BÖLÜM 1

COVİD-19 GÖLGESİNDE POZİTİF PSİKOLOJİ İÇİN EGZERSİZ DESTEĞİYLE TRAVMA SONRASI BÜYÜMEK

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
E-posta: elif.karagun@gmail.com

ATIF: Karagün, E. (2021). Covid-19 Gölgesinde Pozitif Psikoloji İçin Egzersiz Desteğiyle Travma Sonrası Büyümek. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-4* içinde (ss. 7-24). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

- BÖLÜM 1 -

COVİD-19 GÖLGESİNDE POZİTİF PSİKOLOJİ İÇİN EGZERSİZ DESTEĞİYLE TRAVMA SONRASI BÜYÜMEK

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
E-posta: elif.karagun@gmail.com

1. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Travma, Türk Dil Kurumu sözlüğünde "sarsıntı" anlamında kullanıldığı belirtilmektedir (TDK, 2020). Başka kaynaklara bakıldığında ise; travma, aniden ortaya çıkan bir olay durumunda kişilerin; fiziksel, duygusal, davranışsal açıdan bütünlüklerinin tehdit edilmesi sonucunda çaresizlik duygusu hissetmeleri ve olayla ilgili kontrolü kaybettiklerine ilişkin bir algı yaşamalarıyla birlikte duygusal ve bilişsel işlevlerinde bozulmalar yaratan durumlar olarak açıklanmıştır (Herman, 2016). Bir olayın travma olarak tanımlanabilmesi için; bireyin bizzat olaya maruz kalmasının şart olmadığı, kişinin kendisinin maruz kalması dışında bir yakının başına gelen olayı öğrenerek veya bir olayın ayrıntılarıyla sürekli ve yoğun biçimde karşı karşıya kalarak belirtiler göstermesinin de travma olduğundan söz edilmiştir (Wastell, 2005).

İnsan veya doğa kaynaklı yaşanan bir durumun travma olarak kabul edilebilmesi için; karşılaşılan olayın aniden ortaya çıkması, kontrol edilemez olması ve olaya maruz kalan kişi tarafından olumsuz bir durum olarak değerlendirilmesi gerektiği ileri sürülmüştür (Carlson ve Dalenberg, 2000; Dürü, 2006). Tüm bu tanımlarla bakıldığında; covid-19 pandemisinin de doğal kaynaklı olması, ölüm tehditi içermesi, covid salgınına yakalanma veya ölüm riskine bizzat maruz kalınmasının yanında bir yakınının başına gelebilme ihtimalini taşıması nedeniyle DSM V'te travma için tanımlanan durumlara uyduğu görülmektedir.

Travma durumunda ciddi ve yoğun bir stresörün varlığı bireylerin yaşadığı tepkileri ortaya çıkarmasında önemli olduğu görülmektedir. Ancak bazen travmatik yaşantı ortaya çıkaran stresör ortadan kalksa bile, sanki travmatik yaşantısı sürüyormuşçasına insan bedeni tepki vermeye devam eder. Bu şekilde travmatik olay

ortadan kalktığı halde etkilerinin sürmesi durumu ise travma sonrası stres bozukluğu olarak isimlendirilmektedir. Travmatik yaşantılara maruz kalan bireyler, duygu, düşünce ve davranışları açısından etkilenmekte ve genellikle bu etki sonucunda travma sonrası stres bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Haspolat, 2019).

Travma sonrası stres bozukluğu durumu, normalde travmatik yaşantının hemen ardından ortaya çıkabildiği gibi bazen de travmada yaşanan belirtilerde iyileşme görülüp sonraki süreçte travmatik olay ortadan kalktıktan sonraki üç ay içerisinde ortaya çıktığı bildirilmiştir. Hatta DSM-5'te tanımlanan gecikmeli başlangıç tipinde ise; belirtilerin travmadan 6 ay sonra da ortaya çıkabildiği, bazen bir yıldan başlayarak uzun yıllar sürebildiği, hatta 50 yıla kadar devam edebilen belirtilerin bile ortaya çıkabildiğinden de söz edilmiştir (APA, 2013).

Travma nedeni farklı olsa da sonuçları çoğu zaman benzerlik göstermektedir. Bir travmatik yaşantı oluştuktan sonraki süreçte, 3 gün ile 1 ay içerisinde travma belirtileri görülmüş ise akut stres bozukluğu (ASB), ancak travmatik olaydan 6 ay sonra başlamış ise "gecikmeli dışa vurum gösteren stres bozukluğu olarak isimlendirilmektedir (APA, 2013).

Horowitz ve Solomon, 1975 yılında kuzeydoğu Asya'daki gazilerle yaptıkları çalışmada, gazilerde stres belirtilerinin sonradan görüldüğünü belirledikleri için "Gecikmiş Stres Sendromu (Delayed Stress Syndrome)" şeklinde bir tanımlama yapmışlardır. Bunun sonucunda da 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından DSM-III kitapçığına "Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)" kavramı yerleştiği görülmektedir. Bu yerleşen açıklamalara göre de bir yaşantının TSSB olabilmesi için 5 temel özellik göstermesi gerektiği açıklanmıştır. Bu 5 temel özellik:

1. Travma yaşantısının pek çok kişide stres yaratacak şiddette olması,

2. Travma yaşantısında en az bir belirtinin travmanın başlaması ile ilişkili olması

3. İki veya ikiden fazla belirtinin duyarsızlık ve belirtilerde azalma ile ilgili olması

4. Bu belirtilere ek en az bir belirti kümesi bulunması

5. Ortaya çıkan belirtilerin sürekliliği olması (Akt. Özten ve Hızlı-Sayar, 2015).

Ayrıca araştırmalar, insanların stres durumunda üç tip başa çıkma davranışı olduğundan söz etmiştir. Bunlar:

1. Eğer kişi için stres yaratan düşüncelerin değişimi üzerinde çalışılıyorsa bilişsel değerlendirme odaklı başa çıkma,

2. Eğer kişideki stres tepkisin kaynağı ortadan kaldırmaya dönük çalışmalar yapılıyorsa problem odaklı başa çıkma,

3. Eğer stresörle ilgili duyguların iyileştirilmesi çalışılıyorsa da duygu odaklı başa çıkmadan söz edileceği bildirilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984).

