesini ve anlamlandırılmasını mümkün kılmaktadır. Cann vd. (2011), başlangıçta istemsiz ve rahatsız edici nitelikte olan düşünme süreçlerinin zamanla daha bilinçli ve yapılandırılmış hale gelerek gelişimi desteklediğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Stockton vd. (2011), bireyin yaşadığı deneyimi yeniden yorumlamasının ve benlik sistemi ile bütünleştirmesinin gelişim açısından kritik bir mekanizma olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri, travma sonrası gelişimin temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal destek, travma sonrası gelişimi etkileyen en önemli çevresel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Prati ve Pietrantonio (2009), sosyal desteğin bireyin travmatik deneyimi daha sağlıklı bir biçimde işlemesine katkı sağladığını belirtirken, Lepore ve Revenson (2006) bu desteğin duyguların ifade edilmesini kolaylaştırarak bilişsel yeniden yapılandırma sürecini desteklediğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda sosyal destek, yalnızca duygusal bir kaynak değil, aynı zamanda gelişim sürecini kolaylaştıran önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

Baş etme stratejileri de travma sonrası gelişimin önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Folkman ve Moskowitz (2000), problem odaklı ve anlam odaklı baş etme stratejilerinin bireyin yaşadığı deneyimleri daha işlevsel bir şekilde değerlendirmesine katkı sağladığını belirtmektedir. Benzer şekilde Park ve Folkman (1997), anlam odaklı baş etmenin bireyin yaşadığı zorlukları yeniden yorumlamasını desteklediğini ifade etmektedir. Buna karşılık kaçınma temelli baş etme stratejilerinin gelişim sürecini sınırlayabileceği ve bireyin deneyimle yüzleşmesini zorlaştırabileceği belirtilmektedir (Littleton vd., 2007). Bu durum, baş etme biçimlerinin gelişim sürecinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Bireyin yaşamına anlam verme kapasitesi ve varoluşsal değerlendirmeleri de travma sonrası gelişim sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Park (2010), bireyin yaşadığı olayları

daha geniş bir yaşam perspektifi içerisinde ele alabilmesinin gelişimi destekleyen önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Bu süreçte bireyin değerleri, öncelikleri ve yaşam hedefleri yeniden şekillenebilmekte ve bu durum bireyin yaşamına yeni bir anlam kazandırmasına olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda anlamlandırma süreçleri, travma sonrası gelişimin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Son olarak kimlik yapılanmasının travma sonrası gelişim süreci ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Pals (2006), kendilik algısı daha bütünleşmiş olan bireylerin travmatik deneyimleri benlik sistemlerine daha etkili bir şekilde entegre edebildiklerini belirtirken, McAdams ve McLean (2013) bu sürecin bireyin yaşam anlatısı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Buna karşılık örselenmiş kimlik yapısına sahip bireylerin bu süreçte daha fazla zorlanabildikleri ve yaşadıkları deneyimleri anlamlandırmada güçlük yaşayabildikleri belirtilmektedir. Bu durum, kimlik yapılanmasının travma sonrası gelişim açısından belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, travma sonrası gelişim; bireysel özellikler, travmatik yaşantının niteliği, bilişsel işleme süreçleri, sosyal destek ve baş etme stratejilerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Bu doğrultuda travma sonrası gelişimin anlaşılabilmesi için söz konusu faktörlerin bütüncül bir çerçevede ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2.3. Travma Sonrası Gelişime İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Travma sonrası gelişimi açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, bireyin travmatik deneyimlerin ardından yaşadığı psikolojik dönüşümü farklı perspektiflerden ele almakta ve bu sürecin çok boyutlu doğasına işaret etmektedir. Bu yaklaşımlar genel olarak travmanın kendisinden ziyade, bireyin bu deneyimi nasıl algıladığı, nasıl anlamlandırdığı ve benlik sistemi içerisinde nasıl yeniden yapılandığı üzerine odaklanmaktadır (Joseph ve Linley, 2005; Park, 2010; Zoellner ve Maercker, 2006). Bu doğrultuda travma sonrası gelişim, pasif bir tepki süreci değil, aktif bir anlamlandırma ve yeniden yapılandırma süreci olarak değerlendirilmektedir.

Travma sonrası gelişimi açıklamada öne çıkan yaklaşımlardan biri, bireyin temel inanç sistemlerinin travmatik yaşantılar sonucunda sarsılması ve yeniden yapılandırılması sürecine dayanmaktadır. Janoff-Bulman (1992, 2004) tarafından ortaya konulan varsayımlar kuramına göre bireylerin dünya, diğer insanlar ve kendileri hakkında sahip oldukları temel inançlar travmatik yaşantılar sonucunda bozulmakta ve bu durum bireyi bilişsel yeniden

yapılanma sürecine yönlendirmektedir. Bu süreçte birey, mevcut bilişsel şemalarını yeniden düzenleyerek daha esnek ve kapsayıcı bir anlam sistemi geliştirebilmektedir (Epstein, 1991). Bu durum, travma sonrası gelişimin temelinde bilişsel dönüşüm süreçlerinin yer aldığını göstermektedir.

Travma sonrası gelişimi açıklayan bir diğer önemli yaklaşım, anlam oluşturma süreçlerine odaklanmaktadır. Park ve Folkman (1997), bireylerin travmatik yaşantıların ardından yaşadıkları deneyimleri anlamlandırmaya çalıştıklarını ve bu süreçte yaşamlarına yeni anlamlar kazandırabildiklerini belirtmektedir. Park (2010) ise bireyin küresel anlam sistemi ile yaşadığı olay arasındaki uyumsuzluğun bilişsel sorgulama sürecini tetiklediğini ve bu durumun yeni anlamların oluşturulmasına zemin hazırladığını ifade etmektedir (Park, 2013; Davis vd., 1998). Bu bağlamda anlamlandırma süreçleri, travma sonrası gelişimin merkezinde yer alan temel mekanizmalardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel işleme temelli yaklaşımlar, travma sonrası gelişimi bireyin travmatik deneyim sonrasında yürüttüğü düşünsel süreçler üzerinden açıklamaktadır. Horowitz (1986), travmatik yaşantıların bireyin bilişsel şemalarında bir uyumsuzluk yarattığını ve bu durumun yoğun bir bilişsel işleme sürecini başlattığını belirtmektedir. Bu süreç başlangıçta istemsiz ve rahatsız edici düşünceler şeklinde ortaya çıkarken, zamanla daha kontrollü ve yapılandırılmış bir düşünme sürecine dönüşebilmektedir (Creamer vd., 1992; Ehlers ve Clark, 2000). Bu bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin bireyin yaşadığı deneyimi anlamlandırmasına ve gelişim göstermesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Stockton vd., 2011). Bu durum, travma sonrası gelişimin bilişsel süreçler ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Travma sonrası gelişim, sosyal ve kişilerarası süreçler bağlamında da ele alınmaktadır. Bu perspektife göre bireyin sosyal çevresi, travmatik deneyimlerin işlenmesi ve yeniden anlamlandırılması sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Lepore ve Revenson (2006), sosyal paylaşımın bireyin yaşadığı deneyimleri ifade etmesine ve bilişsel yeniden yapılandırma sürecini desteklemesine katkı sağladığını belirtmektedir. Rimé (2009) ise duyguların sosyal olarak paylaşılmasının, deneyimlerin anlamlandırılmasını kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerin güçlenmesinin, travma sonrası gelişimin önemli boyutlarından biri olduğu vurgulanmaktadır (Weiss ve Berger, 2010). Bu bulgular, sosyal bağlamın gelişim sürecinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Pozitif psikoloji yaklaşımı, travma sonrası gelişimi bireyin güçlü yönleri ve gelişim potansiyeli üzerinden ele almaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), bireyin yalnızca olumsuz deneyimlere direnç göstermediğini, aynı zamanda bu deneyimler aracılığıyla gelişim gösterebildiğini vurgulamaktadır. Linley ve Joseph (2004) ise travma sonrası gelişimi bireyin yaşadığı zorlukları yeniden değerlendirmesi ve bu deneyimlerden yeni anlamlar üretmesi ile ilişkilendirmektedir. Bu yaklaşım, travma sonrası gelişimin yalnızca bir baş etme süreci değil, aynı zamanda bir büyüme süreci olduğunu ortaya koymaktadır.

Bilişsel değerlendirme ve baş etme süreçlerini merkeze alan yaklaşımlar da travma sonrası gelişimin anlaşılmasında önemli bir yer tutmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984), bireyin stresli yaşam olaylarını nasıl değerlendirdiğinin ve hangi baş etme stratejilerini kullandığının psikolojik sonuçları belirlediğini ifade etmektedir. Bu doğrultuda anlam odaklı baş etme stratejilerinin bireyin yaşadığı deneyimlerden olumlu sonuçlar çıkarmasını kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Bu durum, baş etme süreçlerinin travma sonrası gelişimde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Travma sonrası gelişimi açıklayan modeller arasında önemli bir yer tutan yaklaşımlardan biri de Tedeschi ve Calhoun tarafından geliştirilen modeldir. Bu modele göre travmatik yaşantılar, bireyin temel inanç sistemlerini sarsarak bilişsel bir yeniden yapılanma sürecini başlatmakta ve bu süreç sonucunda birey kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler ve yaşam felsefesi alanlarında olumlu değişimler yaşayabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bununla birlikte Zoellner ve Maercker (2006), bu modelin travma sonrası gelişimi açıklayan yaklaşımlardan yalnızca biri olduğunu ve sürecin çok boyutlu yapısının göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durum, travma sonrası gelişimin tek bir modelle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı olduğunu göstermektedir.

Son yıllarda geliştirilen bütüncül yaklaşımlar, travma sonrası gelişimi bilişsel, duygusal ve sosyal faktörlerin etkileşimi ile açıklamaktadır. Joseph vd. (2012), bireyin travmatik deneyimler karşısında pasif bir alıcı olmadığını; aksine aktif bir anlamlandırıcı olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Park (2017), travma sonrası gelişimin bireyin yaşadığı deneyimi yeniden yorumlama kapasitesi ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşımlar, travma sonrası gelişimin dinamik ve çok boyutlu bir süreç olduğunu desteklemektedir.

Sonuç olarak travma sonrası gelişime ilişkin kuramsal yaklaşımlar, bireyin travmatik deneyimleri nasıl işlediğini ve bu deneyimlerden nasıl bir anlam çıkardığını açıklamada

önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşımlar, travmanın yalnızca bir zarar süreci değil, aynı zamanda uygun koşullar altında psikolojik dönüşüm ve gelişim sürecine de zemin hazırlayabileceğini göstermektedir.

1.2.4. Travma Sonrası Gelişimin Alt Boyutları

1.2.4.1. Kendilik Algısında Yaşanan Değişimler

Travma sonrası gelişimin önemli boyutlarından biri, bireyin kendisine ilişkin algısında meydana gelen değişimleri kapsamaktadır. Travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin kendilerini daha güçlü, dayanıklı ve başa çıkma kapasitesi yüksek bireyler olarak algılayabildikleri belirtilmektedir (Affleck ve Tennen, 1996; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu süreçte bireyler, daha önce farkında olmadıkları kişisel kaynaklarını keşfedebilmekte ve kendilerine yönelik güven duygularını yeniden yapılandırabilmektedir.

Kendilik algısındaki bu dönüşüm, bireyin stresli yaşam olayları karşısında daha esnek ve uyumlu tepkiler geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bireyin kendi yeterliliğine ilişkin algısının güçlenmesi, psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bir yapı ortaya koymakta ve baş etme süreçlerini desteklemektedir (Carver, 1998; Benight ve Bandura, 2004). Bununla birlikte bireylerin yaşadıkları deneyimler sonrasında yaşamlarını daha bilinçli ve kontrollü bir şekilde yönlendirme eğiliminde oldukları da belirtilmektedir (Joseph vd., 2012).

1.2.4.2. Yaşam Felsefesinde Yaşanan Değişimler

Travma sonrası gelişimin bir diğer boyutu, bireyin yaşamın anlamına ve değerine ilişkin bakış açısında meydana gelen değişimleri içermektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin yaşamın değerine ilişkin farkındalıklarının artabildiği ve yaşamı daha anlamlı bir çerçevede değerlendirebildikleri ifade edilmektedir (Park, 2010; Janoff-Bulman, 2004). Bu süreçte bireyler, yaşam önceliklerini yeniden gözden geçirebilmekte ve daha anlam odaklı bir yaşam perspektifi geliştirebilmektedir.

Ayrıca travmatik deneyimlerin, bireyin varoluşsal sorgulamalarını artırabildiği ve yaşamın kırılganlığına ilişkin farkındalığını derinleştirebildiği belirtilmektedir (Yalom, 1980). Bu durum, bireyin yaşamına daha bilinçli, değer temelli ve amaç odaklı bir yaklaşım geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle travma sonrası gelişim, yalnızca psikolojik işleyişte değil, bireyin yaşamı algılama biçiminde de köklü dönüşümler meydana getirebilen çok boyutlu bir süreçtir.

1.2.4.3. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişimler

Travma sonrası gelişimin üçüncü boyutu, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde meydana gelen değişimleri kapsamaktadır. Travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha derin, samimi ve anlamlı bağlar kurabildikleri ifade edilmektedir (Weiss, 2004; Shakespeare-Finch ve Copping, 2006). Bu süreçte bireylerin empati düzeylerinde artış gözlemlenebildiği, başkalarının yaşantılarına karşı daha duyarlı hale gelebildikleri ve sosyal destek ilişkilerine daha fazla önem verdikleri belirtilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Zoellner ve Maercker, 2006).

Travmatik deneyimler, bireyin yalnızlık algısını yeniden değerlendirmesine ve sosyal ilişkilerin önemini daha güçlü bir şekilde fark etmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin, yaşadıkları zorluklar sonrasında başkalarıyla daha açık iletişim kurma eğiliminde oldukları ve kişilerarası yakınlık düzeylerinin artabildiği ifade edilmektedir (Lepore ve Revenson, 2006). Sosyal ilişkilerde yaşanan bu dönüşüm, travma sonrası gelişimin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal boyut içeren bir süreç olduğunu göstermektedir.

1.2.5. Travma Sonrası Gelişim ile İlgili Araştırma Bulguları

Travma sonrası gelişime ilişkin araştırmalar, bireylerin travmatik yaşantılar sonrasında yalnızca olumsuz sonuçlar yaşamadıklarını, aynı zamanda çeşitli alanlarda olumlu psikolojik değişimler de deneyimleyebildiklerini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, travma sonrası gelişimin bireyler arasında farklı düzeylerde ortaya çıktığını ve çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Helgeson vd., 2006; Linley ve Joseph, 2004). Bu bağlamda travma sonrası gelişim, bireyler arasında değişkenlik gösteren dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmalar, travma sonrası gelişimin özellikle bireyin yaşadığı deneyimi anlamlandırma biçimi ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Travmatik olayların bireyin temel inanç sistemlerini sorgulamasına yol açtığı ve bu sürecin yeni anlamların oluşturulmasına zemin hazırladığı belirtilmektedir (Park, 2010). Calhoun ve Tedeschi (2013), bilişsel yeniden değerlendirme süreçlerinin gelişimin ortaya çıkmasında merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu doğrultuda bireyin yaşadığı deneyimi nasıl yorumladığı, travma sonrası gelişimin ortaya çıkışında belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Bireysel özellikler ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, kişilik özellikleri ve benlik yapısının bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Campbell vd. (1996), kendilik algısı daha tutarlı olan bireylerin yaşam deneyimlerini daha bütüncül bir şekilde değerlendirebildiklerini belirtirken, Lodi-Smith vd. (2018) bu bireylerin daha yüksek düzeyde gelişim gösterebildiklerini ifade etmektedir. Buna karşılık benlik algısındaki tutarsızlık ve belirsizliğin, bireyin yaşadığı deneyimleri anlamlandırmasını zorlaştırabileceği ve gelişim sürecini sınırlayabileceği belirtilmektedir (Donahue vd., 1993). Bu bulgular, kimlik ve benlik yapılanmasının travma sonrası gelişim açısından kritik bir değişken olduğunu göstermektedir.

Travma sonrası gelişim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, bu iki yapının ilişkili ancak birbirinden farklı kavramlar olduğunu ortaya koymaktadır. Westphal ve Bonanno (2007), psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin travmatik yaşantılar karşısında daha esnek baş etme stratejileri geliştirdiklerini belirtirken, Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck (2014) bu durumun gelişim sürecini destekleyebileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte Levine vd. (2009), bu iki yapının her zaman birlikte ortaya çıkmadığını ve farklı psikolojik süreçleri temsil ettiğini vurgulamaktadır. Bu durum, travma sonrası gelişimin kendine özgü bir yapı olduğunu göstermektedir.

Sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da dikkat çekici bulgular ortaya koymaktadır. Prati ve Pietrantonio (2009), sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin travmatik deneyimleri daha etkili bir biçimde işleyebildiklerini belirtirken, Lepore ve Revenson (2006) sosyal desteğin duyguların ifade edilmesini kolaylaştırarak bilişsel yeniden yapılandırma sürecini desteklediğini ifade etmektedir. Bu bağlamda sosyal destek, travma sonrası gelişimin önemli belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Travmanın özellikleri ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, travmanın şiddeti ile gelişim arasında doğrusal bir ilişki olmadığını göstermektedir. Lechner vd. (2006), orta düzeyde stres yaratan deneyimlerin gelişimi daha fazla tetikleyebileceğini belirtirken, Kleim ve Ehlers (2009) çok düşük ya da çok yüksek düzeydeki travmatik deneyimlerin bu süreci sınırlayabileceğini ifade etmektedir. Bu durum, travma sonrası gelişimin bireyin öznel deneyimi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Baş etme stratejilerine ilişkin bulgular, travma sonrası gelişimin ortaya çıkmasında baş etme biçimlerinin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Folkman ve Moskowitz

(2000), anlam odaklı ve problem odaklı baş etme stratejilerinin bireyin yaşadığı deneyimleri daha işlevsel bir biçimde değerlendirmesine katkı sağladığını belirtmektedir. Buna karşılık kaçınma temelli baş etme stratejilerinin, bireyin deneyimle yüzleşmesini zorlaştırarak gelişim sürecini olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir (Littleton vd., 2007). Bu bulgular, baş etme süreçlerinin travma sonrası gelişimde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Son olarak boylamsal çalışmalar, travma sonrası gelişimin zaman içerisinde değişebilen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Frazier vd. (2009), bireylerin gelişim düzeylerinin zamanla artabileceğini ya da farklılaşabileceğini belirtmektedir. Bu durum, travma sonrası gelişimin sabit bir özellikten ziyade süreç içerisinde şekillenen bir yapı olduğunu göstermektedir.

Travma sonrası gelişimin sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalar, bazı değişkenler bakımından anlamlı farklılıklar ortaya koymaktadır. Cinsiyet temelinde yapılan çalışmalar, kadınların travma sonrası gelişim düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olabildiğini göstermektedir. Bu durumun kadınların duygusal ifade, sosyal destek arayışı ve anlamlandırma süreçlerine daha fazla yönelmeleri ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Vishnevsky vd., 2010). Bununla birlikte bazı araştırmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı da rapor edilmiştir (Linley ve Joseph, 2004).

Medeni durum açısından yapılan çalışmalar, evli bireylerin travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek olabildiğini göstermektedir. Evli bireylerin sahip oldukları sosyal destek kaynaklarının ve duygusal paylaşım imkanlarının bu süreci kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Prati ve Pietrantonio, 2009). Buna karşılık bekar bireylerde sosyal destek kaynaklarının sınırlı olmasının gelişim sürecini etkileyebileceği belirtilmektedir.

Yaş değişkeni incelendiğinde, travma sonrası gelişimin farklı yaş gruplarında farklı düzeylerde ortaya çıkabildiği görülmektedir. Genç yetişkinlerde kimlik gelişimi ve anlam arayışı süreçlerinin daha aktif olması nedeniyle travma sonrası gelişimin daha belirgin olabildiği; ileri yaş gruplarında ise yaşam deneyimlerinin birikimi sayesinde daha farklı biçimlerde ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2006; Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck, 2014).

Eğitim düzeyi ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin bilişsel yeniden yapılandırma ve anlamlandırma

süreçlerini daha etkili bir şekilde gerçekleştirebildiklerini göstermektedir. Bu durum, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde travma sonrası gelişimin daha yüksek olabilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Park, 2010).

Kişilik özellikleri bağlamında ise içedönüklük ve dışadönüklük açısından farklılıklar dikkat çekmektedir. Dışadönük bireylerin sosyal etkileşimlerinin daha yoğun olması nedeniyle travmatik deneyimleri başkalarıyla paylaşma ve sosyal destekten yararlanma konusunda daha aktif oldukları; bu durumun travma sonrası gelişimi destekleyebileceği belirtilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Buna karşılık içedönük bireylerin daha içsel ve yansıtıcı bilişsel süreçler aracılığıyla deneyimlerini anlamlandırabildikleri ve bu yolla gelişim gösterebildikleri ifade edilmektedir (Cann vd., 2011).

Genel olarak değerlendirildiğinde, travma sonrası gelişimin; bireysel özellikler, bilişsel süreçler, sosyal destek ve baş etme stratejilerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. Bu bulgular, mevcut çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkilerin yorumlanması açısından önemli bir kuramsal temel sunmaktadır.

1.3. Psikolojik Sağlamlık

1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, dengeyi yeniden kurabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin yalnızca olumsuz koşullara direnç göstermesini değil, aynı zamanda bu koşullara uyum sağlayarak yeniden yapılanabilmesini ifade etmektedir (Masten, 2001; Rutter, 2006). Bu yönüyle psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklar karşısındaki uyum kapasitesini açıklayan temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı ilk olarak gelişim psikolojisi alanında, risk altındaki çocukların olumsuz yaşam koşullarına rağmen sağlıklı gelişim gösterebilmelerini açıklamak amacıyla ele alınmıştır. Garmezy (1991), bu kavramı risk faktörlerine rağmen olumlu gelişim gösterebilme kapasitesi olarak tanımlarken, Werner ve Smith (1992) uzunlamasına çalışmalarında bazı bireylerin olumsuz çevresel koşullara rağmen uyumlu bir gelişim gösterebildiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel özelliklerle değil, gelişimsel süreçlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha sonraki çalışmalar, bu kavramın yalnızca çocukluk dönemine özgü olmadığını, yaşam boyu devam

eden ve farklı gelişim dönemlerinde kendini gösterebilen bir yapı olduğunu ortaya koymuştur (Luthar vd., 2000).

Zaman içerisinde psikolojik sağlamlık, yalnızca bireysel bir özellik olarak değil, dinamik ve çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaya başlanmıştır. Fletcher ve Sarkar (2013), psikolojik sağlamlığın bireyin sahip olduğu içsel kaynaklar ile çevresel desteklerin etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu yaklaşım, psikolojik sağlamlığın sabit bir özellikten ziyade değişebilen ve geliştirilebilen bir kapasite olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık, bireyin yaşam deneyimleri doğrultusunda şekillenen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın duygusal düzenleme becerileri, bilişsel esneklik ve etkili baş etme stratejileri ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Tugade ve Fredrickson (2004), duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerin stresli durumlara daha esnek tepkiler geliştirebildiklerini belirtirken, Bonanno ve Diminich (2013) bu bireylerin olumsuz yaşam olaylarına rağmen işlevselliklerini sürdürebildiklerini ifade etmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın yalnızca dayanıklılık değil, aynı zamanda esneklik ve uyum kapasitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin sosyal çevresi ile de yakından ilişkilidir. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir rol oynadığını belirtirken, Ozbay vd. (2007) destekleyici sosyal ilişkilerin bireyin baş etme kapasitesini güçlendirdiğini ifade etmektedir. Aile, arkadaş ve diğer sosyal destek kaynakları, bireyin duygusal yükünü azaltarak uyum sürecini kolaylaştırmakta ve psikolojik sağlamlığı artırmaktadır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, yalnızca bireysel değil aynı zamanda çevresel faktörlerle de şekillenen bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerden öğrenme ve bu deneyimleri gelişimsel fırsatlara dönüştürme kapasitesini de içermektedir. Southwick vd. (2014), psikolojik sağlamlığın bireyin zorluklar karşısında yalnızca ayakta kalmasını değil, aynı zamanda bu deneyimlerden güçlenerek çıkmasını içerdiğini belirtmektedir. Bu yönüyle psikolojik sağlamlık, uyum ve gelişim süreçlerini birlikte ele alan bütüncül bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve travmatik yaşam olayları karşısında gösterdiği uyum sürecini açıklayan çok boyutlu bir kavramdır. Bireysel özellikler, bilişsel süreçler ve sosyal çevre faktörlerinin etkileşimi sonucunda şekillenen bu yapı,

bireyin psikolojik uyumunu sürdürmesinde ve zorluklarla başa çıkmasında temel bir rol oynamaktadır. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık hem koruyucu hem de geliştirici bir psikolojik kaynak olarak ele alınmaktadır.

1.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler

Psikolojik sağlamlık, bireyin yalnızca içsel özelliklerinden kaynaklanan bir yapı olmayıp, bireysel, bilişsel ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Rutter (2006) ve Masten ve Reed (2002), psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında hem risk faktörlerinin hem de koruyucu faktörlerin önemli rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık, bireyin sahip olduğu kaynaklar ile karşılaştığı zorluklar arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bireysel özellikler, psikolojik sağlamlığın temel belirleyicilerinden biri olarak ele alınmaktadır. Bandura (1997), öz-yeterlik algısının bireyin stresli durumlar karşısındaki davranışlarını şekillendirdiğini belirtirken, Block ve Kremen (1996) kişilik özelliklerinin bireyin duygusal tepkilerini düzenlemede önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Kendilik algısı daha tutarlı ve olumlu olan bireylerin, zorluklar karşısında daha esnek ve uyumlu tepkiler geliştirdikleri görülmektedir. Bu bağlamda kimlik yapılanmasının, bireyin psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, bireysel özelliklerin psikolojik sağlamlık açısından belirleyici olduğunu göstermektedir.

Duygusal düzenleme becerileri, psikolojik sağlamlığın önemli bileşenlerinden biridir. Gross (1998), duygusal düzenleme süreçlerinin bireyin stresli durumlar karşısındaki tepkilerini belirlediğini ifade ederken, Aldao vd. (2010) bu becerilerin psikolojik uyum ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireylerin, stresli durumlar karşısında daha kontrollü ve dengeli tepkiler verdikleri görülmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal süreçlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bilişsel faktörler de psikolojik sağlamlığın oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Carver vd. (1989), bireyin olaylara yüklediği anlamın baş etme süreçlerini etkilediğini belirtirken, Kashdan ve Rottenberg (2010) bilişsel esnekliğin stresle baş etmede kritik bir rol oynadığını ifade etmektedir. Olumlu yeniden değerlendirme ve esnek düşünme biçimlerinin, bireyin olumsuz deneyimlerle daha etkili başa çıkmasına katkı sağladığı görülmektedir. Bu

bağlamda bilişsel süreçler, psikolojik sağlamlığın temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal destek, psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli çevresel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir rol oynadığını belirtirken, Zimet vd. (1988) algılanan sosyal desteğin bireyin psikolojik uyumu üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Aile, arkadaş ve yakın çevreden alınan destek, bireyin duygusal yükünü hafifleterek baş etme kapasitesini güçlendirmekte ve psikolojik sağlamlığı artırmaktadır. Bu durum, sosyal çevrenin psikolojik sağlamlık üzerindeki belirleyici rolünü açıkça ortaya koymaktadır.

Baş etme stratejileri de psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Folkman ve Lazarus (1980), bireyin stresli durumlar karşısında geliştirdiği baş etme biçimlerinin psikolojik sonuçları belirlediğini ifade etmektedir. Compas vd. (2001), problem odaklı ve aktif baş etme stratejilerinin bireyin daha etkili çözümler üretmesine katkı sağladığını belirtmektedir. Buna karşılık kaçınma temelli baş etme stratejilerinin bireyin stresle yüzleşmesini zorlaştırarak psikolojik uyumu olumsuz etkileyebileceği ifade edilmektedir. Bu bulgular, baş etme stratejilerinin psikolojik sağlamlık sürecinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Yaşam deneyimleri ve geçmiş yaşantılar da psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabilmektedir. Seery vd. (2010), orta düzeyde zorlukların bireyin baş etme kapasitesini artırabileceğini belirtirken, Bonanno (2005) bireylerin geçmiş deneyimlerinden öğrenerek daha dayanıklı hale gelebildiklerini ifade etmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın zaman içerisinde gelişebilen ve deneyimlerle şekillenen bir yapı olduğunu göstermektedir.

Son olarak psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişki dikkat çekmektedir. Westphal ve Bonanno (2007), psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin travmatik deneyimler karşısında daha esnek baş etme stratejileri geliştirdiklerini belirtirken, Levine vd. (2009) bu durumun travma sonrası gelişim sürecini destekleyebileceğini ifade etmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, travma sonrası gelişimin ortaya çıkmasını kolaylaştıran bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık; bireysel özellikler, duygusal düzenleme becerileri, bilişsel süreçler, sosyal destek ve baş etme stratejilerinin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda

psikolojik sağlamliğın anlaşılabilmesi için söz konusu faktörlerin bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

1.3.3. Psikolojik Sağlamliğa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Psikolojik sağamlık kavramını açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, bireyin zorluklar karşısında uyum sağlama kapasitesini farklı perspektiflerden ele almakta ve bu yapının çok boyutlu doğasına işaret etmektedir. Bu yaklaşımlar genel olarak psikolojik sağamlığı bir özellik (trait), bir süreç (process) ya da bir sonuç (outcome) olarak kavramsallaştırmaktadır (Masten, 2014; Southwick vd., 2014). Bu doğrultuda psikolojik sağamlık, tek bir boyutla açıklanamayacak kadar karmaşık ve dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik sağamlığa ilişkin en temel yaklaşımlardan biri gelişimsel psikopatoloji perspektifine dayanmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin risk faktörlerine rağmen olumlu gelişim gösterebilmesini açıklamaya odaklanmaktadır. Luthar vd. (2000), psikolojik sağamlığı risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak tanımlarken, Rutter (2012) bu yapıyı bireyin çevresel zorluklara verdiği uyumlu tepkiler bütünü olarak ele almaktadır. Bu bağlamda psikolojik sağamlık, bireysel özellikler ile çevresel koşulların karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenen bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Koruyucu faktörler modeli, psikolojik sağamlığın açıklanmasında önemli bir kuramsal ereve sunmaktadır. Fergus ve Zimmerman (2005), bireyin sahip olduğu sosyal destek, öz yeterlik, problem çözme becerileri ve olumlu benlik algısı gibi özelliklerin risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltarak uyum sürecini desteklediğini belirtmektedir. Zimmerman (2013) da benzer şekilde bu faktörlerin bireyin gelişimsel süreçlerinde koruyucu bir işlev gördüğünü vurgulamaktadır. Bu doğrultuda psikolojik sağamlık, yalnızca bireysel özelliklere indirgenemeyen; aile, akran ve toplumsal kaynakların katkısıyla şekillenen çok düzeyli bir yapı olarak ele alınmaktadır.

Ekolojik sistemler yaklaşımı, psikolojik sağamlığı daha geniş bir bağlamda değerlendiren önemli kuramsal çerçevelerden biridir. Bronfenbrenner (1979), bireyin gelişiminin yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda aile, okul ve kültürel evre gibi i içe geçmiş sistemlerin etkileşimiyle belirlendiğini ifade etmektedir. Bu perspektifi genişleten Ungar (2011) ve Ungar ve Theron (2020), psikolojik sağamlığın kültürel bağlamdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini ve bireyin çevresel kaynaklara erişiminin bu

süreçte belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik sağlamlığın bağlamsal bir yapı olduğunu göstermektedir.

Pozitif psikoloji yaklaşımı, psikolojik sağlamlığı bireyin güçlü yönleri ve iyi oluşu üzerinden açıklamaktadır. Seligman (2011), bireyin yalnızca risklere karşı direnç göstermediğini, aynı zamanda yaşamda anlam bulma ve iyi oluşunu artırma kapasitesine sahip olduğunu vurgulamaktadır. Peterson (2006) da benzer şekilde bireyin karakter güçlerinin bu süreçte önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Fredrickson'ın (2001) genişlet ve inşa et (broaden-and-build) kuramı ise olumlu duyguların bireyin bilişsel ve davranışsal repertuarını genişleterek uzun vadede psikolojik sağlamlığı güçlendirdiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, bireyin olumlu kaynaklarını kullanabilme kapasitesi ile ilişkilendirilmektedir.

Bilişsel kuramlar, psikolojik sağlamlığı bireyin olayları değerlendirme ve anlamlandırma biçimi üzerinden açıklamaktadır. Lazarus ve Folkman (1984), bireyin stresli yaşam olaylarını nasıl değerlendirdiğinin psikolojik uyum süreçlerinde belirleyici olduğunu belirtirken, Folkman (2008) baş etme stratejilerinin bu süreçteki rolüne dikkat çekmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyin stresörleri tehdit olarak değil, yönetilebilir bir durum olarak değerlendirebilmesi, psikolojik sağlamlığın önemli bir göstergesidir. Bu durum, bilişsel değerlendirme süreçlerinin psikolojik sağlamlık açısından kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Bağlanma kuramı da psikolojik sağlamlığın gelişimini açıklayan önemli yaklaşımlardan biridir. Bowlby (1988), erken dönem bakım veren ile kurulan güvenli bağlanma ilişkilerinin bireyin duygu düzenleme becerilerini desteklediğini belirtmektedir. Sroufe (2005) ise bu ilişkilerin bireyin stresle başa çıkma kapasitesinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Mikulincer ve Shaver (2007), güvenli bağlanma örüntülerine sahip bireylerin ileriki yaşamlarında daha yüksek psikolojik sağlamlık gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, erken dönem ilişkilerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

Son olarak, psikolojik sağlamlığı süreç odaklı ele alan çağdaş yaklaşımlar, bu yapının sabit bir özellik olmadığını, zaman içerisinde değişebilen ve geliştirilebilen bir kapasite olduğunu vurgulamaktadır. Windle (2011), psikolojik sağlamlığı bireyin yaşam boyu karşılaştığı risk ve koruyucu faktörler doğrultusunda şekillenen dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Kalisch vd. (2017) ise bu sürecin bireyin deneyimleri doğrultusunda

sürekli yeniden yapılandığını ifade etmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir yapı olduğunu göstermektedir.

