



Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması

Ela Arı¹  0000-0001-7051-3811, Gizem Cesur Soysal¹  0000-0001-8025-6927

Anahtar kelimeler

travma ile başa çıkabilme ölçeği, geçerlik, güvenilirlik, doğrulayıcı faktör analizi

Key words

perceived ability to cope with trauma scale, validity, reliability, confirmatory factor analysis

Öz

Bu çalışmada travmatik olaylar ile başa çıkabilme algısını ölçmeyi hedefleyen “Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA)” Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-35 yaş arası 118 kadın ve 52 erkek toplam 170 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.33 ($SS = 3.08$) olarak belirlenmiştir. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA), Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları 2 faktörlü yapıya ilişkin elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir ($\chi^2 = 322.59$, $df = 165$, $p < .01$, $GFI = .85$, $CFI = .89$, $NFI = .80$, $RMSEA = .07$). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için .79, “Gelecek Odağı” alt boyutu için .90 ve “Travma Odağı” alt boyutu için ise .79’dır. Ölçüt bağımlı geçerliliği kapsamında elde edilen korelasyon katsayılarının ise anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular, Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA) Türkçe formunun yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğunu, travmatik olaylar ile başa çıkma becerilerine yönelik algının değerlendirilmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermiştir.

Abstract

Perceived Ability to Cope with Trauma Scale (PACT): The Turkish adaptation, validity and reliability study

This study aimed to adapt “Perceived Ability to Cope with Trauma Scale (PACT)” into Turkish and to examine its psychometric properties. The sample consisted of 170 college students: 118 females and 52 males who were above 18 years old. The average age was 21.33 ($sd = 3.08$). The Demographic Information Form, Perceived Ability to Cope with Trauma Scale (PACT Scale), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), and Ego-Resilience Scale (ERS) were used. Confirmatory Factor analysis results indicated that 20 items with two-factors had acceptable goodness of fit indices ($\chi^2 = 322.59$, $df = 165$, $p < .01$, $GFI = .85$, $CFI = .89$, $NFI = .80$, $RMSEA = .07$). In terms of internal consistency coefficients, PACT Scale’s Cronbach alpha value was calculated as .79 and for Forward Focus subscale Cronbach alpha value was .90. and for Trauma Focus subscale it was .79. With regards to criterion-related validity, correlation coefficients among scales were significant and similar to the original study. Consequently, the Turkish version of the PACT has adequate psychometric properties. It can be used as a valid and reliable measurement tool in evaluating perceived ability to cope with trauma.

Arı, E. ve Cesur Soysal, G. (2019). Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA) Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 17-25.

✉ Ela Arı · eari@ticaret.edu.tr

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Örnektepe mah., İmrahor Cad., 88/2 Beyoğlu/İstanbul.

Geliş tarihi: 14.03.2019

Kabul tarihi: 06.06.2019



İnsanlar hayatları boyunca olumlu ve olumsuz birçok olay ile karşılaşmaktadır. Bu olayların bir kısmı örseleyici ve travmatik olabilmektedir. Travmatik olaylar kişiyi çaresiz kılan, yoğun korku ve dehşet hislerine neden olan ve baş etme mekanizmalarını aşan yaşantılardır. DSM-5 travmatik olayı, gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle veya ağır yaralanmayla karşılaşma ya da cinsel saldırıya uğrama olarak tanımlar. Bu örseleyici durumlara, kişiler doğrudan maruz kalabilecekleri gibi tanık olarak ya da sevilen bir kişinin başına örseleyici bir olay geldiğini öğrenerek de maruz kalmış olabilirler (APA, 2013).

Yapılan araştırmalar, yaşam sürecinde travmatik yaşam olayı ile karşılaşma sıklığının oldukça yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Amerika’da 2953 yetişkin ile yapılmış bir çalışmada, katılımcıların %89.7’sinin DSM-5 A kriterinde yer alan olaylardan herhangi birine maruz kaldığı ortaya konmuştur (Kilpatrick ve ark., 2013). İsrail’de 983 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, en az bir travmatik olaya maruz kalma yaygınlığı %67 olarak bulunmuştur (Amir ve Sol, 1999). Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise Karancı ve arkadaşları (2009) tarafından, yaşam boyu en az bir travmatik olay ile karşılaşma yaygınlığı %84.2 olarak belirlenmiştir.

Travmatik yaşantılar birçok olumsuz psikolojik problemi de beraberinde getirirler. Bunlar arasında sıklıkla rastlanılanlar: Travma sonrası stres bozukluğu (O’Donnell, Creamer ve Pattison, 2004), depresyon (Franklin ve Zimmerman, 2001) ve anksiyete bozukluklarıdır (Grant ve ark., 2008; Kessler ve ark., 1995). Ancak çoğu zaman kişiler bu örseleyici yaşantılar ile baş edebilirler (Kessler ve ark., 1995). Bununla ilgili çalışmalar incelendiğinde, yaş, cinsiyet gibi demografik faktörlerin ve kişilik özellikleri, duygu düzenleme süreçleri gibi psikolojik faktörlerin travmatik yaşantılarda koruyucu olduğu görülmektedir (Agaibi ve Wilson, 2005).