1.1. Eşik Altı Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Kişiler, yoğun bir strese maruz kaldıklarında travmatik stres belirtilerini de yoğun yaşayacakları için önlem almak açısından hemen çaba gösterirler. Ancak bazen travma durumu mevcut olsa da strese yönelik tepki belirtileri yoğun olmadığından önlem almaya gerek duyulmaz, bu eşik altında kalan stres ile başa çıkma davranışı gösterilmediği için de uzun süreçte travma sonrası stres bozukluğu görülebilir.

Konuyla ilgili yayınlara bakıldığında travma sonrası stres bozuklukları içerisinde önemli görülen bir diğer konu eşik altı travma sonrası stres bozukluğudur. Bu durumda strese yönelik tepkiler eşik altında kaldığından ve travma durumu göz ardı edildiğinden kişilerde bazı işlevsel kayıplar oluşabilmektedir. Bu eşik altı sendromlar tanı alamaması nedeniyle sonraki süreçlerde travma sonrası stres bozukluğuna dönüşebildiği, sosyal ve mesleki açıdan da bazı kayıplara yol açabildiği vurgulanmıştır (Grubaugh vd., 2005; Jakupcak vd., 2007; Marshall vd., 2001; Mylle ve Maes 2004; Zlotnick, Franklin ve Zimmerman, 2002).

Eşik altı travma sonrası stres bozukluğu gösterenlerin, travmatik bir yaşantıya maruz kaldıkları, işlevsel kayıp yaşadıkları ve yaşam boyu psikiyatrik hastalık yaşama oranlarının yüksek olduğu açıklanmıştır (Özten ve Hızlı-Sayar, 2015).

İnsanlar stres yaratan bir durum veya olayla karşılaştıklarında, öncelikle düşünceleri harekete geçtiği için bir bilişsel değerlendirme yapılır. Geçmişteki düşünceler dikkate alınarak yapılan değerlendirmelerde; olayın kişi için anlamı ve zararlı

sonuçlarını önlemek açısından yapabilecekler gözden geçirilir Tüm bu süreçlere bakıldığında; aslında yaşanan bütün olayların kişilerin deneyimlerinden yola çıkarak ve bilişsel açıdan pek çok değerlendirmeler yapılarak çözümlendiği söylenebilir.

Psikolojide yapılan çalışmalar incelendiğinde 90'lı yıllar öncesinde daha çok patolojik değerlendirmeler ve iyileştirme çalışmaları yapıldığı görülmektedir. 90'lı yıllardan itibaren yapılan çalışmalarda ise sadece patolojik durumlarla ilgilenmenin olmadığı ve artık yaşamı koruma ve geliştirme çalışmalarının ağırlık kazandığı görülür. Bu yıllarda ortaya çıkan Pozitif Psikoloji (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000) akımının; yaşamı olumlulaştırma, iyimserlik ve mutluluğu arttırmaya dönük farklı konuları ele aldığı da görülür. Pozitif psikoloji sayesinde sadece sorun ortaya çıktığında ve sorunun kliniğe yansıyan patolojik boyutu ile ilgilenmek yerine, insanların mevcut potansiyellerini, yani sahip oldukları güçlü yanları da araştırılır. Yaşanan zorluklara rağmen hayatta her şeyin iyi gideceği yönünde bir umut taşınır ve sorun ne olursa olsun baş etmenin yolları aranır (Cowen ve Kilmer, 2002; Özerkan, 2012; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Bu şekilde ortaya atılan pozitif psikolojinin etkisiyle günümüzde; artık travmanın yalnızca olumsuz sonuçları olmadığı, olumlu sonuçlarının da olduğu ve bunların da ele alınması gerektiği yönünde düşüncelerle hareket edilmekte ve gün geçtikçe de bu düşüncenin giderek önem kazandığı görülmektedir.

Travmatik yaşantılara bakıldığında; ister doğa kaynaklı, ister insan kaynaklı ortaya çıksın, her zaman travma sonrası stres bozukluğu'na yol açmadığı görülmektedir. Örneğin yaşanan travmatik bir olay, her zaman herkeste aynı etkiyi yaratmamaktadır. Travmanın sonuçları kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Çünkü travmatik olayları deneyimleyen kişilerde olumsuz duygular ve kalıcı etkiler görülebildiği gibi, olumsuz etki yerine bu tarvmatik yaşantılardan dersler de ortaya çıkabilmektedir. Yani bireyler, yaşadıkları travma durumunda oluşan psikolojik sorunlarla baş ederken, tecrübeleri artmakta, sorunlarla baş ettikçe de güçlenmekte, güçlendikçe de kendi kapasitesini fark etmekte böylece kendisi ve diğer bireylere olan bakış açısında da olumlu yönde değişimler olabilmektedir.

2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME-GELİŞİM KAVRAMI

Travmatik olayların kişilerde olumsuz duygular, hatta psikolojik sorunların yanı sıra olumlu değişimlere de yol açabildiği belirtilmektedir. Yaşam içerisinde karşılaşılan zorlayıcı durumlarla mücadele edilmesi sonucunda bazen olumlu psikolojik değişimler ortaya çıkmaktadır. Bu durumlar genellikle travma sonrası gelişim (TSG) veya travma sonrası büyüme (TSB) olarak açıklanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bir travma durumunda ortaya çıkan stres, olumsuz yaşam olayları ve travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığı gibi, bazen de kişilerin bu zorlu durumlarla mücadele etmeleri sonucunda; olumlu deneyim elde ettikleri ve sonraki süreçte karşılaşacakları zorlu yaşam olaylarıyla baş etme becerileri kazandıkları ileri sürülmüştür. Ayrıca baş etme becerilerin yanında sosyal çevre ile etkileşimlerini iyileştirdikleri ve yaşamının değerli olduğu sonucuna vardıkları böylece yaşadıkları travma sonrası olumlu bir yaşantıya sahip oldukları ve sonuçta travma sonrası gelişim sağladıkları da belirtilmiştir (Akt. Haspolat, 2019).

Travma sonrası büyüme, bireyin travma durumuna uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmıştır. Yani insanların travmatik yaşantı sonucunda olumlu yönde bir gelişim ve değişim yaşaması "travma sonrası büyüme" olarak isimlendirilmiştir. Travma sonrası büyüme ile kişiler, travmatik yaşantıya maruz kaldıktan sonra yaşadıkları sarsıcı olaydan etkilenmeme veya en az etkilenme, dirençli olma ve olayın ortaya çıkardığı sonuçları iyi yönetebilme becerisini içeren bir çok olumlu kazanım elde ettikleri, kişisel güç kazandıkları ve daha fazla yaşam memnuniyeti elde ettikleri ifade edilmiştir (Chun ve Lee, 2008; Tedeschi ve Calhoun 2004).