Tüm bu kuramsal yaklaşımlar birlikte ele alındığında, psikolojik sağlamlığın tek boyutlu bir yapı olmadığı; bireysel özellikler, bilişsel süreçler, erken dönem ilişkiler ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok katmanlı bir süreç olduğu görülmektedir. Bu çok boyutlu yapı, psikolojik sağlamlığın bireyler arasında farklı biçimlerde ortaya çıkmasını açıklamakta ve kavramın bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

1.3.4. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Araştırma Bulguları

Psikolojik sağlamlığa ilişkin araştırmalar, bu yapının hem bireysel özellikler hem de çevresel etmenlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Güncel çalışmalar, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireyin içsel kaynaklarıyla sınırlı kalmadığını; aynı zamanda sosyal ilişkiler, yaşam deneyimleri ve bilişsel süreçlerle birlikte şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir (Southwick vd., 2014; Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık, bireyin sahip olduğu kaynaklar ile çevresel koşullar arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bireysel özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığın benlik saygısı, öz-yeterlik ve duygusal düzenleme becerileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benight ve Bandura (2004), öz-yeterlik düzeyi yüksek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini belirtirken, Tugade ve Fredrickson (2004) bu bireylerin daha düşük düzeyde psikolojik belirti gösterdiklerini ifade etmektedir. Bu bulgular, bireysel psikolojik kaynakların psikolojik sağlamlık açısından önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, sosyal destek kaynaklarının bu süreçte kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini tamponlayıcı bir işlev gördüğünü belirtirken, Ozbay vd. (2007) sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin daha güçlü bir psikolojik uyum sergilediklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda sosyal destek, psikolojik sağlamlığın hem koruyucu hem de güçlendirici bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

Travmatik yaşam olayları bağlamında ele alındığında, psikolojik sağlamlığın bireyin bu tür deneyimlere verdiği tepkileri belirlemede önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bonanno (2004), bireylerin önemli bir kısmının travmatik yaşantılar sonrasında kronik

psikopatoloji geliştirmeden işlevselliklerini sürdürebildiklerini ortaya koymaktadır. Norris vd. (2009), benzer şekilde travma sonrası uyum süreçlerinin bireyler arasında farklılık gösterdiğini belirtmektedir. Ayrıca Seery vd. (2010), orta düzeyde stres deneyimlerinin bireyin başa çıkma kapasitesini güçlendirerek psikolojik sağlamlığı artırabileceğini ifade etmektedir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın travmatik deneyimler karşısında önemli bir koruyucu rol üstlendiğini göstermektedir.

Demografik değişkenler bağlamında yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlık düzeyinin yaş, cinsiyet ve eğitim gibi faktörlere göre farklılaşabildiğini göstermektedir. Gooding vd. (2012), yaşın artmasıyla birlikte bireylerin yaşam deneyimlerinin çeşitlendiğini ve bu durumun başa çıkma becerilerini destekleyebileceğini belirtmektedir. Buna karşılık cinsiyete ilişkin bulguların tutarlı olmadığı; bazı çalışmalarda anlamlı farklılıklar bulunurken bazılarında bulunmadığı ifade edilmektedir (Campbell-Sills vd., 2009). Bu bulgular, psikolojik sağlamlık ile demografik değişkenler arasındaki ilişkinin bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Psikolojik sağlamlığın sosyodemografik ve kişilik özellikleri açısından farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalar, özellikle medeni durum, eğitim düzeyi ve kişilik özellikleri bakımından dikkat çekici bulgular ortaya koymaktadır. Medeni durum temelinde yapılan araştırmalar, evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olabildiğini göstermektedir. Evli bireylerin sahip oldukları duygusal destek, paylaşım ve sosyal bağlılık düzeylerinin bu durumu açıklayabileceği belirtilmektedir (Ozbay vd., 2007). Buna karşılık bekar bireylerde sosyal destek kaynaklarının sınırlı olması, stresli yaşam olayları karşısında başa çıkma süreçlerini zorlaştırabilmektedir.

Eğitim düzeyi açısından yapılan çalışmalar, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin problem çözme, bilişsel esneklik ve baş etme becerilerinin geliştiğini ve bu durumun psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin stresli yaşam olaylarını daha işlevsel bir biçimde değerlendirebildikleri ve daha etkili baş etme stratejileri geliştirebildikleri ifade edilmektedir.

Kişilik özellikleri bağlamında ise içedönüklük ve dışadönüklük açısından farklılıklar dikkat çekmektedir. Dışadönük bireylerin sosyal etkileşimlerinin daha yoğun olması nedeniyle sosyal destekten daha etkin yararlanabildikleri ve bu durumun psikolojik sağlamlığı desteklediği belirtilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Buna karşılık

içedönük bireylerin daha içsel ve yansıtıcı baş etme stratejileri geliştirebildikleri; bu durumun da farklı bir yoldan psikolojik sağlamlığa katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Bu bulgular, kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerinde farklı ancak tamamlayıcı etkiler oluşturabileceğini göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık ile ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu yapının depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Hu vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen meta-analitik çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin psikolojik belirti düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte Mak vd. (2011), psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın bireyin genel ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Kimlik gelişimi bağlamında yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlığın kimlik yapılanması ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Schwartz vd. (2013), bütünleşmiş kimlik yapısına sahip bireylerin daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu belirtirken, Kroger ve Marcia (2011) kimlikte tutarsızlık yaşayan bireylerde psikolojik kırılganlığın daha belirgin olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda kimlik yapılanması, psikolojik sağlamlık açısından önemli bir belirleyici değişken olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ise farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Westphal ve Bonanno (2007), psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimi destekleyebileceğini belirtirken, Levine vd. (2009) bu iki yapının bağımsız süreçler olabileceğini vurgulamaktadır. Bu durum, iki yapı arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını ve daha karmaşık bir etkileşim içerdiğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığa ilişkin bulgular bu yapının çok boyutlu ve dinamik bir özellik taşıdığını ortaya koymaktadır. Bireysel özellikler, sosyal destek, yaşam deneyimleri ve kimlik yapılanması gibi değişkenlerin psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu görülmekte; bu durum psikolojik sağlamlığın hem koruyucu bir faktör hem de uyum sürecinin temel bir bileşeni olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

1.4. Değişkenler Arası İlişkiler

1.4.1. Kimlik ve Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişki

Kimlik yapılanması ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişki, bireyin yaşadığı zorlayıcı deneyimleri nasıl anlamlandırıdığı ve bu deneyimleri benlik sistemi içerisinde nasıl

organize ettiği ile yakından ilişkilidir. Kimlik, bireyin yaşam deneyimlerine süreklilik kazandıran temel bir yapı olarak, travmatik yaşantılar sonrasında ortaya çıkan bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinde önemli bir işlev üstlenmektedir (McAdams ve McLean, 2013).

Kimlik netliği ve benlik bütünlüğü yüksek bireylerin, yaşadıkları olumsuz deneyimleri daha tutarlı bir çerçevede değerlendirebildikleri ve bu deneyimleri benlik sistemlerine daha etkili bir biçimde entegre edebildikleri belirtilmektedir (Campbell vd., 1996; Osborne ve Taylor, 2010). Buna karşılık kimlikte belirsizlik ve tutarsızlık yaşayan bireylerin, travmatik deneyimler karşısında daha yoğun bilişsel karmaşa yaşadıkları ve anlamlandırma süreçlerinde zorlandıkları ifade edilmektedir (Donahue vd., 1993). Bu durum, kimlik yapılanmasının travmatik deneyimlerin işleme biçimi üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Travma sonrası gelişimin ortaya çıkmasında bireyin yaşam deneyimlerini yeniden yapılandırma kapasitesi belirleyici bir rol oynamaktadır. Pals (2006), bireyin yaşadığı deneyimleri benlik sistemi içerisinde organize edebilmesinin, bu deneyimlerin yalnızca olumsuz bir yaşantı olarak kalmamasını, aynı zamanda gelişimsel bir sürece dönüşmesini mümkün kıldığını belirtmektedir. Bu süreçte bireyin geçmiş deneyimleri ile mevcut yaşantıları arasında kurduğu bağlantılar, kimlik yapılanmasının niteliği ile doğrudan ilişkilidir.

Travmatik yaşantıların bireyin temel inanç sistemlerini sarsması, bireyi bilişsel yeniden değerlendirme sürecine yönlendirmekte ve bu süreç kimlik yapılanmasının yeniden organize edilmesine katkı sağlayabilmektedir (Janoff-Bulman, 1992). Bu bağlamda kimlik yapılanmasının, travma sonrası gelişim sürecinde hem anlamlandırma hem de bütünleştirme işlevi gördüğu anlaşılmaktadır.

Bu çerçevede, bütünleşmiş kimlik yapısına sahip bireylerin travma sonrası gelişim gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu; buna karşılık örselenmiş kimlik yapısının bu süreci zorlaştırabildiği görülmektedir. Bu bulgular, kimlik yapılanmasının travmatik deneyimlerin gelişimsel bir çıktıya dönüşmesinde merkezi bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

1.4.2. Kimlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Kimlik yapılanması ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki, bireyin kendilik algısının stresle başa çıkma kapasitesi üzerindeki etkisi bağlamında ele alınmaktadır. Bireyin

kendisini tutarlı ve anlamlı bir bütün olarak algılaması, stresli yaşam olayları karşısında daha dengeli ve uyumlu tepkiler geliştirmesini kolaylaştırmaktadır.

Kimlik netliği yüksek bireylerin daha düşük düzeyde psikolojik stres yaşadıkları ve daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri belirtilmektedir (Campbell vd., 2003). Crocetti vd. (2008), kimlik gelişiminde kararlılık düzeyinin yüksek olmasının bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiğini ifade etmektedir. Bu durum, kimlik yapılanmasının psikolojik sağlık açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir.

Buna karşılık kimlik karmaşası yaşayan bireylerde duygusal düzensizlik, kararsızlık ve stres karşısında kırılganlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Marcia, 1966). Kroger ve Marcia (2011), kimlikteki belirsizliğin bireyin yaşam olaylarını anlamlandırma kapasitesini zayıflatarak psikolojik uyum süreçlerini olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda kimlikteki tutarsızlık, psikolojik sağlık açısından risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Kimlik gelişiminin bireyin yaşamına anlam kazandırma süreciyle ilişkili olduğu ve bu anlam yapısının psikolojik sağlamlığı desteklediği de vurgulanmaktadır (Baumeister, 1991). Bu doğrultuda, bütünleşmiş kimlik yapısının psikolojik sağlık ile pozitif; örselenmiş kimlik yapısının ise negatif yönde ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, kimlik yapılanmasının bireyin stresle başa çıkma biçimini ve psikolojik dayanıklılık düzeyini doğrudan etkileyen temel bir yapı olduğu görülmektedir. Bu ilişki, mevcut araştırmanın kuramsal temelini destekleyen önemli bir çerçeve sunmaktadır.

1.4.3. Travma Sonrası Gelişim ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık, literatürde birbiriyle ilişkili ancak farklı süreçleri ifade eden iki önemli kavram olarak ele alınmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin travmatik yaşantılar karşısında işlevselliğini sürdürebilmesini ifade ederken; travma sonrası gelişim, bu deneyimlerin ardından ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimleri kapsamaktadır.

Bonanno ve Diminich (2013), psikolojik sağlamlığın bireyin travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecinde koruyucu bir rol üstlendiğini ve stres karşısında uyum sağlamasını kolaylaştırdığını belirtmektedir. Buna karşılık Joseph (2011), travma sonrası gelişimin

bireyin yaşadığı deneyimi bilişsel olarak yeniden değerlendirmesi ve bu deneyimi benlik sistemi içerisinde yeniden organize etmesi ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, iki yapının farklı ancak birbirini tamamlayan süreçler olduğunu göstermektedir.

Bazı çalışmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin travma sonrası gelişim gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck, 2014). Bununla birlikte Levine vd. (2009), bu iki yapının her zaman birlikte ortaya çıkmadığını ve farklı mekanizmalar üzerinden işlediğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, iki yapı arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını ortaya koymaktadır.

Travma sonrası gelişimin ortaya çıkabilmesi için bireyin belirli düzeyde bilişsel zorlanma yaşaması ve bu deneyimi yeniden değerlendirmesi gerekmektedir. Calhoun ve Tedeschi (2013), bu süreçte yaşanan bilişsel sorgulamanın bireyin yaşamına yeni anlamlar kazandırmasına olanak tanıdığını belirtmektedir. Buna karşılık psikolojik sağlamlık, bireyin bu zorlanma karşısında işlevselliğini koruyabilmesini sağlamaktadır.

Bu doğrultuda, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığı; iki yapının birbirini tamamlayan ancak farklı süreçler üzerinden işleyen dinamik yapılar olduğu anlaşılmaktadır. Bu ilişki, mevcut araştırmada ele alınan değişkenlerin birlikte incelenmesinin kuramsal açıdan anlamlı olduğunu desteklemektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, yetişkin bireylerde örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan nicel bir çalışmadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Bu doğrultuda çalışmada, kimlik yapılanması ile psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup araştırmaya toplam 515 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların araştırmaya dahil edilme kriterleri; 18 yaş ve üzerinde olmak, Türkçe okuyup anlayabilmek ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek şeklinde belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak çevrim içi anket formu kullanılmıştır. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır: Sosyodemografik Bilgi Formu, Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği, Travma Sonrası Gelişim Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan sosyodemografik bilgi formu, katılımcıların temel demografik özelliklerini ve sosyal yaşamlarına ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form toplam 11 sorudan oluşmaktadır.

Formun ilk bölümünde katılımcıların yaşı açık uçlu soru formatında sorulmuştur. Cinsiyet değişkeni için katılımcılara iki seçenek (kadın, erkek) sunulmuştur. Eğitim düzeyi sorusunda katılımcıların en son tamamladıkları eğitim düzeyini belirtmeleri istenmiş ve bu

doğrultuda yedi farklı eğitim seviyesi (ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora) seçenek olarak sunulmuştur.

Medeni durum değişkeni kapsamında katılımcılara bekâr, evli, boşanmış ve dul olmak üzere dört seçenek sunulmuştur. Katılımcıların sosyoekonomik durumlarını değerlendirmek amacıyla ekonomik durum algısı sorulmuş ve bu değişken düşük, orta, iyi ve çok iyi olmak üzere dört kategori üzerinden değerlendirilmiştir.

Formda ayrıca katılımcıların sosyal çevrelerine ilişkin bilgi elde etmek amacıyla yakın arkadaş sayısı (dost, sırdaş) ve kendileri hariç kardeş sayısı açık uçlu soru formatında sorulmuştur. Bunun yanı sıra katılımcıların sosyal ilişkilerini değerlendirebilmek amacıyla arkadaşlarıyla olan ilişkileri ve aileleri (anne/baba) ile olan ilişkileri çok kötü, kötü, orta, iyi ve çok iyi seçenekleri üzerinden ölçülmüştür.

Katılımcıların kişilik özelliklerine ilişkin genel bir değerlendirme yapabilmek amacıyla kendilerini nasıl tanımladıkları sorulmuş ve bu değişken için üç seçenek (içe dönük, hem içe hem dışa dönük, dışa dönük) sunulmuştur. Son olarak katılımcıların çalışma durumlarını belirlemek amacıyla çalışıyor, çalışmıyor ve emekli seçeneklerinden oluşan bir soru yöneltilmiştir.

Sosyodemografik bilgi formunda yer alan tüm sorular, araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenmiş olup katılımcıların demografik, sosyal ve bireysel özelliklerini kapsamlı bir şekilde değerlendirmeye olanak sağlayacak biçimde düzenlenmiştir.

2.3.2. Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği

Araştırmada katılımcıların benlik kavramı ve kimlik yapılanmalarını değerlendirmek amacıyla Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin kendilik algısına, kimlik bütünlüğüne ve kimlikte yaşanan örselenme düzeyine ilişkin özellikleri değerlendirmek amacıyla Kaufman, Cundiff ve Crowell (2015) geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması İnan ve Yalçınkaya Alkar (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bildirilmiştir.

Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği toplam 26 maddeden oluşmakta ve 7’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, katılımcılar tarafından “kesinlikle katılmıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda yer alan ifadeler, bireyin kendisini ne ölçüde tutarlı, sürekli ve bütünleşmiş

bir yapı olarak algıladığını ya da kendilik algısında ne ölçüde belirsizlik, kopukluk ve dağınıklık yaşadığını değerlendirmeye yöneliktir.

Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bütünleşmiş Kimlik alt boyutu, bireyin kendisini tutarlı, sürekliliği olan ve bütünlüklü bir benlik yapısı içinde algılama düzeyini değerlendirmektedir. Örselenmiş Kimlik alt boyutu ise bireyin kendilik algısında belirsizlik, parçalanma, tutarsızlık ve kopukluk yaşama düzeyini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe formunda Bütünleşmiş Kimlik alt boyutu 1, 2, 3, 5, 9, 13, 15, 16 ve 18. maddelerden; Örselenmiş Kimlik alt boyutu ise 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 ve 26. maddelerden oluşmaktadır.