Travmatik/örseleyici yaşantılarla baş etmek zorlayıcı bir süreçtir. Travma literatüründe ve klinik uygulama alanında genel kabul görmüş yaklaşım, travmatik olayın üstesinden gelmek için travmaya odaklanarak bu sürecin gözden geçirilmesidir (*work through*) (Briere ve Scott, 2006; Foa ve Rothbaum, 1998; Herman, 1992). Bu tür bir yaklaşım zorlayıcı olduğu kadar travma ile başa çıkma açısından da önemlidir (Ehler ve Clark, 2003). Ancak travmatik olayla başa çıkma süreci sadece travma odaklı bir yaklaşımı içermez; aksine travmanın odağını azaltacak bir takım stratejiler de (örn., dikkati dağıtma, farklı etkinliklerde bulunma ve geleceğe odaklanma) süreçle başa çıkmada etkili olabilir. Dolayısıyla, Bonanno ve

arkadaşları (2011) travmatik olaylar ile başa çıkma sürecinin Travma ve Gelecek Odağı boyutlarının her ikisini de içeren bir *esneklik* barındırmasına vurgu yaparlar.

Esneklik, karşılaşılan farklı durumlara uygun olarak farklı başa çıkma stratejilerini esnek bir biçimde sergileyebilmek olarak ele alınabilir. Bu açıdan esneklik, örseleyici ya da travmatik yaşam olayları karşısında uyum sağlamayı yordayan önemli bir beceri olarak değerlendirilebilir (Bonanno ve ark., 2005). Bonanno ve arkadaşları (2011) literatürdeki boşluğa vurgu yaparak, olası bir travmatik yaşantı karşısında algılanan başa çıkma biçimlerini değerlendirmek amacıyla “*travma ile başa çıkma algısı*” ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu ölçme aracı, başa çıkma biçimlerinin duruma bağlı olarak esnekliğinin önemine de vurgu yapmaktadır. Ölçek yirmi madde ve iki alt faktörden oluşmaktadır. İlk faktör “Gelecek Odağı” (Forward Focus) olarak adlandırılmakta ve on iki maddeden oluşmaktadır. Bu alt faktör, hedef ve planlara sadık kalabilme, iyimser düşünebilme, dikkat dağıtabilme, acı veren duyguları azaltabilme ve soğukkanlı kalabilme gibi başa çıkabilme becerileri ile ilgilidir. İkinci faktör ise “Travma Odağı” (Trauma Focus) olarak adlandırılmakta ve sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu alt faktör, travmatik olay ile ilgili düşünmek ve travmatik olay ile ilgili duyguları deneyimlemek gibi alanları temsil etmektedir. Bonanno ve arkadaşları (2011) bu alt faktörleri kullanarak, farklı baş edebilme becerilerini aynı anda ve dönüşümlü kullanmanın en uyumlu başa çıkma stratejisi olduğu hipotezine dayalı olan “Esnekliği” hesaplamak için üç aşamalı bir formül önermişlerdir. Buna göre, ilk aşamada Gelecek Odağı ve Travma Odağı’nın toplamı hesaplanır (Toplam = Gelecek Odağı + Travma Odağı). İkinci aşamada, Polarizasyon olarak adlandırdıkları Gelecek Odağı ve Travma Odağı farkının mutlak değeri hesaplanır (Polarizasyon = |Gelecek Odağı – Travma Odağı|). Üçüncü aşamada ise birinci aşamada hesaplanan toplamdan, ikinci aşamada hesaplanan polarizasyonun farkı alınarak esneklik puanı elde edilir (Esneklik = Toplam – Polarizasyon). Bu algoritma kullanılarak yapılan hesaplama neticesinde, hem Gelecek Odağı hem de Travma Odağı’nın yüksek olduğu durumda yüksek esneklik ortaya çıkmaktadır. Ancak bu boyutlardan birinin düşük olması halinde, esneklik düzeyi de düşecektir. Sonuç olarak, travmatik yaşantılarla başa çıkma biçimlerinin her iki stratejiyi de içeren esnek bir yaklaşım içerisinde olması uyum sağlama sürecinde önemlidir.

Ülkemizde, daha önce değinildiği gibi, travmatik ve örseleyici yaşantılara maruz kalma oranı yüksektir

(Karancı ve ark., 2009). Ancak yurtiçi literatür incelendiğinde kişilerin olası bir travmatik olay ile nasıl baş edeceğini değerlendiren herhangi bir ölçme aracına rastlanmamıştır. İçinde bulunulan sosyal yapı ve kültürün önemli ölçüde şekillendirdiği başa çıkma sürecinde (Lazarus, 1999), kişinin başa çıkabilme algısı, travmatik olay karşısında nasıl uyum sağladığını yordayabilir niteliktedir (Bonanno ve ark., 2011). Dolayısıyla, olası bir travmatik olay karşısında başa çıkma algısının ele alınması hem koruyucu/önleyici hem de travma sonrası müdahaleler açısından önemlidir. Buradan hareketle, mevcut çalışmanın amacı Bonanno ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş olan “Travma ile Başa Çıkabilme Algısı (TBÇA)” ölçeğinin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır.

