

T.C.  
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**VAN DEPREMİNİ YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA  
SONRASI STRES TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE UMUTSUZLUK  
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ferhat KARDAŞ

VAN - 2013

T.C.  
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**VAN DEPREMİNİ YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA  
SONRASI STRES TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE UMUTSUZLUK  
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan**

Ferhat KARDAŞ

**Danışman**

Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN

VAN - 2013

## KABUL VE ONAY

Ferhat KARDAŞ tarafından hazırlanan “Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Travma Sonrası Büyüme Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” , [Savunma Sınavı Tarihi] tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından [Tezin/Raporun Türü] olarak kabul edilmiştir.

[ İ m z a ]

---

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Başkan)

[ İ m z a ]

---

[Unvanı, Adı ve Soyadı] (Danışman)

[ İ m z a ]

---

[Unvanı, Adı ve Soyadı] [(İkinci Danışman)]

[ İ m z a ]

---

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

[ İ m z a ]

---

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

[Unvanı, Adı ve Soyadı]

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezin/Raporumun ..... yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

09.09.2013

---

Ferhat KARDAŞ

## ÖNSÖZ

Travmatik yaşantılar bireylerin ve toplumların belleğinde önemli izler bırakan olağandışı yaşantılardır. Bu olağandışı yaşantılar insanların normal hayat akışlarını bozar, insanların genel güven duygusunu olumsuz etkiler ve onların hayata ilişkin sahip olduğu bazı anlamların sarsılmasına neden olur. Deprem gibi doğal afetler kitlesel etkileri ve beraberinde birçok başka problem getirmeleri nedeniyle travmatik yaşam olayları içinde ayrı bir yere sahiptir. Bu travmatik yaşantılar diğer olumsuz etkilerinin yanında insanların ruh sağlığı üzerinde de önemli etkiler oluşturmaktadır. Bu araştırmada 2011 yılında meydana gelen Van depreminin üniversite öğrencileri üzerindeki etkileri çeşitli değişkenler açısından incelenmeye çalışılmış, afet sonrası ruh sağlığı çalışmalarına bu yönüyle katkı sunulmaya çalışılmıştır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her türlü desteği sağlayan, yoğun mesaisi arasında bana zaman ayıran, değerli fikirlerini paylaşan ve birçok alanla ilgili bana zengin ve eleştirel bakış açısını kazandıran değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Fuat TANHAN'a,

Araştırma yöntem ve teknikleri konusunda bizler için yoğun çaba sarf eden, bizlere çok önemli katkılar sunan ve desteğini her zaman yanımda hissettiğimiz hocamız Sayın Doç. Dr. Hasan Basri MEMDUHOĞLU'na,

Hoşgörüsü, anlayışı ve değerli katkılarıyla sürekli yanımda olan eğitim bilimleri bölüm başkanı Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahmet YAYLA'ya,

Tez çalışmam boyunca bana içten maddi ve manevi desteklerini sunan arkadaşım Araş. Gör. Selami TANRIVERDİ'ye,

Bize fakülte ortamında her zaman aile sıcaklığını hissettiren eğitim bilimleri bölümünün değerli hocalarına,

Tez çalışmam boyunca bana her türlü ilgi, anlayış ve hoşgörüyü gösteren, yoğun ve yorucu bir süreç olan veri girişinde yardımcı olan, sevgi ve desteğini her zaman yanımda hissettiğim eşime gönülden teşekkür ederim.

Ferhat KARDAŞ

Eylül 2013

## ÖZET

Van depremini yaşıyan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk belirtilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi

Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Van, 2013

Bu araştırmanın amacı Van depremini yaşıyan üniversite öğrencilerinin depremden Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve umutsuzluk belirtilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören ve Van depremini yaşıyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan ve Van depremini yaşıyan 1059 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği , Beck Umutsuzluk Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcı bilgi formu (KBF) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistiksel ölçüler (aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, varyans, frekans ve yüzde), parametrik olmayan verilerde kullanıma uygun korelasyon tekniklerinden spearman rho analizi, Chaid analiz yöntemi ve heterojen olan örneklemini homojen alt kümelere ayıran İki Aşamalı Kümeleme Analizi (Two Step Cluster) kullanılmıştır. Veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Analizler sonucunda travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki, travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki, travma sonrası stres ile umutsuzluk arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Chaid analizi bulgularına göre bağımlı değişkenler üzerinde en önemli yordayıcı etkiye sahip değişkenler olarak travma sonrası büyüme üzerinde umutsuzluk, travma sonrası stres ve cinsiyet; travma sonrası stres üzerinde umutsuzluk, travma sonrası büyüme, cinsiyet; umutsuzluk üzerinde ise travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve cinsiyet değişkenleri bulunmuştur. Araştırmada bağımlı değişkenler iki aşamalı kümeleme analizi ile düşük, orta ve yüksek düzey olmak üzere üç farklı kategoriye ayrılmış, bu düzeylere göre farklı ilişkilere ulaşılmıştır. Yaş, sınıf düzeyi, depremde oluşan hasar düzeyi, yakın kaybı, önceki travmatik yaşantılar ve deprem

sonrası psikolojik destek değişkenlerinin kurulan model içinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Bu bulguların travmatik yaşam olaylarına psikolojik müdahalelerde ve afetlerde ruh sağlığı politikalarını oluşturma sürecinde göz önünde bulundurulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda travmanın olumlu etkileri ve bunlarla ilişkili değişkenler, umutsuzluğu travmayı olumlu ya da olumsuz etkilemedeki rolü üzerinde durulması gereken noktalardır. Diğer yandan travma sonrası süreçte yapılan araştırmaların daha kapsamlı modellerle yapılması, travmaya etki eden değişkenlerin etkilerinin bütüncül olarak değerlendirilebileceği yöntemlerin kullanılmasının daha yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı Chaid analiz yönteminin ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalarda kullanılması önerilmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** travma sonrası stres, travma sonrası büyüme, umutsuzluk, depresyon, Chaid.

## **ABSTRACT**

KARDAŞ, Ferhat

Investigating post traumatic stress, post traumatic growth and hopelessness levels of university students experiencing the van earthquake in terms of different variables.

Master's Thesis, Yuzuncu Yil University Education Science Institute

Van, 2013

The purpose of this research is investigating Post Traumatic Stress (PTS) , Post Traumatic Growth (PTG) and hopelessness levels of university students exposed to the Van earthquake in terms of different variables. The research population consists of students from Yüzüncü Yıl University in 2012-2013 education term who experience the Van earthquake of 2011. 1059 students from different faculties of the university constituted the research sample. In the research Post-Earthquake Trauma Level Determining Scale , Post Traumatic Growth Scale , Beck Hopelessness Scale and Demographic Information Form was used for data collection. In the data analysis descriptive statistical measures (mean, standard deviation, standard error, variance analysis, frequencies and percentage), spearman's rho analysis used in the analysis of non parametric data, Chaid (Chi squared automatic interaction detection), Two step cluster analysis which divides heterogeneous samples into homogeneity parts were used. Collected data was analyzed through using SPSS program.

After the analyses it was found that there is a significant positive correlation between post traumatic growth level and post traumatic stress level, significant negative correlations between post traumatic growth level and hopelessness level, a significant positive correlation between post traumatic stress level and hopelessness level.

According to results of the Chaid analysis hopelessness level, post traumatic stress level and gender were found as having most predictive value for post traumatic growth level; hopelessness level, post traumatic growth level and gender having most predictive value for post traumatic stress level and post traumatic stress level, post traumatic growth level and gender having most predictive value for level of hopelessness. In the data analysis dependent variables were divided into three levels as low, medium and high level with two step cluster analysis, and different results were taken in terms of different levels of dependent variables. The variables of age, grade level, level of damage after the earthquake, loss of close people,



previous traumatic experiences and getting psychological support after the earthquake were not found having significant effect in the model constructed for Chaid analysis.

It is thought that it is important to take these findings into consideration in intervention to traumatic life events and in determining mental health policies. In this context positive effects of traumatic events and related variables, the positive or negative effects of hopelessness on the trauma should be given importance. Furthermore, it is important to use more comprehensive models and methods in mental health studies and determining effects of different variables related to trauma more comprehensively. For this reason Chaid analysis is suggested as a beneficial method for using in mental health studies.

**Key Words:** Post Traumatic Stress, Post Traumatic Growth, hopelessness, earthquake, Chaid.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	I
BİLDİRİM.....	II
ÖNSÖZ.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT .....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VIII
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
TABLolar LİSTESİ .....	XI
EKLER .....	XII
KISALTMALAR .....	XIII
GİRİŞ .....	1
Problem Durumu .....	1
Araştırmanın Amacı .....	3
Araştırmanın Önemi .....	3
Araştırmanın Varsayımları .....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
Travma Kavramı ve Travma Yaşantıları .....	5
Deprem ve Travmatik Etkileri.....	7
Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).....	8
TSSB’de Risk Faktörleri ve Koruyucu Fakörler .....	10
TSSB’nin Zamanla Değişimi.....	11
Travma Sonrası Büyüme .....	12
Travma Sonrası Büyüme Nedir?.....	12
Travma Sonrası Büyümenin Boyutları .....	14
Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Değişkenler .....	15

Umutsuzluk Kavramı ve Umutsuzluğu Etkileyen Faktörler .....	17
Umutsuzluk ve Travma .....	18
İlgili Araştırmalar .....	18
Travma Sonrası Stres Düzeyi İle İlgili Araştırmalar .....	18
Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	20
Umutsuzluk İle İlgili Araştırmalar .....	21
YÖNTEM.....	24
Araştırma modeli .....	24
Evren ve Örneklem .....	24
Veri Toplama Araçları.....	24
Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ) .....	24
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) .....	25
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği .....	26
Katılımcı Bilgi Formu .....	27
İşlem ve Verilerin Analizi .....	27
İki Aşamalı Kümeleme Analizi (Two Step Cluster).....	28
Chaid (Chi-squared Automatic Interaction Detection) Analiz Yöntemi .....	28
BULGULAR .....	30
TARTIŞMA .....	49
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	55
Araştırmanın Sonuçları.....	55
KAYNAKÇA .....	57
EKLER .....	62

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerini yordayan değişkenlere ilişkin ağaç yapısı ..... 41
- Şekil 2.** Katılımcıların travma sonrası stres düzeylerini yordaya değişkenlere ilişkin ağaç yapısı ..... 44
- Şekil 3.** Katılımcıların umutsuzluk düzeylerini yordayan değişkenlere ilişkin ağaç yapısı ... 46

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine göre dağılımı. ....	30
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların depremde yakın kaybı yaşama durumu ve yaşadıkları yerin hasar düzeyine ilişkin frekans ve yüzde dağılımı. ....	31
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların önceki travmatik yaşantılar ve depremden sonra psikolojik destek alma değişkenlerine göre dağılımları .....	32
<b>Tablo 4.</b> Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	32
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Puanlarına İlişkin İki Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçları.....	33
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Deprem Sonrası Stres Puanlarına İlişkin İki Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçları.....	34
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Umutsuzluk Puanlarına İlişkin İki Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçları.....	34
<b>Tablo 8.</b> Ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin normallik testi sonuçları .....	35
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların ölçek toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları .....	36
<b>Tablo 10.</b> Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye dönük korelasyon analizi sonuçları .....	37
<b>Tablo 11.</b> Travma sonrası büyüme ile umutsuzluk alt boyutları arasındaki ilişkiye dönük analiz sonuçları.....	39
<b>Tablo 12</b> Travma sonrası stres ile umutsuzluk alt boyutları arasındaki ilişkiye korelasyon analizi sonuçları.....	40

## **EKLER**

<b>EK 1:</b> Travma Sonrası Büyüme Ölçeği.....	77
<b>EK 2:</b> Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği.....	78
<b>EK 3:</b> Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	79
<b>EK 4:</b> Katılımcı Bilgi Formu.....	80

## KISALTMALAR

<b>F</b>	: Frekans
<b>Mak</b>	: Maksimum
<b>Min</b>	: Minimum
<b>N</b>	: Örneklem hacmi
<b>p</b>	: Manidarlık Düzeyi
<b>Ss</b>	: Standart Sapma
<b>SD</b>	: Serbestlik Derecesi
<b><math>\alpha</math></b>	: Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı
<b>%</b>	: Yüzde
<b>Chaid</b>	: Chi- squared automatic interaction detection.

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımları ele alınmıştır.

### **Problem Durumu**

Travmatik yaşam olayları hem ülkemizde hem diğer ülkelerde sıklıkla karşılaşılan sorunlardandır. Yaşanan farklı travmatik olayların insanların ruh sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili yapılan çalışmalar son yıllarda hem artmış hem de çeşitlenmiştir. Bu bağlamda travmatik yaşam olayları olarak depremler de geniş alanda etkili olmaları ve geniş kitleler üzerindeki kısa ve uzun vadeli psikolojik etkilerinden dolayı ruh sağlığı alanında önem verilen ve sıklıkla çalışılan bir konudur.

Travmatik olaylar hayatın normal akışı sırasında ortaya çıkan olağan dışı olaylardır. Bu olaylar ani olarak ortaya çıkar, bireyin olağan baş etme becerilerini devre dışı bırakır, kişinin yaşamına ve beden bütünlüğüne bir tehdit içerir. Travmaya maruz kalan bireyler yoğun korku, kaygı ve çaresizlik hisseder. Travmatik yaşam olayları insan kaynaklı savaş, kaza, tecavüz olayları olabileceği gibi, doğa kaynaklı deprem, sel, yanardağ patlaması gibi olaylar da olabilir. Bu olayların içinde depremler geniş kitleler üzerindeki uzun süreli ve geniş kapsamlı etkilerinden dolayı ayrı bir yere sahiptir. Deprem sırasında yaşanan can kayıpları, yaralanmalar, yıkımlar ve deprem sonrası uzun süreli sosyal ve ekonomik problemler yaşanan bu travmatik olayın etkilerini arttırmaktadır (Sabuncuoğlu, Çevikaslan, Berkem, 2003). Bu bağlamda depremi yaşayan bireyler çeşitli psikolojik problemler geliştirmektedir. Bireyin yaşadığı problemlerin işlevselliği bozması travmayı açıklamada önemli bir etkidir. Çünkü travmaya verilen tepkiler bir noktaya kadar “olağan dışı bir olaya verilen normal tepki”lerdir. Ancak bu tepkilerin belirli bir süreyi geçmesi, bireyin gündelik yaşamını olumsuz etkilemesi ve sosyal ilişkilerini bozması Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) kavramını açıklamada önemli etkenlerdir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), Amerikan Psikiyatri Birliği(APA) tanı ölçütü kitabı DSM-IV’te, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır yaralanma, bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir durumla karşılaşması, böyle bir duruma tanık olma gibi ağır travmatik olaylardan sonra ortaya çıkabilen, olayı yeniden yaşama, istenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler, kaçınma ve aşırı fizyolojik uyarılmışlık gibi semptomlarla tanımlanan bir bozukluktur (APA, 1994). Travmatik bir olaya maruz kalan her bireyin TSSB geliştirmesi gerekmez. Bu süreçte bireyin kişisel özellikleri, yaşanan



travmatik olayın özellikleri ve şiddeti gibi farklı değişkenler TSSB kavramını açıklamada önemli etkenlerdir.

Travma kavramıyla ilgili çalışmaların önemli oranda TSSB konusuna yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum travmatik olayların olumsuz, patolojik boyutlarıyla değerlendirme yaklaşımlarına işaret etmektedir. Ancak sonraki yıllarda bu paradigmada bazı değişimler meydana gelmiştir. Bu bağlamda travmatik yaşam olaylarının travma sonrası büyüme, travma sonrası gelişim veya travma sonrası iyileşme gibi kavramlarla ifade edilen olumlu boyutları son yıllarda travma alanında önem verilen konulardan biri haline gelmiştir. Travma sonrası büyüme kavramı temelde yaşanan bir travmatik olay sonrasında bireylerin travma öncesi döneme göre bazı alanlarda daha olumlu özellikler edinmesi, travmaya maruz kalan bireylerde olumlu bazı değişimler meydana gelmesidir. Travma yaşayan bazı bireylerde çeşitli boyutlarda ve düzeylerde olumlu bazı değişimlerin meydana geldiği görülmektedir. Bu değişimin derecesi bireyle ilgili ve travmatik yaşam olayının kendisiyle ilgili bazı değişkenlere bağlı farklılaşabilir.

Travma sonrası TSSB geliştiren bireyler buna eşlik eden başka sorunlar da yaşayabilmektedir. Bu bağlamda umutsuzluk TSSB'ye sık olarak eşlik eden problemlerdendir. TSSB ve umutsuzluk gibi problemler bireylerin hayata uyumunu bozan, insanlarla ilişkilerini olumsuz etkileyen, bireylerin hayatında geniş alanda olumsuz etkileri olan sorunlardır. Bu yüzden bu sorunların zamanında doğru şekilde teşhis edilmesi, bunlara karşı uygun ve etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi ruh sağlığı çalışmalarında büyük öneme sahiptir. Özellikle Türkiye insan kaynaklı ve doğa kaynaklı travmatik olayların yoğun yaşandığı bir yer olduğundan dolayı bu olaylara etkili müdahale programları geliştirmek ve bunlara karşı hazırlıklı olmak gerekir.

Travmatik yaşam olaylarının etkileri uzun yıllar sürebilmektedir. Depreme maruz kalmış bir insan uzun bir süre tekrar deprem olacakmış kaygısıyla yaşayabilmekte, bazı durumlarda kapalı alanlara giremeyebilmektedir. Bu bağlamda depremin uzun süreli travmatik etkileri ile ilgili yapılan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Özellikle üniversite öğrenci kitlesi üzerinde yapılan çalışmalar çok daha kısıtlı durumdadır. Bu yüzden travmaya maruz kalmış üniversite öğrencileri ile ilgili araştırma yapmak, yaşanan travmatik bir olayın uzun vadedeki etkilerini fark etmek ve bunların sonuçlarıyla ilgili üniversitelerde gerekli psikolojik müdahale programlarını hazırlamak önemli bir husustur.

## **Araştırmanın Amacı**

Yukarıdaki belirtilenler bağlamında bu araştırmanın amacı 2011 yılında meydana gelen Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin depremden bir buçuk yıl sonra Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu problemler çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından incelenecek, bunlar arasındaki ilişkiler bulunmaya çalışılacaktır. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara yanıt bulunmaya aranacaktır;

1) Depremden bir buçuk yıl sonra üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeyleri nedir?

2) Katılımcıların travma sonrası stres düzeyi ile travma sonrası büyüme, umutsuzluk, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama, deprem sırasında yaşanan yerdeki hasar düzeyi, depremden sonra psikolojik destek alma, daha önceki travmatik yaşantılar ve genel not ortalaması değişkenleri arasında nasıl bir ilişki biçimi bulunmaktadır?

3) Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile travma sonrası stres, umutsuzluk, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama, deprem sırasında yaşanan yerdeki hasar düzeyi, depremden sonra psikolojik destek alma, daha önceki travmatik yaşantılar ve genel not ortalaması değişkenleri arasında nasıl bir ilişki biçimi bulunmaktadır?

4) Katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile travma sonrası stres, travma sonrası büyüme, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama, deprem sırasında yaşanan yerdeki hasar düzeyi, depremden sonra psikolojik destek alma, daha önceki travmatik yaşantılar ve genel not ortalaması değişkenleri arasında nasıl bir ilişki biçimi bulunmaktadır?

## **Araştırmanın Önemi**

Deprem gibi doğal yollarla meydana gelen afetler kitlesel etkilerinden dolayı önemli travmatik olaylardır. Depremler doğrudan veya dolaylı etkileriyle geniş insan kitleleri üzerinde önemli etkiler oluşturur. Bu etkilerin önemli bir boyutu da psikolojik etkilerdir. Bu bağlamda insanların ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olan depremlerin psikolojik etkilerinin araştırılması, insanların depremlerden daha çok etkilenmelerine neden olan değişkenlerin belirlenmesi ve bu araştırmalar bağlamında ruh sağlığı politikalarının oluşturularak daha sonraki travmatik yaşantılara hazırlıklı olunması önemli bir konudur. Ancak bu süreçte travmatik yaşantıların olumlu boyutlarının da olabileceği unutulmamalıdır. İnsanlar travma sonrası süreçte bazı olumlu değişimler de yaşayabilmektedir. Bu yüzden travmanın hem patolojik etkilerinin hem de ruh sağlığı açısından olumlu etkilerinin beraber

ele alınması yararlı bir yaklaşım olabilir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında bu iki konuyu aynı anda ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmanın bu boşluğu doldurmak açısından önemli olduğu dşnlmektedir.