Ölçekte alt boyutlarda yer alan madde sayıları eşit olmadığından, puanlamada alt boyut puanlarının ortalama alınarak değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca toplam puan hesaplanırken bütünleşmiş kimlik alt boyutuna ait maddelerin ters kodlanması gerekmektedir. Bu nedenle araştırmada puanlama işlemi yapılırken ters kodlanması gereken maddeler uygun biçimde yeniden düzenlenmiş ve analizler buna göre yürütülmüştür. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ilgili boyutun daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iki faktörlü yapısının desteklendiği ve iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu bildirilmiştir. Uyarlama çalışmasında ayrıca ölçeğin benzer yapılarla anlamlı ilişkiler gösterdiği ve bu yönüyle yapı geçerliğinin desteklendiği belirtilmiştir. Bu bulgular, ölçeğin Türkiye örnekleminde benlik kavramı ve kimlik yapılanmasını değerlendirmede kullanılabilecek uygun bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda, ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısının $\alpha = .89$ olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise Cronbach alfa katsayısının Bütünleşmiş Kimlik alt boyutu için $\alpha = .74$, Örselenmiş Kimlik alt boyutu için $\alpha = .88$ olduğu görülmüştür. Elde edilen bu değerler, ölçeğin hem toplam puan hem de alt boyutlar düzeyinde bu araştırma örnekleminde güvenilir ölçümler verdiğini göstermektedir.

Bu çalışmada Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği, katılımcıların kimlik yapılanmalarını değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen puanlar hem toplam puan hem de alt boyutlar üzerinden değerlendirilebilmektedir. Bu doğrultuda

analizler, benlik kavramı ve kimlik toplam puanı ile Bütünleşmiş Kimlik ve Örselenmiş Kimlik alt boyutları üzerinden yürütülmüştür.

2.3.3. Travma Sonrası Gelişim Ölçeği

Bu araştırmada katılımcıların travma sonrası gelişim düzeylerini belirlemek amacıyla Travma Sonrası Gelişim Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory – PTGI) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin travmatik yaşantılar sonrasında ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimleri değerlendirmek amacıyla Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmakta olup 6'lı Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Maddeler “hiç yaşamadım (0)” ile “aşırı derecede yaşadım (5)” arasında puanlanmakta ve yüksek puanlar bireyin travma sonrası gelişim düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma sürecinde ilk olarak Kılıç (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ölçek Türkçeye çevrilmiş ve 5'li Likert tipi derecelendirme ile kullanılmıştır. Daha sonra Dirik (2006) tarafından romatoid artrit hastalarından oluşan bir örneklem üzerinde yürütülen çalışmada ölçek yeniden uyarlanmış, orijinal formuna uygun şekilde 6'lı Likert tipi derecelendirme kullanılmış ve yapılan faktör analizi sonucunda üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörler; Kendilik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve Kişilerarası İlişkilerde Değişim olarak belirlenmiştir.

Kağan vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise ölçeğin faktör yapısı normal toplum örnekleminde yeniden incelenmiştir. Bu çalışmada yapılan analizler sonucunda üç faktörlü yapının Türkçe örneklem için uygun olduğu ve geçerli bir yapı sunduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda ölçeğin üç faktörlü yapısının farklı örneklemelerde de desteklendiği görülmektedir.

Bu araştırmada, Dirik (2006) tarafından uyarlanan ve Kağan vd. (2012) tarafından genel toplum örnekleminde doğrulanan üç faktörlü yapı kullanılmıştır. Bu doğrultuda analizler ölçek toplam puanı ile alt boyutlar üzerinden yürütülmüştür.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısının $\alpha = .95$ olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise Cronbach alfa katsayılarının Kendilik Algısında Değişim için $\alpha = .91$, Yaşam Felsefesinde Değişim için $\alpha = .91$ ve Kişilerarası İlişkilerde Değişim için $\alpha = .84$ olduğu görülmüştür. Bu bulgular, ölçeğin araştırma örnekleminde yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Brief Resilience Scale) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında toparlanabilme ve eski işlevsellik düzeyine geri dönebilme kapasitesini ölçmek amacıyla Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiş ve Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bildirilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam 6 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler “hiç uygun değil (1)” ile “tamamen uygun (5)” arasında puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan bazı maddeler ters yönde puanlanmakta olup, analizler öncesinde bu maddeler uygun biçimde ters kodlanmıştır.

Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini genel olarak değerlendirmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü yapısının doğrulandığı ve iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu bildirilmiştir. Ayrıca ölçeğin benzer psikolojik yapılarla anlamlı ilişkiler gösterdiği ve bu yönüyle yapı geçerliğinin desteklendiği ifade edilmiştir.

Bu araştırmada ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Cronbach alfa katsayısının $\alpha = .89$ olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu değer, ölçeğin bu araştırma örnekleminde yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmış ve analizler toplam puan üzerinden yürütülmüştür.

2.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada verilerin toplanması süreci, çevrim içi anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın uygulanabilmesi için öncelikle ilgili kurumdan etik kurul onayı alınmış ve araştırma süreci etik ilkelere uygun şekilde yürütülmüştür. Etik kurul onayının ardından veri toplama araçları çevrim içi ortama aktarılmıştır.

Veri toplama sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu Google Forms aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket formu; Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği, Travma Sonrası Gelişim Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve sosyodemografik bilgi formundan oluşmaktadır. Katılımcılar, anketi kendi bilgisayarları veya mobil cihazları aracılığıyla doldurmuşlardır.

Hazırlanan anket formunun başlangıç bölümünde katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı açıkça belirtilmiştir. Ayrıca katılımcılardan elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve gizlilik ilkesine uygun olarak değerlendirileceği ifade edilmiştir. Katılımcıların araştırmaya katılabilmeleri için bilgilendirilmiş onam formunu onaylamaları istenmiştir.

Araştırmaya toplam 515 kişi katılmış olup, elde edilen veriler araştırmanın amacı doğrultusunda analiz edilmiştir. Çevrim içi anket yöntemi, geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmayı sağlaması açısından araştırmaya önemli katkı sunmuş ve veri toplama sürecinin zaman ve maliyet açısından etkin bir şekilde yürütülmesine olanak tanımıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 27 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini ortaya koymak amacıyla öncelikle betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Bu kapsamda kategorik değişkenler için frekans (n) ve yüzde (%), sürekli değişkenler için ise minimum (Min), maksimum (Maks), ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) değerleri raporlanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin genel dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla betimsel istatistik analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz ile benlik kavramı ve kimlik, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim değişkenleri arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi değerlendirilmiştir. Bağımsız değişkenlerin psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz kapsamında bütünleşmiş kimlik ve örselenmiş kimlik değişkenlerinin psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim üzerindeki etkileri incelenmiştir. Demografik değişkenlere göre araştırma değişkenlerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla karşılaştırmalı analizler yapılmıştır. İki kategoriden oluşan değişkenlerde (örneğin cinsiyet

ve medeni durum) bağımsız örneklem t-testi, üç veya daha fazla kategoriye sahip değişkenlerde (örneğin yaş grubu, eğitim düzeyi ve kişilik öz tanımı) ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey ve Games-Howell çoklu karşılaştırma testi (post-hoc) uygulanmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1

Değişkenler ve Alt Boyutlarının Dağılım Özelliklerini Gösteren Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişken	Basıklık	Sh Basıklık	Çarpıklık	Sh Çarpıklık
Benlik Kavramı ve Kimlik	-0.50	0.21	0.25	0.11
Bütünleşmiş Kimlik	0.10	0.21	-0.35	0.11
Örselenmiş Kimlik	-0.17	0.21	0.48	0.11
Psikolojik Sağlamlık	0.15	0.21	-0.52	0.11
Travma Sonrası Gelişim	0.50	0.21	-0.64	0.11
Kendilik Algısında Değişim	0.67	0.21	-0.76	0.11
Yaşam Felsefesinde Değişim	-0.09	0.21	-0.46	0.11
Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	-0.34	0.21	-0.19	0.11

Bağımlı değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, tüm değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -0.76 ile 0.71 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.34 ile 0.73 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerlerin tamamının kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığı belirlenmiştir. Alan yazında çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında bulunmasının verilerin normal dağılıma yakın olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (Hair vd., 2019). Bu doğrultuda araştırmada incelenen bağımlı değişkenlere ait dağılımların normal dağılım varsayımını karşıladığı değerlendirilmektedir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler

Tablo 2

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılım Bulguları

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	280	54.4
	Erkek	235	45.6
Yaş	18–25	121	23.5
	26–35	218	42.3
	36 yaş ve üstü	176	34.2
Eğitim Durumu	İlkokul mezunu	14	2.7
	Ortaokul mezunu	28	5.4
	Lise mezunu	102	19.8
	Ön lisans	89	17.3
	Lisans	232	45
	Lisansüstü	50	9.7
Medeni Durum	Bekâr	255	49.5
	Evli	260	50.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	358	69.5
	Çalışmıyor	139	27
	Emekli	18	3.5
Ekonomik Durum	Düşük	54	10.5
	Orta	290	56.3
	İyi	149	28.9
	Çok iyi	22	4.3
Arkadaşlarla İlişki	Çok kötü	7	1.4
	Kötü	12	2.3
	Orta	116	22.5
	İyi	232	45
	Çok iyi	148	28.7
Aile ile İlişki	Çok kötü	8	1.6
	Kötü	22	4.3
	Orta	94	18.3
	İyi	210	40.8
	Çok iyi	181	35.1
Kendini Tanımlama	Daha çok içe dönük	101	19.6
	Hem içe hem dışa dönük	341	66.2
	Daha çok dışa dönük	73	14.2

Tabloya göre, katılımcıların %54.4'ü (n = 280) kadın, %45.6'sı (n = 235) erkek bireylerden oluşmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde katılımcıların %23.5'inin (n = 121) 18–25 yaş, %42.3'ünün (n = 218) 26–35 yaş, %34.2'sinin (n = 176) ise 36 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Eğitim durumuna göre katılımcıların %2.7'si (n = 14) ilkokul mezunu, %5.4'ü (n = 28) ortaokul mezunu, %19.8'i (n = 102) lise mezunu, %17.3'ü (n = 89) ön lisans mezunu, %45'i (n = 232) lisans mezunu ve %9.7'si (n = 50) lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Medeni durum açısından katılımcıların %49.5'i (n = 255) bekâr, %50.5'i (n = 260) evlidir. Çalışma durumuna bakıldığında katılımcıların %69.5'inin (n = 358) çalıştığı, %27'sinin (n = 139) çalışmadığı ve %3.5'inin (n = 18) emekli olduğu görülmektedir. Ekonomik durum açısından katılımcıların %10.5'i (n = 54) ekonomik durumunu düşük, %56.3'ü (n = 290) orta, %28.9'u (n = 149) iyi ve %4.3'ü (n = 22) çok iyi olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların arkadaşlarıyla olan ilişkileri incelendiğinde %1.4'ünün (n = 7) çok kötü, %2.3'ünün (n = 12) kötü, %22.5'inin (n = 116) orta, %45'inin (n = 232) iyi ve %28.7'sinin (n = 148) çok iyi düzeyde ilişkiye sahip olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Aile ile ilişkiler açısından katılımcıların %1.6'sı (n = 8) çok kötü, %4.3'ü (n = 22) kötü, %18.3'ü (n = 94) orta, %40.8'i (n = 210) iyi ve %35.1'i (n = 181) çok iyi düzeyde ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Son olarak katılımcıların kendilerini tanımlama biçimleri incelendiğinde %19.6'sının (n = 101) kendisini daha çok içe dönük, %66.2'sinin (n = 341) hem içe hem dışa dönük, %14.2'sinin (n = 73) ise daha çok dışa dönük olarak tanımladığı görülmektedir.

Tablo 3
Nicel Demografik Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS
Yaş	515	18	62	33.50	9.68
Yakın Arkadaş Sayısı	515	0	20	3.64	2.66
Kardeş Sayısı	515	0	12	2.40	1.78

Tablo incelendiğinde demografik değişkenlere ilişkin betimleyici istatistik değerlerinin yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların yaşlarının 18 ile 62 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 33.50 (SS = 9.68) olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, araştırma örnekleminin ağırlıklı olarak genç ve erken orta yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Yakın arkadaş sayısı değişkeni incelendiğinde katılımcıların yakın arkadaş sayısının 0 ile 20 arasında değiştiği ve ortalama yakın arkadaş sayısının 3.64 (SS = 2.66) olduğu görülmektedir. Bu sonuç, katılımcıların sosyal çevrelerinin genel olarak birkaç yakın arkadaştan oluştuğunu göstermektedir. Kardeş sayısı değişkenine bakıldığında ise

katılımcıların kardeş sayılarının 0 ile 12 arasında değiştiği ve ortalama kardeş sayısının 2.40 (SS = 1.78) olduğu belirlenmiştir. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin çoğunlukla birden fazla kardeşe sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4
Bağımlı Değişkenler ile Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

Değişken	n	Min	Maks	$\bar{X}$	SS
Benlik Kavramı ve Kimlik	515	1	5	2.76	0.79
Bütünleşmiş Kimlik	515	3	7	5.33	0.81
Örselenmiş Kimlik	515	1	6	2.81	0.95
Psikolojik Sağlamlık	515	6	30	18.81	5.60
Travma Sonrası Gelişim	515	0	105	56.53	20.97
Kendilik Algısında Değişim	515	0	50	28.74	10.52
Yaşam Felsefesinde Değişim	515	0	30	16.77	7.02
Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	515	0	25	11.01	5.41

Tablo incelendiğinde araştırmada ele alınan bağımlı değişkenler ve alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistik değerlerinin dağılımı görülmektedir. Benlik Kavramı ve Kimlik puanlarının 1 ile 5 arasında değiştiği ve ortalamanın 2.76 (SS = 0.79) olduğu belirlenmiştir. Değişkenin alt boyutları incelendiğinde, Bütünleşmiş Kimlik puanlarının 3 ile 7 arasında değiştiği ve ortalamanın 5.33 (SS = 0.81) olduğu; Örselenmiş Kimlik puanlarının ise 1 ile 6 arasında değiştiği ve ortalamanın 2.81 (SS = 0.95) olduğu görülmektedir. Alt boyutlar karşılaştırıldığında, Bütünleşmiş Kimlik boyutunun ortalamasının Örselenmiş Kimlik boyutuna göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Psikolojik Sağlamlık puanlarının 6 ile 30 arasında değiştiği ve ortalamanın 18.81 (SS = 5.60) olduğu saptanmıştır.

Travma Sonrası Gelişim toplam puanlarının 0 ile 105 arasında değiştiği ve ortalamanın 56.53 (SS = 20.97) olduğu belirlenmiştir. Değişkenin alt boyutları incelendiğinde Kendilik Algısında Değişim puanlarının 0 ile 50 arasında değiştiği ve ortalamanın 28.74 (SS = 10.52) olduğu; Yaşam Felsefesinde Değişim puanlarının 0 ile 30 arasında değiştiği ve ortalamanın 16.77 (SS = 7.02) olduğu; Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim puanlarının ise 0 ile 25 arasında değiştiği ve ortalamanın 11.01 (SS = 5.41) olduğu görülmektedir. Travma sonrası gelişim alt boyutları karşılaştırıldığında en yüksek

ortalamanın Kendilik Algısında Değişim, en düşük ortalamanın ise Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim boyutunda olduğu dikkat çekmektedir.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmanın ilk problemi olarak belirlenen “Yetişkinlerde örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Pearson Korelasyon Çözümlemesi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5
Bağımlı Değişkenler ve Alt Boyutları Arası İlişkilerin İncelenmesi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Benlik Kavramı ve Kimlik	1							
2. Bütünleşmiş Kimlik	-.72**	1						
3. Örselenmiş Kimlik	.95**	-.47**	1					
4. Psikolojik Sağlamlık	-.45**	.32**	-.43**	1				
5. Travma Sonrası Gelişim	-.30**	.30**	-.25**	.37**	1			
6. Kendilik Algısında Değişim	-.34**	.32**	-.29**	.35**	.96**	1		
7. Yaşam Felsefesinde Değişim	-.31**	.30**	-.27**	.36**	.92**	.85**	1	
8. Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	-.11*	.15**	-0.08	.29**	.81**	.70**	.62**	1

Not. $p < .05^*$, $p < .01^{**}$. Korelasyon düzeyleri Cohen (1988)’e göre yorumlanmıştır ($r = .10-.29$ zayıf, $.30-.49$ orta, $\geq .50$ güçlü).

Tablo incelendiğinde, Benlik Kavramı ve Kimlik ile Psikolojik Sağlamlık arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.45$, $p < .01$). Benlik Kavramı ve Kimlik ile Travma Sonrası Gelişim ($r = -.30$, $p < .01$), Kendilik Algısında Değişim ($r = -.34$, $p < .01$) ve Yaşam Felsefesinde Değişim ($r = -.31$, $p < .01$) arasında negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca Benlik Kavramı ve Kimlik ile Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim arasında negatif ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.11$, $p < .05$).

Bütünleşmiş Kimlik ile Psikolojik Sağlamlık ($r = .32$, $p < .01$), Travma Sonrası Gelişim ($r = .30$, $p < .01$), Kendilik Algısında Değişim ($r = .32$, $p < .01$), Yaşam Felsefesinde Değişim ($r = .30$, $p < .01$) ve Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim ($r = .15$, $p < .01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Örselenmiş Kimlik ile Psikolojik Sağlamlık ($r = -.43, p < .01$), Travma Sonrası Gelişim ($r = -.25, p < .01$), Kendilik Algısında Değişim ($r = -.29, p < .01$) ve Yaşam Felsefesinde Değişim ($r = -.27, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken, Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim ile Örselenmiş Kimlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.08, p > .05$).

Psikolojik Sağlamlık ile Travma Sonrası Gelişim arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .37, p < .01$). Psikolojik Sağlamlık ile Kendilik Algısında Değişim ($r = .35, p < .01$) ve Yaşam Felsefesinde Değişim ($r = .36, p < .01$) arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca Psikolojik Sağlamlık ile Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .29, p < .01$).