YÖNTEM

Örnekleme

Araştırmanın örneklemini, 18-35 yaş arasında ve sosyal bilimler alanında eğitim gören 170 (118 kadın ve 52 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması, 21.33 ($SS = 3.08$) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunun bekar (%94.2) olduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik dağım incelendiğinde %7.6'nın alt, %60'ının orta ve %32.4'ünün üst ekonomik düzeye (%60) sahip olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu Kişilerin demografik bilgilerini almak üzere araştırmacılar tarafından hazırlanmış bir formdur. Bu form ile katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, sosyoekonomik durum, medeni durum gibi özellikleri veya bilgileri elde edilmiştir.

Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeği (TBÇA)

Travmatik yaşantı ile başa çıkabilme algısının değerlendirilmesi amacıyla Bonanno ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Toplam 20 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bonanno ve arkadaşları (2011) ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek amacıyla 157 katılımcı ile yaptıkları çalışmada, 2 faktörlü yapının iyi uyum indekslerine sahip olduğunu bulmuşlardır ($\chi^2 = 383$, $df = 169$, $p = .81$, $GFI = .96$, $CFI = .93$, $RMSEA = .07$). TBÇA'nın ölçüt geçerliğini sınamak için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları ile olan korelasyonları incelenmiş ve korelasyon katsayıları-

nın .13 ile .32 arasında olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ölçeğin psikometrik özelliklerinin kültürlerarası replikasyonunun yapıldığı çalışmada, Ego Sağlamlığı Ölçeği ile .30 ve .36 arasında korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Bonano ve ark., 2011).

Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) Block ve Kremen tarafından 1996 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Kararırmak (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Üç alt boyuttan alınan puanların toplamı, toplam psikolojik sağlamlık puanını oluşturmaktadır. Ölçeğin alt boyut puanları yerine toplam puanın kullanılması önerilmektedir (Erarslan, 2014). Ölçekten alınan yüksek puan yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığı göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .80, üç hafta ara ile gerçekleştirilmiş olan test-tekrar test iç tutarlılık katsayısı ise .76 olarak belirlenmiştir (Kararırmak, 2007). Mevcut çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .75 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) Bireylerin stresli yaşam olayları sonrasında kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçme amacıyla geliştirilmiştir (Garnefski ve ark., 2001). Otuz altı maddeden oluşan 5'li Likert tipi olarak derecelendirilen ölçeğin dokuz alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçekler uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki farklı başa çıkma stratejisine ayrılmaktadır. Alt ölçeklerden kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme “uyumsuz başa çıkma stratejileri”; kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma “uyumlu başa çıkma stratejileri” olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ataman (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre, ölçeğin 9 faktörlü yapısı korunarak toplam iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .85$ olarak belirlenmiştir (Ataman, 2011). Mevcut çalışmada ise uyumsuz başa çıkma stratejileri puanı için Cronbach alfa .85, uyumlu başa çıkma stratejileri için Cronbach alfa değeri .89 olarak bulunmuştur.

Travma Maruziyeti (TM) Katılımcıların karşılaştıkları travmatik olayların sayısını değerlendirmek amacıyla Foa ve arkadaşları tarafından (1997) geliştirilmiş olan Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği'nin (TSSTÖ) ilk kısmı/bölümü kullanılmıştır. Dokuz travmatik olay içeren bu kısımda katılımcıların yaşadıkları travmatik olayları işaretlemeleri istenmektedir. Buna göre yaşanan travmatik olay sayısı elde edilmiştir.

Tüm ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Işıklı (2006) tarafından yapılmıştır.

İşlem

TBÇA Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirmek için öncelikle ölçeği geliştiren Dr. George A. Bonanno'dan ölçeğin uyarlanabileceğine dair gerekli izin alınmıştır. Ardından çalışmanın yürütülebilmesi için İstanbul Ticaret Üniversitesi Etik Kurul'undan etik onay alınmıştır. Çeviri çalışmaları kapsamında ölçme aracı ilk olarak orijinal dilinden (İngilizce) Türkçeye iki dile de hâkim iki uzman tarafından çevrilmiştir. Ardından bu çevirilerin, bir Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı, doktora derecesine sahip bir klinik psikolog ve doktora derecesine sahip bir endüstri psikoloğu tarafından değerlendirilmesi sağlanmıştır. Değerlendiricilerden maddelerin anlaşılabilirliği ve uygunluğunun derecelendirilmesi, eğer uygun değilse önerilerin sunulması istenmiştir. Bu değerlendirmeler doğrultusunda, ölçme aracı maddeleri düzenlemiştir. Ardından iki dile de hâkim bir dil uzmanı tarafından İngilizce geri-çevirisi (back-translation) yapılmıştır. Bu doğrultuda maddelerin son düzeltmeleri yapılmış ve ölçme aracının Türkçe formu oluşturulmuştur. Veriler, gönüllü katılımcılardan internet üzerinden çevrimiçi form aracılığıyla yaklaşık 6 ay içerisinde toplanmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS 24 ve AMOS 24 programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Öncelikle verilerin parametrik analiz sayıltılarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak uç değerlerin belirlenmesi amacıyla her bir değişken için Histogram ve Box-plot grafikleri incelenmiş ve z-skorları hesaplanmıştır. Buna göre maddelerin parametrik analiz sayıltılarından olan normal dağılım sayıltısını karşıladığı ve maddelerin normal dağılım gösterdikleri gözlenmiştir.