Diğer yandan yapılan bu araştırma yaşanan travmatik olaydan bir buçuk sene sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın alt boyutlarından biri de depremin niversite öğrencileri üzerinde uzun vadeli etkilerini incelemektir. Bu alanda depremin niversite öğrencileri üzerindeki uzun süreli doğrudan ve dolaylı etkileri ile ilgili çok az araştırma olduğu görülmektedir. Bu bağlamda böyle bir çalışmaya ihtiyaç olduğu dşnlmektedir. Yapılacak olan bu araştırma travmatik olayın uzun vadedeki etkilerini fark etmek, depremin sadece patolojik etkilerini değil olumlu özelliklerini de ele almak, travmayı yaşayan ve hala etkisinde olan gençlere gerekli psikolojik desteği sağlamak, sık sık yaşanan travmatik olaylara hazırlıklı olmak ve literatüre bu bağlamda katkıda bulunmak açısından önem taşımaktadır.

### **Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada kullanılan Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme leği (DSTDBÖ), Travma Sonrası Büyüme leği (TSB) ve Beck Umutsuzluk leğinin sırasıyla travma sonrası stres, travma sonrası büyümeyi ve umutsuzluk düzeyini doğru ölçtüğü, katılımcıların araştırmada kullanılan DSTDBÖ, TSB ve umutsuzluk ölçeklerine gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma DSTDBÖ, TSB, Beck Umutsuzluk leği ve Katılımcı Bilgi Formunun (KBF) ltğ niteliklerle sınırlıdır. Araştırmada niversite ğrencilerinin TSSB belirtilerinin incelenmesi araştırmanın alt boyutlarından biridir. Ancak 2011-2012 eğitim ğretim yılında son sınıfta bulunan öğrenciler mezun oldukları için onlar araştırmaya dahil edilmemişlerdir. Araştırmanın alışma grubu depremi yaşayan Yüzüncü Yıl niversitesi ğrencileri ile sınırlıdır.

## KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde travma konusu, travma yaşantıları, travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk konularıyla ilgili alanyazın destekli bilgiler verilmiştir.

### **Travma Kavramı ve Travma Yaşantıları**

Travma yaşantıları ve bu yaşantıların psikolojik etkileri günümüzde ruh sağlığı alanında sıklıkla çalışılan ve önem verilen konulardan biridir. Dünyada farklı yerlerde yaşanan depremler, savaşlar, kazalar, farklı doğal felaketler sonucu yapılan araştırmalar bu olayların insanlar üzerinde kısa ve uzun vadeli ciddi etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle II. Dünya Savaşı ve Vietnam Savaşlarından sonra savaşların etkileri ile ilgili yapılan çalışmalar günümüzde travma ile ilgili geline noktanın başlangıcını oluşturmaktadır. Savaşa katılan askerler üzerinde yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda savaşların kısa ve uzun vadeli ciddi psikolojik etkilerinin olduğu, savaşa katılanların zaman içinde benzer bazı semptomlar gösterdikleri fark edilmiştir. Travma sonrası stres tepkilerinin tanısız sınıflandırma sistemlerinde ilk olarak yer alması, Vietnam Savaşı'nın ardından gerçekleşmiştir. Bu savaştan sonra cepheden dönen askerlerde görülen belirtiler "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" adı altında DSM-III'te (APA, 1980) tanımlanmıştır (Yılmaz, 2006). İlerleyen süreçlerde farklı yerlerde yaşanan depresyon, yangın, kasırgalar, uçak kazaları, soykırımlar, taciz ve tecavüz olayları ile ilgili yapılan çalışmalar araştırmacıları ruh sağlığı alanında yaygın problemlerden biri olan travma konusuna yöneltmiştir. Yaşanan çeşitli felaketlerin insanlarda benzer bazı tepkiler oluşturduğu, şiddetleri ve yaşanma şekilleri farklı olsa da mağdurların benzer süreçlerden geçtikleri ve birbirinden farklı olaylar sonrası benzer psikolojik süreçlerin yaşandığı fark edilmiştir. Bu durum psikolojik travmaların ortak bir paydasının olduğu düşüncesini doğurmuştur.

Yaşamın normal bir akışı vardır. Bu akış içinde insanlar çeşitli stresli durumlara maruz kalabilirler. Günlük yaşamın akışı içinde bu stresli durumlar belli bir denge içinde ortaya çıkar ve bireyler genel olarak bu stresörlere karşı bir tepki dağılımına sahiptir. Travmatik yaşantılar bu tepki dağılımını alt üst eder, bireyin başa çıkma mekanizmalarını devre dışı bırakır. Bu yönüyle yaşanan felaketler ve travmatik deneyimler yaşamın normal akışı sırasında karşılaşılan stresli durumlardan farklılaşmaktadır (Young, 1995). Travmatik yaşantılar olağan dışıdır, çünkü bireyin hayata olağan uyumunu alt üst eder. Sıradan talihsizliklerin tersine travmatik olaylar genel olarak hayata ya da beden bütünlüğüne yönelik

tehditlerle ya da şiddet ve ölümlerle yakinen bir tanışmayı gerektirir. Psikolojik travmanın ortak paydası “ yoğun korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yok olma tehdidi” hissetmedir( Herman, 1992). Psikolojik travma bir genel anlamda güçsüzlük acısıdır. Travma anında kurban altüst edici bir kuvvet tarafından çaresiz hale getirilebilir. Bu yönüyle travmatik olaylar insanlara kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemini alt üst eder (Herman, 1992).

Travmayı açıklamada kullanılan değişkenlerden biri de bireyin hayata karşı sahip olduğu varsayımlar modelidir (Janoff-Bulman, 1989). İnsanlar genel olarak farkında olmadıkları ama yaşadıkları olayları anlamlandırmada ve bunlara tepki vermede faydalandıkları bazı temel varsayımlara sahiptir. Bu varsayımlar otomatik olarak işler, bireyin hayata uyumunu kolaylaştırır, yaşadıklarını anlamlandırmasına yardım eder. Bu varsayımlar temelde dünyanın iyilikseverliği, hayatın anlamlılığı ve düzenliliği ve bireyin olumlu kendilik değeri olarak ayrılmaktadır (Feder ve ark, 2012).

Dünyanın iyi ya da iyiliksever olması varsayımında insanlar genel olarak dünyanın iyi bir yer olduğuna inanırlar ve diğer insanların ya da yaşanan olayların iyi olmasını beklerler. Bu kategoriyi oluşturan iki temel varsayım, kişisel olmayan dünyanın iyiliği ve insanların iyiliğidir. Kişisel olmayan dünyanın iyiliğine inanç ne kadar güçlüyse, dünyanın iyi bir yer olduğuna ve kötülüklerin de o kadar az olduğuna olan inanç o derece güçlüdür. Benzer şekilde, insanların iyiliğine olan inanç, insanların temelde iyi, yardımsever ve nazik olduğuna ilişkin inançla paraleldir. (Janoff-Bulman, 1989).

Dünyanın ya da hayatın anlamlılığı varsayımında bazı insanlar başlarına gelen olayların rastgele ya da tesadüfi olmadığına, insanlarla başlarına gelen olaylar arasında anlamlı bir ilişki bulunduğuna inanırlar. Bu bağlamda bireyin yaşantısı, değerleri başına ne geleceğini belirler ve başa gelen sonuçların hak edildiği düşünülür. Yaşanan olumlu sonuçlar ödül, olumsuz sonuçlar ise ceza olarak değerlendirilir. Bu noktadan hareketle insanlar doğru şeyler yaparak, iyi bir yaşam sürerek başlarına gelebilecek olayları kontrol edebileceklerine inanırlar.

Dünyanın anlamlılığı varsayımında üç ilke belirleyicidir. Bunlar adalet, kontrol ve rastlantı ilkeleridir. Buna göre insanların hak ettiklerini yaşadıklarına ilişkin inancın temelinde adalet duygusu vardır ve insanlar neyi hak ederlerse onu alırlar, neyi alırlarsa onu hak etmişlerdir. Kontrol ilkesinde bireyin davranışları başına gelecekleri belirlemede önemlidir. Bu noktadan hareketle bireyin dünyayı kendi davranışlarıyla belirleyebileceği ve incinebilirlik

olasılığını uygun davranışlarla en aza indirebileceği varsayılır. Rastlantısallık varsayımına göre ise insanların başlarına bazı olayların gelmesinin belirli bir sebebi veya açıklaması yoktur. Bunun sebebini anlamamanın bir yolu yoktur, bu yalnızca bir rastlantının sonucudur ve anlamsızlık egemendir. Rastlantıya güçlü bir biçimde inanan biri adalet ya da kontrolü bir belirleyici olarak görmez ve olumsuz olayları engellemek için yapılabilecek bir şey olmadığına inanır. İnsanlar bu üç ilkenin başa gelen sonuçların dağılımı konusunda az ya da çok işlediğini varsayar (Janoff-Bulman, 1989). Ancak bu varsayım sık kullanıldığında bireyler yaşanan olumsuz olaylardan sonra o olayın kurbanlarını ya da kendilerini suçlamaya eğilimli olabilirler (İşmen, 2006).

Üçüncü temel varsayım ise bireyin pozitif kendilik değeridir. Buna göre birey iyi, yeterli ve yetkin olduğuna ilişkin bir inanç taşır. Bu bağlamda bireyler iyi davranışlar sergilediklerini ve iyi şeyleri hak ettiklerini düşünürler (İşmen, 2006). Bu varsayım da bireyin kendi kişiliği ile ilgili olumlu yargıları onu adil bir dünyada incinmez olarak hissetmesi duygusuna kaynaklık eder. Bireyin kendini uygun davranışlar sergileyen biri olarak görme derecesi başına gelen olayları kontrol etme varsayımına kaynaklık eder. Bireyin kendini kötü talihten korumasına izin veren bir inanç sahibi olması durumunda da birey dünyada rastlantı hakim olsa da şanslı kişi olumlu sonuçlar elde edebilir varsayımına sahiptir (Yılmaz, 2006).

Bu temel varsayımlar bireyin yaşaması için gerekli güven ve emniyet hislerine kaynaklık ederler. İnsanlar bu varsayımlarla daha rahat yaşar. Ancak travmatik yaşantılar bu varsayımları yıkar, bireyin hayata ve kendisine karşı sahip olduğu olumlu tutumları, hayata atfettiği anlamlılığı, sahip olduğu güven ve emniyet hislerini sarsar. Kötü olayların kötü insanların başına geldiğinden hareketle yaşayan bir insan deprem gibi kitlesel etkileri olan felaketleri ya da yaşanan bir tecavüz olayını anlamlandırmakta ve kabullenmekte güçlük çeker. Travmatik yaşantı sonrasında savunmasız, güçsüz, çaresiz kalan birey için bu temel varsayımlar işlevini yitirir, birey dünyanın güvenli olmadığına, hayatının tehlikede olduğuna, kötü olayların iyi-kötü herkesin başına gelebileceğine inanmaya başlar. Bu da travmaya maruz kalma düzeyini açıklamada önemli bir etkidir.

### **Deprem ve Travmatik Etkileri**

Travmatik olaylar insan eliyle gerçekleşenler ve doğal yollarla gerçekleşenler olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Deprem, sel, kasırga, yanardağ patlamaları doğal yollarla; savaşlar, kitle katliamları, taciz-tecavüz olayları, kazalar, işkence, terör olayları insan eliyle gerçekleşen travma yaşantılarıdır. Bu bağlamda düşünüldüğünde ülkemiz gerek insan eliyle

gerek doğal yollarla olsun, travmatik yaşantı riskinin herkes için yüksek olduğu bir ülkedir (Yüksel, 2009) Sık yaşanan ve binlerce kişinin ölümüne yol açan depremler, çeşitli iş kazaları, şiddet olayları, kadın cinayetleri, taciz-tecavüz olayları, seller, trafik kazaları çok sık yaşanan ve ciddi düzeyde olumsuz psikolojik etkileri olan travmalardır. Bu travma yaşantıları içinde depremler ayrı bir yere sahiptir. Depremler ansızın meydana gelmeleri, öngörülmezliği, yol açtıkları yıkım, ölüm ve yaralanmalar nedeniyle pek çok ek sorun yaratmaları, ayrıca artçı sarsıntılar nedeniyle kronik etkiler de yaratabilmeleri nedeniyle özel bir yere sahiptir (Sabuncuoğlu, Çevikaslan, Berkem, 2003). Depremler doğal afetler içinde en fazla ölüme yol açan afetlerdir ve ülkemiz topraklarının % 92'si, nüfusunun % 95'i, endüstriyel yatırımlarının % 75'i deprem kuşağı üzerindedir (Yavuz, 2004; akt: Dizer, 2008). Ülkemizde son yaşanan Van depremi örneğinde görüldüğü gibi orta şiddetin üstündeki depremler binlerce insanın ölmesine, yaralanmasına, evsiz kalmasına, yakınlarını kaybetmesine, işsiz kalmasına neden olmaktadır. Deprem sonrası alt yapının çökmesi, temel hizmetlerin aksaması, sağlık hizmetlerindeki problemler, çadır veya konteynırlarda yaşamı sürdürme ve buna eşlik eden problemler, uzun süre sürekli yaşanan artçı sarsıntılar ve yaşamın uzun süreli olarak normal akışına girememesi gibi problemler depremin travmatik etkilerini kitlesel hale getirmekte, çok fazla sayıda insanın etkilenmesine ve travmanın süresinin uzamasına neden olmaktadır. Diğer yandan çadırkentlerde çıkan ve ölümlere neden olan çadır yangınları, salgın hastalıklar da yeni travmalara neden olmakta ve ikincil travma denilen olgu meydana gelmektedir. Bu yönleriyle depremler önemle üzerinde durulması gereken travmatik yaşantılardır.

### **Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)**

Doğal yollarla veya insan eliyle oluşan olaylara karşı bireyin verdiği tepkilerde işlevselliğinin bozulması travmanın etkilerini ve ciddiyet düzeyini anlamada önemlidir. Verilen tepkilerden kişinin işlevlerini bozanlar ilk bir ay için akut stres bozukluğuna, 1 aydan sonraki süreçler için Travma Sonrası Stres Bozukluğuna (TSSB) neden olmaktadır (APA, 1994). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), DSM-IV'te, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır yaralanma, bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir durumla karşılaşması, böyle bir duruma tanık olma gibi ağır travmatik olaylardan sonra ortaya çıkabilen, olayı yeniden yaşama, istenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler, kaçınma ve aşırı fizyolojik uyarılmışlık gibi semptomlarla tanımlanan bir bozukluktur. Bu semptomlardan olayı yeniden yaşamada kişi istemediği halde, kontrolü dışında travma yaşantısı tekrar tekrar aklına gelir. "Flashback" de denilen yeniden yaşama sırasında, kişi olayı yeniden yaşar gibi hisseder ve rahatsız olur, geceleri olayla ilgili kâbuslar görür. Kaçınma tepkileri olayı yaşamaktan,

hatırlamaktan, benzer yerlere gitmekten kaçınma, unutkanlık, duygusal donukluk gibi durumları içerir. Kaçınma tepkileri olan birey daha önce sevdiği ve yaptığı etkinliklere ilgisini kaybeder, insanlardan uzaklaşır ve sıkıntılıdır. Aşırı uyarılmışlık uykusuzluk, kolay uyanma, dikkatini toplama güçlüğü, kolay öfkelenme ve irkilme refleksi, gerginlik ve ağrı gibi tepkileri içerir. (Yüksel, 2009)

TSSB kavramı 1980 yılında yayınlanan DSM-III ile ortaya çıkmıştır. Kavram daha önce travmatik olaya verilen şiddetli ve uyumsuz tepkiler olarak tanımlanmaktaydı. Ancak farklı dönemlerde değişik şekillerde tanımlanmıştır. Kavram DSM I'de "travmatik savaş nevrozu" olarak tanımlanmıştır. Bu dönemde II. Savaşına katılmış askerler üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmaktaydı ve travmanın askerler üzerinde çeşitli etkileri fark edilmişti. Ancak kavram DSM-II'de yer almamıştır. DSM-III'te bu kavram yer almış ve kaygı bozuklukları arasında değerlendirilmiştir. Bu baskıda travma sonrası stres bozukluğu sadece savaşın etkileri ile sınırlı tutulmamış, herhangi bir suç kurbanı ya da doğal felakete maruz kalan bireylerde de TSSB belirtilerinin ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Oltmanns, Neale, Davison, 2003).

Travmatik yaşantılar olağandışı dışı olduğundan, normal olaylar olmadığından bunlara verilen tepkiler de normal değildir. Ancak anormal bir duruma verilen normal dışı tepkiler normal olarak kabul edilebileceğinden travma sonrası kısa dönemde tepkileri değerlendirirken dikkatli olunmalıdır. Bireylerin travmatik bir olaydan sonra verdikleri çoğu tepki aslında verilmesi gereken tepkilerdir ve işlevseldir. İşlevsel olmayan durum bu tepkilerin uzaması ve bireyin hayata normal uyumunu ve işlevselliğini bozmasıdır. Bu bağlamda tanı koymadan, etiketleme yapmadan gerekli bütün değerlendirmeler yapılmalı, çok yönlü hareket edilmeli ve zaman boyutu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu yüzden deprem sonrası kısa dönemde bireyler tedavi edilmeye çalışılmaz, sadece yaşadıkları süreçle ilgili bilgilendirilir, yaşadıklarının normal olduğu anlatılır ve geçirecekleri bazı süreçlerle ilgili bilgilendirilir. TSSB, travmayla karşılaşınca ya da sonraki birkaç yıl içinde başlayabilir. Bazı bireylerde travmadan hemen sonra TSSB tepkisi gözlenmezken, yıllar sonra bu bireyler TSSB geliştirebilmektedir. TSSB belirtileri zamanla dalgalanmalar gösterebilmekte, stresli dönemlerde yoğunlaşabilmektedir. Hastaların yaklaşık %30'u tam olarak düzelme gösterirken, %60'ının belirtileri hafif – orta derecede sürmekte, %10'unun belirtileri ise değişmeden kalmakta ya da daha da kötüleşmektedir. Tedaviden yararlananlarda, yıllar sonra yine ciddi bir stresörle karşılaşma durumunda belirtilerin yeniden ortaya çıkması sık karşılaşılan bir durumdur (Özgen, Aydın, 1999).



Bazı araştırmacılar travmaya tepkileri çeşitli dönemlere ayırmaktadır Buna göre travmaya tepkilerde 4 dönem vardır. Birinci dönem, felaketin hemen sonrasıdır. Bu dönemde bireyde yaşadıklarına inanamama, korku gibi duygusal tepkileri vardır. İnsanlar birbirine yardım etmeye çalışır; kurtarma personeli, aile ve komşular en çok kullanılan destek sistemleridir. İkinci dönem, olaydan sonraki ikinci hafta başlar ve birkaç ay sürebilir. Bu dönemde tekrar inşa çalışmaları başlar, felakete uğrayan topluluğa dışarıdan yardımlar gelir. Bu uyum döneminde inkar ile rahatsız edici belirtiler birbirini izler. Uyum döneminin başında rahatsız edici belirtiler, son kısmında ise inkar daha belirgindir. Bu dönemde bulantı, yorgunluk, kızgınlık, ilgisizlik gibi belirtilerle uzmanlara başvuru sıklaşır. Üçüncü dönem, bir yıla kadar devam eder, burada verilen sözlerin tutulmamasını izleyen hayal kırıklığı baskındır. Felakete uğrayan topluluğun birlik duygusu azalır ve bireysel sorunlar öne çıkmaya başlar. Son dönem olan yeniden yapılanma ise yıllar sürebilir. Bireyler tekrar yaşamlarını düzene koyarlar. Bu belirtilerden kurtulmak için başlangıçtaki yakınmaların olayın tekrar değerlendirilmesiyle çözülmesi, anlamlandırılması ve yeni bir benlik kavramıyla bütünleştirilmesi gerekir (Ursano ve ark., 2009).