3.3. Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmanın ikinci problemi olarak belirlenen “Yetişkinlerde örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik düzeyleri, psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Bütünleşmiş Kimlik ve Örselenmiş Kimliğin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA
Sabit	18.7	2.12	—	8.81	< .001	[14.53, 22.87]
Bütünleşmiş Kimlik	1.11	0.31	0.16	3.58	< .001	[0.50, 1.72]
Örselenmiş Kimlik	-2.07	0.26	-0.35	-7.82	< .001	[-2.59, -1.55]

$R = .45, R^2 = .20, F(2, 512) = 64.20, p < .001$.

$p < .05^*$

Tablo incelendiğinde kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(2, 512) = 64.20, p < .001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenlerin psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın %20’sini açıkladığı belirlenmiştir ($R = .45, R^2 = .20$, Düzeltilmiş $R^2 = .20$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, bütünleşmiş kimliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = .16, t = 3.58, p < .001$). Buna göre bütünleşmiş kimlik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı

söylenabilir. Öte yandan örselenmiş kimliğin psikolojik sağlamlık negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -.35$, $t = -7.82$, $p < .001$). Bu bulgu, örselenmiş kimlik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın yordanmasında bütünleşmiş kimliğin artırıcı, örselenmiş kimliğin ise azaltıcı yönde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın üçüncü problemi olarak belirlenen “Yetişkinlerde örselenmiş kimlik ve bütünleşmiş kimlik düzeyleri, travma sonrası gelişim düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Bütünleşmiş Kimlik ve Örselenmiş Kimliğin Travma Sonrası Gelişimi Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA
Sabit	32.67	8.41	—	3.88	< .001	[16.15, 49.20]
Bütünleşmiş Kimlik	6.12	1.23	0.24	4.97	< .001	[3.70, 8.54]
Örselenmiş Kimlik	-3.13	1.05	-0.14	-2.99	0.003	[-5.19, -1.07]

$R = .33$, $R^2 = .11$, $F(2, 512) = 30.45$, $p < .001$.

* $p < 0.05$

Tablo incelendiğinde kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(2, 512) = 30.45$, $p < .001$). Modelde yer alan bağımsız değişkenlerin travma sonrası gelişim puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %10’unu açıkladığı belirlenmiştir ($R = .33$, $R^2 = .11$, Düzeltilmiş $R^2 = .10$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, bütünleşmiş kimliğin travma sonrası gelişimi pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = .24$, $t = 4.97$, $p < .001$). Buna göre bütünleşmiş kimlik düzeyi arttıkça travma sonrası gelişim düzeyinin de arttığı söylenebilir. Buna karşılık örselenmiş kimliğin travma sonrası gelişimi negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -.14$, $t = -2.99$, $p = .003$). Bu bulgu, örselenmiş kimlik düzeyi arttıkça travma sonrası gelişim düzeyinin azaldığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, travma sonrası gelişimin yordanmasında bütünleşmiş kimliğin artırıcı, örselenmiş kimliğin ise azaltıcı yönde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Araştırmanın dördüncü problemi olarak belirlenen “Yetişkin kadın ve erkekler, örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8
Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Kadın (n=280) $\bar{X} \pm SS$	Erkek (n=235) $\bar{X} \pm SS$	t	sd	p
Benlik Kavramı ve Kimlik	2.64 ± 0.75	2.90 ± 0.82	-3.78	513	< .001*
Bütünleşmiş Kimlik	5.41 ± 0.79	5.24 ± 0.81	2.37	513	.018*
Örselenmiş Kimlik	2.67 ± 0.92	2.98 ± 0.96	-3.75	513	< .001*
Psikolojik Sağlamlık	18.25 ± 5.69	19.47 ± 5.42	-2.47	513	.014*
Travma Sonrası Gelişim	58.56 ± 20.79	54.10 ± 20.97	2.41	513	.016*
Kendilik Algısında Değişim	30.14 ± 10.30	27.08 ± 10.56	3.32	513	.001*
Yaşam Felsefesinde Değişim	17.59 ± 7.15	15.79 ± 6.74	2.92	513	.004*
Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	10.83 ± 5.65	11.23 ± 5.11	-0.83	513	0.406

*p<0.05

Tablo sonuçlarına göre, Benlik Kavramı ve Kimlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkeklerin benlik kavramı ve kimlik puanlarının ($\bar{X} = 2.90$, $SS = 0.82$) kadınların puanlarından ($\bar{X} = 2.64$, $SS = 0.75$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t(513) = -3.78$, $p < .001$).

Bütünleşmiş Kimlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların bütünleşmiş kimlik puanlarının ($\bar{X} = 5.41$, $SS = 0.79$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X} = 5.24$, $SS = 0.81$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t(513) = 2.37$, $p = .018$).

Örselenmiş Kimlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin örselenmiş kimlik puanlarının ($\bar{X} = 2.98$, $SS = 0.96$) kadınların puanlarından ($\bar{X} = 2.67$, $SS = 0.92$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(513) = -3.75$, $p < .001$).

Psikolojik Sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkeklerin psikolojik sağlamlık puanlarının ($\bar{X} = 19.47$, $SS = 5.42$) kadınların puanlarından ($\bar{X} = 18.25$, $SS = 5.69$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(513) = -2.47$, $p = .014$).

Travma Sonrası Gelişim puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların travma sonrası gelişim puanlarının ($\bar{X} = 58.56$, $SS = 20.79$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X} = 54.10$, $SS = 20.97$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t(513) = 2.41$, $p = .016$).

Kendilik Algısında Değişim puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadınların benlik algısında değişim puanlarının ($\bar{X} = 30.14$, $SS = 10.30$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X} = 27.08$, $SS = 10.56$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t(513) = 3.32$, $p = .001$).

Yaşam Felsefesinde Değişim puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadınların yaşam felsefesinde değişim puanlarının ($\bar{X} = 17.59$, $SS = 7.15$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X} = 15.79$, $SS = 6.74$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(513) = 2.92$, $p = .004$).

Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t(513) = -0.83$, $p = .406$).

Araştırmanın beşinci problemi olarak belirlenen “Medeni durum temelinde oluşturulan gruplar, örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Medeni Duruma Göre Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Evli (n = 260) $\bar{X} \pm SS$	Bekar (n = 255) $\bar{X} \pm SS$	t	sd	p
Benlik Kavramı ve Kimlik	2.80 ± 0.81	2.73 ± 0.76	1.00	513	0.318
Bütünleşmiş Kimlik	5.29 ± 0.83	5.38 ± 0.78	-1.17	513	0.241
Örselenmiş Kimlik	2.85 ± 0.97	2.78 ± 0.92	0.75	513	0.457
Psikolojik Sağlamlık	18.70 ± 5.58	18.92 ± 5.62	-0.45	513	0.654
Travma Sonrası Gelişim	58.68 ± 19.76	54.42 ± 21.93	2.32	513	.021*
Kendilik Algısında Değişim	29.83 ± 9.78	27.68 ± 11.12	2.33	513	.020*
Yaşam Felsefesinde Değişim	17.63 ± 6.79	15.92 ± 7.15	2.78	513	.006*
Kişilerarası İlişkide Yaşanan Değişim	11.22 ± 5.25	10.82 ± 5.56	0.84	513	0.401

Tablo sonuçlarına göre, Travma Sonrası Gelişim puanlarının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların travma sonrası gelişim puanlarının ($\bar{X} = 58.68$, $SS = 19.76$), bekâr katılımcıların puanlarından ($\bar{X} = 54.42$, $SS = 21.93$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(513) = 2.32$, $p = .021$).

Kendilik Algısında Değişim puanlarının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların benlik algısında değişim puanlarının ($\bar{X} = 29.83$, $SS = 9.78$), bekâr katılımcıların puanlarından ($\bar{X} = 27.68$, $SS = 11.12$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t(513) = 2.33$, $p = .020$).

Yaşam Felsefesinde Değişim puanlarının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların yaşam felsefesinde değişim puanlarının ($\bar{X} = 17.63$, $SS = 6.79$), bekâr katılımcıların puanlarından ($\bar{X} = 15.92$, $SS = 7.15$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(513) = 2.78$, $p = .006$).

Buna karşılık Benlik Kavramı ve Kimlik ($t(513) = 1.00$, $p = .318$), Bütünleşmiş Kimlik ($t(513) = -1.17$, $p = .241$), Örselenmiş Kimlik ($t(513) = 0.75$, $p = .457$), Psikolojik Sağlamlık ($t(513) = -0.45$, $p = .654$) ve Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim ($t(513) = 0.84$, $p = .401$) puanlarının medeni duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın altıncı problemi olarak belirlenen “Yaş temelinde oluşturulan gruplar, örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyans homojenliği varsayımının sağlandığı durumlarda Tukey, sağlanmadığı durumlarda ise Games-Howell post-hoc testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Yaş Gruplarına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları

Değişken	Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Tukey ve G-H
Benlik Kavramı ve Kimlik	Gruplar arası	5.60	2	2.80	4.56	.011*	1 > 2
	Grup içi	314.55	512	0.61			
	Toplam	320.14	514				
Bütünleşmiş Kimlik	Gruplar arası	9.73	2	4.87	7.70	.001*	2 > 1, 2 > 3
	Grup içi	323.79	512	0.63			
	Toplam	333.52	514				
Örselenmiş Kimlik	Gruplar arası	4.08	2	2.04	2.29	0.103	
	Grup içi	456.75	512	0.89			
	Toplam	460.83	514				
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	156.89	2	78.44	2.52	0.081	
	Grup içi	15940.47	512	31.13			
	Toplam	16097.35	514				
Travma Sonrası Gelişim	Gruplar arası	4097.82	2	2048.91	4.73	.009*	2 > 3
	Grup içi	222018.58	512	433.63			
	Toplam	226116.40	514				
Kendilik Algısında Değişim	Gruplar arası	1511.75	2	755.88	6.99	.001*	2 > 3
	Grup içi	55376.42	512	108.16			
	Toplam	56888.17	514				
Yaşam Felsefesinde Değişim	Gruplar arası	511.47	2	255.73	5.28	.005*	2 > 3
	Grup içi	24784.04	512	48.41			
	Toplam	25295.50	514				
Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	Gruplar arası	8.88	2	4.44	0.15	0.859	
	Grup içi	15016.02	512	29.33			
	Toplam	15024.91	514				

p<0,05*

Yaş Grupları: 1 = 18–25 yaş 2 = 26–35 yaş 3 = 36 yaş ve üzeri

Tabloya göre, Benlik Kavramı ve Kimlik puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=4.56, p=.011$). Ortalama puanlar incelendiğinde 18–25 yaş grubunun ($\bar{X}=2.89, SS=0.85$) 26–35 yaş grubuna ($\bar{X}=2.65, SS=0.75$) göre daha

yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Yapılan Tukey testi sonucunda farkın 18–25 yaş grubu ile 26–35 yaş grubu arasında olduğu belirlenmiştir.

Bütünleşmiş Kimlik puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=7.70, p=.001$). Ortalama puanlar incelendiğinde 26–35 yaş grubunun ($\bar{X}=5.49, SS=0.72$) hem 18–25 yaş grubundan ($\bar{X}=5.20, SS=0.84$) hem de 36 yaş ve üzeri gruptan ($\bar{X}=5.23, SS=0.86$) daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Games-Howell testi sonucunda farkın 26–35 yaş grubu ile diğer yaş grupları arasında olduğu belirlenmiştir.

Travma Sonrası Gelişim puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=4.73, p=.009$). Ortalama puanlar incelendiğinde 26–35 yaş grubunun ($\bar{X}=59.26, SS=21.22$) 36 yaş ve üzeri gruptan ($\bar{X}=52.80, SS=22.00$) daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda anlamlı farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Kendilik Algısında Değişim puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=6.99, p=.001$). Ortalama puanlar incelendiğinde 26–35 yaş grubunun ($\bar{X}=30.31, SS=10.66$) 36 yaş ve üzeri gruptan ($\bar{X}=26.43, SS=10.89$) daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Felsefesinde Değişim puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=5.28, p=.005$). Ortalama puanlar incelendiğinde 26–35 yaş grubunun ($\bar{X}=17.78, SS=7.03$) 36 yaş ve üzeri gruptan ($\bar{X}=15.49, SS=7.04$) daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Örselenmiş Kimlik ($F(2,512)=2.29, p=.103$), Psikolojik Sağlamlık ($F(2,512)=2.52, p=.081$) ve Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim ($F(2,512)=0.15, p=.859$) puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın yedinci problemi olarak belirlenen “Eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar, örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyans homojenliği varsayımının sağlandığı durumlarda Tukey, sağlanmadığı durumlarda ise Games-Howell post-hoc testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11

Eğitim Durumuna Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları

Değişken	Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Tukey ve G-H
Benlik Kavramı ve Kimlik	Gruplar arası	4.44	2	2.22	3.60	.028*	1 > 2
	Grup içi	315.70	512	0.62			
	Toplam	320.14	514				
Bütünleşmiş Kimlik	Gruplar arası	4.02	2	2.01	3.12	.045*	2 > 1
	Grup içi	329.50	512	0.64			
	Toplam	333.52	514				
Örselenmiş Kimlik	Gruplar arası	4.68	2	2.34	2.63	0.073	
	Grup içi	456.15	512	0.89			
	Toplam	460.83	514				
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	69.91	2	34.95	1.12	0.328	
	Grup içi	16027.45	512	31.30			
	Toplam	16097.35	514				
Travma Sonrası Gelişim	Gruplar arası	1481.78	2	740.89	1.69	0.186	
	Grup içi	224634.62	512	438.74			
	Toplam	226116.40	514				
Kendilik Algısında Değişim	Gruplar arası	466.82	2	233.41	2.12	0.121	
	Grup içi	56421.34	512	110.20			
	Toplam	56888.17	514				
Yaşam Felsefesinde Değişim	Gruplar arası	272.41	2	136.20	2.79	0.063	
	Grup içi	25023.10	512	48.87			
	Toplam	25295.50	514				
Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	Gruplar arası	7.39	2	3.69	0.13	0.882	
	Grup içi	15017.52	512	29.33			
	Toplam	15024.91	514				

p < .05*

Eğitim Durumu: 1 = Lise ve altı, 2 = Lisans, 3 = Lisansüstü.

Elde edilen sonuçlara göre, Benlik Kavramı ve Kimlik puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=3.60$, $p=.028$). Ortalama puanlar incelendiğinde lise mezunlarının ($\bar{X}=2.91$, $SS=0.80$) lisans mezunlarına ($\bar{X}=2.71$, $SS=0.80$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda anlamlı farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Bütünleşmiş Kimlik puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=3.12$, $p=.045$). Ortalama puanlar incelendiğinde lisans mezunlarının ($\bar{X}=5.38$, $SS=0.81$) lise mezunlarına ($\bar{X}=5.19$, $SS=0.84$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda anlamlı farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Örselenmiş Kimlik ($F(2,512)=2.63, p=.073$), Psikolojik Sağlamlık ($F(2,512)=1.12, p=.328$), Travma Sonrası Gelişim ($F(2,512)=1.69, p=.186$), Kendilik Algısında Değişim ($F(2,512)=2.12, p=.121$), Yaşam Felsefesinde Değişim ($F(2,512)=2.79, p=.063$) ve Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim ($F(2,512)=0.13, p=.882$) puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın sekizinci problemi olarak belirlenen “Kendini içe dönük, dışa dönük ya da hem içe dönük hem de dışa dönük olarak tanımlayan bireyler, örselenmiş kimlik, bütünleşmiş kimlik, travma sonrası gelişim ve psikolojik sağlamlık bakımından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” sorusunu yanıtlamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyans homojenliği varsayımının sağlandığı durumlarda Tukey, sağlanmadığı durumlarda ise Games-Howell post-hoc testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Kişilik Özellikleri Tanımına Göre Bağımlı Değişkenlerin Karşılaştırma Tek Yönlü Varyans ANOVA Bulguları

Değişken	Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Tukey ve G-H
Benlik Kavramı ve Kimlik	Gruplar arası	9.46	2	4.73	7.79	.000*	1 > 2, 1 > 3
	Grup içi	310.69	512	0.61			
	Toplam	320.14	514				
Bütünleşmiş Kimlik	Gruplar arası	5.87	2	2.94	4.59	.011*	3 > 1
	Grup içi	327.65	512	0.64			
	Toplam	333.52	514				
Örselenmiş Kimlik	Gruplar arası	11.96	2	5.98	6.82	.001*	1 > 2, 1 > 3
	Grup içi	448.87	512	0.88			
	Toplam	460.83	514				
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar arası	235.28	2	117.64	3.80	.023*	2 > 1
	Grup içi	15862.07	512	30.98			
	Toplam	16097.35	514				
Travma Sonrası Gelişim	Gruplar arası	4037.63	2	2018.81	4.65	.010*	2 > 1
	Grup içi	222078.77	512	433.75			
	Toplam	226116.40	514				
Kendilik Algısında Değişim	Gruplar arası	1203.86	2	601.93	5.54	.004*	2 > 1
	Grup içi	55684.31	512	108.76			
	Toplam	56888.17	514				
Yaşam Felsefesinde Değişim	Gruplar arası	290.76	2	145.38	2.98	0.052	
	Grup içi	25004.74	512	48.84			
	Toplam	25295.50	514				
Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim	Gruplar arası	166.33	2	83.16	2.87	0.058	
	Grup içi	14858.58	512	29.02			
	Toplam	15024.91	514				

p < .05*

Kişilik Özellikleri Tanımı: 1 = Daha çok içe dönük 2 = Hem içe hem dışa dönük 3 = Daha çok dışa dönük

Tabloya göre, Benlik Kavramı ve Kimlik puanlarının kişilik öz tanımına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=7.79, p<.001$). Ortalama puanlar incelendiğinde daha çok içe dönük bireylerin ($\bar{X}=3.02, SS=0.77$) hem içe hem dışa dönük bireylere ($\bar{X}=2.72, SS=0.79$) ve daha çok dışa dönük bireylere ($\bar{X}=2.59, SS=0.74$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda anlamlı farkın içe dönük bireyler ile diğer gruplar arasında olduğu belirlenmiştir.