Geçerlilik Analizleri Sonuçları

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Orijinal ölçekteki 2 faktörlü yapının geçerliğini test etmek amacıyla AMOS 24.0 programı kullanılarak verilere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Buna göre, birinci düzey DFA analizi sonucunda ki-kare değeri ($\chi^2 = 554.24$, $df=169$, $p = .01$) ve χ^2/df oranı (3.28) dikkate alındığında, modelin kabul edi-

lebilir bir uyuma sahip olduğu görülmektedir. Uyum indeksleri ise (GFI = .76, CFI = .73, NFI = .65, RMSEA = .12 [%90 Güven Aralığı = .10-.12], AGFI = .70, AIC = 616.48) modelin kabul edilebilir değerlerin altında olduğunu göstermektedir. Bu noktada modifikasyon indeksleri incelenerek modelin geliştirilebilir olduğu görülmüştür. Modifikasyon önerileri incelendiğinde, madde 7 ve 8'in, 10 ve 12'nin, 19 ve 20'nin ve 3 ve 4'ün hataları arasında yüksek korelasyon olduğu görülmüştür. Bahsedilen madde çiftleri incelendiğinde aynı faktör altına yüklendikleri ve anlamca birbirlerine oldukça yakın oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla, bu maddeler için hata ilişkilendirmesi yapılmasına karar verilmiş ve her bir ilişkilendirmenin ardından DFA tekrar edilmiştir. Sonuçta, bahsedilen modifikasyonların yapılmasının ardından elde edilen modelin (model 2) daha iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2 = 322.59$, $df=165$, $p < .05$). Uyum indeksleri de (GFI = .85, CFI = .89, NFI = .80, RMSEA = .07 [%90 Güven Aralığı = .06-.09], AGFI = .81, AIC = 412.59) modelin (model 2) kabul edilebilir değerlere sahip olduğuna işaret etmektedir. Karşılaştırılan iki modelin uyum indeksleri Tablo 1'den izlenebilir.

Tablo 1'den de görülebileceği gibi, iki model karşılaştırıldığında χ^2 , RMSEA, GFI, CFI, NFI ve AGFI değerleri açısından ve AIC değerleri temelinde en iyi modelin "birinci düzey hata ilişkilendirilmiş" olan 2. model olduğu görülmektedir. Buna göre, ölçeğin orijinal çalışmadaki faktör yapısı Türkiye örneklemini üzerinde doğrulanmıştır. Orijinal çalışmayla tutarlı olarak 12 maddeden oluşan ilk faktör "Gelecek Odağı", 8 maddeden oluşan ikinci faktör ise "Travma Odağı" olarak çevrilmiştir. Ölçeğin faktöriyel modeli ve faktör-madde ilişkisine dair standardize katsayılar ve t değerleri Şekil 1'de verilmiştir.

Ölçüt-Bağıntı Geçerliği

Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla TBÇA alt boyutları ve bu alt ölçekler kullanılarak elde edilen Esneklik puanının, Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Travma Maruziyeti (TM) ile arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Tablo 2'den izlenebileceği gibi, TBÇA alt boyutları olan Gelecek Odağı ve Travma Odağı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.16$, $p < .05$).

TBÇA alt boyutları ve Esneklik puanlarının BDDÖ alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, Negatif BDDÖ ile Gelecek Odağı arasında negatif ($r = -.17$, $p < .05$), Travma Odağı arasında pozitif ($r =$

Tablo 1. TBÇA Ölçeğine Ait Uyum İndeksleri

	χ^2	df	χ^2/df	GFI	CFI	NFI	RMSEA	AGFI	AIC
Model 1	554.24	169	3.28	.76	.73	.65	.12	.70	616.46
Model 2	322.59	165	1.96	.85	.89	.80	.07	.81	412.59

.48; $p < .01$) Esneklik arasında ise pozitif korelasyon ($r = .27$, $p < .01$) olduğu gözlenmektedir. Diğer yandan, Pozitif BDDÖ ile Gelecek Odağı ve Esneklik arasında pozitif korelasyon (sırasıyla, $r = .50$, $p < .01$; $r = .25$, $p < .01$) gözlenmektedir. Benzer şekilde TBÇA Gelecek Odağı puanları ile Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) arasında pozitif anlamlı korelasyon ($r = .41$, $p < .01$) gözlenirken, Travma Odağı ve Esneklik ile ESÖ arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Son olarak TBÇA alt boyutlarının travma maruziyeti ile olan ilişkisi incelendiğinde anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 2).

Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçeğin güvenirlik analizleri kapsamında ilk olarak madde-toplam korelasyon katsayıları hesaplanmış, ardından ölçek toplam puan ve alt faktörlere ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı (α) incelenmiştir. Buna göre TBÇA madde toplam korelasyonları .42 ile .73 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı “Gelecek Odağı” alt faktörü için .90, “Travma Odağı” alt faktörü için .79 olarak hesaplanmıştır. İki yarı güvenirlik katsayısı ise Gelecek Odağı için $r = .82$ ve Travma Odağı için $r = .75$ olarak hesaplanmıştır.