Yeteri kadar tehdit edici bir olayla karşılaşan her birey travma sonrası stres bozukluğu yaşayabilir. Ancak yaşanan her travmatik olay travmaya neden olmaz. Yapılan araştırmalarda bireylerin daha fazla travmatize olmasına neden olan bazı faktörler belirlenmiştir. Buna göre bazı araştırmalarda yaşanan olayın birey için öznel anlamı olması, karşı karşıya kalma süresinin uzaması, hazırlıksız yakalanma, olayın katastrofik olması, insan tarafından oluşturulması, ölüm tehdidi içermesi, fiziksel yaralanma ile birlikte olması, gaddarlık ve insanlık dışı olay içermesi, kişide suçluluk duygusu uyarması, kişinin köşeye sıkıştırılmışlığı hissetmesi gibi değişkenler stresörün etki şiddetini arttıran faktörlerdir (Özgen, Aydın, 1999).

### **TSSB'de Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler**

Yaşanan herhangi bir travmatik olay bütün bireyleri eşit ve benzer şekilde etkilemez. Bu yönüyle yaşanan travmatik olayın kendisi ve bunun sonucu ayrı şekilde değerlendirilmelidir (İşmen, 2006). Travmatik olayın etkisi önemlidir ancak asıl önemli olan bireyin o olayı nasıl yaşadığıdır. Bu bağlamda travma için farklı etkilenme düzeylerinden bahsetmek mümkündür. Yapılan çeşitli araştırmalarda bireylerin daha çok travmaya maruz kalmalarına neden olan bazı risk faktörleri belirlenmiştir.

Deneklerin yaşadıkları evin hasar durumu ve kız cinsiyette olmak TSSB belirtilerinin şiddetini etkileyen etkenler olarak belirlenmiştir (Karakaya, Ağaoğlu, Coşkun, Şişmanlar,

Yıldız, Öc, 2004). Diğer bir araştırmada kadın olma, travmatik olay öncesi öğrenmeler, çocuklukta psikolojik zorluklar, ailde şiddet, felakete mazur kalma şiddeti, mağdurun travmatik olayı öznel algılama şekli ve sosyal destek TSSB geliştirme ile ilgili değişkenler olarak belirlenmiştir (Udwin, Boyle, Yule, Bolton, O’Ryan, 2000).

Kurtarma çalışmalarında görev yapan her türlü kişiler, izciler, askerler, polisler, enkaz çalışmalarında çalışan işçiler, özellikle aynı zamanda yakınlarını yitirmiş olan kişiler ve onlara destek veren gönüllüler (ruh sağlığı çalışanları dahil), afetin unutulmuş kurbanları olmamalı ve onlara da destek sağlanmalıdır (Dizer, 2008).

Depremde bir yakını kaybetmiş, iş ve mal kaybına uğramış ve deprem sonrasında her an deprem olacakmış gibi endişe duyan kişilerde TSSB oranları daha yüksek bulunmuştur. (Önsüz, Topuzoğlu, İkışık, Karavuş, 2009).

### **TSSB’nin Zamanla Değişimi**

Travmatik olayların psikolojik etkilerinin zamanla değişimi ile ilgili yapılan araştırmalar travmanın psikolojik etkilerinin felaketten uzun yıllar sonra bile devam edebildiğini göstermektedir (Pynoos ve ark. 1993; Karakaya, Ağaoğlu, Coşkun, Şişmanlar, Yıldız Öc, 2004) Bu süreçte farklı durumlar ortaya çıkmaktadır. Bazı bireyler travma sonrası kısa süreçte TSSB geliştirirken, bazılarında travmanın dolaylı etkilerinden dolayı sonraki süreçte TSSB gelişebilmektedir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalara göre depremin psikolojik etkilerinin olaydan 3.5 yıl sonra bile önemli boyutlarda olduğuna dikkat çekilmektedir (Karakaya ve ark., 2004). Türkiye’de ruh sağlığı alanında önemli bir dönüm noktası olan Marmara depreminden üç yıl sonra çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada depremi çocukların % 60’nın depremden üç yıl sonra bile orta düzey ile ileri düzey TSSB’ye sahip oldukları (Bal, Jensen, 2007), yine Önsüz, ve arkadaşlarının (2009) depremden altı yıl sonra 18-65 yaş arası erişkinlerde TSSB ve anksiyete belirtilerinin belirlenmesi ve birlikte görülen etmenlerin değerlendirilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada katılımcıların %24.2’sinde TSSB saptanmıştır. Araştırmacılar yaptıkları çalışmada TSSB’nin depremden altı yıl sonrasında bile yüksek sayılabilecek bir oranda çıkmasında, Marmara Depreminin şiddetli olması, can ve mal kaybının çok fazla olması, deprem sonrası yaşam koşullarının çok zorlaşması, artçı şokların sıklığı ve özellikle medya organları aracılığıyla Marmara Bölgesi’nde tekrar böyle şiddetli bir deprem olacağına sıklıkla belirtilmesinin etkili olmuş olabileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Marmara depreminden sonraki altı ay içinde, depremin neden olduğu poliklinik başvuruları içinde TSSB oranı %42 olarak bulunmuştur (Sabuncuoğlu ve ark. 2000).

## **Travma Sonrası Büyüme**

Travma Sonrası Büyüme (TSB) sık sık yaşanan travmatik olaylara bağlı olarak son zamanlarda sıklıkla çalışılan konulardan biri haline gelmiştir. Travma sonrası büyüme kavramı, tanımı, boyutları, bu kavramla ilişkili değişkenler çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu durum olumlu bir süreç olduğu için büyüme ve gelişmeyi yordayan değişkenleri belirlemek travmanın etkilerini en aza indirme veya travmadan olumlu sonuçlar elde etme fırsatını sunacaktır.

### **Travma Sonrası Büyüme Nedir?**

Araştırmalar savaş, işkence, tecavüz, deprem, sel, kasırga gibi stresli ve zarar verici yaşam olaylarıyla karşılaşan insanların bu yaşantılara gösterdikleri psikolojik tepkilerin bu olayların şiddeti ölçüsünde olmadığını göstermektedir. Yani insanlar bu tür olaylarla karşılaştığında beklenildiği gibi bu olaylardan çok ciddi düzeyde etkilenmemektedir. Bazı araştırmacılar yaşanan stresli olayların insanların verdikleri tepkilerin ancak % 10'unu açıkladığını ifade etmektedir (Diener, Suh, Lucas, ve Smith, 1999, Maercker ve Herrle, 2003 akt: Vazquez, Cervellon, Perez-Sales, Vidales ve Gaborit, 2005). İnsanların travmatik yaşantılardan beklendiği gibi yüksek düzeyde etkilenmemesi durumu çeşitli düzenleyici motivasyonel ve bilişsel süreçlerle açıklanmaktadır (Lyubomirsky, 2001). Yani insanların genel çoğunluğu kullandıkları bazı bilişsel yöntemlerden veya çeşitli güdüleyici süreçlerden dolayı travmadan çok ciddi düzeyde etkilenmemektedir. Bundan dolayı yaşanan büyük ve kitlesel travmatik olaylardan sonra bile travmaya maruz kalan toplulukların çok önemli bir kısmı herhangi bir psikolojik müdahaleye maruz kalmadan iyileşmektedir. Bu durum travmatik olayların sadece patolojik boyutlarıyla ele alınmaması gerektiğini göstermektedir. Bu anlayış ve travmanın olumlu etkilerinin olabileceği düşüncesi araştırmacıları travma sonrası büyüme konusunu ayrıntılı şekilde irdelemeye yöneltmiştir. Travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerde genel popülasyonda TSSB yaygınlık oranı % 1-3 arasında değişmektedir. Bu bağlamda travma konusu ile ilgili yapılan araştırmaların travmatik yaşantılara maruz kalıp TSSB geliştirmeyen bireylere de yoğunlaşması önemlidir (Lykins, 2007).

Travmatik yaşam olayları insanların yaşamına, beden bütünlüklerine veya sevdiklerine yönelik ciddi tehditler içerdiği için önemli problemlere ve çeşitli bozukluklara neden olabilirler. Ancak çeşitli araştırma bulguları travmatik yaşantıların bu bozukluklarla beraber travma sonrası büyüme, güçlenme veya travma sonrası gelişim gibi kavramlarla ifade edilen olumlu durumları da beraberinde getirebileceğini göstermektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1999,

akt: Yılmaz, 2006). ‘Travma sonrası büyüme ’ kavramı zorlayıcı yaşam olayları ile mücadele sonucunda gelişen pozitif yöndeki ruhsal değişiklikler, travmatik bir olay ve onunla mücadele çabaları sonrasında ortaya çıkan olumlu bilişsel, duygusal, davranışsal dönüşüm, (Özlu, Yıldız, Aker, 2010) veya bireyin kendisinin veya bir yakınının ölümüyle yakından ilişkili bir yaşam krizine karşı mücadele etmesi sonucu meydana psikolojik olumlu değişim (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Tedeschi ve Calhoun, 2004) olarak tanımlanmaktadır. Travma sonrasında meydana gelen bu olumlu değişimler ‘strese bağlı gelişim’, ‘travma sonrası büyüme’ ve ‘gelişme’ gibi kavramlarla ifade edilmektedir (Özlu, Yıldız, Aker, 2010). Travma sonrası büyüme süreci genel anlamda bireyin dünyayı anlama yolu ve yasamdaki yerini sorgulamasına neden olabilecek nitelikte büyük bir yaşamsal krizin ardından başlar ve çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklı gelişim seyri gösterir (Yılmaz, 2006). Travma sonrası büyüme bireylerin olumlu bazı psikolojik değişimler yaşamaları yönüyle yılmazlık ve baş etme gibi kavramlardan farklılaşmaktadır. Çünkü baş etme ve yılmazlık durumlarında bireyin olumlu değişimler yaşaması değil, daha çok strese dayanıklılık veya travmatik olay öncesi yaşam durumuna geri dönme söz konusudur (Mcgrath, Linley, 2006).

Yirminci yüzyılda, farklı klinisyen ve bilim insanları ( Caplan, 1964; Frankl, 1963; Maslow, 1954; Yalom ve Lieberman, 1991) önemli yaşam krizlerinin olumlu kişisel değişim için yeni fırsat sunabileceğini belirtmektedir (Tedeschi, Calhoun, 2004). Travma Sonrası Büyüme kavramı 1980’li yıllardan itibaren çeşitli travmatik yaşantılara bağlı olarak çalışmaya başlanmıştır. Araştırmacılar yas, kronik hastalıklar, kanser, kalp krizi, trafik kazaları, yangın, tecavüz ve cinsel istismar gibi çok çeşitli travmatik yaşantılar sonucu meydana gelen olumlu değişimlere ilişkin çalışmalar yapmışlardır. Travma sonrası büyümeyi ölçme ve bu olgunun başka değişkenlerle ilişkileri konusundaki araştırmalar ise 1990’larda başlamıştır. (Tedeschi ve ark., 1998, akt: Yılmaz, 2006). Bu kavram bireylerin yaşadıkları travmatik bir olay sonrasında bazı yararlar elde ettikleri ile ilgili bulgulara dayanır ve bazı araştırmacılara göre bu durum daha çok varoluşçu yaklaşıma dayanmaktadır (Garland, Carlson, Cook, Lansdell, Speca, 2007). Varoluşçu yaklaşıma göre yaşanan olayın ne olduğundan çok insanların onu algılama şekli önemlidir. Bu durum travmatik bir olay bağlamında düşünüldüğünde olayın ne olduğu, derecesi, şiddeti önemli değildir, asıl önemli olan insanların o olayı nasıl algıladıkları, ona nasıl bir anlam yükledikleridir (Geçtan, 2001) Dolayısıyla deprem gibi travmatik bir yaşantıya olumlu anlamlar yükleyebilen bir bireyin o olaydan olumlu sonuçlar çıkarması, daha az etkilenmesi ve travma sonrası gelişme göstermesi olasıdır. Bu yaklaşımın önemli kuramcılarında olan Nietzsche’nin “neden yaşadığını bilen

insan her nasılsa hemen hemen her şeye katlanabilir, beni öldürmeyen her şey beni daha güçlü kılar “ gibi ifadeleri travma sonrası büyüme kavramını açıklamada önemli ip uçları sunmaktadır. Bu konuyla doğrudan ilişkili ifadeler ve yaşantılar Varoluşçu Kuram’ın öncülerinden Logo Terapinin kurucu Victor Frankl’da görünmektedir. Frankl (1959) II. Dünya savaşı sonrasında kaldığı toplama kamplarında yaşadığı deneyimleri, şahit olduğu travmatik yaşantıları “İnsanın Anlam Arayışı” (1959) adlı eserinde ifade etmektedir. Frankl’a (1959) göre sevgi, mutluluk gibi olumlu duyguların olduğu gibi acının da bir anlamı bulunmaktadır. Bu bağlamda insanlar umutsuz bir durumla karşılaştıkları, değiştirilmez bir kaderle yüz yüze kaldıkları zaman bir yaşamda bir anlam bulabileceğini unutmamalıdır. Çünkü o zaman önemli olan şey bireyin kişisel bir trajediyi zafere dönüştürmek, kendi zor durumunu bir insan başarısına dönüştürmek ve sadece insana özgü olan o eşsiz insan potansiyelini göğüslemektir. İnsanlar kaderlerini değiştiremez ancak kaderlerine yönelik olumsuz tutumu değiştirdikleri anda çektikleri acıda bir anlam bulabileceklerdir. Yaşam acıdan çekinmek ya da haz almak değil, her iki durumda da bir anlam bulmaktır. Bu bağlamda yaşanan trajediler karşısında iyimserlik içinde olan, trajedilerinde bir anlam bulan insanlar bu kişisel trajedileri bir zafere dönüştürebilir, mutlu olmak için bir neden bulabilir. Bu bağlamda Frankl kaldığı toplama kampında yaşadığı ve şahit olduğu savaş, dayak, işkence, öldürme, toplu katliam gibi ciddi travmatik yaşantılara bir anlam yükleyebilen, acıda anlam bulan insanların bunlarla baş edebildiğini ve bu süreçten güçlenerek çıktığını ifade etmektedir (Frankl, 1959). Travma sonrası büyüme kavramı ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında acı veren, yaralanma, ölüm, ayrılık gibi durumlarla sonuçlanan, tecavüz gibi insan onurunu zedeleyen çeşitli travmatik yaşantılardan sonra güçlenmek, çeşitli faydalar sağlamak söz konusudur. Bu durum da bu kavramın varoluşçu kuramla iyi açıklandığını göstermektedir.

### **Travma Sonrası Büyümenin Boyutları**

Travma sonrası büyüme genel olarak hayata karşı daha büyük bir isteklilik, öncelikleri değiştirme algısı, diğer bireylerle daha yakın ilişkiler kurma, daha büyük bir kişisel güç, bireyin hayatındaki yeni olanakları fark etmesi ve manevi gelişim gibi durumları içerir (Tedeschi ve Calhoun, 1996, akt: Lykins, 2007). Travma sonrası büyüme olarak adlandırılan olgunun ne tür değişimler içerdiğinin incelendiği çalışmalarda, çeşitli boyutlarda olumlu gelişmelerden söz edilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (1996), travma sonrası büyümenin beş boyutta değişim anlamına geldiğini bildirmektedirler. Bu beş boyut; kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, kendilik algısında olumlu değişim, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi, inanç sisteminde gelişimdir. Bazı araştırmacılara göre yine travma

sonrası büyüme bireyin kendilik algısındaki olumlu değişim, diğer insanlar ilişkilerinde değişim ve yaşam felsefesinde değişim gibi boyutları içermektedir. Buna göre bireyin kendilik algısı ile ilgili değişim bilişsel süreçlerinde değişim, kendini anlama, özgüven, öz yeterlik, empati gibi olumlu özellikleri içermektedir. Bireyin diğer insanlarla ilişkilerinin olumlu hale gelmesi boyutu daha toleranslı olma, sosyal destek ağlarına sahip olma, yakınlarla daha yakın ilişkiler kurma ve çevreyi daha olumlu olarak algılama gibi değişimleri getirmektedir. Bireyin yaşam felsefesindeki değişim boyutu ise anı yaşayabilme, yaşamın değerini anlama, hayatına yeni bir yöne verme, manevi konularla ilgilenme gibi boyutlarda değişimleri içermektedir (Garland, Carlson, Cook, Lansdell, Speca, 2007; Özlü, Yıldız, Aker, 2010).

Morrill ve ark.'nın (2008) meme kanseri hastalarda Travma sonrası büyümenin TSSB, yaşam kalitesi ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi düzenleme düzeyini araştırdıkları çalışmalarında Travma sonrası büyümenin bu ilişkiyi zayıflattığını bulmuşlardır. Yani araştırma sonucuna göre Travma sonrası büyüme kanser sonucu TSSB geliştiren hastaların yaşam kalitelerinin düşme düzeyini ve hastaların depresif belirtiler yaşama düzeylerini azaltmıştır. Araştırmacılar bu durumun hastalarda kanser sonrası süreçteki bilişsel uyum süreçleriyle ilgili olabileceğini ifade etmektedir. Buna göre hastalar kanser sürecinin insanlarla ilişkileri geliştirme, yeni fırsatlar elde etme, kişisel güçlenme, manevi değişim ve yaşamın değerini anlama gibi potansiyel faydalarını düşünerek süreçten daha az etkilenmekte ve travmadan olumlu sonuçlar çıkarmaktadır.

### **Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Değişkenler**

Travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan çalışmalarda bu kavram ile ilişkili çok sayıda değişkenden söz edilmektedir. Linley ve Joseph (2004) tarafından yapılan taramada, travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenlerin araştırıldığı çalışmalar gözden geçirilmiş ve bu değişkenler, bilişsel değerlendirme (tehdit algısı, farkındalık, kontrol), sosyodemografik özellikler, kişilik, başa çıkma tarzları, sosyal destek, duygudurum ve psikososyal stres başlıkları altında toplanmıştır (Akt: Yılmaz, 2006). Yılmaz'ın arama kurtarma çalışmalarında travma sonrası büyüme belirtilerini incelediği araştırmada arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası büyüme ile ilişkili tek değişken ise yalnızca daha önceden yaşanmış bir travma olmuştur. Yas, çalışma süresi ve yapılan görev sayısının travma sonrası büyüme üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamıştır (Yılmaz, 2006). Prati ve Pietrantonio (2009) iyimserlik, sosyal destek ve stresle başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyümedeki etkisini inceledikleri meta analiz çalışmada 103 araştırma bulgularını değerlendirmişlerdir.

Çalışmanın sonuçlarına göre üç değişken de travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde açıklamaktadır. Bu değişkenler içinde din kanalını ve olumlu değerlendirme (positive reappraisal) kanalını kullanma bu değişkenler arasında en büyük etkiyi oluşturan değişkenlerdir. Sosyal destek, sosyal destek arama kanalı, maneviyat ve iyimserlik travma sonrası büyüme ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Stresle baş etmede kabullenme kanalını kullanmak en küçük etkiyi oluşturan değişken olarak bulunmuştur. Araştırmada yapılan analizler etki büyüklüğünün travmadan sonra geçen zaman, cinsiyet, travma sonrası büyüme çeşidi (travma sonrası büyüme-fayda sağlama) değişkenleri açısından herhangi bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Prati, Pietrantonio, 2009). İyimserlik, olumlu değer biçme, maneviyat ve kabullenme kanalı Helgeson ve arkadaşlarının yaptıkları meta analiz çalışmada travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler olarak bulunmuştur (Akt: Prati, Pietrantonio, 2009). Dürü (2006) tarafından yapılan çalışmada yaşın travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisi olmadığını saptamıştır. Folkman and Moskowitz (2000) yaşanan herhangi bir kötü yaşam olayı karşısında daha olumlu duygular geliştirmek için üç başa çıkma kanalı kullanılabilir. Bunlar olumlu değer biçme, problem odaklı kanal ve olumlu anlamları günlük yaşam olaylarına uygulamak değişkenleridir (Akt: Vazquez, Cervellon, Perez-Sales, vidales, Gaborit, 2005).