Bütünleşmiş Kimlik puanlarının kişilik öz tanımına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=4.59, p=.011$). Ortalama puanlar incelendiğinde daha çok dışa dönük bireylerin ($\bar{X}=5.51, SS=0.79$) daha çok içe dönük bireylere ($\bar{X}=5.15, SS=0.85$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Tukey testi sonucunda farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Örselenmiş Kimlik puanlarının kişilik öz tanımına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=6.82, p=.001$). Ortalama puanlar incelendiğinde daha çok içe dönük bireylerin ($\bar{X}=3.11, SS=0.95$) hem içe hem dışa dönük bireylere ($\bar{X}=2.76, SS=0.94$) hem de daha çok dışa dönük bireylere ($\bar{X}=2.65, SS=0.89$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. testi sonucunda farkın içe dönük bireyler ile diğer gruplar arasında olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik Sağlamlık puanlarının kişilik öz tanımına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=3.80, p=.023$). Ortalama puanlar incelendiğinde hem içe hem dışa dönük bireylerin ($\bar{X}=19.17, SS=5.22$) daha çok içe dönük bireylere ($\bar{X}=17.45, SS=5.81$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Games-Howell testi sonucunda farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Travma Sonrası Gelişim puanlarının kişilik öz tanımına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=4.65, p=.010$). Ortalama puanlar incelendiğinde hem içe hem dışa dönük bireylerin ($\bar{X}=58.16, SS=19.96$) daha çok içe dönük bireylere ($\bar{X}=50.96, SS=20.73$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Games-Howell testi sonucunda farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Kendilik Algısında Değişim puanlarının kişilik öz tanımına göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur ($F(2,512)=5.54, p=.004$). Ortalama puanlar incelendiğinde hem içe hem dışa dönük bireylerin ($\bar{X}=29.68, SS=9.88$) daha çok içe dönük bireylere ($\bar{X}=25.76, SS=10.28$) göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Games-Howell testi sonucunda farkın bu iki grup arasında olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Felsefesinde Değişim ($F(2,512)=2.98, p=.052$) ve Kişilerarası İlişkilerde Yaşanan Değişim ($F(2,512)=2.87, p=.058$) puanlarının kişilik öz tanımına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde benlik kavramı ve kimlik yapılanması ile psikolojik sağlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, kimlik yapılanmasının bireyin psikolojik uyum süreçleri ve travma sonrası gelişim deneyimleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, benlik kavramı ve kimlik ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde benlik kavramı ve kimlik ile travma sonrası gelişim ve alt boyutları arasında da negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık bütünleşmiş kimlik ile psikolojik sağlık ve travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü; örselenmiş kimlik ile ise bu değişkenler arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu bulgular, örselenmiş kimlik ile psikolojik sağlık ve travma sonrası gelişim arasında negatif; bütünleşmiş kimlik ile bu değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olacağı yönündeki hipotezi desteklemekte olup ilgili hipotezin kabul edildiğini göstermektedir.

Bununla birlikte psikolojik sağlık ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlık ve travma sonrası gelişimin birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu göstermekte olup literatürde bu iki değişken arasındaki pozitif ilişkiye işaret eden çalışmalarla uyumludur. Ancak bu ilişki doğrudan araştırmanın temel hipotezleri arasında yer almadığından, söz konusu bulgu destekleyici bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

Regresyon analizi sonuçları, bütünleşmiş kimlik ve örselenmiş kimliğin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğunu göstermektedir. Buna göre bütünleşmiş kimlik psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordarken, örselenmiş kimlik negatif yönde yordamaktadır. Benzer şekilde her iki kimlik boyutunun travma sonrası gelişimi de anlamlı biçimde yordadığı; bütünleşmiş kimliğin artırıcı, örselenmiş kimliğin ise azaltıcı yönde etkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, örselenmiş kimliğin psikolojik sağlık ve travma sonrası gelişim üzerinde olumsuz; bütünleşmiş kimliğin ise olumlu yönde yordayıcı etkiye sahip olacağı yönündeki hipotezleri desteklemekte olup ilgili hipotezlerin kabul edildiğini göstermektedir.

Sosyodemografik değişkenler açısından elde edilen bulgular incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Erkek bireylerin örselenmiş kimlik ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu; kadın bireylerin ise bütünleşmiş

kimlik ve travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada başlangıçta erkek bireylerin tüm değişkenlerde daha yüksek ortalamalara sahip olacağı öngörülmüş olmakla birlikte elde edilen bulgular bu beklentiye tam olarak karşılanamamaktadır. Bu nedenle cinsiyete ilişkin hipotezin kısmen desteklendiği ve kısmen reddedildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Medeni duruma göre yapılan analizlerde, evli bireylerin travma sonrası gelişim ve bazı alt boyutlarda daha yüksek düzeylere sahip olduğu; ancak diğer değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgular, evli bireylerin daha yüksek psikolojik uyum ve gelişim göstereceği yönündeki beklenti ile kısmen örtüşmektedir. Bu doğrultuda medeni duruma ilişkin hipotezin kısmen kabul edildiği ifade edilebilir.

Yaş değişkenine göre elde edilen bulgular, belirli yaş gruplarında bütünleşmiş kimlik ve travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bu farklılığın tüm yaş gruplarında doğrusal bir artış şeklinde gerçekleşmediği görülmektedir. Bu durum, üst yaş gruplarının daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim göstereceği yönündeki beklentinin tam olarak karşılanmadığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle yaşa ilişkin hipotezin kısmen desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Eğitim düzeyine ilişkin bulgular incelendiğinde, bazı kimlik boyutlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığı; ancak psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim açısından tutarlı bir farklılık örüntüsü bulunmadığı görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyine ilişkin hipotezin yalnızca sınırlı düzeyde desteklendiğini göstermektedir.

Kişilik öz tanımına göre yapılan analizlerde ise bireylerin kendilerini içe dönük, dışa dönük ya da her iki özelliği bir arada taşıyan bireyler olarak tanımlamalarına göre ilgili değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, kişilik özelliklerine göre değişkenler arasında farklılık olabileceği yönündeki hipotezi desteklemekte olup ilgili hipotezin kabul edildiğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları benlik kavramı ve kimlik yapılanmasının hem psikolojik sağlamlık hem de travma sonrası gelişim üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Özellikle bütünleşmiş kimliğin koruyucu ve geliştirici bir faktör, örselenmiş kimliğin ise risk artırıcı bir faktör olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Bununla birlikte sosyodemografik değişkenlerin etkilerinin tüm boyutlarda aynı düzeyde ortaya çıkmadığı ve bazı hipotezlerin kısmen desteklendiği görülmektedir. Bu

sonuçlar, kimlik yapılanmasının bireyin psikolojik uyum ve travma sonrası gelişim süreçlerini anlamada temel bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen ilk önemli bulgu, benlik kavramı ve kimlik ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu bulgu, bireyin benlik ve kimlik yapılanmasında yaşanan bütünleşme sorunlarının psikolojik dayanıklılığı azaltabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin kendisine ilişkin algısı ne kadar tutarsız, karmaşık veya örselenmiş ise stresli yaşam olayları karşısında dayanıklılığını sürdürebilmesi de o ölçüde zorlaşabilmektedir. Bununla birlikte bu sonucun yorumlanmasında kullanılan ölçme aracının yapısının dikkate alınması gerekmektedir. Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği'nde yüksek puanlar olumlu benlik bütünlüğünü değil, benlik ve kimlik yapılanmasındaki örselenme düzeyini yansıtmaktadır. Dolayısıyla ölçek puanlarının yükselmesi, bireyin daha fazla kimlik karmaşası, benlik bütünlüğünde bozulma ve kendilik algısında tutarsızlık yaşadığını göstermektedir. Bu nedenle araştırmada elde edilen negatif yönlü ilişki, kuramsal beklentilerle çelişen bir bulgu olarak değil, ölçeğin ölçtüğü yapının niteliği çerçevesinde değerlendirilmelidir.

Kimlik gelişimi kuramına göre bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları temel gelişimsel görevlerden biri, tutarlı ve süreklilik gösteren bir kimlik yapısı oluşturmaktır. Erikson'a (1968) göre kimlik bütünlüğü, bireyin kendisini zaman içerisinde tutarlı bir şekilde deneyimlemesini sağlayan temel psikolojik yapılardan biridir. Kimlik bütünlüğüne sahip bireyler yaşam amaçlarını, değerlerini ve kişisel özelliklerini daha net tanımlayabilmekte, bu durum da stresli yaşam olayları karşısında daha istikrarlı bir duruş sergilemelerine katkı sağlamaktadır. Buna karşılık kimlik karmaşası yaşayan bireylerde belirsizlik, kararsızlık ve kontrol kaybı algısı daha yoğun görülebilmektedir. Nitekim Luyckx vd. (2008), kimlik karmaşasının psikolojik sıkıntılar ve uyum problemleriyle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Gfeller ve Córdoba (2020), kimlik sıkıntısının psikolojik belirtiler ve üniversite yaşamına uyum güçlükleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma bulgusu psikolojik sağlamlık literatürü açısından değerlendirildiğinde de anlamlı görünmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli veya travmatik yaşam olayları karşısında uyumunu sürdürebilmesi ve işlevselliğini koruyabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014). Güncel yaklaşımlar psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel özelliklerden değil, bireyin sahip olduğu sosyal ve psikolojik kaynaklardan etkilenen dinamik bir süreç

olduğunu vurgulamaktadır (Ungar ve Theron, 2020). Bu süreçte benlik algısı, öz-yeterlik, umut ve problem çözme becerileri gibi bireysel kaynakların önemli rol oynadığı bilinmektedir. Benlik kavramı ve kimlik yapılanması da bu kaynakların merkezinde yer almakta, bireyin yaşadığı olayları nasıl değerlendirdiğini ve bu olaylara nasıl tepki verdiğini belirleyebilmektedir (Campbell vd., 1996).

Elde edilen bulgular güncel literatür tarafından da desteklenmektedir. Breakwell (2021), geliştirdiği kimlik dayanıklılığı yaklaşımında bireyin tehdit ve belirsizlik karşısında kimlik bütünlüğünü koruyabilmesinin psikolojik uyum açısından kritik öneme sahip olduğunu belirtmektedir. Kimlik dayanıklılığı yüksek bireylerin değişen koşullara daha kolay uyum sağladıkları ve psikolojik iyilik hallerini daha başarılı biçimde sürdürebildikleri ifade edilmektedir. Benzer şekilde Breakwell, Finoc ve Jaspal (2022), geliştirdikleri Kimlik Dayanıklılığı İndeksi ile kimlik bütünlüğünün psikolojik uyum ve iyi oluş ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Gfellner ve Córdoba (2023), algılanan stres ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kimlik sıkıntısının önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu bulgular, kimlik yapılanmasındaki sorunların bireyin psikolojik dayanıklılığını azaltabileceğini desteklemektedir.

Bu bulgu bilişsel değerlendirme süreçleri açısından da açıklanabilir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bireylerin yaşadıkları olaylara verdikleri tepkiler, olayın kendisinden çok olayı nasıl değerlendirdikleri ile ilişkilidir. Benlik algısı daha tutarlı olan bireyler karşılaştıkları güçlükleri daha yönetilebilir olarak değerlendirebilirken, örselenmiş benlik yapısına sahip bireyler aynı olayları daha tehdit edici algılayabilmektedir. Kalisch vd. (2017) de psikolojik sağlamlığın temelinde bireyin olumsuz yaşantıları yeniden değerlendirme ve bilişsel esneklik geliştirme kapasitesinin yer aldığını belirtmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, örselenmiş benlik ve kimlik yapısının bilişsel esnekliği azaltarak psikolojik sağlamlığı zayıflatabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak araştırma bulguları, kimlik yapılanmasının psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir. Özellikle bireyin kendisine ilişkin tutarlı ve bütünleşmiş bir algı geliştirmesi, stresli yaşam olayları karşısında daha etkili baş etme stratejileri kullanmasını ve psikolojik dayanıklılığını korumasını kolaylaştırabilmektedir. Buna karşılık örselenmiş kimlik yapısı psikolojik kırılganlığı artırabilmekte ve bireyin uyum süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle kimlik

yapılanmasının güçlendirilmesine yönelik psikolojik müdahalelerin psikolojik sağlamlığın artırılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, benlik kavramı ve kimlik ile travma sonrası gelişim arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunmasıdır. Bu sonuç, bireyin benlik ve kimlik yapılanmasında yaşanan sorunların travmatik yaşantılar sonrasında ortaya çıkabilecek olumlu psikolojik değişimleri sınırlandırabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin kendisine ilişkin algısı ne kadar örselenmiş, parçalanmış veya tutarsız ise travmatik deneyimlerden sonra yaşamına yeni anlamlar kazandırması, kişisel güçlerini fark etmesi ve gelişim göstermesi de o ölçüde zorlaşabilmektedir.

Travma sonrası gelişim, bireyin travmatik ya da son derece zorlayıcı yaşam olaylarının ardından kendilik algısında, kişilerarası ilişkilerinde ve yaşam felsefesinde olumlu değişimler yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu yaklaşım, travmanın yalnızca psikolojik zararlar doğurmadığını, bazı bireylerde önemli gelişim süreçlerini de tetikleyebileceğini ileri sürmektedir. Ancak travma sonrası gelişim her bireyde aynı biçimde ortaya çıkan otomatik bir süreç değildir. Gelişimin ortaya çıkabilmesi için bireyin yaşadığı olayı bilişsel ve duygusal açıdan işlemesi, mevcut yaşam şemalarını yeniden gözden geçirmesi ve yaşantıyı anlamlandırması gerekmektedir (Park, 2010; Park, 2017).

Bu bağlamda kimlik yapılanması, travma sonrası gelişimin önemli belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilebilir. Travmatik deneyimler çoğu zaman bireyin kendisine, diğer insanlara ve dünyaya ilişkin temel varsayımlarını sarsmaktadır. Janoff-Bulman (2004), travmatik olayların bireyin temel inanç sistemlerinde kırılmalara neden olduğunu ve kişinin yaşadığı dünyayı yeniden anlamlandırmak zorunda kaldığını belirtmektedir. Bu süreçte kimlik bütünlüğüne sahip bireylerin travmatik yaşantıları mevcut yaşam öykülerine daha kolay entegre edebilecekleri düşünülmektedir. Buna karşılık örselenmiş kimlik yapısına sahip bireylerde travmatik deneyimlerin benlik sistemi üzerinde daha yıkıcı etkiler oluşturabileceği söylenebilir.

Araştırmada benlik kavramı ve kimlik puanları arttıkça travma sonrası gelişimin azalması da bu çerçevede değerlendirilebilir. Ölçekte yüksek puanların benlik ve kimlik yapılanmasındaki örselenmeyi temsil ettiği dikkate alındığında, elde edilen negatif yönlü ilişki daha anlamlı hale gelmektedir. Benlik sisteminde yaşanan örselenmenin bireyin travmatik deneyimlerden sonra yeni anlamlar üretmesini ve yaşadığı olaylardan olumlu

sonuçlar çıkarmasını zorlaştırabileceği düşünülmektedir. Çünkü travma sonrası gelişimin temelinde yalnızca travmatik olayın yaşanması değil, bu olayın bilişsel olarak işlenmesi ve bireyin yaşam öyküsü içerisinde yeniden yapılandırılması yer almaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Bu bulgu, kimlik süreçleri ile psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi ortaya koyan güncel araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. Gfeller ve Crdoba (2020), kimlik sıkıntısının psikolojik belirtiler ve uyum güçlükleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Gfeller ve Crdoba (2023), algılanan stres ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kimlik sıkıntısının önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, kimlik yapılanmasında yaşanan sorunların yalnızca günlük uyumu değil, travmatik yaşantılar sonrasında ortaya çıkabilecek gelişim süreçlerini de etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Travma sonrası gelişim süreci anlatısal kimlik yaklaşımı çerçevesinde de açıklanabilir. McAdams'a (2001) göre bireyler yaşamlarını anlamlı bir hikye bütünlüğü içerisinde organize etmektedir. Travmatik olaylar bu hikâyenin akışını kesintiye uğratmakta ve bireyi yaşam öyküsünü yeniden yapılandırmaya zorlamaktadır. Kimlik bütünlüğüne sahip bireylerin yaşadıkları travmaları kişisel gelişim hikyelerinin bir parçası haline getirebildikleri, buna karşılık örselenmiş kimlik yapısına sahip bireylerin bu entegrasyon sürecinde daha fazla güçlük yaşayabildikleri düşünülmektedir. Bu nedenle travma sonrası gelişim ile kimlik yapılanması arasındaki ilişkinin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda anlatısal ve varoluşsal süreçlerle de bağlantılı olduğu söylenebilir.