TBÇA Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

TBÇA Gelecek Odağı, Travma Odağı ve Esneklik puanları katılımcıların cinsiyetlerine göre gruplara ayrılıp normal dağılım sayıltısı Kolmogrov-Smirnov analizi ile kontrol edildikten sonra (tüm p 'ler $> .05$) bağımsız gruplar için t-testi ile karşılaştırılmıştır. Buna göre cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$).

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada, travmatik olaylardan sonra başa çıkabilme becerilerini değerlendirilmesi amacıyla Bonanno ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilmiş olan Travma ile Başa Çıkabilme Algısı Ölçeğinin (TBÇA) kültürel uyarlaması yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, TBÇA ölçeği Türkçe sürümünün

yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür.

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre TBÇA ölçeğinin iki faktörlü yapısı Türkiye örnekleminde doğrulanmıştır. Buna göre, modelin χ^2/df oranının 1.96 olduğu görülmektedir. Bu değer 3'ten küçük olması mükemmel uyumu göstermektedir (Kline, 2005). Elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde ise (GFI=.85 CFI=.89, RMSEA=.07) orijinal çalışmada (Bonanno ve ark., 2011) rapor edilen uyum indekslerine (GFI=.96 CFI=.93, RMSEA=.07) yakın olduğu görülmektedir. GFI değeri doğrulayıcı faktör analizinde örneklemin, kovaryans matrisi ve uyum sağlayan modelin kovaryans matrisinin benzerliğini değerlendirmek için kullanılan bir ölçüttür. Mevcut çalışmada, GFI değerinin .85 den büyük olması modelin uyumunun kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Schermele-Engel ve ark., 2003). Bununla birlikte, CFI değerinin .90'a yakın veya üzerinde olması (Hu ve Bentler, 1999), RMSEA değerinin ise .08 altında olması (Browne ve Cudeck, 1993) modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Tüm bunlar birlikte değerlendirildiğinde, uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu ve elde edilen modelin yeterli uyum gösterdiği söylenebilir.

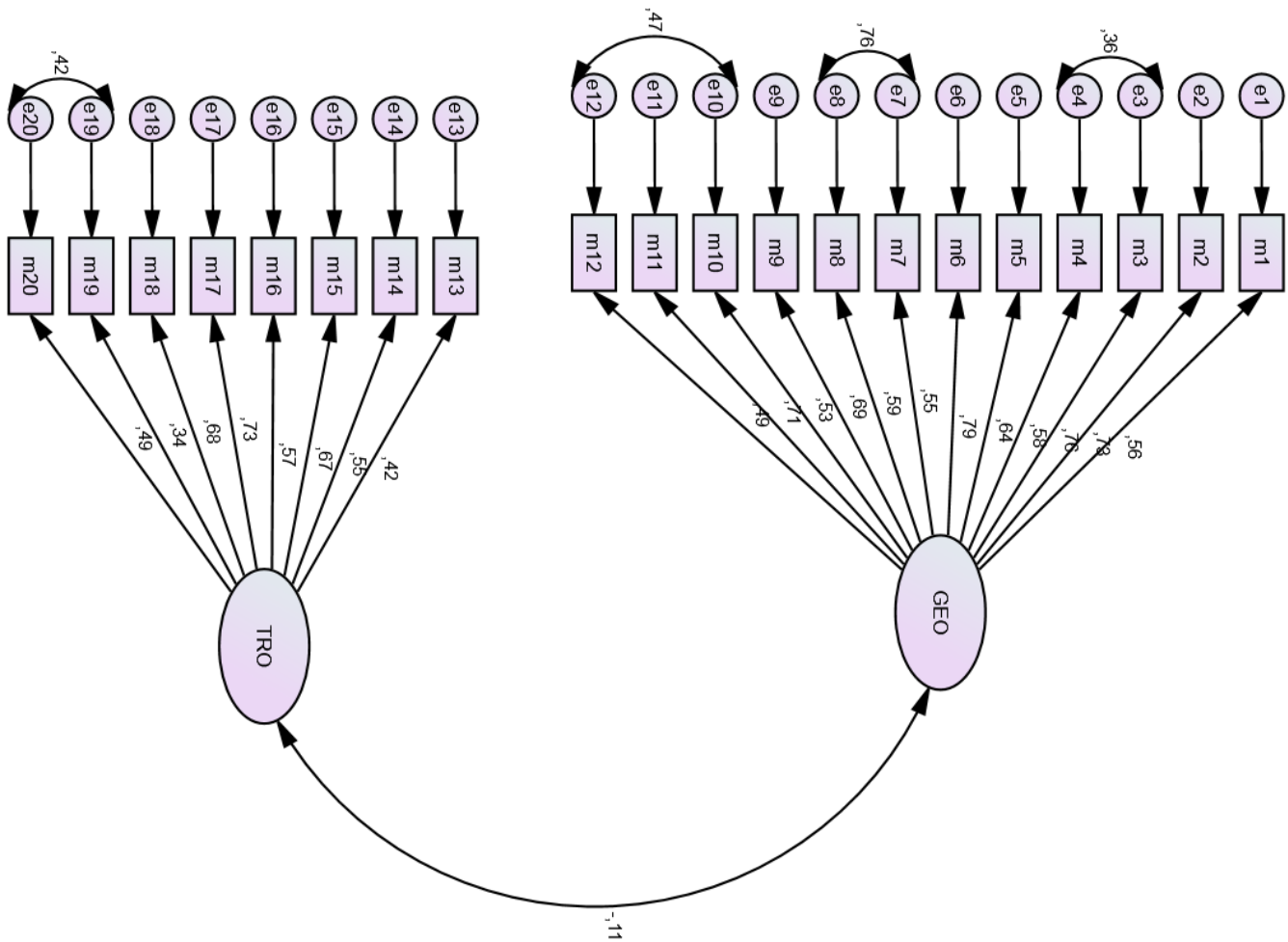
Ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon incelendiğinde mevcut çalışmada Travma Odağı ile Gelecek Odağı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak orijinal çalışmada Gelecek Odağı ve Travma Odağı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, Türkiye örnekleminde travmaya odaklanmak Gelecek Odaklı başa çıkma biçiminin tam tersi gibi algılanıyor olabilir. Diğer bir ifadeyle, gelecek odaklı olmak işlevsel bir başa çıkma yöntemiye, travmaya odaklanmayı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanmadıkları görülmektedir. Dolayısıyla, Bonanno ve arkadaşlarının (2011) travmayla başa çıkma stratejisi olarak önerdiği Travma Odağı'nın Türkiye örnekleminde uyumlu bir strateji olarak algılanmadığı görülmektedir. Bu noktada, araştırmacıların *Esneklik* düzeyini hesaplamak için öne sürdükleri formülün Türkiye örnekleminde amacına hizmet etmediği görülmektedir.