TSSB konusunda bahsedildiği gibi insanların hayata karşı bazı temel varsayımları bulunmaktadır. Travmatik olaylar bireyin kendisinin güvende olduğu, hayatın anlamlılığı, dünyanın düzenliliği ve güvenliği gibi temel varsayımları yıkar ve bireyin travmatize olmasına neden olur. Travma sonrası süreçte çeşitli değişkenlere bağlı olarak bireyler yıkılan bu varsayımları, hayata ilişkin temel inançlarını değiştirme ihtiyacı hissederler. Bu durum bireylerin yaşamlarında bazı temel değişimlere neden olmaktadır. Bireyin kendisiyle, diğer insanlarla ve dünya ile ilgili temel varsayımlarını yeniden inşa etmesi travmatik olayın getirmiş olduğu negatif sonuçların şiddetini azaltır (Karancı, 2005). Calhoun and Tedeschi'nin (1998) işlevsel- betimleyici modellerine göre travma öncesi stres durumu, kişisel özellikler, travma türü ve sosyal destek bağlamı travma sonrası büyüme ilgili değişkenlerdir. Algılanan tehlike ile algılanan büyüme arasında olumlu bir ilişki bulunduğu hareketle, bireylerin travma sonrası büyüme yaşamaları için travmatik yaşam olayı bireyin daha önceki varsayımlarını sarsacak kadar ciddi olmalıdır. Birey bu varsayımları yeniden inşa ederken yeni bakış açıları kazanabilir, yeni dersler çıkarabilir (akt: Karancı, 2005).

Travma sonrası büyüme ilgili değişkenlerden biri de cinsiyettir. Yapılan bazı araştırmalarda kadınları erkeklerden daha fazla travma sonrası büyüme yaşadıklarını göstermektedir (Park, Cohen, & Murch, 1996, Powell et al., 2003, Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998 akt: Karancı, 2005). Ancak bu konuda yapılan tüm araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, cinsiyet farkına ilişkin bulguların çok tutarlı olmadığı görülmektedir (Yılmaz, 2006). Yaş açısından bakıldığında, travma sonrası büyümenin yetişkinlere uyan bir yapı olduğu söylenebilir, çünkü bu olgu travmanın ardından şemalardaki değişim süreci ile ilişkilidir. Yine aynı nedenle, genç yetişkinlerin travma sonrası büyüme yaşama olasılığı yaşlılara göre daha fazladır, çünkü gençler için öğrenmeye daha açık olma söz konusudur. (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Linley ve Joseph'in (2004) aktardığı çalışmalardan, sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyinin de büyüme ile pozitif yönde ilişkili değişkenlerden olduğu görülmektedir (Akt: Yılmaz, 2006) Travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerle ilgili yapılan bazı araştırmalarda ise problem çözme, iyimserlik ve kadercilik kanalları, afete hazırlık programlarında gönüllü olma travma sonrası büyüme anlamlı yordayan değişkenler olarak bulunmuştur.

### **Umutsuzluk Kavramı ve Umutsuzluğu Etkileyen Faktörler**

Umutsuzluk çok istenen sonuçların gerçekleşmeyeceği ya da çok kötü sonuçların elde edileceği ve hiçbir şeyin bu durumu değiştirmeyeceğine dönük beklentileri (Metalsky, Joiner, Hardin, Abramson, 1993), bireyin kendisine ve geleceğe ilişkin olumsuz beklentileri (Silbert, Berry, 1991), ya da bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan beklentileri ifade etmektedir (Seber, Dilbaz, 2007). Umutsuzluk Temelli Depresyon Kuramına göre yaşanan olumsuz bir olaydan sonra birçok etmen umutsuzluğun oluşmasına neden olabilmektedir. Bunlar; yaşanan olayı önemli olarak tanımlamak, olayın nedenini sabit ve küresel sebeplere bağlamak, olayın bireyin hayatı için olumsuz sonuçlar doğuracağına inanmak ve olayın birey için olumsuz durumlara neden olacağına inanmak. Bu durum umutsuzluğa neden olmakta, yaşanan böyle bir umutsuzluk ise bireyi psikolojik stres altına koymaktadır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Umutsuzluk, bireylerin hiçbir başarısızlıklarının üstesinden gelmeyeceklerine inanmalarına neden olur. Bundan dolayı umutsuzluğa sahip bireyler problemlerini çözemeyeceklerine inanmakta, yaşamlarındaki olayları herhangi bir mantıksal temel olmadan olumsuz olarak yorumlamakta ve hedeflerine ulaşmak için hiçbir çaba sarf etmeden kötü sonuçlar beklemektedirler (Beck, 1963). Umutsuzluk, kişinin iyilik halinden yoksunluğunu, isteksizliğini ve amaçsızlığını kapsamakla beraber yaşam olaylarının olumsuz şekilde algılandığı negatif bilişsel bir değerlendirme, şimdiki ve gelecek zamanın olumsuz görülmesi



olarak da tanımlanabilir. Bu bağlamda olumsuz yaşam olayları ile bunlara ilişkin olumsuz, yerleşik ve genelleştirilmiş çikarsamalar, umutsuzluk duygularını besleyen başlıca etmenler arasında değerlendirilebilir (Yerlikaya, 2006). Bazı araştırmacılara göre umutsuzluğun temeli, geçmişte yaşanmış olumsuz bir olaya dayanır. Bireyler bir yandan meydana gelen olayın sebebi ya da sebepleri, diğer taraftan olayın neticesinde ortaya çıkacak olumsuz sonuçlar ve bunların kendisine etkisi hakkında mütalaalarda bulunurlar ve neticede umutsuzluk ortaya çıkar. Değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürmemeye ve suçluluk duyguları umutsuzluğa eşlik eden duygulardır (Ağır,2004).

### **Umutsuzluk ve Travma**

Umutsuzluk kavramı travmatik yaşantılara eşlik eden temel duygulardan biridir. Bu duygu insanların travmatik yaşantıları algılama biçiminde, bu travmatik yaşantı karşısında takınacağı tavır belirlemede ve bireylerin travmatik yaşantı ile başa çıkma motivasyonunu belirlemede etkili olduğu için travma konusu ile beraber ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan birçok araştırmada umutsuzluk travmaya eşlik eden, travmayla ilişkili bir değişken olarak bulunmuştur (Özen, Antar, Özkan, 2007; Artar, 2003; Pakdemir, 2012; Scher ve Resick, 2005). Diğer yandan umutsuzluk kavramı travma sonrası büyüme kavramı açısından da önemlidir. Büyüme travma sonrası olumlu bir değişim süreci olduğundan dolayı umutsuzluk kavramı tanımı itibariyle bu süreci olumsuz etkileyebilecek bir değişken olarak durmaktadır. Geleceğe ilişkin olumsuz tutumlar içinde olan umutsuzluk düzeyi yüksek bireylerin başa gelen olumsuz bir olaydan sonra olumlu düşünceler içinde olması, o olayın pozitif yönlerini görerek gelişme yaşaması güçleşmektedir. Yapılan bazı araştırmalar umutsuzluğu büyüme ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu göstermektedir (Dürü, 2006). Bunlardan dolayı travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkinin çeşitli boyutlarıyla ele alınması, umutsuzluğu travmanın olumlu ve olumsuz boyutlarına etkisinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

### **İlgili Araştırmalar**

#### **Travma Sonrası Stres Düzeyi İle İlgili Araştırmalar**

Önsüz ve arkadaşlarının (2009) ülkemizde 1999 yılında meydana gelen Marmara Depremi'nden altı yıl sonra Sapanca ilçesinde bir sokakta yaşayan 18-65 yaş arası erişkinlerde TSSB ve anksiyete belirtilerinin belirlenmesi ve birlikte görülen etmenlerin değerlendirilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada katılımcıların %24.2'sinde TSSB saptanmıştır. Araştırmacılar yaptıkları çalışmada TSSB'nin depremde 6 yıl sonrasında bile yüksek sayılabilecek bir

oranda çıkmasında, Marmara Depreminin şiddetli olması, can ve mal kaybının çok fazla olması, deprem sonrası yaşam koşullarının çok zorlaşması, artçı şokların sıklığı ve özellikle medya organları aracılığıyla Marmara Bölgesi'nde tekrar böyle şiddetli bir deprem olacağına sıklıkla belirtilmesinin etkili olmuş olabileceğini belirtmişlerdir

Bal ve Jensen'ın (2007) Marmara depreminden 3 yıl sonra çocuklar üzerinde yaptıkları bir araştırmada depremi yaşayan çocukların % 60'nın depremden üç yıl sonra bile orta düzey ile ileri düzey TSSB'ye sahip oldukları belirlenmiştir.

Karakaya ve arkadaşları (2004) yaptıkları araştırmada deprem yaşayan katılımcıların yaşadıkları evin hasar durumunun ve kadın olmanın TSSB belirtilerinin şiddetini etkileyen etkenler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Udwin, Boyle, Yule, Bolton ve O'Ryan'ın (2000) yaptıkları çalışmada kadın olma, travmatik olay öncesi öğrenmeler, çocuklukta psikolojik zorluklar, ailede şiddet, felakete mazur kalma şiddeti, mağdurun travmatik olayı öznel algılama şekli ve sosyal destek TSSB geliştirme ile ilgili değişkenler olarak belirlenmiştir.

Marmara depremi sonrasında depremin psikolojik etkileriyle ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kız öğrencilerin depremden etkilenme oranı erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Aynı araştırmada depremde ölümüne veya yaralanmasına tanık olunan insan sayısının depremin psikolojik etkilerinin şiddeti üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baloğlu, Harris, Karagözoğlu, 2005)

Bazı araştırmalara göre deprem sırasında yaşanan korku, deprem sırasında kalınan yerde meydana gelen hasar düzeyi, kurtarma çalışmalarına katılma ve yakın kaybı değişkenleri travma sonrası stres düzeyi üzerinde etkili olan değişkenlerdir (Başoğlu, Kılıç, Şalcıoğlu, Livanou, 2004)

Çeşitli ülkelerden travmatik yaşantıları mülteciler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler olarak maruz kalınan travmatik olay sayısı ve travmatik olaydan sonra geçen sürenin uzunluğu bulunmuştur. Katılımcıların travmatik olaya maruz kalmasının üzerinden yılların geçtiği bu araştırmada travma sonrası büyüme ile TSSB arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak araştırmacılar bunu aradan geçen sürenin uzunluğunun büyüme ile pozitif, psikopatoloji ile negatif ilişki içinde olmasına bağlamaktadır. Travma sonrası büyüme ve TSSB'nin ilişkisinin incelendiği çalışmalarda savaşa maruz kalan bireylerde (Kimhi ve ark., 2010, Hall ve ark., 2008, Aldwin, Levenson, Spiro, 1994), kişilerarası şiddete maruz kalan bireylerde (Kunst,

Winkel, Bogaerts, 2010, Joseph ve ark., 2005), terör saldırısı mağdurlarında (Ai, Cascio, Santangelo, Evans-Campbell, 2005, Butler ve ark., 2005) bu ilişki negatif olarak bulunmuştur (akt: Teodorescu ve ark., 2012)

### **Travma Sonrası Büyüme İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Morrill ve ark.'nın (2008) meme kanseri hastalarda Travma sonrası büyümenin TSSB, yaşam kalitesi ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi düzenleme düzeyini araştırdıkları çalışmalarında Travma sonrası büyümenin bu ilişkiyi zayıflattığını bulmuşlardır. Yani araştırma sonucuna göre Travma sonrası büyüme kanser sonucu TSSB geliştiren hastaların yaşam kalitelerinin düşme düzeyini ve hastaların depresif belirtiler yaşama düzeylerini azaltmıştır. Araştırmacılar bu durumun hastalarda kanser sonrası süreçteki bilişsel uyum süreçleriyle ilgili olabileceğini ifade etmektedir.

Yılmaz'ın (2006) arama kurtarma çalışmalarında travma sonrası büyüme belirtilerini incelediği araştırmada arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası büyüme ile ilişkili tek değişken ise yalnızca daha önceden yaşanmış bir travma olmuştur. Yas, çalışma süresi ve yapılan görev sayısının travma sonrası büyüme üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamıştır

Prati ve Pietrantonio (2009) iyimserlik, sosyal destek ve stresle başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyümedeki etkisini inceledikleri meta analiz çalışmada 103 araştırmanın bulgularını değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre üç değişken de travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde açıklamaktadır. Bu değişkenler içinde din kanalını ve olumlu değerlendirme (positive reappraisal) kanalını kullanma bu değişkenler arasında en büyük etkiyi oluşturan değişkenlerdir. Sosyal destek, sosyal destek arama kanalı, maneviyat ve iyimserlik travma sonrası büyüme ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Stresle baş etmede kabullenme kanalını kullanmak en küçük etkiyi oluşturan değişken olarak bulunmuştur. Araştırmada yapılan analizler etki büyüklüğünün travmadan sonra geçen zaman, cinsiyet, travma sonrası büyüme çeşidi (travma sonrası büyüme-fayda sağlama) değişkenleri açısından herhangi bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Dürü (2006) tarafından yapılan çalışmada yaştan travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır.

Linley ve Joseph'in (2004) çalışmalarında sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyinin travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkili değişkenlerden olduğu görülmektedir (Akt: Yılmaz, 2006)

Karancı'nın (2005) travma sonrası büyümeyi yordayan baş etme kanallarını incelediği araştırmasında regresyon analizine göre problem çözme, iyimserlik ve kadercilik kanalları, afete hazırlık programlarında gönüllü olma travma sonrası büyümeyi anlamlı yordayan değişkenler olarak bulunmuştur.

Travma sonrası büyüme kavramının geçerliğini sınamak için yapılan bir araştırmada travmatik yaşantıya sahip olan ve olmayan bireyler karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre travma yaşayanların büyüme düzeyleri diğerlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Shakespeare-Finch, Barrington, 2012)

Travma sonrası stres ile travma sonrası büyümenin beraber incelendiği bazı araştırmalarda travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna dair bulgular olduğu gibi (Solomon ve Dekel, 2007; Yılmaz, 2006), bu iki değişken arasında negatif bir ilişki olduğuna (Frazier, Conlon ve Glaser, 2001) ya da herhangi bir anlamlı ilişki bulunmadığına dair bulgular da bulunmaktadır (Salsman, Segerstrom, Brechting, Carlson ve Andrykowski, 2009).

Travma Sonrası Büyüme ve alt boyutlarını yordayan değişkenlerle ilgili yapılan bir araştırmaya göre travma sonrası stres düzeyinin şiddeti travma sonrası büyüme toplam puanını ve yaşamı takdir alt boyutu dışındaki diğer dört boyutu da anlamlı şekilde yordamaktadır (Karancı ve ark., 2012).

TSSB'nin yordayıcı değişkenleriyle ilgili olarak farklı travmatik yaşantılar geçiren bir örneklem üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kadın olma, yaşın küçük olması, düşük eğitim düzeyi, afet öncesi psikolojik problemler, afette yaralanma, afet sırasında birinin ölmesine veya yaralanmasına tanıklık etme değişkenleri TSSB'yi anlamlı şekilde yordayan değişkenlerdir (North, Oliver, Pandya, 2012)

### **Umutsuzluk İle İlgili Araştırmalar**

Özen, Antar, Özkan'ın (2007) yaptıkları araştırmaya göre çocukluk çağı travmaları, örselenme yaşantıları bireylerin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı bir etki oluşturmaktadır.

Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini çeşitli değişkenler bağlamında karşılaştıran bir araştırmanın sonuçlarına göre Türk öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yordayıcıları olarak eğitim memnuniyeti, okuldaki başarı durumu, gelir durumu, cinsiyet, arkadaş ilişkileri düzeyi değişkenleri; Alman öğrencilerinde ise sadece "eğitim memnuniyeti" değişkeni anlamlı yordayıcı olarak bulunmuştur (Ehtiyar ve Üngüren, 2009).

Oğuztürk, Akça, Şahin, (2011) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile ilgili yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu, erkeklerin kızlara göre daha yüksek umutsuzluğa sahip olduğu, öğrenim görülen bölüm ve sınıf değişkenleri açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Tekin ve Filiz'in (2008) yaptıkları araştırmada katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile bölüm, sınıf değişkeni, gelir, baba öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, cinsiyet değişkeni anne öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Pakdemir'in yaptığı araştırmaya (2012) göre demografik özellikler, travmatik yaşantılar, algılanan sosyal destek ve dünyaya ilişkin varsayımlar üniversite gençlerindeki umutsuzluk düzeyindeki varyansın %38'ini açıklamaktadır ve hepsi katılımcıların umutsuzluk düzeylerini anlamlı şekilde yordamaktadır. Araştırmada yaş ile Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur

Çelikel ve Erkorkmaz'ın (2008) araştırmasında erkek olan, özgeçmişinde ruhsal hastalık bulunan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu ve umutsuzluğun fakülteler arasında anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deprem sonrası ergenlerin gelecek beklentilerini inceleyen başka bir araştırmaya göre ergenlerin geleceğe dönük yüksek beklentiler içinde olup, bu beklentileri gerçekleştirme konusunda umutsuz olmaları onların bu travmatik yaşantı sonrasında bir değişim yaşadıklarını, beklentilerinin gerçekleşmesi konusunda umutsuzluğa düştüklerini göstermektedir (Artar, 2003).

Bazı araştırmacılara göre umutsuzluk depresyonun en önemli nedenlerindedir (Brown, Harris, 1978). Birçok araştırmada ergenlerdeki umutsuzluk duygusunun intihar ve depresyonla doğrudan bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Kashani, Reid ve Rosenberg, 1989). Birçok araştırmaya göre umutsuzluk düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır (Bolland, 2003; Girgin, 2009; Upmanyu, 1994; Beck, Steer, Kovacs ve Garrison, 1985). Bu bağlamda bazı araştırma bulgularına göre erkekler kadınlara göre daha yüksek umutsuzluğa sahip bulunurken (Bolland, 2003; Girgin, 2009; ), bazılarında tam tersi sonuçlara ulaşılmıştır (Mazza & Reynolds, 1998).

Travma sonrası umutsuzlukla ilgili oluşan bilişler travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon için yaygın bir risk faktörü olabilmektedir (Scher, Resick, 2005). Bu bağlamda

travma sonrası erken dönemde bireylerin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi TSSB ve depresyon için risk altında olan bireyleri belirleme açısından oldukça önemlidir (Scher, Resick, 2005).

Umutsuzluk düzeyleri ile bölüm, sınıf değişkeni, gelir, baba öğrenim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, cinsiyet değişkeni anne öğrenim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur (Tekin, Filiz, 2008).

Öğrencilerin yaşları, çalışma yılları, sosyal güvenceleri olup olmama durumları, eğitim düzeyleri, mesleki eğitim merkezinde aldıkları eğitim türü, kendilerinin ve ailelerinin gelir düzeyleri, yaşadıkları yer, anne ve babalarının eğitim düzeyleri, anne ve babalarının hayatta olup olmama durumları ile umutsuzluk düzeyleri arasında ilişki saptanmamıştır (Deveci, Ulutaşdemir, Açık, 2011).

Beck umutsuzluk ölçeğinin kullanıldığı bazı araştırmalarda puan aralıkları ise 0-3 puan aralığı “normal aralık” (normal range), 4-8 puan aralığı “hafif umutsuzluk” (mild hopelessness), 9-14 puan aralığı “orta düzey umutsuzluk” (moderate hopelessness), 14-20 puan aralığı “yoğun umutsuzluk” (severe hopelessness) biçiminde betimlenmektedir (Ceyhan, 2004).

Umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet arasında, depremde kayıp olup olmadığı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, umutsuzluk ile okul türü, depremde evin hasar durumu, yaş ve travma algısı arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Dizer, 2008).

## YÖNTEM

### Araştırma modeli

Yapılan bu araştırma, genel tarama modellerinden betimsel tarama ve ilişkisel tarama desenleriyle ile yürütülmüştür. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. İlişkisel tarama modelleri ise iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirleyen desenlerdir (Karasar, 2012).