Yaşanan bir travmatik yaşantı karşısında gösterilen tepkilerin travma sonrası büyüme olarak kabul görebilmesi için; travma mağdurlarının; psikolojik açıdan dayanıklı, sağlam ve hayata ilişkin tutarlı bir algıya sahip olmaları ve bu durumun da yaşam krizi ile mücadele etme sonucunda edinilen olumlu bir değişim deneyimi sağlaması gerektiği belirtilmiştir (Calhoun vd., 2000). Aslında travma sonrası gelişim kavramında, İnsanın zorluklar yaşayarak bilgeliğe, doğruluğa ulaşma inancı çok eski dönemlere kadar uzandığı ve özellikle İbraniler, Yunanlılar ve ilk dönem Hristiyanların yazıtları, Hinduizm, Budizm ve İslam öğretilerinin bazılarında acı çekmenin dönüştürücü gücünden söz edildiği de belirtilmiştir (Duman, 2019).

Kişiler herhangi bir travmatik yaşantıya maruz kaldıklarında olayla baş edebilmek için, önceki tecrübelerinden yararlanırlar. Eğer bu yapılırken gerçekçi bir bakış açısıyla yapılırsa, olayın yani travmanın etkisi ortadan kalkmasa bile, gerçekçi bakıldığı için; bir taraftan olayı kabullenme ve uyum sağlanması kolaylaşırken, diğer taraftan olayı çözebilmek ve etkisini en aza indirebilmek açısından objektif yaklaşılmış olunur. Bu belirtilen her iki durum da travmanın etkilerine uyum sağlanmasını veya baş edilmesini desteklemiş olur.

Tedeschi ve Calhoun'a (1996) göre, Travma sonrası büyüme beş alt boyut içeren değişimleri içermektedir. Bunlar:

1- Kişisel güçlenme, insanlar, yaşadıkları travmanın etkisiyle kendi benlik algılarında olumlu yönde bir değişim yaşarlar. Stresle başa çıkma sırasında mevcut güçlerini arttırırlar. Yani yaşadıkları problemlerde kendilerini kurban" olarak tanımlamak yerine "hayatta kalan bir savaşçı" olarak tanımlama yaparlar. Böylece kendilerini daha güçlü, daha cesur, kendine güvenen, benlik saygısı yüksek ve olumsuz olaylara karşı hazır hissetmeye başlarlar. Yani "bana bir şey olmaz" yerine "bana bir şey olursa baş edebilirim" düşüncesi geliştirirler.

***2- Yeni seçeneklerin fark edilmesi*;** travma yaşayan birey zorlu olaylar karşısında mücadele ettikçe; yeni ve çeşitli alternatifleri olduğunu öğrenir. Kendi kapasitesini, gücünü ve yaşamı hakkında o güne kadar farkında olmadığı bir bakış açısı elde eder. Travmatik yaşantı sonrası edindiği bu farklı bakış açısının etkisiyle; yeteneklerini, ilgilerini keşfeder. Böylece yeni amaçlar edinir ve bu amaçlara ulaşmak için çalıştıkça yaşamını anlamlı kılar. Örneğin, travmatik yaşantıların sonrasında kişi kendisinin o güne kadar bilmediği yeni özelliklerini ve yeni yeteneklerini keşfederek onları geliştirmeye yönelebilir.

***3- Yaşamın değerini anlama*;** kişi travma yaşayana kadar yaşadıklarının ve sahip olduklarının farkında değildir. Ancak yaşamsal risk olan travmatik yaşantısıyla birlikte sahip olduklarını fark eder, yaşadığına ve sahip olduklarına şükür eder. Küçük durumlarda mutlu olabilmeyi öğrenir.

Böylece travma sayesinde kişinin hayata ve sahip olduklarına verdiği değer artar. Bunların önemini fark eder ve şükreder. Yaşanan travma sonucunda hayatın garantili

olmadığını fark ettiği için yaşadığı ana odaklanarak şükür etme ve anı iyi değerlendirmeyi öğrenir

***4- Kişilerarası ilişkiler*;** Yaşadığı travma sonucunda kişi, çevresindekilerle daha seçici iletişimler kurar. Yaşadığı her günün önemli olduğunu bilir. Bunun için, yakın olduğu ve değer verdikleriyle zaman geçirir. Bu boyutta, kişi hayatındaki gerçek önceliklerini keşfeder. Yaşadığı her an ve her günün aslında kendisi için bir hediye olduğunu bilir. Yardımlaşabileceği, hoşgörülü ve anlamlı ilişkiler kurmayı ister ve artık bunun için çabalar.

5- İnanç sisteminde değişim ya da maneviyatın güçlenmesi süreci; Travmatik yaşantıya maruz kalan kişi, kendilik algısını ve düşüncelerini yeniden yapılandırır. Bunu yaparken varlığını ve inançlarını sorgular. Yaşadığı travmatik olayın nedenini, bu yaşadıklarında kendisinin sorumluluğunu öğrenmeye çalışır. Böylece kendisinin, yaşamının anlamını ve amacını da sorgular. Bu şekilde sorgulamalarla travmayı olumlu atlatırsa, yeni ve uyumlu bir bakış açısı kazanır; dini açıdan inançları daha esnekleşir ve yeni duruma daha uyumlu olur.

Tüm bu aşamalarla travma yaşayan kişilerin bir taraftan daha hassaslaşırken diğer taraftan daha güçlü olduklarını hissetmeye başladıkları da belirtilmiştir (Dursun ve Söylemez, 2020; Janoff-Bulman 2004).

2.1. Travma Sonrası Büyümeyi Etkileyen Faktörler

Travma sonrası büyüme oluşabilmesinde; kişilerin maruz kaldıkları travmatik olayların; süresi, şiddeti, ne kadar sıklıkta ve yoğunlukta olaya maruz kaldıkları belirleyici rol oynayan etmenlerdir. Ayrıca travma yaşayan kişilerin yaşadıkları travma ile nasıl baş ettikleri de önem kazanır. Travma ile baş etmede; kişilerin sahip olduğu kişilik özellikleri, yaşanılan sosyal çevre, ekonomik durum, travma yaşantısına maruz kalmadan önceki yaşantıları ve tecrübesi, ailesi, arkadaşları gibi sosyal destek ağları da yaşanılan tarvmatik durumlardan büyüyerek çıkabilmek açısından önemli kabul edilmiştir (Dursun ve Söylemez, 2020).