Mevcut çalışmanın geçerlik analizi sonuçları incelendiğinde, yukarıda bahsedilen bulgular doğrulanmaktadır. TBÇA'nın, Bilişsel Duygu Düzenleme

Tablo 2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları, Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	Ort.	SS
1. Yaş	-								21.33	3.08
2. TBÇA Gelecek Odağı	.07	-							48.09	13.91
3. TBÇA Travma Odağı	-.05	-.16*	-						35.76	8.48
4. TBÇA Esneklik Puanı	.01	.29**	.71**	-					66.74	15.82
5. Negatif BDDÖ	.05	-.17*	.48**	.27**	-				47.25	8.89
6. Pozitif BDDÖ	.07	.50**	.03	.25**	-.12	-			66.88	11.71
7. ESÖ	.01	.41**	-.12	.04	-.11	.56**	-		39.35	5.63
8. Travma maruziyet	.20**	.04	-.01	.05	.12	.09	.09	-	1.34	1.34

* $p < .05$, ** $p < .01$. TBÇA: Travma ile Başa Çıkabilme Algısı, BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, ESÖ: Ego Sağlamlık Ölçeği.



Şekil 1. Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları (Model 2). GEO: Gelecek Odağı, TRO: Travma Odağı

Ölçeği (BDDÖ), Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) ve Travma Maruziyeti ile korelasyonları incelendiğinde, orijinal çalışmada elde edilen bulgulardan kısmen farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bonanno ve arkadaşları (2011) orijinal çalışmada Pozitif Duygu Düzenleme Becerileri ile Gelecek Odağı, Travma Odağı ve Esnekliğin pozitif ilişki içinde olması gerektiği hipotezini sınamışlardır. Elde ettikleri bulgular da bu hipotezi destekler niteliktedir. Mevcut çalışmada, Gelecek Odağı'nın benzer olarak pozitif duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu ancak Travma Odağı'nın daha çok negatif duygu düzenleme stratejileri ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Bu da katılımcıların travmaya odaklanmayı bir başa çıkma stratejisi olarak göremediklerini ya da bir başa çıkma stratejisi olarak travmaya odaklanmaktan kaçındıklarını göstermektedir.

TBÇA, orijinal olarak İsrail örneklemini üzerinde geliştirilmiştir. Dolayısıyla bu bulgular İsrail ve Türkiye arasındaki kültürel farklılıklar temelinde de açıklanabilir. Türkiye ve İsrail birçok açıdan hızlı değişimlerin yaşandığı ülkeler olarak (Bonanno ve ark., 2011; Kağıtçıbaşı, 2017; Özkan ve Lajunen, 2005) travmatik olaylar açısından risk teşkil etmektedirler. Literatürde İsrail ve Türkiye örnekleminin terör atakları karşısındaki tepkilerinin karşılaştırıldığı çalışmada, Türkiye'de bireylerin travmatik bir olay karşısında olaya odaklanmaktan ve olayın üzerinde düşünmekten daha fazla kaçındıkları görülmektedir (Shiloh ve ark., 2007). Mevcut çalışmanın bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir. Bu ise kültürel olarak olumsuzluklara tahammülün daha az olması ve negatif duygulanımın oldukça yüksek olması ile açıklanabilir (Kuppens ve ark., 2008).