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören ve Van depremini yaşayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan ve Van depremini yaşayan 1059 öğrenciden oluşmaktadır. Üniversitede bulunan Eğitim, İlahiyat, Güzel Sanatlar, Mühendislik, Edebiyat, Tıp, Veterinerlik, İktisadi İdari Bilimler ve Fan fakültelerinden bu fakültelerin öğrenci yoğunluğu göz önünde bulundurularak örneklem belirlenmiştir. Örneklem sayısı belirlenirken bazı araştırmacılar tarafından çok değişkenli araştırmalar için kullanılan “araştırmada uygulanan araçlardaki değişken sayısının tercihen on katı veya daha fazlası ” görüşü esas alınmıştır (Roscoe 1975, akt: Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011;

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği (Tanhan ve Kayri, 2013), Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck, Lester veTrexler, 1974) ve Travma Sonrası Büyme Ölçeği (Calhoun ve Tedeschi, 2006) ve araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcı bilgi formu kullanılmıştır.

### Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ)

Deprem Sonrası Stres Düzeyini Belirleme Ölçeği Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin deprem sonrasında yaşadıkları stres düzeylerini ölçen 5’li likert biçiminde bir ölçme aracıdır. Likert tarzındaki ifadeler; “hiç katılmıyorum”, “az katılıyorum”, “orta düzeyde katılıyorum”, “çok katılıyorum” ve “tamamen katılıyorum” şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100’dür. Ölçekten

alınan puanların artması bireylerin depremden etkilenme düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Ölçek 20 maddeden oluşan beş boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeği oluşturan faktörler birlikte varyansın %54.29'unu açıklamaktadır. Ölçeği oluşturan faktörler, maddelerin içerdiği travma davranışlarını belirten madde ifadelerine bakılarak seslendirilmiştir. Buna göre birinci faktör "Davranış Problemleri"; ikinci faktör "Heyecansal Sınırlık"; üçüncü faktör "Duyuşsal" dördüncü faktör "Bilişsel Yapılandırma" ve dördüncü faktör ise "Uyku Problemleri" biçiminde isimlendirilmiştir. Birinci alt boyut dört (7, 11, 4, 10); ikinci alt boyut beş (22, 21, 9, 20, 14); üçüncü alt boyut dört (17, 16, 12, 18); dördüncü alt boyut dört (15, 6, 5, 19) ve beşinci alt boyut ise üç (2, 3, 1) madde ile ölçekte temsil edilmiştir. Ölçekte yer alan faktörlerin yük değerleri birinci alt boyut için 0,691 ile 0,516; ikinci alt boyutta 0,812 ile 0,429; üçüncü alt boyutta 0,679 ile 0,454; dördüncü alt boyutta 0,689 ile 0,476 ve beşinci alt boyutta ise 0,813 ile 0,493 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçekte yer alan maddelerin birbirleriyle olan korelasyonları 0,355 ile 0,596 değerleri arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Ölçekle ilgili olarak yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda ise, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı birinci alt boyut için 0.64; ikinci alt boyutta 0,75; üçüncü alt boyut için 0,61; dördüncü alt boyut için 0,68 ve beşinci alt boyut için ise 0.70 olarak hesaplanmıştır. DSTDBÖ'nin tüm maddeleri için hesaplanan iç güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) ise 0,87 olarak bulunmuştur.

DSTDBÖ'nden alınan puanlar Two Step Cluster (iki aşamalı kümeleme) analizi ile ayrıntılı bir incelemeye tabi tutulmuş ve araştırma grubunda yer alan bireylerin deprem sonrasındaki travma puanları belirlenmiştir. Ölçekten alınacak  $52,385 \pm 5,051$  puan aralığı bireylerin travmatize oldukları eşik bir değere işaret etmektedir. Bu eşik değerın üstü ve altı travmatize olmada düşük ve yüksek düzeyini göstermektedir.

### **Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)**

Özgün adı "Hopelessness Scale (HS)" olan Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Beck, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilmiştir. Bireyin geleceğe dönük umutsuzluk belirtilerini ölçen bir ölçektir. Evet ve hayır şeklinde yanıtlanan 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kendi kendine yanıtlanmaktadır. Anahtara uyumlu her yanıt için 1 puan, uyumsuz her yanıt için ise 0 puan verilmektedir. Maddelerin 11 tanesinde "evet" (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.) seçeneği 9 tanesinde "hayır" (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19.) seçeneği 1 puan alır. Ölçekte alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve



Tekin, 1993). Ölçekten elde edilen toplam "Umutsuzluk puanı" olarak kabul edilmiştir. Alınan yüksek puan umutsuzluğun veya geleceğe yönelik olumsuz beklentilerin düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Türkçeye çevirisi Seber (1991) tarafından yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Seber ve arkadaşlar(1993) yaptıkları umutsuzluk ölçeğinin güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısının  $\alpha=0.86$ , madde-toplam puan korelasyonlarının .07 ile .72 arasında değiştiğini, üniversite öğrencilerinde test-tekrar test güvenirliliğinin .74 olduğunu bulmuşlardır

### **Travma Sonrası Büyüme Ölçeği**

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Posttraumatic Growth Inventory), 6'lı (0=bu değişikliği yaşamadım; 5=bu değişikliği çok fazla yasadım) Likert tipi, 21 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin ranjı 0-105'tir. Alınan yüksek puan, kişinin travmatik yaşantı sonrasında yüksek düzeyde bir büyüme yaşadığını göstermektedir (Dürü, 2006).

Ölçeğin orijinalinin geliştirildiği çalışmada (Tedeschi ve Calhoun, 1996) iç tutarlılığının  $\alpha=.90$  düzeyinde olduğu belirtilmektedir. Alt testlerinin iç tutarlığı da  $\alpha =.67$  ve  $\alpha =.85$  arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliliği için yapılan çalışmada ise, korelasyon katsayısı .71 olarak bildirilmektedir. Ölçeğin, iyimserlik, dinsel katılım, dışadönüklük, deneyimlere açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık gibi değişkenlerle pozitif korelasyonu olduğu belirtilmektedir. Yapılan faktör analizinde, beş alt boyut saptanmıştır: kişilerarası ilişkilerde olumlu, kendiliğin algılanmasında değişiklikler, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi, inanç sistemindeki gelişim (Dürü, 2006).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dürü (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin güvenirliliğine Cronbach Alpha yöntemi ile bakılmıştır. İç tutarlık katsayısı  $\alpha =.93$  olarak hesaplanmıştır. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin, Travma Sonrası Disosiyatif Yaşantı Ölçeği, Olay Etkisi Ölçeği (Impact of Event Scale) ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Alt Ölçeği korelasyonu sırasıyla .23, .26 ve .21 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine faktör analizi yöntemi ile bakılmıştır. Çeşitli çözümler arasında en uygun olduğuna karar verilen beş faktörlü çözümde, 21 maddeden 15'i, özgün ölçekte belirtilen faktörlere yüklenmişlerdir. Beş faktörlü bu çözüm, varyansın % 67.84'ünü açıklamıştır (Dürü, 2006).

### **Katılımcı Bilgi Formu**

Araştırmada katılımcılarla ilgili demografik bilgileri ve travma ile bağlantılı olabilecek bazı değişkenlerle ilgili bilgileri toplamak için araştırmanın amaçları bağlamında bir katılımcı bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama durumu, deprem sırasında kalınan yerde yaşanan hasar düzeyi, deprem sonrası psikolojik destek alma durumu, daha önce yaşanan travmatik olaylar değişkenleriyle ilgili sorular yer almıştır.

### **İşlem ve Verilerin Analizi**

Araştırmada sağlıklı sonuçlar elde etmek için verilerin analizinden önce girilen verilerin kontrolü ve verilerin kullanılacak analiz yöntemlerine uygunluğu sınanmıştır. Bu süreçte öncelikle araştırmanın amaçlarına uygun olmayan katılımcılar araştırma dışı bırakılmıştır. Bu bağlamda depremi yaşamayan bireyler araştırmaya dahil edilmemişlerdir. Daha sonra yanlış girilen veriler düzeltilmiş ve gereksiz olanlar çıkarılmıştır.

Araştırmayla ilgili önemli sorunlardan biri kayıp verilerin nasıl ele alınacağı sorusu olmuştur. Bu araştırmada toplam 61 maddeden oluşan üç ölçek kullanılmıştır. Toplanan veriler içinde kayıp verilerin olduğu ölçekler olmuştur. Bazı katılımcılar bir ölçeğin tamamını boş bırakırken, bazıları ise bazı maddeleri eksik bırakmıştır. Kayıp verilerin olduğu formların tamamının araştırma dışı bırakılması düşünüldüğünde örneklem büyüklüğünün çok büyük oranda küçüleceği görülmüştür. Bu bağlamda kayıp verilerin uygun bir analiz yöntemiyle ele alınmasına karar verilmiştir. Bu bağlamda ölçeğin tamamının veya büyük çoğunluğunun boş bırakıldığı formlar araştırma dışı bırakılmıştır. İçinde kayıp veri olan diğer ölçeklerde ise verilerin bütünü sağlam olan bireylere ait ortalamalar hesaplanarak kayıp verilerin yerine atanmıştır.

Verilerin analizinden önce incelenmesi gereken konulardan biri de verilen normallik dağılımı, doğrusallık ve homojen puan dağılımı şartlarını taşıyıp taşımadığıdır. Bu bağlamda yapılan analizler araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların normallik, homojenlik ve doğrusallık şartlarını taşımadığını göstermiştir. Bu yüzden veri analizinde bu şartları gerektiren analiz yöntemleri değil, verilerin dağılımına uygun analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Verilerin analizinde, betimsel istatistiksel ölçüler (aritmetik ortalama, standart sapma, standart hata, varyans, frekans ve yüzde), parametrik olmayan verilerde kullanıma uygun korelasyon tekniklerinden spearman rho analizi, Chaid analiz yöntemi ve heterojen olan

örnekleme homojen alt kümelere ayıran İki aşamalı kümeleme analizi (Two Step Cluster) kullanılmıştır.

### **İki Aşamalı Kümeleme Analizi (Two Step Cluster)**

İki aşamalı kümeleme analizi, heterojen yapı sergileyen bir örnekleme homojen alt gruplara bölen ve elde ettiği homojen gruplara ait betimsel değerleri ayrı bir biçimde hesaplayan çok değişkenli istatistiksel yöntemlerden biridir (Kayri, 2007). Bu analiz araştırmada uygulanan ölçek puanlarından homojen alt gruplar oluşturularak, bu grupları kendi aralarında karşılaştırma ve değerlendirme imkanı vermektedir. Bu araştırmada iki aşamalı kümeleme analizi yoluyla farklı düzeylerde travma sonrası büyüme, travma sonrası stres ve umutsuzluk yaşayan bireylerin travmadan etkilenmeleri farklı değişkenler açısından çeşitli düzeylerde incelenebilmiştir..

### **Chaid (Chi-squared Automatic Interaction Detection) Analiz Yöntemi**

Chaid analiz yöntemi son yıllarda eğitim bilimleri alanında kullanılmaya başlayan karar ağacı yöntemlerinden biridir (Tanhan, Kayri, 2012; Zırhlıoğlu, 2011; Üngüren ve Doğan, 2010; Kayri, Boysan, 2007; Pehlivan, 2006; Doğan, ve Özdamar, 2003).

Karar ağaçları çok değişkenli araştırmalarda kullanılan, regresyon analizi ile benzer sonuçlar verebilen ancak regresyon analizinin varsayımlarını gerektirmeyen yöntemlerden biridir. Yöntem, istatistiksel olarak manidar olmayan grupları belirledikten sonra, sonuçları açık ve kolay okunabilir ağaç diyagramları ile ifade eden ve gözlemleri sınıflandıran veya tahmin edebilen bir yöntemdir (Geyik, 2000; akt: Zırhlıoğlu, 2011). Tahmin edici ve tanımlayıcı özelliklere sahip olan karar ağaçları, veri madenciliğinde kuruluşlarının ucuz olması, yorumlanmalarının kolay olması, veri tabanı sistemleri ile kolayca bütünleşmiş edilebilmeleri ve güvenilirliklerinin daha iyi olması gibi nedenlerle sınıflama modelleri içerisinde yaygın bir kullanıma sahiptir (Pehlivan, 2006). Karar ağaçları yöntemlerinden biri olan Chaid analizi eğitim araştırmalarında kullanılan bir yöntemdir.

Kategorik değişkenlere ilişkin veri kümesini, bağımlı değişkeni en iyi açıklayacak şekilde detaylı homojen alt gruplara bölen bir istatistiksel yöntem (Pehlivan, 2006) olan Chaid analizi bir evreni, yordanan değişkendeki varyansı gruplar içinde minimum, gruplar arasında maksimum olacak şekilde farklı alt gruplara tekrarlı olarak ayıran ve değişkenler arasındaki etkileşim veya kombinasyonları bulan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2003)

Chaid analizi, kategorik değişkenlere ilişkin veri kümesini ve bağımlı değişkeni en iyi açıklayabilecek şekilde ayrıntılı homojen alt gruplara böler. Bu alt kümeler, küçük tahmin edici gruplardan oluşur. En iyi tahmin sonucunu elde etmek için başlangıç değişkenleri

bağımsız olarak yeniden kategorileştirilir. Bunun için Ki-kare analizi kullanılır. Adımsal olarak uygulanmış benzer kategorileri birleştirme işlemi, değişkenler arasında daha fazla birleştirme sağlanamayacağına istatistiksel olarak karar verinceye kadar devam eder. Değişkenlerin bölünmeye uygun olup olmadığına, Bonferroni düzeltilmiş  $p$  değeri kullanılarak karar verilir (Erbaş, Güneş, 1998; akt: Doğan, 2003)

Chaid analiz yönteminin önemli avantajlarından biri klasik regresyon analizinden farklı olarak homojenlik, normal dağılım gibi klasik varsayımları gerektirmemesidir. Çünkü güçlü bir öteleme algoritması (iteration algorithm) ile bütün olan evren kararlı alt düğümlere (node) bölünebilmektedir. Bu yolla verilerin dağılımında normalliği ve homojenliği sağlanabilmektedir. Yine aynı şekilde chaid analizi sürekli ve kategorik verileri, aynı anda modele alabilmeye olanak tanımaktadır. Bu nedenle chaid analizi parametrik ve parametrik olmayan ayrımını kaldırmakta, yöntem algoritmasında istatistiksel olarak yarı parametrik (semi-parametric) özellik taşımaktadır (Kayri, Boysan, 2007).

Chaid analizi; sürekli ve kategorik verilerin aynı anda modele dahil edilebilmesi, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı değerlendirilebilmesi, bağımlı değişkenler üzerinde etkili olan bağımsız değişkenleri bir ağaç diyagramı üzerinde resmederek gösterebilme, ağaç diyagramının diğer analiz sonuçlarına göre görsel anlamda daha kolay yorumlanabilmesi, elde edilen sonuçların anlaşılabilirliğini kolaylaştırması gibi avantajlardan dolayı kullanılmaktadır (Üngüren, Doğan, 2010).

Bu araştırmada bireylerin travmadan etkilenme düzey ve yönünü farklı değişkenler açısından daha kapsamlı ve detaylı şekilde inceleme fırsatını sunduğu için Chaid analiz yöntemi kullanılmıştır. Chaid analiz yöntemiyle travma sonrası büyüme, travma sonrası stres, umutsuzluk ve bunları etkileyen farklı değişkenler aynı model içerisinde bir bütün olarak test edilecektir. Bu durum travmatik olaylara psikolojik müdahalelerde daha bütüncül bir bakış açısı sağlayacağından dolayı önemlidir.

## BULGULAR

Bu bölümde, çalışmada ele alınan değişkenlerle ilgili toplanan verilere ilişkin; yüzde dağılımları, frekans, Chaid Analizi sonuçları, ölçeklerden elde edilen toplam puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Ayrıca, heterojen olan veri setinde yer alan bireylerin ayrı evrenlerden geliyor olma olasılığından hareketle oluşturulan İki Aşamalı Kümeleme Analizi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ait frekans ve yüzde dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine göre dağılımı.

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	462	43,6
	Erkek	596	56,4
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	44	4,2
	2. Sınıf	358	33,8
	3. Sınıf	389	36,7
	4. sınıf	268	25,3
Yaş	20 ve altı	176	16,6
	21,00	229	21,6
	22,00	293	27,7
	23 ve üstü	361	34,1
<b>Toplam</b>		<b>1059</b>	<b>100</b>

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 462’si (% 43,6) kadın, 596’sının (%56,4) erkek olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine bakıldığında katılımcıların 44’ü (% 4,2) 1. sınıf, 358’i (%33,8) 2. sınıf, 389’u (36,7) 3. sınıf, 268’i (%25,3) 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin yaş düzeyleri 4 kategoride ele alınmıştır. Buna göre 20 yaş ve altı olanlar 176 (%16,6) kişi , 21 yaşında olan 229 (% 21,6), 22 yaşında olan 293 (% 27,7), 23 yaş ve üstünde olan 361 (%34,1) kişi bulunmaktadır.

Katılımcıların depremde yakın kaybı yaşama durumu ve yaşadıkları yerin hasar düzeyine ilişkin dağılım Tablo 2’de verilmiştir. .

**Tablo 2.** Katılımcıların depremde yakın kaybı yaşama durumu ve yaşadıkları yerin hasar düzeyine ilişkin frekans ve yüzde dağılımı.

Değişkenler	F	%	
Hasar Düzeyi	hasarsız	109	10,3
	az hasar	362	34,2
	orta hasar	324	30,6
	ağır hasar	211	19,9
	yıkılma	53	5,0
Yakın Kaybı Durumu	kayıp yok	941	88,9
	yakın akraba	48	4,6
	yakın arkadaş	50	4,7
	yakın akraba+yakın arkadaş	20	1,9
	<b>Toplam</b>	<b>1059</b>	<b>100</b>

Araştırmada katılımcıların deprem sırasında kaldıkları yerde oluşan hasar düzeyi beş grupta ele alınmıştır. Buna göre katılımcıların 109'unun (%10,3) kaldığı yerin durumu hasarsız, 362'sinin (%34,2) az hasarlı, 324'ünün (%30,6) orta hasarlı, 211'nin (%19,9) ağır hasarlı, 53'ünün (%5) yıkılma olarak bulunmuştur.

Katılımcıların deprem sonrasında yaşadıkları kayba ilişkin verilere bakıldığında araştırmaya katılanların 941'i (88,9) hiç kayıp yaşamazken, 48'i (%4,6) yakın akrabasını, 50'si (%4,7) yakın arkadaşını, 20'si (%1,9) ise hem yakın akraba hem de yakın arkadaşını kaybetmiştir.

Katılımcıların önceki travmatik yaşantılar ve depremden sonra psikolojik destek alma değişkenlerine göre dağılımları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların önceki travmatik yaşantılar ve depremden sonra psikolojik destek alma değişkenlerine göre dağılımları

Değişkenler	F	%	
Önceki Travmatik Yaşantılar	Travmatik Yaşantı Yok	744	70,3
	Trafik kazası	97	9,2
	Sel	15	1,4
	Deprem	76	7,2
	Ağır hastalık	32	3
	Ölüm,kayıp,yas	13	1,2
	Taciz	5	0,5
	Çatışmaya şahit olma	20	1,9
	İki veya daha fazla travmatik yaşantı	44	3,2
	Diğer	23	2,2
Psikolojik Destek Alma	Hayır	1042	98,4
	Evet	17	1,6
<b>Toplam</b>	<b>1059</b>	<b>100</b>	

Araştırmada katılımcılara yöneltilen sorulardan biri de Van depreminden önce yaşadıkları travmatik olaylardı. Tablo 3'te görüldüğü üzere katılımcıların 744'ü (%70,3) herhangi bir travma yaşamazken, 97'si (%9,2) trafik kazası, 15'i (%1,4) sel, 76'sı (%7,2) deprem, 32'si (%3) ağır hastalık, 13'ü (%1,2) yakın kaybı, 5'i (%0,5) taciz, 20'si (%1,9) çatışmaya şahit olma gibi olaylar yaşamıştır. Katılımcıların 44'ü (%3,2) iki veya daha fazla travmatik olay yaşarken, 23'ü (%2,2) ise farklı farklı travmatik olaylar yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmanın değişkenlerinden biri de deprem sonrası psikolojik destek alıp almama durumuydu. Buna göre öğrencilerin 1042'si (%98,4) herhangi bir destek almazken, sadece 17'si (%1,6) herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldığını ifade etmiştir.