Travmatik ve zorlu olaylara maruz kalan bireylerin yaşadıkları durumlarda hissettikleri duyguların, çaresizliklerinin farkında olmaları ve bütün yaşadıkları bu durumu kontrol edilebileceklerine ilişkin düşünceleri, travmatik yaşantı ile ilgili

yaptıkları değerlendirmeler, travma sonrası büyümeyi etkileyen diğer etkenler olarak düşünülmektedir.

Ayrıca travma sonrası büyüme için gerekli olan şeyin, aslında yaşamı yeniden şekillendirmek olmadığı, travma yaratan olayları önceki tecübelerle değerlendirerek; kontrol edebilme ve onlarla baş edebilmeye yönelik bir inancı taşıyarak, kötü olayların her insanın başına gelebileceğine ilişkin gerçekçi bir kabul edişle birlikte farklı bir bakış açısı kazanarak, üstesinden gelinmesi olduğu ileri sürülmüştür (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Tüm bu bilgilerle bakıldığında; aslında yaşadığımız sorunlarla baş ettikçe geliştiğimizi, yani günlük yaşam problemlerinin travma sonrası büyümemiz için gerekli olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

2.2. Travma Sonrası Büyümede Pozitif Psikolojinin Etkisi

Doksanlı yıllardan itibaren özellikle önleyici çalışmalar üzerinde durulduğu, hastalıklar ya da insanın; eksik, olumsuz özeliklerini incelemek yerine; bireyi güçlendiren, ilgi ve yeteneklerini ortaya koyabileceği, gelişimine destek veren çalışmalar içeren pozitif psikoloji çalışmalarının ağırlık kazandığı görülür.

Pozitif psikoloji, doğumundan başlayarak ölümüne kadar geçen süreçte bir bireyin hayata bağlanması ve yaşamını daha da olumlu geçirmesi, olumlu olan durumları arttırmasında ve daha da ileri götürmesinde yardımcı olan, yaşam içerisinde olumlu olan durumları belirleyen ve bunlara ilişkin bilgileri sağlayan psikolojinin yeni bir alt alanı olarak tanımlanmıştır (Peterson, 2000).

Pozitif psikoloji uygulamalarına bakıldığında; özellikle eğitim ve okul ortamlarında patolojik çalışmalar yerine, kişilerin; ilgi ve yeteneklerini geliştirecek şekilde, olumsuz durumları önleyici, olumlu yaşantıları güçlendirici çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikolojinin önemsediği çabalar olarak;

1. İnsanların kişisel gelişimlerini arttırmak için çaba harcamaları ve aktif olmaları.

2. Kişilerin davranışlarını değiştirme ve düzenlemede gerekli güce sahip olmaları.

3. Kişilerde, hayata yönelik bağlanmayı arttıran motivasyon oluşturmaları (Akın-Little ve Little, 2004).

Yine pozitif psikolojinin üç araştırma alanı olduğu da belirtilmiştir. Bunlar:

a) Kişilerin sahip olduğu pozitif deneyimleri: İnsanların geçmiş yaşantılarından doyum sağlamaları, geçmişe yönelik iyi duygular hissetmeleri, geleceğe yönelik iyimserlik ve umut taşımaları. Ayrıca içinde bulundukları anda da mutlu olmaları istenir.

b) Kişilerin sahip olduğu pozitif özellikleri: Kişilerin sevgi, cesaret, affetme gibi olumlu özelliklere sahip olmalarını içerir.

c) Pozitif kurumlar: Kişi ve topluma katkı sunan kurumlar oluşturulması ve bu kurumların geliştirilmesini içerir. Ayrıca, sorumluluk alan iyi vatandaş, modernleşme, hoşgörü ve iş etiği gibi konular bu noktada değerlendirilmiştir (Akın-Little ve Little, 2004; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman vd.,2005).

Pozitif psikoloji özellikle önleyici çalışmalara önem vermektedir. Bu önem verdiği önleyici çalışmaları da üç başlık halinde ele almaktadır. Bunlar: birincil önleme çalışmaları: Problem ortaya çıkmadan önlenerek yaşanabilecek problemlerin doğurabileceği riskleri minimalize etmeyi amaçlar. İkincil önleme çalışmaları: Risk grubundaki kişilerin korunmasını amaçlar. Üçüncül önleme çalışmaları ise; hastalığa yakalanan kişilerin hastalıktan kurtulmasını yani tedaviyi amaçlar (Akın-Little ve Little, 2004).

3. EGZERSİZ VE SPORUN POZİTİF PSİKOLOJİ İLE İLİŞKİSİ

Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı sağlık tanımına göre; fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel açıdan tam bir iyilik halinin olmasıdır. Bu tanımda üzerinde durulması gereken en önemli kavramlardan birisinin de "iyi olma hali" olduğu belirtilmiştir (Compton, 2005; Edlin ve Golanty, 2012). Tam bir iyilik halinin parçası olarak, psikolojik iyilik hali; bireylerin huzurlu ve mutlu olmasını içerir. Mutluluk, düşünce tarihi ile birlikte oluştuğu ve her bireyin en büyük isteklerinden biri olduğu da bildirilmiştir (Ryff ve Singer, 2006). Pozitif psikoloji çalışmaları da insanın yaşamında tam bir iyilik hali sağlanmasında destek verir. Bunu yaparken de bireylerin; kendine, hayata ve çevresine en iyi şekilde

uyum sağlamasına, güçlü ve olumlu özelliklere sahip olmasına çalışır. Bunun için de hangi mekanizmalarının etkili olabileceğini araştırır. İnsanların zorlu yaşam olayları karşısında; daha da güçlenerek ve dayanıklı olmaları için yol gösterir. Pozitif psikoloji, hastalık durumların yerine nasıl sağlıklı olunur? sorularına yanıt arar. Kısaca insanların mutlu olması ve gerekli önlemlerin alınması için çaba gösterir.