Travmaya odaklanmama ve üzerinde düşünmeme, başa çıkma literatüründe kaçınmacı tarzda bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır (Horowitz ve ark., 1979). Bireyler, üzerinde kontrol sahibi olmadığına inandıkları veya ilk kez karşılaştıkları durumlarda daha kaçınmacı bir yaklaşım sergilemektedirler (Lazarus, 1983). Aynı zamanda kaçınmacı yaklaşım kullanan bireyler travmatik olay karşısında negatif duygularını düzenleyememektedirler (Salo ve ark., 2005). Bu da kişilerin travma ile aralarına mesafe koymalarına ve bastırma mekanizmasını kullanmalarına sebep olmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yapılan bir çalışmada, Türkiye'de bireylerin kendilerini travmatik bir olay karşısında daha az kontrol sahibi ve kurban olarak gördükleri ortaya konmuştur (Shiloh ve ark., 2007). Bu da mevcut çalışma ile tutarlı olarak katılımcıların travmaya odaklanma stratejisini kullanmaktan kaçınmalarına bir açıklama olarak düşünülebilir. Buna ek olarak, Türkiye'de yapılmış çalışma-

larda, bireylerin travmatik olaylar karşısında İslamcı geleneğin etkisi ile daha kadercı başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmektedir (Kesimci ve ark., 2005). Bu da bireylerin travmatik olayı düşünmeye gerek olmadığına ve kader karşısında yapacak bir şey olmadığına inanmalarına sebep olabilir. Ölçeğin geliştiricisi olan araştırmacılar da bu durumun kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği görüşündedirler (kişisel iletişim, 03 Mart 2019).

Bununla benzer olarak, orijinal ölçekte Gelecek Odağı, Travma Odağı ve esneklik puanlarının ego sağlamlığı ile ilişkili olduğu görülürken (Bonanno ve ark., 2011), mevcut çalışmada Travma Odağı ve Ego Sağlamlığı arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bahsedildiği gibi, Türkiye'de kişiler travmaya odaklanmayı bir baş etme stratejisi olarak algılamaktan kaçındıkları için bu süreci ego sağlamlığı olarak adlandırılan psikolojik dayanıklılık ile ilişkili görmedikleri düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada Gelecek Odağı, Travma Odağı ve Esneklik ile Travma Maruziyeti arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür (sırasıyla $r = .04$, $r = -.01$, $r = .05$). Bonanno ve arkadaşları (2011) da benzer sonuçlar elde etmişler (sırasıyla $r = -.01$, $r = .08$, $r = .04$) ve bunu daha önceki travma maruziyetlerinin travma ile başa çıkma davranış ve stratejilerini belirlemede anlamlı olmadığı şeklinde yorumlamışlardır. Özetle yukarıda aktarılanlar, kültürel yapı göz önüne alındığında, ölçeğin ölçüt geçerliğine ilişkin elde edilen sonuçların anlamlı ve geçerli olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin güvenilirlik analizleri incelendiğinde ise, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı toplam ölçek için .79; Travma Odağı için .79 ve Gelecek Odağı için .90 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı için öngörülen güvenilirlik düzeyi .70 olduğu göz önüne alındığında (Büyüköztürk 2007), ölçeğin yüksek düzey güvenilirliğe sahip olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca mevcut çalışmada, TBÇA'nın madde toplam korelasyon katsayıları .49 ile .79 arasında değişmektedir. Madde-toplam korelasyonunun .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Büyüköztürk, 2007) değerlendirildiğinde, ölçekteki maddelerin güvenilirliklerinin yüksek oldukları söylenebilir.

Mevcut çalışmada TBÇA'nın alt ölçek ve toplam puanı cinsiyet açısından incelendiğinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Orijinal çalışmada da cinsiyet ve Gelecek Odağı arasında sadece düşük bir etki ($p < .10$) bulunmuştur (Bonanno ve ark., 2011). Literatür incelendiğinde, birçok travma çalışmasında kadınların travmatik olaylar

sonrasında daha çok stres ve intrüzyon yaşadıkları (Başoğlu ve ark. 2004, Karancı ve ark., 1999: Rubonis ve Bickman, 1991) ve daha sıklıkla duygu odaklı başa çıkma stratejilerini benimsedikleri görülmektedir. Mevcut çalışmada kadınlar ve erkekler arasında fark bulunamama sebebi, örneklemin psikoloji öğrencilerinden oluşması olabilir. Ayrıca erkekler daha az duygularını ifade ederken (Goleman, 1998; Lavant, 1990) mevcut örneklemdaki erkek katılımcılar sosyal alanda eğitim gören üniversite öğrencilerinden oluştuğu için duygularını daha iyi tanımlayıp ifade ediyor olabilir.

Mevcut çalışmanın klinik doğurgularının da önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle Travma Odağı'nın olumsuz algılanması dikkat çeken bir bulgudur. Travmanın üstesinden gelmek için travmatik yaşamdan kaçınmamak, travma üzerine zaman zaman odaklanmak olumlu bir başa çıkma stratejisi ve iyi oluş haline katkıda bulunan bir süreçtir (Herman, 1992). Dolayısıyla bu bulgudan hareketle, koruyucu ve önleyici programlar temelinde travma yaşamış bireylerin travma üzerine düşünmelerinin olumsuz olmadığı aksine başa çıkma süreçlerine katkıda bulunduğunun vurgulanması önemlidir.