Araştırmada bireylerin travma sonrası büyüme, travma sonrası stres ve umutsuzluk düzeylerini ölçen ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Ölçeklerden Elde Edilen Toplam Puanlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Min.	Mak.	Ort.	Std. Hata	Std. Sapma	Varyans
Travma Sonrası Büyüme	1059	,00	123,65	51,0420	,73841	24,02962	577,422
Umutsuzluk	1059	,00	20,00	5,5221	,13903	4,52449	20,471
Travma Sonrası Stres	1059	,00	75,00	23,1262	,46198	15,03372	226,013

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların travma sonrası büyüme toplam puan ortalaması 51,04, standart sapmaları 24,02 olarak, umutsuzluk düzeyine ilişkin puan ortalamaları 5,52, standart sapmaları 4,52 olarak, travma sonrası stres puan ortalamaları 23,12, standart sapma 15,03 olarak bulunmuştur.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin aynı evrenden gelmeme olasılığı üzerine, İki Aşamalı Kümeleme Analizi ile çalışma örneklemini homojen alt gruplara ayırmıştır. Katılımcıların travma sonrası büyüme, umutsuzluk ve travma sonrası strese ilişkin puanları iki aşamalı kümeleme analizine tabi tutulmuştur.

Travma sonrası büyümeye ilişkin iki aşamalı kümeleme analizi sonuçları tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Puanlarına İlişkin İki Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçları

Kümeleme (Cluster)	n	M	%	Ss
Düşük Düzey Büyüme	316	21,75	29,8	11,74
Orta Düzey Büyüme (Eşik Değer)	399	51,62	37,7	7,16
Yüksek Düzey Büyüme	344	77,26	32,5	10,69
Toplam	1059	51,04	100	24,02

Tablo 5'teki veriler incelendiğinde, ikinci kümede, travma sonrası büyüme ölçeği puan ortalamaları  $51,62 \pm 7,16$  değerinde olan 399 (% 37,7) birey bulunmaktadır. Elde edilen bu küme eşik değer olarak ele alınacak olup, ölçek puanı eşik değer üstünde olan bireylerin yüksek düzeyde travma sonrası büyüme, eşik değer altında puan alan bireylerin düşük düzeyde travma sonrası büyüme yaşamış oldukları söylenebilir. Bu bağlamda tablo 5'te görüldüğü gibi, düşük düzeyde büyüme yaşayanların olduğu 1. kümede travma sonrası büyüme toplam puan ortalamaları  $21,75 \pm 11,74$  değerinde olan grup yer almaktadır ve bu grupta 316 (% 29,8) birey bulunmaktadır. Üçüncü kümede ise yüksek düzeyde büyüme yaşayan ve toplam puan ortalamaları  $77,26 \pm 10,69$  değerinde olan grup yer almaktadır ve bu grupta 344 (% 32,5) birey bulunmaktadır.

Katılımcıların travma sonrası stres puanlarına ilişkin iki aşamalı kümeleme analizi sonuçları tablo 6'da verilmiştir.



**Tablo 6.** Katılımcıların Deprem Sonrası Stres Puanlarına İlişkin İki Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçları

Kümeleme (Cluster)	n	M	%	SS
Düşük Düzey Travmatik Stres	503	10,87	47,5	5,03
Orta Düzey Travmatik Stres (Eşik Değer)	376	27,14	35,5	4,83
Yüksek Düzey Travmatik Stres	180	48,96	17,0	9,40
Toplam	1059	23,12	100	15,03

Tablo 6 incelendiğinde, ikinci kümede, travma sonrası stres puan ortalamaları  $27,14 \pm 4,83$  değerinde olan 376(% 35,5) birey bulunmaktadır. Elde edilen bu küme eşik değer olarak ele alınacak olup, ölçek puanı eşik değer üstünde olan bireylerin yüksek düzeyde travmatik stres, eşik değer altında puan alan bireylerin düşük düzeyde travmatik stres yaşamış oldukları söylenebilir. Bu bağlamda Tablo 6’da, düşük düzeyde travmatik stres yaşayanların olduğu 1. kümede travma sonrası stres toplam puan ortalamaları  $10,87 \pm 5,03$  değerinde olan grup yer almaktadır ve bu grupta 503 (% 47,5) öğrenci bulunmaktadır. Üçüncü kümede ise yüksek düzeyde travmatik stres yaşayan ve toplam puan ortalamaları  $48,96 \pm 9,40$  değerinde olan grup yer almaktadır ve bu grupta 180 (% 17,0) birey bulunmaktadır.

Katılımcıların umutsuzluk puanlarına ilişkin iki aşamalı kümeleme analizi sonuçları tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Umutsuzluk Puanlarına İlişkin İki Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçları

Kümeleme (Cluster)	N	M	%	SS
Düşük Düzey Umutsuzluk	713	2,86	67,3	1,7
Orta Düzey Umutsuzluk (Eşik Değer)	248	9,09	23,4	1,59
Yüksek Düzey Umutsuzluk	98	15,8	9,3	2,03
Toplam	1059	5,52	100	4,52

Tablo 7 incelendiğinde, ikinci kümede, umutsuzluk puan ortalamaları  $9,09 \pm 1,59$  değerinde olan 248 (% 23,4) öğrenci bulunmaktadır. Elde edilen bu küme eşik değer olarak ele alınacak olup, ölçek puanı eşik değer üstünde olan bireylerin yüksek düzeyde umutsuzluğa sahip, eşik değer altında puan alan bireylerin düşük düzeyde umutsuzluğa sahip oldukları söylenebilecektir. Bu bağlamda tablo 7’de görüldüğü gibi, düşük düzeyde umutsuzluğa sahip olanların olduğu 1. kümede umutsuzluk toplam puan ortalamaları  $2,86 \pm 1,70$  değerinde olan

grup yer almaktadır ve bu grupta 713 (% 67,3) öğrenci bulunmaktadır. Üçüncü kümede ise yüksek düzeyde umutsuzluğa sahip ve toplam puan ortalamaları  $15,80 \pm 2,03$  değerinde olan grup yer almaktadır ve bu grupta 98 (% 9,3) birey bulunmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin puanların normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogrov-Smirnov testi ile test edilmiş, sonuçlar tablo 8’de sunulmuştur.

**Tablo 8.** Ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin normallik testi sonuçları

		Kolmogrov-Smirnov		
		P	Z	Sd
Travma Sonrası Büyüme Alt Boyutları	Başkalarıyla ilişkiler	.000	1,644	1059
	Yeni fırsatlar	,000	1,729	1059
	Kişisel güçlülük	,000	2,228	1059
	Manevi değişim	,000	3,767	1059
	Yaşamı takdir	,000	2,642	1059
Umutsuzluk Alt Boyutları	Gelecekle ilgili duygu ve beklentiler	,000	8,997	1059
	Motivasyon kaybı	,000	5,927	1059
	Umut	,000	6,637	1059
Travma Sonrası Stres Alt Boyutları	Davranışsal problemler	,000	4,5	1059
	Heyecansal sınırlılık	,000	6,383	1059
	Duyuşsal problemler	,000	5,499	1059
	Bilişsel problemler	,000	3,062	1059
	Uyku problemleri	,000	6,258	1059

Tablo 8’de verilen normallik testi değerlerine göre ölçeklerin hiçbir alt boyutunda puanlar normal dağılım göstermemektedir.

Tablo 9’da katılımcıların ölçek toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları gösterilmiştir.

**Tablo 9.** Katılımcıların ölçek toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

	Spearman's rho	Travma Sonrası Büyüme	Umutsuzluk	Travma Sonrası Stres
Travma Sonrası Büyüme	Correlation Coefficient	1,000	-,260**	,209**
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,000
	n	1059	1059	1059
Umutsuzluk	Correlation Coefficient	-,260**	1,000	,334**
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,000
	n	1059	1059	1059
Travma Sonrası Stres	Correlation Coefficient	,209**	,334**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	.
	n	1059	1059	1059

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 9'a göre üç ölçekten alınan toplam puanlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres arasında anlamlı düşük düzeyde pozitif bir ilişki ( $r=,209$ ;  $p<0.00$ ), travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki ( $r= -,260$ ;  $p<0.00$ ), travma sonrası stres ile umutsuzluk arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki ( $r=,334$ ;  $p<0.00$ ) bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre travma sonrası stres ile umutsuzluk arasındaki ilişki, travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasındaki ilişkiden düşük düzeyde de olsa daha güçlüdür.

Travma sonrası stres ile travma sonrası büyümenin alt boyutları arasındaki ilişki ile ilgili korelasyon analizi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10.** Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye dönük korelasyon analizi sonuçları

Speaman's rho		Travma sonrası Stres Alt Boyutları				
		Davranışsal problemler	Heyecansal sınırlılık	Duyuşsal problemler	Bilişsel problemler	Uyku problemleri
Travma Sonrası Büyüme Alt Boyutları	Başkalarıyla ilişkiler	Correlation coefficient ,119**	,117**	,139**	,229**	,159**
		Sig (2-tailed) ,00	.00	.00	.00	.00
		n 1059	1059	1059	1059	1059
	Yeni Fırsatlar	Correlation coefficient ,088**	0,051	,090**	,197**	,135**
		Sig (2-tailed) 0,004	0,097	0,003	.00	.00
	N 1059	1059	1059	1059	1059	
	Kişisel Güçlülük	Correlation coefficient ,095**	0,019	0,02	,187**	,118**
		Sig (2-tailed) 0,002	0,544	0,525	.00	.00
		n 1059	1059	1059	1059	1059
	Manevi Değişim	Correlation coefficient ,130**	,131**	,084**	,281**	,141**
		Sig (2-tailed) .00	.00	0,006	.00	.00
		n 1059	1059	1059	1059	1059
	Yaşamı Takdir	Correlation coefficient ,139**	,111**	0,059	,286**	,154**
		Sig (2-tailed) .00	.00	0,057	.00	.00
		n 1059	1059	1059	1059	1059

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Yukarıda yapılan normallik testi sonuçlarına göre araştırmada kullanılan ölçeklere ait alt boyutlardan elde edilen puanların hiçbiri normal dağılım göstermemiştir. Bundan dolayı bütün bu alt boyutların birbirleriyle olan ilişkilerini test etmek için parametrik olmayan korelasyon tekniklerinden biri olan spearman rho analizi kullanılmıştır.

Tablo 10'a göre büyüme alt boyutlarından başkalarıyla ilişkilerde büyüme yaşama ile stres alt boyutlarından davranışsal problemler ( $r = ,119$ ;  $p < 0,05$ ), heyecansal sınırlılık ( $r = ,117$ ;  $p < 0,05$ ), duyuşsal problemler ( $r = ,139$ ;  $p < 0,05$ ), bilişsel problemler ( $r = ,229$ ;  $p < 0,05$ ), ve uyku problemleri ( $r = ,159$ ;  $p < 0,05$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki, büyüme alt boyutlarından yeni fırsatlar geliştirme alt boyutu ile davranışsal problemler ( $r = ,088$ ;  $p < 0,05$ ), duyuşsal problemler ( $r = ,090$ ;  $p < 0,05$ ), bilişsel problemler ( $r = ,197$ ;  $p < 0,05$ ), ve uyku problemleri ( $r = ,135$ ;  $p < 0,05$ ) arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif

bir ilişki, yine büyüme alt boyutlarından kişisel olarak güçlülük hissetme alt boyutu ile davranışsal problemler ( $r = ,095$ ;  $p < 0,05$ ), bilişsel problemler ( $r = ,187$ ;  $p < 0,05$ ), ve uyku problemleri ( $r = ,118$ ;  $p < 0,05$ ) arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki, travma sonrası büyüme alt boyutlarından manevi değişim yaşama alt boyutu ile stres alt boyutlarından davranışsal problemler ( $r = ,130$ ;  $p < 0,05$ ), heyecansal sınırlılık ( $r = ,131$ ;  $p < 0,05$ ), duyuşsal problemler ( $r = ,084$ ;  $p < 0,05$ ), bilişsel problemler ( $r = ,281$ ;  $p < 0,05$ ), ve uyku problemleri ( $r = ,141$ ;  $p < 0,05$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki, travma sonrası büyüme alt boyutlarından yaşamı takdir alt boyutu ile stres alt boyutlarından davranışsal problemler ( $r = ,139$ ;  $p < 0,05$ ), heyecansal sınırlılık ( $r = ,111$ ;  $p < 0,05$ ), bilişsel problemler ( $r = ,286$ ;  $p < 0,05$ ), ve uyku problemleri ( $r = ,154$ ;  $p < 0,05$ ) alt boyutları arasında da düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre genel anlamda travma sonrası büyüme alt boyutlarıyla travma sonrası stres alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde pozitif bir ilişki biçimi bulunmaktadır. Bu da depreme bağlı büyüme ile depreme bağlı stres arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Tablo 11’de travma sonrası büyüme ile umutsuzluk alt boyutları arasındaki ilişkiye dönük korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 11.** Travma sonrası büyüme ile umutsuzluk alt boyutları arasındaki ilişkiye dönük analiz sonuçları

Speaman's rho		Umutsuzluk Alt Boyutları			
		Gelecekle ilgili duygu ve beklentiler	Motivasyon kaybı	Umut	
Başkalarıyla ilişkiler	Correlation coefficient	-,155**	-,112**	-,224**	
	Sig (2- tailed)	,000	,000	,000	
	N	1059	1059	1059	
Yeni Fırsatlar	Correlation coefficient	-,211**	-,169**	-,299**	
	Sig (2- tailed)	,000	,000	,000	
	N	1059	1059	1059	
Travma Sonrası Büyüme Alt Boyutları	Kişisel Güçlülük	Correlation coefficient	-,238**	-,184**	-,301**
		Sig (2- tailed)	,000	,000	,000
		N	1059	1059	1059
Manevi Değişim	Correlation coefficient	-,125**	-,090**	-,157**	
	Sig (2- tailed)	,000	,003	,000	
	N	1059	1059	1059	
Yaşamı Takdir	Correlation coefficient	-,190**	-,162**	-,221**	
	Sig (2- tailed)	,000	,000	,000	
	N	1059	1059	1059	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 11 incelendiğinde travma sonrası büyüme ile umutsuzluk alt boyutlarının tümü arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre büyüme alt boyutlarından başkalarıyla ilişkiler ile umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 155$ ;  $p<0,00$ ), umut ( $r= 112$ ;  $p<0,00$ ) ve motivasyon ( $r= 224$ ;  $p<0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı negatif bir ilişki, büyüme alt boyutlarından yeni fırsatlar geliştirme ile umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 211$ ;  $p<0,00$ ), umut ( $r= 169$ ;  $p<0,00$ ) ve motivasyon ( $r= 299$ ;  $p<0,00$ ) arasında düşük düzeyde, anlamlı negatif bir ilişki, büyüme alt boyutlarından kişisel güçlülük ile umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 238$ ;  $p<0,00$ ), umut ( $r= 184$ ;  $p<0,00$ ) ve motivasyon ( $r= 301$ ;  $p<0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı negatif bir ilişki, büyüme alt boyutlarından manevi değişim ile umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 125$ ;  $p<0,00$ ), umut ( $r= 090$ ;

$p < 0,00$ ) ve motivasyon ( $r = 157$ ;  $p < 0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı negatif bir ilişki ve yine büyüme alt boyutlarından yaşamı takdir alt boyutu ile umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r = 190$ ;  $p < 0,00$ ), umut ( $r = 162$ ;  $p < 0,00$ ) ve motivasyon ( $r = 221$ ;  $p < 0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Travma sonrası stres ile umutsuzluk alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12** Travma sonrası stres ile umutsuzluk alt boyutları arasındaki ilişkiye korelasyon analizi sonuçları

Speaman’s rho		Umutsuzluk Alt Boyutları			
		Gelecekle ilgili duygu ve beklentiler	Motivasyon kaybı	Umut	
Travma Sonrası Stres Alt Boyutları	Davranışsal problemler	Correlation coefficient	,153**	,191**	,139**
		Sig (2- tailed)	,000	,000	,000
		n	1059	1059	1059
	Heyecansal sınırlılık	Correlation coefficient	,321**	,384**	,336**
		Sig (2- tailed)	,000	,000	,000
		n	1059	1059	1059
	Duyuşsal problemler	Correlation coefficient	,216**	,244**	,201**
		Sig (2- tailed)	,000	,000	,000
		n	1059	1059	1059
	Bilişsel problemler	Correlation coefficient	,142**	,162**	,165**
		Sig (2- tailed)	,000	,000	,000
		n	1059	1059	1059
	Uyku problemleri	Correlation coefficient	,200**	,232**	,170**
		Sig (2- tailed)	,000	,000	,000
		n	1059	1059	1059

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

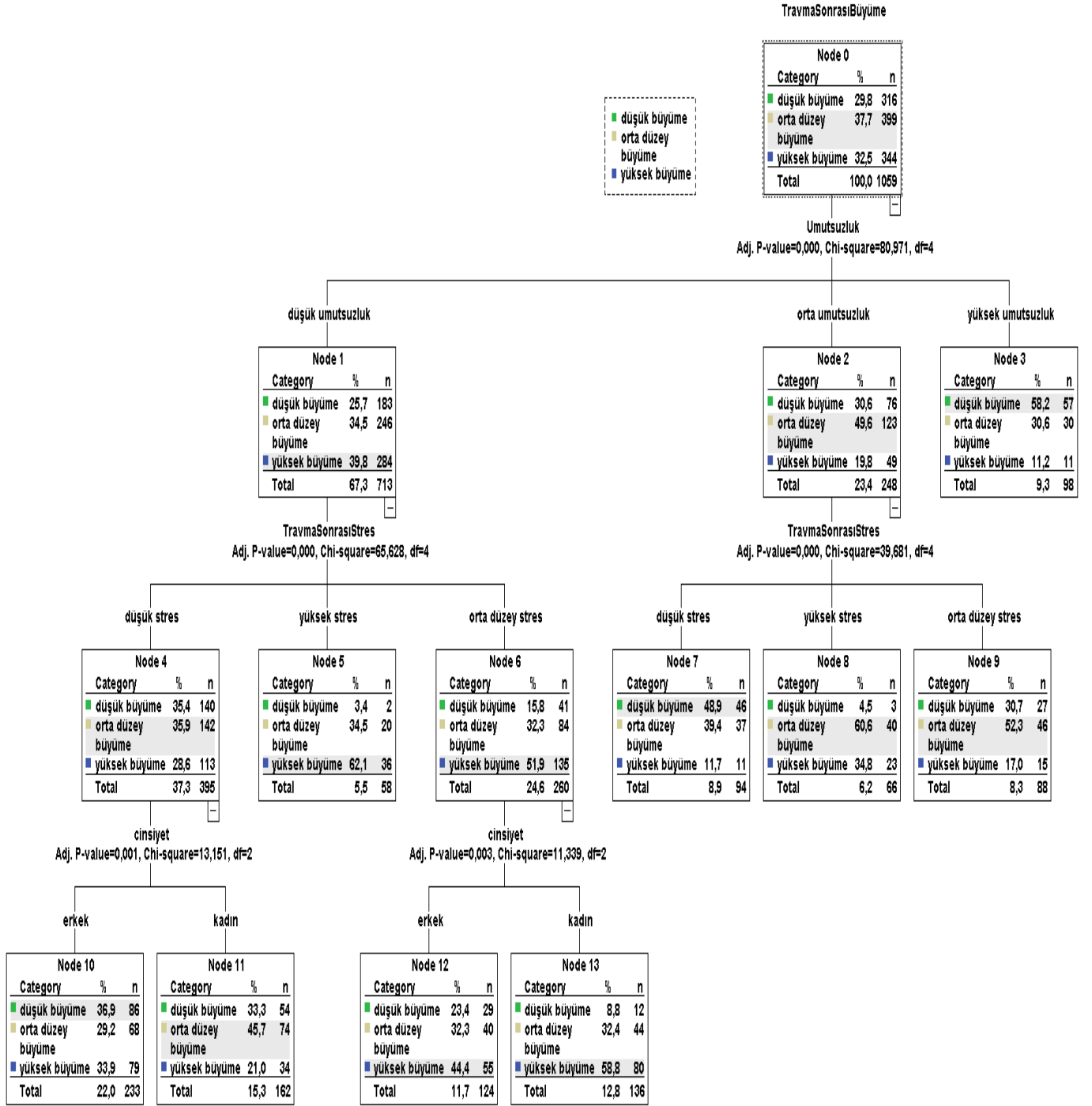
Tablo 12’ye göre travma sonrası stres alt boyutları ile umutsuzluk alt boyutları arasında anlamlı pozitif bir ilişkiler bulunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre travma sonrası stres alt boyutlarından davranışsal problemler ile, umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle

ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 153$ ;  $p<0,00$ ), motivasyon kaybı ( $r=191$  ;  $p<0,00$ ), ve umut ( $r=139$  ;  $p<0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı pozitif ilişkiler, travma sonrası stres alt boyutlarından heyecansal sınırlılık ile, umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 321$ ;  $p<0,00$ ), motivasyon kaybı ( $r=384$  ;  $p<0,00$ ), ve umut ( $r=336$  ;  $p<0,00$ ) alt boyutları arasında orta düzeyde, anlamlı pozitif ilişkiler, travma sonrası stres alt boyutlarından duyuşsal problemler ile, umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 216$ ;  $p<0,00$ ), motivasyon kaybı ( $r=244$  ;  $p<0,00$ ), ve umut ( $r=201$ ;  $p<0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı pozitif ilişkiler, travma sonrası stres alt boyutlarından bilişsel problemler ile, umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 142$ ;  $p<0,00$ ), motivasyon kaybı ( $r=162$  ;  $p<0,00$ ), ve umut ( $r=165$ ;  $p<0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı pozitif ilişkiler, yine travma sonrası stres alt boyutlarından uyku problemleri ile, umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler ( $r= 200$ ;  $p<0,00$ ), motivasyon kaybı ( $r=232$  ;  $p<0,00$ ), ve umut ( $r=170$  ;  $p<0,00$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde, anlamlı pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre travma sonrası stres ile umutsuzluk arasında olumlu yönde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Burada korelasyon kat sayıları incelendiğinde travma sonrası büyüme göre travma sonrası stres ile umutsuzluk arasında daha güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmada travma sonrası büyüme, travma sonrası stres ve umutsuzluk ölçekleri katılımcılara uygulanmıştır. Bu ölçeklerden elde edilen toplam puanlar homojen alt gruplar elde etmek amacıyla iki aşamalı kümeleme analizine tabi tutulmuş, her bir ölçek toplam puanı için üç alt grup belirlenmiştir. Buna göre travma sonrası büyüme düzeyi düşük, orta ve yüksek düzeyde büyüme olarak, travma sonrası stres düzeyi düşük, orta ve yüksek düzey travmatik stres, umutsuzluk düzeyi de düşük, orta ve yüksek umutsuzluk olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Bu bağlamda her bir ölçek puanı için oluşturulan üç alt düzey kurulan regresyon modeline bağımlı değişken olarak dahil edilmiştir. Katılımcılara ait travma sonrası büyüme, travma sonrası stres, umutsuzluk düzeyleri, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, depremde yaşanan hasar düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama durumu, önceki travmatik yaşantılar ve deprem sonrası psikolojik destek alma değişkenleri bağımsız değişkenler olarak model dahil edilmiştir. Elde edilen bu model Chaid analiz yöntemiyle analiz edilmiştir.

Şekil 1’de üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeylerini etkileyen değişkenlerin (yordayıcıların) Chaid Analizi ile incelenmesi gösterilmektedir



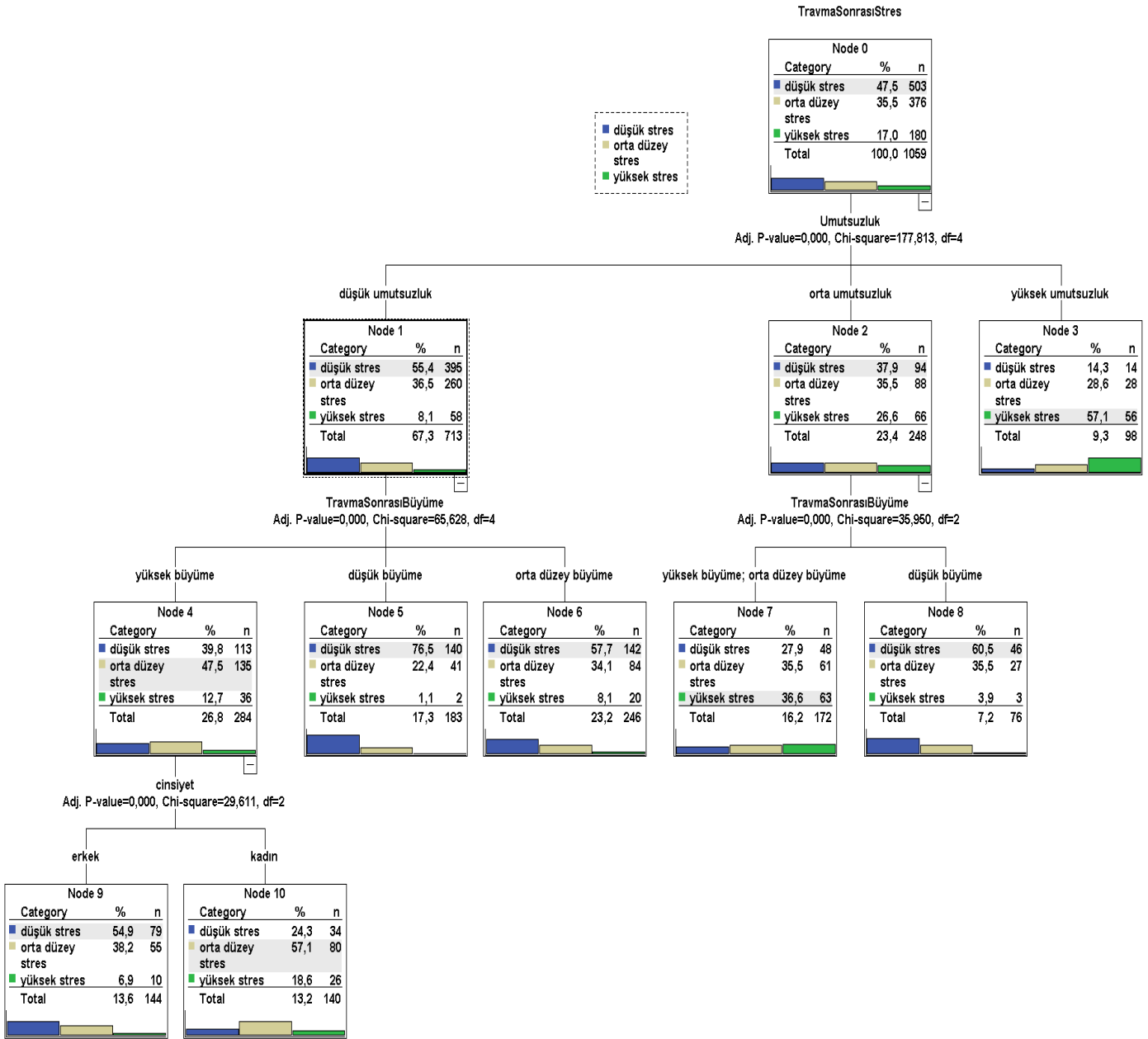


**Şekil 1** Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerini yordayan değişkenlere ilişkin ağaç yapısı

Şekil 1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin % 29,8'inin (316) düşük travma sonrası büyüme, % 37,7'sinin (399) orta düzey travma sonrası büyüme ve % 32,5'inin (344) ise yüksek travma sonrası büyüme yaşadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde başat etki gösteren değişkenin umutsuzluk olduğu görülmektedir ( $X^2=80,971$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre umutsuzluğun üç düzeyi de travma sonrası büyüme için yordayıcı etkiye sahiptir. Bu bağlamda düşük düzey umutsuzluğa sahip bireylerin % 39,8'i yüksek düzeyde büyüme yaşarken, orta düzey umutsuzluğa sahip bireylerin % 49,6'sı orta düzey büyüme, yüksek umutsuzluğa sahip bireylerin ise % 58,2'sinin düşük düzey büyüme yaşadıkları görülmüştür. Orta düzey umutsuzluk yaşayan bireylerde ise orta düzey büyüme görülmektedir. Düşük düzey umutsuzluk yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde etkili olan değişkenin travma sonrası stres düzeyi olduğu görülmektedir ( $X^2=65,628$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre travma sonrası stres değişkeni bağımlı değişkeni üç kategori halinde etkilemektedir. Buna göre düşük stres yaşayan bireylerin % 35,9'u orta düzey büyüme, yüksek stres yaşayan bireylerin % 62,1'i yüksek büyüme, orta düzey stres yaşayanların ise % 51,9'unun yüksek büyüme yaşadıkları görülmektedir. Buna göre düşük düzey umutsuzluğa sahip bireylerde stres düzeyi arttıkça travma sonrası büyüme düzeyi de artmaktadır.

Orta düzey umutsuzluğa sahip bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde etkili faktörün de travma sonrası stresin üç düzeyi olduğu görülmektedir ( $X^2=39,681$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre düşük strese sahip bireylerin % 48,9'u düşük büyüme, yüksek strese sahip bireylerin % 60,6'sı orta düzey büyüme, orta düzey strese sahip bireylerin ise % 52,3 ü orta düzey büyüme yaşamışlardır. Buradan hareketle orta düzey umutsuzluğa sahip grupta stres düzeyi yükseldikçe büyüme yaşayanların oranı artmaktadır yorumu yapılabilir. Şekil 1'de düşük düzey travma sonrası stres yaşayan bireylerin büyüme düzeyleri üzerinde yordayıcı etkiye sahip değişkenin cinsiyet olduğu görülmektedir ( $X^2=13,151$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre düşük stres yaşayan erkeklerin % 36,9'u düşük büyüme yaşarken, kız öğrencilerin ise % 45,7'sinin orta düzey büyüme yaşadıkları görülmektedir. Buna göre düşük stres yaşayan kadınlarda büyüme düzeyi erkeklere göre daha fazladır denilebilir. Orta düzey stres yaşayan bireylerin büyüme düzeyleri üzerinde etkili olan faktör de cinsiyet olarak bulunmuştur ( $X^2=11,6359$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre orta düzey stres yaşayan erkeklerin % 44,4'ü yüksek büyüme, kadınların ise % 58,8'inin yüksek büyüme yaşadıkları görülmektedir. Buna göre umutsuzluk düzeyi düşük, travma düzeyi orta olan kadın ve erkeklerde yüksek büyüme yaşanmıştır.



**Şekil 2. Katılımcıların travma sonrası stres düzeylerini yordayan değişkenlere ilişkin ağaç yapısı**

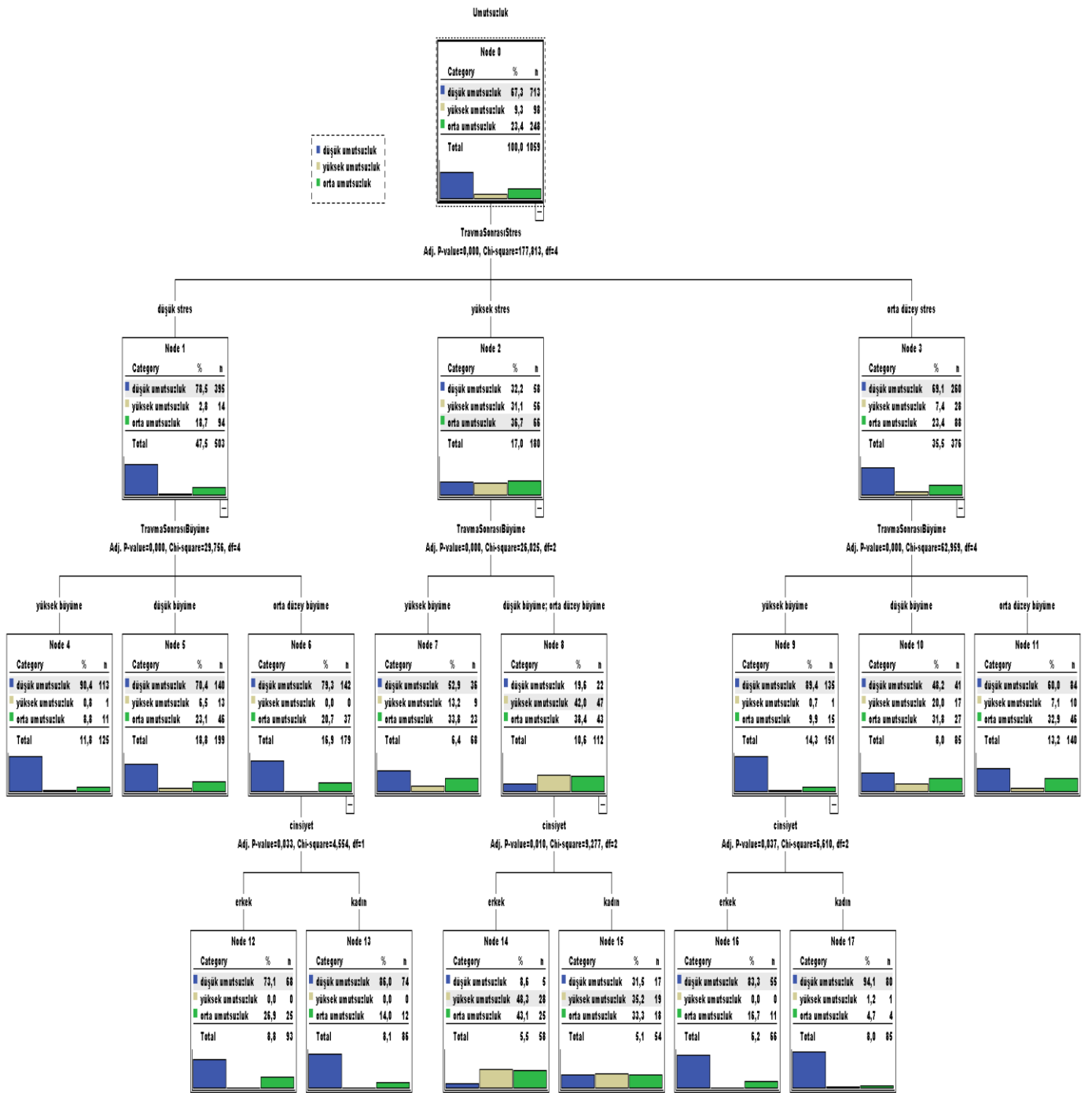
Şekil 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin % 47,5’inin (503) düşük travma sonrası stres, 376’sının % 35,5’inin (376) orta düzey travma sonrası stres ve %17’sinin (180) ise yüksek düzeyde travmatik stres yaşadıkları görülmektedir.

Öğrencilerin deprem sonrası stres düzeyleri üzerinde başat etki gösteren değişkenin umutsuzluk olduğu görülmektedir ( $X^2=177,813$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre umutsuzluğun üç düzeyi de travma sonrası büyüme için yordayıcı etkiye sahiptir ve bu üç düzey arasında anlamlı bir farklılaşma mevcuttur. Katılımcılardan düşük düzey umutsuzluğa sahip bireylerin % 55,4’ü düşük düzey stres, orta düzey umutsuzluğa sahip bireylerin % 37,9’u düşük düzey stres, yüksek umutsuzluğa sahip bireylerin ise % 57,1’inin yüksek düzey stres yaşadıkları görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle umutsuzluk düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde travmatik stres yaşadıkları söylenebilir.

Düşük düzey umutsuzluk yaşayan bireylerin travma sonrası stres düzeylerini yordayan başat değişkene travma sonrası büyüme olarak bulunmuştur ( $X^2=65,628$ ;  $p=0.000$ ). Travma sonrası büyüme üç kategori halinde bağımlı değişkeni yordamaktadır. Buna göre yüksek büyüme yaşayan bireylerin % 47,5’i orta düzey stres, düşük büyüme yaşayan bireylerin % 76,5’i düşük stres, orta düzey büyüme yaşayanların ise % 57,7’sinin düşük stres yaşadıkları görülmektedir.

Şekil 2’de orta düzey umutsuzluk yaşayan bireylerde stres düzeyini yordayan değişken de travma sonrası büyüme değişkeni olarak bulunmuştur ( $X^2=35,950$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre travma sonrası büyüme bağımlı değişkeni iki kategori halinde etkilemektedir. Yüksek ve orta düzey büyüme yaşayan katılımcıların % 36,6’sı yüksek stres düzeyine sahipken, düşük büyüme yaşayan katılımcıların % 60,5’i düşük strese sahiptir. Buradan hareketle orta düzey umutsuzluğa sahip bireylerden düşük büyüme yaşayanlar düşük stres, orta ve yüksek düzeyde büyüme yaşayanlar ise yüksek stres yaşıyor denilebilir. Bu karar ağacında yüksek umutsuzluk düzeyiyle bağlantılı herhangi bir değişken bulunmamıştır. Yüksek büyüme yaşayan bireylerin travma sonrası stres düzeylerini yordayan değişkenin cinsiyet olduğu görülmektedir ( $X^2=29,611$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre erkek öğrencilerin % 54,9’u düşük stres yaşarken, kızların % 57,1 orta düzey stres yaşamaktadır. Bu durum yüksek düzeyde büyüme yaşayan kızların erkeklere göre daha yüksek büyüme yaşadığını göstermektedir.

Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini yordayan değişkenlere ilişkin ağaç yapısı şekil 3’te verilmiştir.



**Şekil 3. Katılımcıların umutsuzluk düzeylerini yordayan değişkenlere ilişkin ağaç yapısı**

Şekil 3'te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini yordayan değişkenlere ilişkin ağaç yapısı sunulmuştur. Buna göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 67,3'ünün (713) düşük düzey umutsuzluk, %23,4'ünün (248 ) orta düzey umutsuzluk, % 9,3'ünün (98) ise yüksek düzey umutsuzluk yaşamaktadır.

Şekil 3'teki ağaç yapısına göre üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini açıklamada başat değişken travma sonrası stres düzeyidir ( $X^2=177,813$ ;  $p=0.000$ ). Travma sonrası stres düzeyi umutsuzluğu üç düzey halinde etkilemektedir. Buna göre düşük stres yaşayan bireylerin % 78,5'i düşük umutsuzluk, yüksek umutsuzluk yaşayan bireylerin % 36,7'si orta düzey umutsuzluk, orta düzey stres yaşayanların ise % 69'unun düşük düzey umutsuzluk yaşadıkları görülmektedir. Ağaç yapısına göre düşük stres düşük umutsuzlukla yüksek stres ise orta düzey umutsuzlukla bağlantılı görülmektedir.

Katılımcılardan düşük stres yaşayan bireylerin umutsuzluklarını yordayan değişken travma sonrası büyüme olarak bulunmuştur ( $X^2=29,756$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre yüksek büyüme yaşayan öğrencilerin % 90,5'ü düşük umutsuzluğa sahip, düşük büyüme yaşayanların % 70,4'ü yine düşük umutsuzluğa sahip, orta düzey büyüme yaşayanların da yine % 79,3'ü düşük umutsuzluğa sahip olarak bulunmuştur. Buna göre büyümenin üç düzeyinde de katılımcıların çok büyük çoğunluğu düşük umutsuzluğa sahip olarak bulunmuştur. Bu durum düşük stres düzeyi ile düşük umutsuzluk düzeyi arasındaki güçlü ilişkiden kaynaklanıyor şeklinde yorumlanabilir.