Pozitif psikoloji ile ilgili yapılan açıklamalardan görüldüğü üzere; kişilerin sağlığının geliştirilmesi, mutlu olması temel hedef olarak belirlenmiştir. Bu hedefi gerçekleştirirken de yaşamının her alanında ve bütüncül yaklaşarak; eğitim, gelişim alanları, meslek ve çalışma yaşamını konu alarak değerlendirir. 90'lı yıllarda çalışılmaya başlanan pozitif psikolojinin amaçlarına bakıldığında; egzersiz ve spor psikolojisinin amaçlarıyla benzerlik gösterdiği görülür. Egzersiz ve spor psikolojisinin birinci amacı; sporcularda en üst düzeyde performans elde etmek iken; ikinci amacı ise; sağlığın korunması, arttırılması ve yaşam kalitesinin geliştirilmesidir.

Görüldüğü üzere tıpkı pozitif psikolojide olduğu gibi egzersiz ve spor psikolojisinin de en önemli amaçlarından birisi; yaşam kalitesiyle birlikte sağlığın korunması, geliştirilmesi ve daha da iyileştirilmesidir. Egzersiz ve spor psikolojisi alanında insanın yaşamına olumlu yönde hizmet eden bu amacın gerçekleştirilmesi de; hem egzersiz ve spor psikolojisi, hem de wellness kavramı içerisinde çalışılır.

İyi olma halinin İngilizce'deki karşılığı wellness, ya da well-being Türkçe karşılığın ise "esenlik" kavramı olarak ele alınmıştır (Karagözoğlu, 2005; Özen, Doğan ve Konar, 2016). Sağlık; sosyal, kültürel ve davranış yönünden tam bir iyilik hali olarak açıklanırken; esenlik ise zamana yayılmış ve devam eden bir durum olarak ele alınmıştır (Balcıoğlu ve Kaygın, 2018). Kısaca esenlik; fiziksel açıdan zinde olma ve olumlu bir dış görünüş için düzenli egzersiz yapma, yaşamdan haz alma, kişisel gelişim sağlama, sosyal, psikolojik boyutlarda maddi ve manevi kaynaklarını kullanma, yaşamının sorumluluğunu alma şeklinde açıklanmıştır (Myers, Sweneney ve Witmer, 2000; Bourke ve Galdens, 2007). Literatürde, esen kalmanın, duygusal olarak iyi olmanın, mutluluğa ulaşmanın yolu olarak düzenli bir şekilde egzersiz ve spor yapmanın önerildiği görülmektedir (Brien ve Katzmarzyk, 2006; Maher vd., 2014; Müftüoğlu, 2005). Günümüzde de sağlık açısından önemi giderek vurgulanan, özellikle pandemi döneminde covid 19 salgınıyla baş etmede her gün 20 dakika düzenli yapılması önerilen

spor, farklı branşlarıyla adeta bir endüstri halini almıştır. Bu endüstri ile medyada göz önünde olmasıyla, alınan reklamlar ve pazarlamalar sonucunda da; çocuk ve gençlerce ilgi çeken pek çok rol modeller sunmaktadır.

4. EGZERSİZ DESTEKLİ ZAMAN PLANLAMASI, POZİTİF PSİKOLOJİ VE TRAVMA SONRASI BÜYÜME

4.1. Egzersiz ve Tarvma Sonrası Büyümek

Literatürde kişilik gelişimi, öz güven ve benlik saygısı gibi özelliklerin arttırılmasında önemli katkılar sunması kısaca; bedensel, sosyal, psikolojik sağlık açısından olumlu etkileri olması nedeniyle egzersiz ve spora günlük yaşam içerisinde düzenli bir şekilde yer verilmesi gerektiği belirtilmiştir (Brien ve Katzmarzyk, 2006; Maher vd., 2014; Müftüoğlu, 2005). Spor yapmanın hormon salınımlarına olumlu yönde etki ettiğini belirten çalışmalarda ise; doğru planlanmış egzersizlerin düzenli yapılması halinde, kısa ve uzun dönemde "trankilizan etki" sağlayarak, kişinin bilincinde olumsuz bir etki yaratmadan yatıştırıcı özelliği olduğu söylenmiştir (Devires,1981). Ayrıca dinlenmeyi destekleyen, delta uykusu açısından önemli role sahip seratoninin fiziksel aktiviteden sonra salgılanması nedeniyle, düzenli egzersiz yapan kişilerde uyku kalitesini arttığı ve dinlendirici etki yarattığı için ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanımının önerildiği görülmüştür (Krechtle, 2004). Literatürde yer alan olumlu etkilerine ilişkin bilgilerle değerlendirildiğinde, pandemi sürecinde salgınla baş etmede önemli olduğu belirtilen; kaliteli uyku ve pozitif düşünme üzerinde olumlu etkisi görülen egzersizin düzenli yapılması, vücut direncini arttırarak salgından korunmada yardımcı olacaktır. Uzun dönemde yaşam kalitesini arttırarak, pandemi sürecindeki zorlu yaşam olaylarıyla baş etmede kişinin kendi gücünü fark etmesini sağlayacaktır. Kişinin kendi gücünü fark etmesi de travma sonrası büyümesine destek verecektir.

Ayrıca egzersizin düzenli yapılması, stresi azaltmakta, kardiyovasküler ve metabolik sistem fonksiyonlarını düzenlediği için rahatlama sağlayarak sistemlere binen yükte azalma sağlayacaktır (Koz, Akgül ve Atıcı, 2016). Sisteme binen yükün azalması dolayısıyla da kişilerin panik atak tarzı kaygı sorunu yaşamalarını önleyecektir. Bütün bunlar da özellikle travma sonrası stres bozuklukları içerisinde sık görülen panik atak durumlarının önlenmesi açısından egzersiz yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Yine yapılan çalışmalarda, spor yapmanın; mutluluk duygusunu arttırdığı, öfke ve saldırganlık davranışlarını azaltıcı yönde olumlu katkı sağladığı, spor yapanlarda mutluluk arttıkça saldırganlığın ters orantılı bir şekilde düştüğü bildirilmiştir (Kahveci, Karagün ve Sarper-Kahveci, 2020). Literatürdeki bu bilgilere bakıldığında özellikle ergenlik döneminde görülebilecek riskli davranışlardan olan şiddet ve saldırgan davranışların iyileştirilmesinde, erken dönemden başlanarak çocukların ilgi ve yeteneklerine uygun sporların belirlenerek katılımlarının sağlanması önemlidir.