Çalışmanın sınırlılıkları da mevcuttur. Bunlardan ilki ölçme araçlarının öz-bildirime dayalı olmasıdır. Buna ek olarak ölçme aracının güvenilirliğinin incelenmesinde test-tekrar test tekniğinin kullanılmaması da bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Ayrıca çalışmada daha fazla kadın olması ve katılımcıların üniversite öğrencilerinden oluşması nedeniyle örneklem homojen bir yapı sergilemektedir. Bu da genellenebilirlik konusunda sınırlılık oluşturmaktadır. Ölçeğin yaş, eğitim, sosyoekonomik statü, medeni durum özellikleri açısından daha heterojen bir örnekleme uygulanması ile daha kapsamlı bilgilere ulaşılabilir. Ek olarak, bu ölçeğin klinik örneklem üzerinde de psikometrik özelliklerinin incelenmesinin, ortaya çıkan yapıların doğrulanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak, bu çalışmada esneklik algoritması Bonano ve arkadaşlarının (2011) önerdiği şekilde işlememiştir. Bu durumun kültürel ve örneklem özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Dolayısıyla, kültürlerarası çalışmaların ya da farklı popülasyonlar (travma mağdurları, düşük eğitim düzeyi gibi) üzerinde yürütülecek çalışmaların esneklik olgusunu anlamamıza olanak sunacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak TBÇA'nın olası bir travmatik olay sonrasında travmaya ve geleceğe odaklanmayı geçerli ve güvenilir bir şekilde değerlendirebildiği söylenebilir. Bahsedildiği gibi, Türkiye'de travma ile başa

çıkma alanında yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması ve bu alanda farklı değerlendirme araçlarının olmaması bir boşluk olarak ele alınmıştır. Mevcut çalışma ile kültürümüze uyarlanan TBÇA'nın ilgili alandaki boşluğa önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Agaibi, C. E., ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, ve Abuse*, 6(3), 195-216.
- Amir, M., ve Sol, O. (1999). Psychological impact and prevalence of traumatic events in a student sample in Israel: The effect of multiple traumatic events and physical injury. *Journal of Traumatic Stress*, 12(1), 139-154.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ataman, E. (2011). Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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., Pat-Horenczyk, R., ve Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope With Trauma (PACT) scale. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 3(2), 117.
- Browne, M. W., ve Cudeck, R. (1993). Alternative Ways of Assessing Model Fit. In K. A.
- Briere, J., ve Scott, C. (2006). Principles of trauma therapy. A guide to symptoms, evaluation, and treatment. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- De Vries, G. J., ve Olf, M. (2009). The lifetime prevalence of traumatic events and posttraumatic stress disorder in the Netherlands. *Journal of traumatic stress*, 22(4) 259-267.
- Eraslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkilerde benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracılık rolünün sınanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L., ve Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: The Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological Assessment*, 9(4), 445.
- Foa, E. B., ve Rothbaum, B. O. (1998). Treating the trauma of rape: *Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. New York: Guilford Press.

- Franklin, C. L., ve Zimmerman, M. (2001). Posttraumatic stress disorder and major depressive disorder: Investigating the role of overlapping symptoms in diagnostic comorbidity. *The Journal of nervous and mental disease*, 189, 548–551.
- Goleman, D. (1998). Duygusal zeka. İstanbul: Varlık.
- Grant, D. M., Beck, J. G., Marques, L., Palyo, S. A., ve Clapp, J. D. (2008). The structure of distress following trauma: Posttraumatic stress disorder, major depressive disorder, and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(3), 662.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery. New York: Basic Books.
- Horowitz, M., Wilner, N., ve Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale: a measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 209-218.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). Family, self, and human development across cultures: Theory and applications. Routledge.
- Kararımkar, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karancı, N. A., Alkan, N., Aksit, B., Sucuoglu, H., ve Balta, E. (1999). Gender differences in psychological distress, coping, social support and related variables following the 1995 Dinar (Turkey) earthquake. *North American Journal of Psychology*, 1(2), 189.
- Karancı, A. N., Aker, T., Işıklı, S., Erkan, B. B. Gül, E., Yavuz, H. (2012). Türkiye’de Travmatik Yaşam Olayları ve Ruhsal Etkileri. Kocaeli: Matus Basımevi.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048–1060.
- Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., Milanak, M. E., Miller, M. W., Keyes, K. M., ve Friedman, M. J. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *Journal of Traumatic Stress*, 26(5), 537-547.
- Kline R.B. (2005). Principles And Practice of Structural Equation Modeling. The Guilford Press.
- Kuppens, P., Realo, A., ve Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66.
- Lazarus, R. S., ve DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245.
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York, NY, US: Springer Publishing Company.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.
- O’Donnell, M. L., Creamer, M., ve Pattison, P. (2004). Posttraumatic stress disorder and depression following trauma: understanding comorbidity. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1390-1396.
- Özkan, T., ve Lajunen, T. (2005). Masculinity, femininity, and the Bem sex role inventory in Turkey. *Sex Roles*, 52(1-2), 103-110.
- Salo, J. A., Qouta, S., ve Punamäki, R. L. (2005). Adult attachment, posttraumatic growth and negative emotions among former political prisoners. *Anxiety Stress Coping*, 18(4), 361-378.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.