Son yıllarda geliştirilen kimlik dayanıklılığı yaklaşımı da bu bulgunun açıklanmasına katkı sağlamaktadır. Breakwell'e (2021) göre kimlik dayanıklılığı, bireyin tehdit ve belirsizlik karşısında kimlik bütünlüğünü koruyabilme kapasitesini ifade etmektedir. Kimlik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli yaşam olayları sonrasında benlik sürekliliğini korumakta daha başarılı oldukları belirtilmektedir. Breakwell, Finoc ve Jaspal (2022) da kimlik dayanıklılığının psikolojik uyum ve iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, bütünleşmiş ve tutarlı bir kimlik yapısının travma sonrası gelişim için koruyucu bir kaynak oluşturabileceği söylenebilir.

Araştırma bulguları klinik uygulamalar açısından da önem taşımaktadır. Travma yaşamış bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının yalnızca travma belirtilerine değil, aynı zamanda bireyin kimlik yapılanmasına ve benlik algısına da odaklanmaları yararlı olabilir. Özellikle bireyin yaşam öyküsünü yeniden yapılandırmasına, travmatik deneyimlerini

anlamlandırmasına ve kendilik algısını daha bütünleşmiş hale getirmesine yardımcı olan müdahalelerin travma sonrası gelişimi destekleyebileceği düşünülmektedir. Anlam odaklı yaklaşımlar, anlatı temelli müdahaleler ve kimlik çalışmaları bu açıdan önemli araçlar olarak değerlendirilebilir (Park, 2017; McAdams, 2001).

Sonuç olarak araştırmada benlik kavramı ve kimlik ile travma sonrası gelişim arasında saptanan negatif yönlü ilişki, kimlik yapılanmasının travmatik yaşantılar sonrasında ortaya çıkan olumlu psikolojik değişimler açısından önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Bireyin kendisine ilişkin algısının tutarlı, bütünleşmiş ve istikrarlı olması, travmatik deneyimlerden sonra gelişim göstermesini kolaylaştırırken; örselenmiş kimlik yapıları bu süreci zorlaştırabilmektedir. Bu nedenle kimlik yapılanması, travma sonrası gelişimin anlaşılmasında ve desteklenmesinde dikkate alınması gereken temel değişkenlerden biri olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında işlevselliğini korumasına yardımcı olan bir özellik olmadığını, aynı zamanda travmatik deneyimlerden sonra ortaya çıkabilecek olumlu psikolojik değişimleri de desteklediğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, psikolojik olarak daha sağlam bireylerin travmatik yaşantılar sonrasında yalnızca eski işlevsellik düzeylerine dönmekle kalmayıp aynı zamanda kişisel gelişim gösterebildikleri söylenebilir.

Psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim kavramları sıklıkla birbiriyle ilişkili olmakla birlikte kuramsal olarak farklı yapıları ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve travmatik yaşam olayları karşısında uyumunu sürdürebilmesi ve işlevselliğini koruyabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014). Travma sonrası gelişim ise bireyin travmatik deneyimlerin ardından yaşamı değerlendirme biçiminde, kişilerarası ilişkilerinde ve kendilik algısında olumlu değişimler yaşamasını ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu nedenle psikolojik sağlamlık daha çok olumsuz koşullara rağmen uyum sağlayabilme kapasitesini ifade ederken, travma sonrası gelişim bireyin yaşadığı deneyimlerden yeni anlamlar üretmesini ve psikolojik olarak güçlenmesini ifade etmektedir.

Araştırmada elde edilen pozitif ilişki, psikolojik sağlamlığın travma sonrası gelişimin ortaya çıkmasını kolaylaştıran önemli bir bireysel kaynak olduğunu düşündürmektedir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler stresli yaşam olayları karşısında daha etkili baş etme stratejileri kullanabilmekte, duygusal düzenleme becerilerinden daha fazla yararlanabilmekte ve yaşadıkları deneyimleri daha işlevsel biçimde değerlendirebilmektedirler. Bu durum travmatik yaşantıların ardından bireyin yeni anlamlar üretmesini ve olumlu psikolojik değişimler geliştirmesini kolaylaştırabilmektedir (Bonanno, 2004).

Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme süreçleri üzerindeki etkisiyle de açıklanabilir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bireylerin yaşadıkları olaylara verdikleri psikolojik tepkiler, olayların nesnel özelliklerinden çok olayların nasıl değerlendirildiğiyle ilişkilidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresli olayları daha yönetilebilir ve baş edilebilir olarak algıladıkları bilinmektedir. Kalisch vd. (2017), psikolojik sağlamlığın temelinde bireyin olumsuz deneyimleri yeniden değerlendirme ve bilişsel esneklik geliştirme kapasitesinin yer aldığını belirtmektedir. Bu bilişsel esneklik, travmatik deneyimlerin ardından yeni anlamlar oluşturulmasına ve travma sonrası gelişimin desteklenmesine katkı sağlayabilmektedir.

Araştırma bulguları travma sonrası gelişim kuramı açısından değerlendirildiğinde de anlamlı görünmektedir. Tedeschi ve Calhoun'a (2004) göre travma sonrası gelişim, bireyin travmatik yaşantının ardından mevcut bilişsel şemalarını yeniden yapılandırması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte bireyin yaşadığı deneyim üzerinde düşünmesi, olayın anlamını sorgulaması ve yeni yaşam perspektifleri geliştirmesi gerekmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin bu bilişsel yeniden yapılandırma sürecine daha aktif katıldıkları ve yaşadıkları deneyimlerden daha fazla anlam üretebildikleri düşünülmektedir.

Park'ın (2010) anlamlandırma yaklaşımı bu bulguyu desteklemektedir. Park'a göre bireyin yaşadığı travmatik olay ile mevcut inanç sistemi arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında, birey bu uyumsuzluğu gidermek amacıyla anlamlandırma süreçlerine yönelmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin bu süreçleri daha etkili biçimde yönetebildikleri ve yaşadıkları olayları yaşam öykülerine daha başarılı şekilde entegre edebildikleri düşünülmektedir. Bu durum travma sonrası gelişimin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilmektedir.

Araştırma bulguları güncel psikolojik sağlamlık literatürüyle de uyumludur. Ungar ve Theron (2020), psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel özelliklerden oluşmadığını; bireyin sahip olduğu psikolojik, sosyal ve çevresel kaynaklarla birlikte değerlendirilmesi

gereken dinamik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bu kaynaklar bireyin yaşadığı güçlükleri daha etkili biçimde yönetmesine yardımcı olmakta ve olumlu uyum süreçlerini desteklemektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin travmatik yaşantılar sonrasında gelişim göstermeye daha yatkın olmaları da bu bakış açısıyla açıklanabilir.

Araştırmada psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasında pozitif ilişki bulunmuş olmakla birlikte, bu iki kavramın tamamen aynı yapıyı ifade etmediği de unutulmamalıdır. Bazı bireyler travmatik yaşantılar sonrasında yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık gösterebilir ancak belirgin bir travma sonrası gelişim yaşamayabilir. Benzer şekilde bazı bireyler başlangıçta ciddi psikolojik zorlanmalar yaşamalarına rağmen zaman içerisinde önemli düzeyde travma sonrası gelişim gösterebilirler. Bu durum, travma sonrası gelişimin yalnızca dayanıklılıkla değil, aynı zamanda bireyin yaşadığı deneyimleri nasıl anlamlandırdığıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Park, 2017).

Sonuç olarak araştırmada psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasında bulunan pozitif yönlü ilişki, psikolojik sağlamlığın travmatik yaşantıların ardından ortaya çıkan olumlu değişimleri destekleyen önemli bir bireysel kaynak olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin yalnızca travmanın olumsuz etkilerine karşı direnç göstermesine değil, aynı zamanda yaşadığı deneyimlerden yeni anlamlar üretmesine ve psikolojik olarak güçlenmesine de katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesine yönelik müdahalelerin travma sonrası gelişimi destekleyici etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada sosyodemografik değişkenlere ilişkin elde edilen bulgular da dikkat çekicidir. Özellikle cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenleri açısından ortaya çıkan farklılıklar, kimlik yapılanması, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim süreçlerinin yalnızca bireysel psikolojik özelliklerden değil, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sosyal ve gelişimsel bağlamdan da etkilendiğini göstermektedir.

Araştırmada cinsiyete göre yapılan analizlerde erkeklerin örselenmiş kimlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek; kadınların ise bütünleşmiş kimlik ve travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadınların travma sonrası gelişim puanlarının daha yüksek bulunması literatürde sıklıkla rapor edilen bulgularla uyumludur. Kadınların duygusal deneyimlerini ifade etme, sosyal destek arama ve yaşadıkları olaylar üzerine düşünme eğilimlerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu

bilinmektedir (Brody ve Hall, 2008; Tamres vd., 2002). Travma sonrası gelişimin ortaya çıkmasında duygusal işleme ve bilişsel yeniden değerlendirme süreçlerinin önemli olduğu düşünüldüğünde, kadınların daha yüksek travma sonrası gelişim puanları almaları beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Park, 2017).

Kadınların bütünleşmiş kimlik puanlarının daha yüksek bulunması da dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, kadınların kişilerarası ilişkiler, duygusal farkındalık ve kendilik değerlendirmesi süreçlerinde daha bütüncül bir yaklaşım geliştirebildiklerini düşündürmektedir. Kimlik gelişimi literatüründe kadınların kimlik oluşum süreçlerinde kişilerarası bağlara ve sosyal ilişkilere daha fazla önem verdikleri belirtilmektedir (Kroger ve Marcia, 2011). Bu durum benlik bütünlüğünün gelişimini destekleyebilmektedir. Ayrıca duygusal farkındalık ve öz değerlendirme becerilerinin kimlik bütünlüğü ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Breakwell, 2021).

Araştırmada erkeklerin psikolojik sağlık puanlarının daha yüksek bulunması ise farklı şekillerde yorumlanabilir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri erkeklerin güçlü, dayanıklı ve duygularını kontrol edebilen bireyler olmalarını teşvik etmektedir (Courtenay, 2000). Bu nedenle erkekler öz bildirim ölçeklerinde kendilerini daha dayanıklı olarak değerlendirebilmektedirler. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığın yalnızca öznel değerlendirmelerle açıklanamayacağı ve toplumsal beklentilerden etkilenebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Ungar ve Theron (2020), psikolojik sağlamlığın bireysel özelliklerden çok bireyin sahip olduğu kaynaklar ve çevresel desteklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Medeni duruma ilişkin bulgular incelendiğinde evli bireylerin travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu sosyal destek kuramı çerçevesinde açıklanabilir. Cohen ve Wills'e (1985) göre sosyal destek, bireyin stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltan önemli bir tampon görevi görmektedir. Evlilik ilişkisi bireye duygusal paylaşım, aidiyet, güven ve sosyal destek sağlayabilmektedir. Bu nedenle evli bireylerin travmatik deneyimleri daha kolay işlemeleri ve yaşadıkları olaylardan olumlu anlamlar üretmeleri mümkün olabilmektedir.

Travma sonrası gelişim kuramı açısından değerlendirildiğinde de bu bulgu anlamlı görünmektedir. Travmatik yaşantıların ardından bireyin yaşadığı deneyimleri paylaşabilmesi ve sosyal destek alabilmesi, bilişsel yeniden yapılandırma sürecini kolaylaştırmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Evlilik ilişkisi, bireyin yaşadığı travmatik

olayları anlamlandırmasında ve yaşam öyküsüne entegre etmesinde önemli bir destek mekanizması olarak işlev görebilmektedir. Bu nedenle evli bireylerin travma sonrası gelişim düzeylerinin daha yüksek bulunması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde özellikle 26–35 yaş grubunun bütünleşmiş kimlik ve travma sonrası gelişim açısından daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç gelişimsel psikoloji literatürü çerçevesinde değerlendirilebilir. Arnett (2000), erken yetişkinlik dönemini bireylerin kimliklerini aktif biçimde yapılandırdıkları ve yaşam yönelimlerini belirledikleri bir dönem olarak tanımlamaktadır. Bu yaş aralığında bireyler eğitim, kariyer, romantik ilişkiler ve bağımsız yaşam gibi alanlarda önemli kararlar almakta ve kimlik yapılanmalarını güçlendirmektedirler.

Yaşam deneyimlerinin artması da bu sonucu açıklayabilir. Yaş ilerledikçe bireyler daha fazla yaşam deneyimi edinmekte ve karşılaştıkları güçlüklerden öğrenme fırsatı bulmaktadırlar. McLean ve Pratt (2006), yaşam deneyimlerinin bireyin anlatsal kimlik gelişimine katkı sağladığını belirtmektedir. Benzer şekilde Lodi-Smith vd. (2018), kimlik gelişiminin yalnızca ergenlik döneminde tamamlanan bir süreç olmadığını, yetişkinlik boyunca devam eden dinamik bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle 26–35 yaş grubunda bütünleşmiş kimlik düzeylerinin daha yüksek bulunması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Travma sonrası gelişim açısından bakıldığında da benzer bir açıklama yapılabilir. Daha fazla yaşam deneyimine sahip bireylerin travmatik yaşantıları anlamlandırma ve yaşam öykülerine entegre etme konusunda daha başarılı olabilecekleri düşünülmektedir. Yaşam deneyimleri bireyin olaylara daha geniş bir perspektiften bakabilmesine ve yaşadığı güçlükleri farklı açılardan değerlendirebilmesine olanak tanımaktadır. Bu durum travma sonrası gelişimi destekleyebilmektedir (Park, 2017; McAdams, 2001).

Genel olarak değerlendirildiğinde sosyodemografik değişkenlere ilişkin bulgular, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim süreçlerinin yalnızca bireyin içsel özelliklerinden değil, aynı zamanda gelişimsel ve sosyal bağlamından da etkilendiğini göstermektedir. Cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi değişkenler bireyin sosyal destek kaynaklarını, yaşam deneyimlerini, baş etme stratejilerini ve kimlik gelişim süreçlerini etkileyebilmekte; bu durum da psikolojik uyum üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde benlik kavramı ve kimlik yapılanması ile psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, kimlik yapılanmasının bireyin psikolojik uyum süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle bütünleşmiş kimliğin psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim üzerinde artırıcı; örselenmiş kimliğin ise azaltıcı yönde etkili olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, bireyin kendilik algısının yalnızca içsel bir yapı olmadığını; aynı zamanda stresle başa çıkma kapasitesi ve travmatik yaşantılar sonrasında gelişim gösterebilme düzeyi üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kimlik bütünlüğünün güçlendirilmesinin bireyin psikolojik sağlamlığını artırabileceği ve travma sonrası gelişim sürecini destekleyebileceği söylenebilir.

Araştırmada ayrıca psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması, bu iki yapının birbiriyle ilişkili ancak farklı süreçleri temsil ettiğini göstermektedir. Bu durum, bireyin yalnızca zorluklara karşı direnç göstermesinin değil, aynı zamanda bu deneyimlerden anlam çıkararak gelişim gösterebilmesinin de önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Demografik değişkenlere ilişkin bulgular da bazı farklılaşmalar olduğunu göstermektedir. Özellikle cinsiyet, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre bazı anlamlı farklılıkların bulunması, psikolojik süreçlerin bireysel ve sosyal faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda uygulamaya yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle, psikolojik danışma ve klinik uygulamalarda bireyin kimlik yapısının değerlendirilmesine önem verilmelidir. Özellikle örselenmiş kimlik özellikleri gösteren bireylerde, kimlik bütünlüğünü güçlendirmeye yönelik müdahalelerin psikolojik sağlamlığı artırabileceği ve travma sonrası gelişimi destekleyebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması da önemli görülmektedir. Bu tür programların, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek travmatik yaşantılar sonrasında daha sağlıklı uyum süreçleri geliştirmelerine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Travma ile çalışan ruh sağığı uzmanlarının, bireylerin yalnızca yaşadıkları olumsuz deneyimlere değıl, aynı zamanda bu deneyimler sonrasında ortaya çıkabilecek gelişim süreçlerine de odaklanmaları önerilmektedir. Bu yaklaşımın, bireylerin güçlü yönlerini fark etmelerine ve psikolojik kaynaklarını daha etkin kullanmalarına katkı sağlayabileceğı düşünülmektedir.

Ayrıca, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesine yönelik çalışmaların artırılması önerilmektedir. Araştırma bulgularında özellikle evli bireylerde daha yüksek düzeyde travma sonrası gelişim gözlenmesi, sosyal ilişkilerin bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Gelecek araştırmalarda, bu çalışmada ele alınan değışkenlerin farklı örneklem gruplarında incelenmesi önerilmektedir. Özellikle farklı yaş grupları, kültürel yapılar ve klinik örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Bunun yanı sıra, boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu sayede kimlik yapısı, psikolojik sağıamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkilerin zaman içerisindeki değışimi daha sağılıklı bir şekilde değıerlendirilebilecektir.

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli ile sınırlı olduğundan, gelecekte deneysel ve yarı deneysel çalışmaların yapılması, değışkenler arasındaki nedensel ilişkilerin daha net ortaya konmasına katkı sağlayacaktır.