Özellikle pandemi sürecinde egzersiz yapılması bedensel rahatlama ve duygusal iyi olma hali sağlaması ve "yapabilirim" duygusunu desteklemesi sonucunda pandemi sonrası ortaya çıkacak olan travma sonrası stres bozukluğunun önlenmesinde ve travma sonrası büyümenin oluşması açısından önemlidir.

Ayrıca pandemi sürecinde eşik altında kalan stresörlerin üzerinde durulmaması nedeniyle, ileriki yıllarda ortaya çıkabilecek eşik altı travma sonrası stres bozuklukları riskinin önlenmesi açısından da pandemi sürecinde egzersiz yapılması önemlidir. Egzersiz yapılması; vücut gerilimlerini azaltarak pozitif duygu durumu oluşturacağı için eşik altı stresle baş etmede de destek sağlayacaktır.

4.2. Serbest Zaman Planlanması ve Travma Sonrası Büyümek

Pozitif psikoloji çalışmalarında önemsenen kişinin ruhsal açıdan iyilik halinde olması, yani mutlu olmasıdır. Pozitif psikolojinin amacına uygun olarak; içerisinde bulunulan pandemi sürecinde kişilerin mutlu olması, hayatı kaliteli yaşaması için de zamanı iyi planlaması gerekir. Bunun için; kişisel gelişim sağlayan uzaktan katılım sağlanabilecek; yabancı dil, enstrüman, sanat, mesleki vb çeşitli konularda kurslar veya egzersizler yapılarak, bireylerin sağlıklarını dolayısıyla da yaşam kalitelerini korumaları ve nihayetinde de yaşamının sorumluluğunu almaları desteklenecektir. Böylece bireyler kendi yaşamlarının sorumluluğunu alarak bilinçli hareket ettikçe kişisel güç kazanacaklardır. Bu durum da travma sonrası büyüme için bir diğer önemli etken olacaktır.

Pandemi sürecinde katılım sağlanacak serbest zaman etkinliklerinin çocuk ve gençlerin ilgi ve yeteneklerine uygun olması önemlidir. Gerek egzersiz ve gerekse farklı serbest zaman aktiviteleri olsun, "yapabilirim" duygularını destekleyen etkinliklerden

seçilerek planlama yapılması, zorlu yaşam olaylarında baş etme mekanizmalarının güçlendirmesi açısından önemlidir. Zorlu yaşam olayları karşısında baş etme mekanizmalarının güçlendirilmesi de travma sonrası büyüme açısından destekleyici olacaktır.

Bütün bu açıklamalarla bakıldığında; egzersiz ve spora yönelik uygulamaların arttırılması ve kişisel gelişimi destekleyici zaman planlaması yapılması gerekliliğini de ortaya çıkarmıştır. Ancak pandemi sürecinde mesafe ve kısıtlamalar nedeniyle egzersiz ve spora yönelimlerde ister istemez bir düşme olduğu bilinmektedir. Bu açıdan evde yapılabilecek egzersizler olarak; farklı alternatiflerin uygulanması önemli görülmüştür.

Yapılan çalışmalarda sağlığın kazanılması ve pek çok önemli katkısı olması nedeniyle genelde pilates egzersizlerinin önerildiği (Karadenizli ve Sarper Kahveci, 2020), yaşam kalitesinin arttırılmasında özellikle zamanın iyi planlamasının önemli olduğu bildirilmiştir (Samar, Ayhan ve Soyer, 2020).

Pandemi sürecinde zamanı iyi planlamak açısından bakıldığında; internet ortamlarında uzaktan pek çok pilates ve yoga gibi egzersiz uygulamaların yapıldığı görülebilir. Bunlar dışında, kısıtlamaların olmadığı ortamlarda hafif yürüyüşler, evde yapılabilecek germe ve gevşeme gibi farklı egzersizler, dans gibi etkinlikler yapılabilir. Yine pandeminin yarattığı olumsuz duygularla baş etmek için zaman planlanmasının da iyi yapılması önemlidir. İster pilates çalışmaları ister kişisel gelişime dönük etkinlikler olsun, yapılan etkinliklerinin hepsi yaşam kalitesinin geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önem arz etmektedir.

4.3. Oyun

Pozitif psikoloji sadece sağlık konularını değil, aynı zamanda, çalışma yaşamı, eğitim, gelişim alanları hatta oyunu da çalışma konusu olarak değerlendirmiştir. Literatürde oyun oynamanın, özellikle çocuklara dürtülerini ve duygularını yönetme, kaygı düzeylerini azaltmada yardımcı, travmayla baş etmede de destekleyici olduğundan söz edilmiştir (Erden ve Gürdil, 2009).

Sağlık konusu içerisinde özellikle travma sonrası stres bozukluğu yerine travma sonrası gelişim sağlanması açısından ve eşik altı travma sonrası stres bozukluklarının önlenmesinde egzersiz yapılması ve zaman planlanması önemlidir. Egzersiz ve kişisel

gelişim çalışmaları dışında pozitif psikoloji içerisinde yer alan evde oyun oynanması özellikle çocukların gelişimleri ve travma ile baş etmelerinde gereklidir.

Oyun, gerçek yaşamın provası olarak çocuklarda hem hareket etme imkanı sağlayan, hem de sosyal ve kişilik gelişiminde destekleyicidir. Oyun, aynı zamanda bilişsel açıdan dünyaya gerçekçi bakmaya destek verir. Pandemi sürecinde sosyalleşme açısından pek olumlu ortam bulamasa da, evde kalınan sürenin çoğalmasıyla oynanan oyunlarda çocukların hem kendini keşfetmesi hem de travma ile baş etmesi sağlanabilir.

Artık bilişim sektörü çok gelişmiş durumda ve her evde televizyonun yanı sıra çocukların rahatlıkla eriştiği internet ortamı mevcuttur. Günümüz pandemi sürecinde, çocuklar açısından sokak oyunlarından ziyade bilgisayar ortamında oynanan oyunlar ister istemez cazip hale gelmiştir. Özellikle internet ortamında on-line oynanan oyunlar bir tür sosyalleşme aracı olmaktadır. Yüz yüze spor etkinliklerinin pandemi nedeniyle olamaması da bu oyunlara ilgiyi arttırmıştır. Günümüzde e-spor yeni bir spor olarak daha da ilgi görmeye devam etmektedir. Evde kalınan sürelerde çocuk ve gençler açısından daha kontrollü olması nedeniyle e-spor federasyonunun hazırladığı çalışmalara yönelim sağlanması uygun değerlendirilmektedir. Özellikle evde kalma sürelerinin artması, çocuk ve gençlerin sosyal izolasyon nedeniyle şiddet içeren bilgisayar oyunlarına yönelmesinin önlenmesinde e-spor bir alternatif olarak düşünülebilir. Bu açıdan e-spor federasyonu da; çalışmalarını genişleterek farklı branşlarda, çocuk ve gençlerin ilgilerine uygun, doğru rol modellerin sunulduğu programları hazırlaması önemlidir.