Ayrıca, bu çalışmada nicel yöntemler kullanılmıştır. Gelecek araştırmalarda nitel ya da karma yöntemlerin tercih edilmesi, bireylerin travma sonrası gelişim süreçlerinin daha derinlemesine incelenmesine olanak tanıyacaktır. Bunun yanı sıra, belirli travmatik yaşantılara maruz kalmış örneklem gruplarıyla (örneğin deprem mağdurları, cinsel istismar mağdurları, doğal afet mağdurları veya kronik hastalık tanısı almış bireyler) yürütülecek çalışmaların, bireylerin travmatik yaşantıları anlamlandırma süreçlerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabileceğı düşünülmektedir. Bu tür örneklemeler üzerinde gerçekleştirilecek nitel ve karma yöntemli araştırmaların, kimlik yapılanması, psikolojik sağıamlık ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı değıerlendirilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Son olarak, ilerleyen araştırmalarda kimlik yapısını etkileyebilecek aile yapısı, çocukluk yaşantıları, travma öyküsü ve sosyal destek gibi değışkenlerin de modele dahil edilmesi, elde edilecek bulguların daha kapsamlı biçimde yorumlanmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adams, G. R., ve Marshall, S. K. (1996). A developmental social psychology of identity. *Journal of Adolescence*, 19(5), 429–442.
- Adler, J. M., Lodi-Smith, J., Philippe, F. L., ve Houle, I. (2016). The incremental validity of narrative identity in predicting well-being. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142–175.
- Adler, J. M., Wagner, J. W., ve McAdams, D. P. (2015). Personality and the coherence of life narratives. *Journal of Personality*, 83(3), 297–310.
- Affleck, G., ve Tennen, H. (1996). Constructing benefit finding: The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality*, 64(4), 899–922.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bauer, J. J., ve McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573–602.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Benight, C. C., ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148.
- Berzonsky, M. D. (1990). Self-construction over the life span: A process perspective on identity formation. *Advances in Personal Construct Psychology*, 1, 155–186.

- Berzonsky, M. D. (2003). Identity style and well-being: Does commitment matter? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3(2), 131–142.
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., ve Brown, C. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 396–406.
- Blatt, S. J., ve Levy, K. N. (2003). Attachment theory, psychoanalysis, personality development, and psychopathology. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(1), 102–150.
- Block, J., ve Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39–101.
- Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135–138.
- Bonanno, G. A., ve Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Breakwell, G. M. (2021). Identity resilience: Its measurement and relationship with well-being. *Identity*, 21(4), 318–338.
- Breakwell, G. M., Fino, E., ve Jaspal, R. (2022). The Identity Resilience Index: Development and validation in two UK samples. *Identity*, 22(2), 166–182.
- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations of a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1), 69–97.

- Brewin, C. R., Andrews, B., ve Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766.
- Brewin, C. R., Dalgleish, T., ve Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103(4), 670–686.
- Briere, J., ve Scott, C. (2015). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment* (2nd ed.). Sage.
- Brody, L. R., ve Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (3. bs., ss. 395–408). Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun ve R. G. Tedeschi (Ed.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (ss. 3–23). Lawrence Erlbaum.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinical practice*. Routledge.
- Campbell, J. D., Assanand, S., ve Di Paula, A. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71(1), 115–140.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., ve Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., ve Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood predictors of resilience. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007–1012.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, ve Coping*, 24(2), 137–156.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54(2), 245–266.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., ve Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127.
- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Côté, J. E., ve Levine, C. G. (2002). *Identity formation, agency, and culture: A social psychological synthesis*. Lawrence Erlbaum.
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science ve Medicine*, 50(10), 1385–1401.
- Creamer, M., Burgess, P., ve Pattison, P. (1992). Reaction to trauma: A cognitive processing model. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 452–459.
- Crocetti, E., Rubini, M., ve Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation. *Journal of Adolescence*, 31(2), 207–222.
- Crocetti, E., Rubini, M., ve Meeus, W. (2010). Capturing the dynamics of identity formation. *Journal of Adolescence*, 33(3), 423–433.
- Cross, S. E., Gore, J. S., ve Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 933–944.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., ve Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561–574.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11.

- Diehl, M., Hastings, C. T., ve Stanton, J. M. (2001). Self-concept differentiation across the adult life span. *Psychology and Aging, 16*(4), 643–654.
- Diehl, M., ve Hay, E. L. (2010). Risk and resilience in adulthood. *Developmental Psychology, 46*(4), 1001–1016.
- Diehl, M., ve Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *Developmental Psychology, 47*(4), 1056–1069.
- Dirik, G. (2006). Travma sonrası büyüme ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiler: Romatoid artrit hastaları üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(58), 61–75.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being, 3*(1), 93–102.
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., ve John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 834–846.
- Dunkel, C. S., ve Anthi, K. S. (2001). The role of identity in stress and coping. *Journal of Adolescence, 24*(5), 563–576.
- Dunkel, C. S., ve Kerpelman, J. L. (2006). Identity and well-being: The role of identity consolidation. *Journal of Adolescence, 29*(2), 211–223.
- Ehlers, A., ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 319–345.
- Epstein, S. (1991). Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. In R. C. Curtis (Ed.), *The relational self: Theoretical convergences in psychoanalysis and social psychology* (ss. 111–137). Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Fergus, S., ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development. *Annual Review of Public Health, 26*, 399–419.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12–23.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, ve Coping, 21*(1), 3–14.

- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
- Folkman, S., ve Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P., ve Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20(7), 912–919.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.
- Gfellner, B. M., ve Córdoba, A. I. (2020). Identity distress, psychological symptoms, and adjustment among university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 817–824.
- Gfellner, B. M., ve Córdoba, A. I. (2023). Perceived stress, identity distress, and psychological symptoms among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(4), 920–932.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young adults. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 455–464.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Habermas, T., ve Reese, E. (2015). Getting a life takes time: The development of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 141(4), 847–869.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., ve Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816.

- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror. Basic Books.
- Horowitz, M. J. (1986). Stress response syndromes (2nd ed.). Jason Aronson.
- Hu, T., Zhang, D., ve Wang, J. (2015). A meta-analysis of resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
- İnan, E., ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2016). Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(37), 1–12.
- Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30–34.
- Joseph, S. (2011). What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth. Piatkus.
- Joseph, S., Murphy, D., ve Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 19(4), 316–325.
- Joseph, S., ve Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262–280.
- Kağan, M., Güleç, H., Boysan, M., ve Çavuşoğlu, S. (2012). Travma Sonrası Gelişim Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(4), 319–325.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). Family, self, and human development across cultures: Theory and applications (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., ... Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress. *Nature Human Behaviour*, 1, 784–790.
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

- Kaufman, E. A., Cundiff, J. M., ve Crowell, S. E. (2015). The development, factor structure, and validation of the Self-Concept and Identity Measure (SCIM): A self-report assessment of clinical identity disturbance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 122–133.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.
- Kernberg, O. F. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship*. Yale University Press.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, ss. 283–357). Elsevier.
- Kılıç, M. (2005). *Travma sonrası büyüme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- King, L. A., Scollon, C. K., Ramsey, C., ve Williams, T. (2000). Stories of life transition: Subjective well-being and ego development in parents of children with Down syndrome. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 617–631.
- Kleim, B., ve Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 22(1), 45–52.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood* (2nd ed.). Sage.
- Kroger, J., ve Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx ve V. L. Vignoles (Ed.), *Handbook of identity theory and research* (ss. 31–53). Springer.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384.
- Lassri, D., Malkinson, R., ve Rubinstein, O. (2022). Self-concept fragmentation and psychological distress. *Journal of Affective Disorders*, 296, 200–207.

- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. H., Weaver, K. E., ve Phillips, K. M. (2006). Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 828–840.
- Lepore, S. J., ve Revenson, T. A. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun ve R. G. Tedeschi (Ed.), *Handbook of posttraumatic growth* (ss. 24–46). Lawrence Erlbaum.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., ve Solomon, Z. (2009). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with distress. *Journal of Traumatic Stress*, 22(4), 282–289.
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., ve Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 977–988.
- Lodi-Smith, J., Geise, A. C., Roberts, B. W., ve Robins, R. W. (2018). Narrative identity and well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 144(9), 904–932.
- Lodi-Smith, J., ve Roberts, B. W. (2007). Social investment and personality: A meta-analysis of the relationship between personality traits and investment in work, family, religion, and volunteerism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 258–271.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., ve Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58–82.

- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., Beyers, W., ve Missotten, L. (2011). Processes of personal identity formation and evaluation. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, ve V. L. Vignoles (Ed.), *Handbook of identity theory and research* (ss. 77–98). Springer.
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., ve Wong, C. C. Y. (2011). Resilience and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 431–444.
- Mallinckrodt, B., ve Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358–367.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Markus, H., ve Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 74–88). Oxford University Press.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- McAdams, D. P., ve McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238.
- McLean, K. C., Pasupathi, M., ve Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of narrative identity development. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 262–278.

- McLean, K. C., ve Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, 42(4), 714–722.
- McLean, K. C., ve Thorne, A. (2003). Adolescents' self-defining memories. *Journal of Personality*, 71(3), 335–359.
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010. *Child Development Perspectives*, 5(2), 75–80.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Montgomery, M. J. (2008). Identity, relationships, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 31(3), 381–387.
- Norris, F. H., Tracy, M., ve Galea, S. (2009). Looking for resilience. *American Journal of Community Psychology*, 43(1–2), 55–71.
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., ve Saeed, G. (2018). Resilience and personality traits: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 73, 141–148.
- Oyserman, D. (2004). Self-concept and identity. In M. B. Brewer ve M. Hewstone (Ed.), *Self and social identity* (ss. 5–24). Blackwell.
- Oyserman, D., Elmore, K., ve Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In M. R. Leary ve J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., ss. 69–104). Guilford Press.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Pals, J. L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079–1110.
- Park, C. L. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.

- Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth. *European Journal of Social Psychology*, 43(6), 475–482.
- Park, C. L. (2017). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1234–1246.
- Park, C. L., ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144.
- Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. Oxford University Press.
- Pilarska, A. (2014). Self-concept differentiation and identity integration. *Current Psychology*, 33(4), 553–565.
- Prati, G., ve Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Schwartz, S. J., Luyckx, K., ve Vignoles, V. L. (Ed.). (2011). *Handbook of identity theory and research*. Springer.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., Lanza, H. I., ve Waterman, A. S. (2011). Identity development and well-being. *Journal of Adolescence*, 34(4), 839–851.
- Seery, M. D., Holman, E. A., ve Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025–1041.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Shakespeare-Finch, J., ve Copping, A. (2006). A grounded theory approach to understanding cultural differences in posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 11(5), 355–371.
- Shakespeare-Finch, J., ve Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223–229.
- Showers, C. J. (2002). Integration and compartmentalization: A model of self-structure and self-change. In M. R. Leary ve J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* (ss. 271–291). Guilford Press.
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan. *Journal of Personality*, 72(3), 437–460.
- Slotter, E. B., ve Gardner, W. L. (2010). How needing you changes me: The influence of attachment anxiety on self-concept malleability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 817–835.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective study. *Attachment ve Human Development*, 7(4), 349–367.
- Stinson, D. A., Wood, J. V., ve Holmes, J. G. (2008). The self-esteem and relationship maintenance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 473–489.
- Stockton, H., Hunt, N., ve Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 24(1), 85–92.

- Tajfel, H., ve Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin ve S. Worchel (Ed.), *The social psychology of intergroup relations* (ss. 33–47). Brooks/Cole.
- Tamres, L. K., Janicki, D., ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Thoits, P. A. (2013). Self, identity, stress, and mental health. In C. S. Aneshensel, J. C. Phelan, ve A. Bierman (Ed.), *Handbook of the sociology of mental health* (ss. 357–377). Springer.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., ve Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410.
- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- Ungar, M., ve Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448.
- Usborne, E., ve Taylor, D. M. (2010). The role of cultural identity clarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(5), 883–897.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., ve Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 15(5), 387–403.

- Waterman, A. S. (1984). Identity formation: Discovery or creation? *Journal of Early Adolescence*, 4(4), 329–341.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Waterman, A. S. (2007). Doing well: The relationship of identity status to three conceptions of well-being. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 7(4), 289–307.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 733–746.
- Weiss, T., ve Berger, R. (Ed.). (2010). *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe*. Wiley.
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Westen, D., Gabbard, G. O., ve Blagov, P. S. (2008). Back to the future: Personality structure as a context for psychopathology. *Journal of Personality Disorders*, 22(5), 375–393.
- Westphal, M., ve Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin? *Applied Psychology*, 56(3), 417–427.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency theory: A strengths-based approach. *Health Education ve Behavior*, 40(4), 381–383.
- Zoellner, T., ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two-component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626–653.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan danışmanlığında yürütülen tez çalışmasının bir parçasıdır.

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde benlik algısı ile stresli olaylarına yönelik düşünceler arasındaki ilişkileri incelemektir.

Ankette yer alan ifade ve soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Lütfen maddeleri kendi deneyimlerinize göre dürüstçe cevaplayınız.

Verdiğiniz tüm yanıtlar tamamen anonimdir, kimlik bilgileriniz toplanmayacak ve bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Anketin tamamlanması yaklaşık 8-10 dakika sürmektedir.



Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek

2. Yaşınız

(Kısa yanıt olacak şekilde)

3. Eğitim düzeyiniz

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Ön Lisans
- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora

4. Medeni durumunuz

- Bekâr
- Evli
- Boşanmış
- Dul

5. Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- Düşük
- Orta
- İyi
- Çok iyi

6. Yakın arkadaş sayınız (dost, sırdaş)

(Kısa yanıt olacak şekilde)

7. Siz hariç kardeş sayınız

(Kısa yanıt olacak şekilde)

8. Arkadaşlarınızla ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Çok kötü
- Kötü
- Orta
- İyi
- Çok iyi

9. Ailenizle (anne/baba) olan ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Çok kötü
- Kötü
- Orta
- İyi
- Çok iyi

10. Kendinizi genel olarak nasıl tanımlarsınız?

- Daha çok içe dönük
- Hem içe hem dışa dönük
- Daha çok dışa dönük

11. Çalışma durumunuz

- Çalışıyor
- Çalışmıyor
- Emekli



Ek 3: Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği

Benlik Kavramı ve Kimlik Ölçeği (BKKÖ)

Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her madde için 1 ile 7 arasında size en uygun dereceyi yuvarlak içine alınız.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
1. İnandığım ve değer verdiğim şeyleri bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Birisi beni anlatırken, anlatılanların doğru ya da yanlış olduklarını bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Çocukluk fotoğraflarıma baktığımda, kendimi o çocuktan çok da farklı biri gibi hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazen, yalnızken bile, başka bir kişiyi seçip, tıpkı onun gibi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kim olduğumu bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Duruma bağlı olarak çok fazla değişirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Gerçekten neye inandığımı veya değer verdiğimi, hiç bilemedim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi parçaları birbirine uymayan bir yapboz gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kendimi iyi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Kendim olmak yerine diğer insanları taklit ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Farklı insanlarla birlikteyken çok farklı olurum; öyle ki hangisinin “gerçek ben” olduğundan emin olamam.	1	2	3	4	5	6	7
12. Benliğimi bütün hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13. Çocukluğumu anımsadığımda, şimdiki “ben”den çok farklı olmadığımı hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kim olduğumu düşündüğümde, kaybolmuş hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

15. En az bir kişi benim gerçekten kim olduğunu bilir.	1	2	3	4	5	6	7
16. Benim için önemli olanın ne olduğu hakkında her zaman iyi bir fikrim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
17. Bazı insanlara o kadar çok benzerim ki, bazen aynı kişiymişiz gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Her zaman olduğum insanla temelde aynı kişiyim.	1	2	3	4	5	6	7
19. İimin boş olduğunu hissederim, sanki ruhum yokmuş gibi.	1	2	3	4	5	6	7
20. Fikirlerim bir uçtan diğer uca aniden değişebilir.	1	2	3	4	5	6	7
21. Artık kim olduğumu bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarıyla beraberken, yalnız olduğum zamanlara kıyasla, daha yetkinimdir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Hiç kimse benim gerçekten kim olduğumu bilmez.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum insanlarla aynı şekilde davranmaya çalışırım (rn; ilgi alanları, müzik zevki, giyim vb. konularda) ve bunu her zaman değiştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
25. Yalnızca diğer insanlarla birlikteyken bir btnm.	1	2	3	4	5	6	7
26. Benim için en önemli olan şeyler çok sık değişir	1	2	3	4	5	6	7

Madde sayıları eşit olmadığından ölçek puanları hesaplanırken ortalama alınması önerilir.

Bütünleşmiş kimlik: 1, 2, 3, 5, 9, 13, 15, 16, 18

Örselenmiş kimlik: 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26

Toplam skor: bütünleşmiş kimlik maddelerinin ters çevrilip diğer maddelerle toplanmasıyla elde edilir.

ÖZ GEÇMİŞ

Gizem KOÇ, lisans eğitimini 2024 yılında Bahçeşehir Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimi süresince psikoloji alanında farklı eğitimler almış, çeşitli kurumlarda staj yaparak mesleki bilgi ve deneyim kazanmıştır. Ayrıca gönüllülük çalışmalarında yer alarak ruh sağlığı alanındaki uygulamalara katkı sağlamıştır.

2025 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı'na başlamıştır. Yüksek lisans eğitimi süresince klinik psikoloji alanında akademik ve uygulamalı çalışmalar yürütmüş, çeşitli kurumlarda mesleki deneyim kazanmıştır. Bu süreçte benlik kavramı, kimlik yapılanması, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası gelişim konuları üzerine akademik çalışmalar gerçekleştirmiştir.

Yüksek lisans eğitimini tamamladıktan sonra klinik psikoloji alanındaki akademik ve mesleki çalışmalarını sürdürmekte olup, ruh sağlığı alanındaki çalışmalarına devam etmektedir.