5. TRAVMA SONRASI BÜYÜME İÇİN ÇOCUK VE GENÇLERE YÖNELİK NELER YAPILMALI?

Pandemi süreciyle birlikte sosyal destek ağları istenen düzeyde olamamaktadır. Ölüm gibi zorlu olumsuz yaşam olaylarında bile sosyal mesafe ve kısıtlamalar nedeniyle bir araya gelinememekte, istenen sosyal destek sağlanamamaktadır.

Mutluluğun temeli değişimde gizli olduğu (Biçer, 2014) düşüncesinden yola çıkıldığında kişinin kendi değişimini ele alması önemlidir. Travma sonrası stres bozukluğu oluşmaması için travmatik yaşantının ortaya çıkardığı olumsuz duygularla baş etmek ve kişilerin kayıplar yaşamaması açısından önleyici olmak gereklidir. Önleme çalışmaları için de travmaya maruz kalan kişilerin kendi yaşamına ve düşünce

biçimlerine bakarak stresle baş etmede travmatik yaşantıya uyumu güçleştiren düşüncelerini ve yaşam biçimini değiştirmesi önemli görülmektedir. Pandemi sürecinde azalan sosyal destek ağları, sosyal mesafe ve sınırlamalarla birlikte çoğalan ev içi zamanı değerlendirmek travma sonrası stresle baş etmede önleyici olmak açısından önemlidir. Bu konuda özellikle ailelerin çocuk ve gençlere yol gösterici olmaları, onlarla bol bol konuşmaları, ancak bu konuşmayı yaparken konuşmaları için ısrarcı olmamaları, birlikte ortak katıldıkları oyun ve etkinlikler bularak, bu ortak etkinlikler üzerinden iletişimi arttırarak çocukların kendilerini açmalarını cesaretlendirmeleri önemlidir. Her şeyden önce travma ile baş etmede; zaman yönetimi, kişisel gelişim ve egzersiz yapmak gerekir. Ancak çocuklara sadece söylemde bulunmak yerine ebeveynlerin doğru bir rol model olmaları önemlidir.

Özellikle travma sonrası stresin önlenmesi ve travma sonrası büyüme sağlanabilmesi açısından çocuklara ve gençlere yapılması gerekenler özetlenecek olunursa;

1. Travmanın olumsuz sonuçlarıyla sürekli meşgul olup negatif duyguyu yaşamak yerine, zamanı iyi planlayarak, pandeminin; kişisel gelişime destek veren yönlerini ele alıp değerlendirmek yaşamı anlamlı hale getirmek ve bulunulan andan zevk almaya çalışmak.

2. Kişilerin kendi yeteneklerini keşfetme noktasında, ev içerisinde yapılabilecek veya internet ortamında öğretici farklı etkinliklerle tanışmayı sağlamak, en azından ilgi duyulan konuların keşfedilmesine destek vermek.

3. İçinde bulunulan bu süreci kabul etmek. Pandemiyi ve covid 19 salgınını elde olmayan gerçek bir durum olarak kabul ederek, bu olayı yok saymadan ve bu durumun niye geçmediği yönünde zihinsel zorlamalar yapmadan; "şimdi bir salgın var. Bu salgın nedeniyle ilan edilmiş bir pandemi var. Bu gerçek bir durum ve bu durumu değiştirmek için yapabileceğim bir şey yok. Ancak bu süreçte kendimi geliştirerek kişisel değişim ve gelişimime katkı sunabilirim. Bunu yapabilirim." Düşüncesini benimsemek. Nasıl mutlu olunabileceği, çoğalan ev içi zamanı nasıl olumlu bir yaşantıya çevrilebileceğine ilişkin düşünmek, kişisel gelişimi destekleyici etkinlikler bulmak. Bu süreci avantaja çevirmenin yollarını aramak gerekir.

4. Yaşam kalitesini destekleyen; spor, beslenme, ilgi alanlarının belirlenmesi gibi konularda yoğunlaşarak; bilgilendirici videolar izlemek, kitap okumak, rol model olacak program ve filmler izlemek.

5. Kişisel yeteneklerini ve güçlü yönlerini bulup geliştirmek.

6. Evde olan çocuk ve ergenlere doğru rol model sunacak; kitaplar okunmalarına, filmler izlemelerine ve spor programlarına katılımlarına veya izlemelerine teşvik etmek. Onlarla konuşarak, olumlu geri bildirimler vermek, pozitif yönlerini görerek takdir etmek. Sosyalleşmenin azaldığı bu süreçte "ben kimim?" sorularına yanıt arayışlarında, kendini keşfetmelerinde ve kimliğini bulmada destekleyici olmak.

7. Uzaktan yürütülebilen sosyal sorumluluk projelerine destek vermeleri için yönlendirmek.

8. Evde ev yaşantısı ile ilgili sorumluluk vermek, bitki veya hayvan besleniyorsa sorumluluğunu üstlenmesini sağlamak.

Sonuç olarak, pozitif psikolojinin bakış açısıyla bakıldığında; her insanın kendi yaşamının sorumluluğunu alarak, covid-19 salgının tehlikeleri hakkında yazılanlar veya söylemlerin etkisiyle; ister eşik altı isterse eşik düzeyin üzerinde yoğun bir kaygı yaşansın, bu olumsuz süreçten büyüyerek çıkmak için çaba gösterilmesi gerekir. Bunun için pandeminin olumsuz koşullarını gelecekteki yaşantılar açısından olumlu bir tecrübeye dönüştürmeye çalışmak, özellikle evde kalınan sürelerde kaliteli zaman planlaması yapmak, sağlıklı ve kaliteli yaşam için gerekli standartları oluşturarak, bu zorlu süreci travma sonrası gelişimle bitirmek açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

Akın-Little, K.A., & Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporatıng perspectives from positive psychology. Psychology in the Schools, 41(1), 155-162.

APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-5). Washington: DC, American Psychiatric Association.

Balcıoğlu, D., Kaygın, E. (2018). The effects of employees' self-efficacy and perceıved well- being on job engagement: Inpharmaceutıcal Industry Case. KSÜSBD, 15(2), 607-627.

Biçer, T. (2014). NLP Kişisel Liderlik. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Bourke, L. & Geldens, P. (2007). "What Does Wellbeing Mean? Perspectives of Wellbeing", Youth Studies Australia,. 26(1),41-49.

Brien, S.E. & Kartzmarzyk, P.T. (2006). Physical activity and the metabolic syndrome in Canada. Applied Physiology-Nutrition and Metabolism, 31(1), 40-47.

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

Carlson, E. B. & Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. Trauma, Violence, & Abuse, 1(1), 4-28. https://doi.org/10.1177/1524838000001001002

Chun, S. & Lee, Y. (2008). The experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury. Qualitative Health Research, 18(7), 877-890.

Compton, C. W. (2005). Introduction to Positive Psychology. Belmont,CA, US: Thomson Wadsworth.

Cowen, E. L. & Kilmer, R. P. (2002). "Positive psychology": Some plusses and some open issues. Journal of Community Psychology, 30(4), 449-460. doi.org/10.1002/jcop.10014

DeVries H. A. (1981). Tranquilizer effect of exercise; a critical review. The Physician and Sportsmedicine, 11, 45-54.

Duman N. (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. IJAR. 4(7),178-184.

Dursun, P. & Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme, Türk Psikiyatri Dergisi, 31(1), 57-68.

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

Edlin G. & Golanty E. (2012). Health and wellness, United States: https://www.amazon.com/Health-Wellness-Gordon-Edlin/dp/1284144135; p.5-9.

Erden, G. & Gürdil, G.(2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde gözlenen travma tepkileri ve psiko-sosyal yardım önerileri. Türk Psikoloji Yazıları, Aralık, 1-3.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. The Journal of Happiness & Well-Being Theory, Research and Practice, 1(1), 1-20.

Grubaugh, A.L., Magruder, K.M., Waldrop, A.E., Elhai, J.D., Knapp, R.G. & Frueh, B.C. (2005). Subthreshold PTSD in primary care: prevalence, psychiatric disorders, healthcare use, and functional status. J Nerv Ment Dis, 193, 658-664.

Haspolat, A. (2019). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: Temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Herman, J. L. (2016). Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre (Dördüncü Baskı). (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları.

Jakupcak, M., Conybeare, D., Phelps, L., Hunt, S., Holmes, H.A., Felker, B., Klevens, M. & McFall, M.E. (2007) Anger, hostility and aggression among Iraq and Afghanistan War veterans reporting PTSD and subtreshold PTSD. J Trauma Stress, 20(6), 945-954.

Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. Psychological inquiry, 15(1), 30-34.

Kahveci, İ., Karagün, E. & Sarper Kahveci, M. (2020). Kocaeli ilinde çalışan lisanslı taekwondocuların saldırganlık ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 10 (16), 126-142.

Karadenizli, S. & Sarper Kahveci, M. (2020). Alternatif Tedavi Seçeneği Olarak Pilatesin Çeşitli Hastalıklarda Rehabilite Edici Etkisi ve Pandemi Döneminde Evde Pilates. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-2 içinde (ss. 51-67). Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.

Karagözoğlu, C. (2005), Sporda Psikolojik Destek, İstanbul: Morpa Yayınları.

Koz, M., Akgül, M.Ş. & Atıcı, E. (2016). Egzersizin endokrin sistem üzerine etkileri ve hormonal regülasyonlar. Türkiye Klinikleri 2(1), 48-56.

Krechtle, B. (2004). Influence of physical activity on mental well-being and psychiatric disorders. Schweiz Rundsch Med Prax, 93, 1403-1411.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A.L., & Conroy, D.E. (2014). Daily satisfaction with life is regulated by physical activity and sedentary behavior. Journal of Sport and Exercise Psychology, 36(2), 166-78.

Marshall, R.D., Olfson, M., Hellman, F., Blanco, C., Guardino, M. & Struening, E.L. (2001) Comorbidity, impairment, and suicidality in subthreshold PTSD. Am J Psychiatry, 158, 1467-1473.

Myers, J.E., Sweneney,T.J. & Witmer, M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. Journal of Counseling &Development, 78, 251-266. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.15566676.2000.tb01906.x?casa_token=QcdEXlPHisoAAAAA:htEFFWucFedlJppistr9ZN4rX5rqyfHjoLwVEAUXAr2HtF27-2DwubGzW7TvSRRwCgpqL_PqYP3yQeE

Mylle, J.& Maes, M. (2004). Partial posttraumatic stres disorder revisited. J Affect Disord, 78, 37-48.

Müftüoğlu, O., Yaşasın Hayat, 13. Baskı, 2003, İstanbul: Doğan Kitap.

Özen, G., Doğan, H. & Konar, N., (2016). The perceived wellness and life satisfaction levels of the wheelchair basketball players. Marmara University Journal of Sport Science,1(2), 15-30.

Özerkan, K.N. (2012). Bedenin efendisi zihin. İstanbul: Zer Kitap.

Özten, E. & Hızlı Sayar, G. (2015). Eşik altı travma sonrası stres bozukluğu. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 7(4), 348-355. doi:10.5455/cap.20140911110491

Peterson, C. (2000). The future of optimism. American Psychologist, 55, 44–55.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 9,13–39.

Samar, E., Ayhan, C. & Soyer, F. (2020). Öğretmenlerde zaman yönetimi ve yaşam kalitesi algısının incelenmesi (Kocaeli İli örneği). Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-3 içinde (ss. 25-33). Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.

Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5–14.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60, 410-421.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth ınventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9(3), 455-471.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01

Türk Dil Kurumu (2020). https://sozluk.gov.tr/

Wastel, C. (2005) Understanding trauma and emotion: Dealing with trauma using an emotion-focused approach (1. baskı). Avusturalya: Allen & Unwin.

Zlotnick C, Franklin CL, Zimmerman M (2002) Does "subthreshold" posttraumatic stress disorder have any clinical relevance? Compr Psychiatry, 43, 413-419.