Şekil 3'te yüksek stres yaşayan bireylerin umutsuzluk düzeylerini etkileyen başat değişken olarak travma sonrası büyüme değişkeni görülmektedir. Buna göre büyüme düzeyi bağımlı değişkeni iki kategori halinde etkilemektedir. Yüksek büyüme yaşayan bireylerin % 52,9'u düşük umutsuzluk yaşarken, düşük ve orta düzey büyüme yaşayanların % 47'si yüksek umutsuzluk yaşamaktadır. Buna göre yüksek stres yaşayan bireylerden yüksek büyüme yaşayanlar düşük umutsuzluk, yüksek stres yaşayan bireylerden düşük ve orta büyüme yaşayanlar ise yüksek umutsuzluk yaşamaktadır denilebilir.

Araştırmada orta düzey stres yaşayan bireylerin umutsuzluk düzeylerini yordayan değişken olarak yine büyüme değişkeni bulunmuştur ( $X^2=62,959$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre büyüme düzeyi bağımlı değişkeni üç kategori halinde etkilemektedir. Bu bağlamda yüksek stres yaşayan bireylerin % 89,4'ü, düşük büyüme yaşayanların % 48,2'si ve orta düzey büyüme yaşayanların % 60'ı düşük umutsuzluğa sahiptir. Buna göre orta düzey stres yaşayan

bireylerde büyümenin farklı düzeyleri arasında umutsuzluk düzeyi açısından bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Şekil 3'e göre düşük stres yaşayan bireylerden orta düzey büyüme yaşayanların umutsuzluk düzeylerini yordayan değişken olarak cinsiyet görülmektedir ( $X^2=4,554$ ;  $p=0.000$ ). Buna göre orta düzey büyüme yaşayan erkeklerin % 73,1'i düşük umutsuzluk, kızların ise % 86'sının düşük umutsuzluk yaşadıkları görülmektedir.

Yüksek stres yaşayan bireylerden düşük ve orta düzey büyüme yaşayanların umutsuzluk düzeylerini yordayan değişken cinsiyet olarak bulunmuştur ( $X^2=9,277$ ;  $p=0.000$ ). Buna erkeklerin % 48,3'ü yüksek umutsuzluk, kızların ise % 35,2'si yüksek umutsuzluk yaşamaktadır.

Orta düzey stres yaşayan katılımcılardan yüksek büyüme yaşayanların umutsuzluk düzeylerini yordayan değişken olarak da cinsiyet faktörü bulunmuştur. Buna göre yüksek büyüme yaşayan erkeklerin % 83,3'ü , kızların ise % 54,1'i düşük umutsuzluğa sahip olarak bulunmuştur.

## TARTIŞMA

Araştırma deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme, travma sonrası stres ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi, aralarındaki ilişkilerin araştırılması ve bunların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Betimsel ve ilişkisel tarama yöntemleriyle araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin analizler yapılmıştır. Nicel verilerle yapılan bu analizler bağlamında katılımcıların travmatik bir yaşam olayı olarak Van depreminden etkilenme düzeyleri ile ilgili betimsel ve ilişkisel istatistik sonuçları, bu sonuçların yorumlanması ve tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın örneklemi 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören, deprem yaşamış üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, DepremSonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği, Umutsuzluk Ölçeği ve Katılımcı Bilgi Formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Veriler betimleyici istatistikler, korelasyon analizi, iki aşamalı kümeleme analizi ve Chaid analiz yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Yapılan analizler kapsamında öncelikle katılımcıların ölçek alt boyutlarından elde ettikleri puanların normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış, daha sonra bu alt boyutlar arasındaki ilişki korelasyon teknikleriyle incelenmiştir. Yine katılımcıların travma sonrası büyüme, travma sonrası stres ve umutsuzluk ölçeklerinden aldıkları puanlar iki aşamalı kümeleme analizi ile üç ölçek için de düşük düzey, orta düzey (eşik değer) ve yüksek düzey olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Elde edilen bu değişkenler bağımlı değişkenler olarak kurulan regresyon modeline dahil edilmiştir. Katılımcı bilgi formunda ele alınan diğer değişkenler de yordayıcı değişkenler olarak modele dahil edilmiş, analizler yapılmıştır.

Ölçeklerden elde edilen puanlar incelendiğinde Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme ölçeğinden elde edilen puanların düşük olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Tanhan ve Kayri (2013) yapmış oldukları deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçekten alınacak  $52,385 \pm 5,051$  puan aralığının bireylerin travmatize oldukları eşik bir değere işaret ettiğini, bu eşik değer üstü ve altının ise travmatize olmada düşük ve yüksek düzeyi gösterdiğini ifade belirtmişlerdir. Bu araştırmanın örnekleminde ortalama  $23,126 \pm 15,033$  olarak bulunmuştur. Bu farklılık örneklem farklılıklardan veya deprem sonrası geçen süreden kaynaklanmaktadır. Bu araştırma depremden yaklaşık bir buçuk sene sonra yapılmıştır. Bu bağlamda puanların oldukça düşük olmasının örneklem farklılığından daha çok depremden sonra geçen zamanla bağlantılı



olduğu düşünölmektedir. Katılımcılara ait formdan elde edilen bilgiler bağlamında katılımcıların % 98,4'ünün deprem sonrası dönemde herhangi bir psikolojik destek almadığı görölmüştü. Bu iki durum beraber düşünöldüğünde travmatik olaylar sonrası uzun dönemde travmaya maruz kalmış bireylerin önemli bir çoğunluğunda travma sonrası stres belirtilerinin olmadığı, stres belirtilerinin herhangi bir psikolojik destek almadan ortadan kalktığı görölmektedir. .

Araştırma bulguları kapsamında travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres alt boyutlarının büyük çoğunluğu arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu durum travma sonrası büyüme yaşayan bireylerin aynı zamanda stres belirtilerini yaşadıklarını da göstermektedir. Bazı araştırmalarda travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna dair bulgular olduğu gibi (Solomon & Dekel, 2007), bu iki değişken arasında negatif bir ilişki olduğuna (Frazier, Conlon ve Glaser, 2001) ya da herhangi bir anlamlı ilişki bulunmadığına dair bulgular (Salsman, Segerstrom, Brechting, Carlson ve Andrykowski, 2009) da bulunmaktadır. Fakat konu ile ilgili yakın zamanlarda yapılmış bazı çalışmalara göre travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme kavramlarının mutlaka zıt yönlerde bulunmasının gerekmediği vurgulanmaktadır. Bu iki durum aynı anda görölebilecek birbirinden ayrı sonuçlar olarak değerlendirilebilir (Ano ve Vasconcelles, 2005, Gerber ve ark., 2011, Harris ve ark., 2008; akt: (Chan, Rhodes, 2013) Benzer şekilde Amerika'da meydana gelen Katrina kasırgası sonrası yapılan uzun vadeli araştırmada da travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Chan, Rhodes, 2013). Konu ile ilgili yapılan başka bir araştırmaya göre düşük veya yüksek düzey stres yüksek büyümeyi yordamazken, orta düzey stres travma sonrası büyümeyi yordayan bir değişken olarak bulunmuştur. Bu bağlamda herhangi bir travmatik yaşantı sonrasında orta düzey stres yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme yaşama oranları daha yüksek olmaktadır (Kira ve ark., 2013).

Travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres düzeyi arasındaki ilişkiyle ilgili değişkenlerden biri de travmatik olaydan sonra geçen süre değişkenidir. Bu araştırmada travmatik olayın üzerinden bir buçuk sene geçmiştir. Ancak daha uzun sürenin geçtiği örneklerde farklı sonuçlar alınabilmektedir. Çeşitli ölkelerden travmatik yaşantıları mülteciler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler olarak maruz kalınan travmatik olay sayısı ve travmatik olaydan sonra geçen sürenin uzunluğu bulunmuştur. Katılımcıların travmatik olaya maruz kalmasının üzerinden yılların geçtiği bu araştırmada travma sonrası büyüme ile TSSB arasında orta düzeyde negatif

yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak araştırmacılar bunu aradan geçen sürenin uzunluğunun büyüme ile pozitif, psikopatoloji ile negatif ilişki içinde olmasına bağlamaktadır (Teodorescu ve ark.,2012). Bu durum travma sonrası büyüme ile TSSB arasındaki ilişkiye dönük olarak uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan bu çalışmada travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres arasındaki ilişki doğal afetler kategorisinde bir travmatik yaşantı olan depreme maruz kalan bireyler üzerinde incelenmiştir. Ancak travma sonrası büyüme ve TSSB'nin ilişkisinin incelendiği başka çalışmalarda savaşa maruz kalan bireylerde (Kimhi ve ark., 2010, Hall ve ark., 2008, Aldwin, Levenson, Spiro, 1994), kişilerarası şiddete maruz kalan bireylerde (Kunst, Winkel, Bogaerts, 2010, Joseph ve ark., 2005), terör saldırısı mağdurlarında (Ai, Cascio, Santangelo, Evans-Campbell, 2005, Butler ve ark., 2005) bu ilişki negatif olarak bulunmuştur (akt: Teodorescu, Siqveland, Heir, Hauff, Wentzel-Larsen, Lien, 2012). Bu durum iki değişken arasındaki ilişkinin farklı travma türlerine göre incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Yine araştırma bulguları bağlamında travma sonrası büyüme ile umutsuzluk düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Buradan hareketle yüksek büyüme yaşayan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Katılımcıların travma sonrası stres ile umutsuzluk düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre stres düzeyi yüksek bireylerde umutsuzluk düzeyi de yüksektir.

Araştırmada Chaid analiz yöntemiyle bağımlı değişkenler olarak travma sonrası büyüme, travma sonrası stres ve umutsuzluk düzeylerini yordayan değişkenler incelenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde başat etki gösteren değişkenin umutsuzluk olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre umutsuzluk üç düzey halinde büyümeyi yordamakta, bireylerin umutsuzluk düzeyleri yükseldikçe travma sonrası büyüme düzeyleri düşmekte, umutsuzluk düzeyleri düştükçe travma sonrası büyüme düzeyleri yükselmektedir. Bu durum araştırmada ele alınan değişkenler içinde büyümeyi yordayan en önemli değişkenin umutsuzluk olduğunu ve travma sonrası büyümenin umutsuzluk ile zıt yönde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Dürü (2006) yaptığı araştırmada umutsuzluğun travma sonrası büyümeyi negatif şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma kapsamında umutsuzluğa bağlı olarak travma sonrası büyümeyi yordayan değişken travma sonrası stres olarak bulunmuştur. Travma Sonrası Büyüme ve alt

boyutlarını yordayan değişkenlerle ilgili yapılan bir araştırmaya göre travma sonrası stres düzeyinin şiddeti travma sonrası büyüme toplam puanını ve yaşamı takdir alt boyutu dışındaki diğer dört boyutu da anlamlı şekilde yordamaktadır (Karancı, Işıklı, Aker, İzmit Gl, Başbuğ Erkan, zkol, Yavuz Güzel, 2012). Travma sonrası stresin farklı düzeylerine bağlı olarak büyümeyi yordayan değişken de cinsiyet olarak bulunmuştur. Bu noktada cinsiyetin umutsuzluk ve travma sonrası stres bağlamında büyüme üzerindeki etkisiyle ilgili yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak konu ile ilgili dolaylı çalışmalar bulunmektedir. Bu bağlamda Dr (2006) yaptığı çalışmada cinsiyetin travma sonrası büyüme ile anlamlı bir ilişki içinde olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Arama kurtarma çalışmalarında görev alan personelde travma sonrası stres ve travma sonrası büyümenin araştırıldığı bir çalışmada (Yılmaz, 2006) ele alınan demografik değişkenlerden biri olarak yaş değişkeninin tek başına ya da ortak olarak travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda yaşın travma sonrası büyüme üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmaması araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların travma sonrası stres düzeylerini yordayan en önemli değişken umutsuzluk olarak bulunmuştur. Buna göre düşük umutsuzluğa sahip bireyler düşük stres, orta umutsuzluğa sahip bireyler orta düzey stres, yüksek umutsuzluğa sahip bireyler ise yüksek düzey stres yaşamaktadır. Bundan hareketle araştırma değişkenleri içinde travma sonrası stresi yordayan en önemli değişken umutsuzluk olarak bulunmuştur. Umutsuzluğa bağlı olarak stres düzeyini yordayan değişken travma sonrası büyüme olarak bulunmuştur. Travma sonrası büyümeye bağlı olarak stres düzeyini yordayan değişken de cinsiyet olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeninin travma sonrası büyüme ile ilişkili olarak travma sonrası stres düzeyini etkilemesiyle ilgili yapılmış doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak İtalya’da meydana gelen bir depremle ilgili yakın zamanlarda yapılan bir çalışmaya göre (Dell’Osso ve ark., 2013) cinsiyet ve yaş değişkenleri travma sonrası stresle anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Ancak bu çalışmada kurulan modelde yaş anlamlı yordayıcı bir değişken olarak bulunmamıştır. TSSB’nin yordayıcı değişkenleriyle ilgili olarak farklı travmatik yaşantılar geçiren bir örneklem üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kadın olma, yaşın küçük olması, düşük eğitim düzeyi, afet öncesi psikolojik problemler, afette yaralanma, afet sırasında birinin ölmesine veya yaralanmasına tanıklık etme değişkenleri TSSB’yi anlamlı şekilde yordayan değişkenlerdir (North, Oliver, Pandya, 2012). Yine Marmara depremi sonrasında depremin psikolojik etkileriyle ilgili olarak niversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kız öğrencilerin depremden etkilenme oranı

erkekler göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. (Baloğlu, Harris, Karagözoğlu, 2005). Başka bir araştırmada deprem sırasında yaşanan korku, deprem sırasında kalınan yerde meydana gelen hasar düzeyi, kurtarma çalışmalarına katılma ve yakın kaybı değişkenleri travma sonrası stres düzeyi üzerinde etkili olan değişkenler olarak bulunmuştur (Başoğlu, Kılıç, şalcıoğlu, Livanou, 2004). Ancak bu araştırmada kurulan modelde hasar düzeyi ve yakın kaybı değişkenleri travma sonrası stresle bağlantılı değişkenler olarak görülmemiştir. Bunda umutsuzluk ve travma sonrası büyüme kavramlarının stres düzeyini yordamada daha güçlü değişkenler olmasının etkili olduğu dşnlmektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile ilgili yapılan analizlere göre umutsuzluk düzeyini yordayan en önemli değişken travma sonrası stres düzeyi olarak bulunmuştur. Umutsuzluk ve travmanın beraber çalışıldığı bazı araştırmalarda umutsuzluğun TSSB ile korelasyon içinde olduğu ve TSSB için bir risk faktörü olduğu belirlenmiştir. Ancak umutsuzlukla travma arasında nedensel bir ilişkiye rastlanmamıştır (Scher, Resick, 2005). Benzer şekilde umutsuzluk ve travma sonrası stres arasındaki ilişkiyle ilgili olarak deprem sonrası ergenlerin gelecek beklentilerini inceleyen başka bir araştırmaya göre ergenlerin geleceğe dönük yüksek beklentiler içinde olup, bu beklentileri gerçekleştirme konusunda umutsuz olmaları onların bu travmatik yaşantı sonrasında bir değişim yaşadıklarını, beklentilerinin gerçekleşmesi konusunda umutsuzluğa düştüklerini göstermektedir (Artar, 2003). Bu yaklaşıma göre travmatik yaşantılar bireylerin umutsuzluk duygularının yükselmesine sebep olabilirler. Umutsuzluk ve travmatik yaşantılar arasındaki ilişki ile ilgili başka bir çalışmada da travmatik yaşantıların umutsuzluk düzeyini anlamlı şekilde yordadığı, travmatik yaşantılar arttıca umutsuzluk düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir (Ehtiyar, ngren, 2009). Travma sonrası stresin farklı düzeylerine bağlı olarak umutsuzluğu yordayan değişken travma sonrası büyüme, travma sonrası büyümeye bağlı olarak umutsuzluğu yordayan değişken de cinsiyet olarak bulunmuştur. Dr'nn yaptığı çalışmada umutsuzluğun travma sonrası büyümeyi negatif yönde, travma sonrası stresi ise pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Umutsuzluk, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stresin beraber ele alındığı nadir araştırmalardan biri olarak bu bulgu araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bu şekilde bir ilişki biçiminin ortaya çıkmasının umutsuzluk kavramının tanımı ve içeriğiyle ilgili olduğu dşnlmektedir. Çünkü umutsuzluk temelde bireylerin geleceğe dönük olumlu duygular içinde olmaması, umut duygusundan yoksun oluşlarını ifade eder. Bu durum yüksek umutsuzluk yaşayan bireylerde yaşanan herhangi bir travmatik yaşam olayından sonra o olumsuz olayın olumlu ve büyümeye dönük yönlerini görmeyi

zorlaştırmakta, olumsuz tutumlar içinde olan bireyler daha çok stres belirtilerini fark etmekte ve yaşamaktadır.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde travmanın etkileri ile ilgili yapılan çalışmalarda daha bütüncül modellerin kullanılması ihtiyacının ortaya çıktığı görülmektedir. Travmatik olaylardan etkilenmeyi belirleyen değişkenlerle ilgili yapılan bir çok araştırmada değişkenlerin tek tek ele alındığında sonuca anlamlı düzeyde etkili ettiği görülebilmektedir. Ancak travma süreci bütün boyutlarıyla bütüncül bir süreçtir ve çeşitli değişkenler farklı şekillerde birbirlerini etkileyebilir, farklı etkileşimler oluşturabilir. Bundan dolayı yapılacak çalışmalarda travmayı etkileyen olası değişkenlerin bir bütün olarak aynı model içerisinde araştırılması, bağımsız değişkenlerin tek tek değil bir bütün halinde bağımlı değişkeni nasıl etkilediğinin incelenmesi önemlidir. Bu durum değişkenlerin etki düzeyini belirlemede, travmatik olaylara müdahalelerde öncelikleri belirlemede avantaj sağlayabilir. Bu araştırmanın literatürde travmayla bağlantılı birçok değişkenin aynı model içerisinde, bütüncül olarak değerlendirilmesini sağlamak açısından önemli avantajlar sağladığı düşünölmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### Araştırmanın Sonuçları

Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında ağaç yapılarında ortaya çıkan en önemli değişkenlerden birinin umutsuzluk olduğu görülmektedir. Ağaç yapılarında travma sonrası büyüme üzerinde ve travma sonrası stres üzerinde yordayıcı etkiye sahip başat değişkenin umutsuzluk olduğu görülmektedir. Buradan hareketle travmatik yaşam olaylarında umut duygusun olumlu veya olumsuz etkilenme yönünü belirlemede önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmanın diğer sonuçları aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Araştırma bulguları kapsamında travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres alt boyutlarının büyük çoğunluğu arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.
- Travma sonrası büyüme ile umutsuzluk düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur
- Katılımcıların travma sonrası stres ile umutsuzluk düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Öğrencilerin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde başat etki gösteren değişkenin umutsuzluk olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre umutsuzluk üç düzey halinde büyümeyi yordamaktadır. Bireylerin umutsuzluk düzeyleri yükseldikçe travma sonrası büyüme düzeyleri düşmekte, umutsuzluk düzeyleri düştükçe travma sonrası büyüme düzeyleri yükselmektedir. Bu durum araştırmada ele alınan değişkenler içinde büyümeyi yordayan en önemli değişkenin umutsuzluk olduğunu ve travma sonrası büyümenin umutsuzluk ile zıt yönde bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma kapsamında umutsuzluğa bağlı olarak travma sonrası büyümeyi yordayan değişken travma sonrası stres olarak bulunmuştur. Travma sonrası stresin farklı düzeylerine bağlı olarak büyümeyi yordayan değişken de cinsiyet olarak bulunmuştur
- Araştırma bulgularına göre katılımcıların travma sonrası stres düzeylerini yordayan en önemli değişken umutsuzluk olarak bulunmuştur. Buna göre düşük umutsuzluğa sahip bireyler düşük stres, orta umutsuzluğa sahip bireyler orta düzey stres, yüksek umutsuzluğa sahip bireyler ise yüksek düzey stres yaşamaktadır. Umutsuzluğa bağlı olarak stres düzeyini yordayan değişken travma sonrası büyüme olarak bulunmuştur. Travma sonrası büyümeye bağlı olarak stres düzeyini yordayan değişken de cinsiyet olarak bulunmuştur.

- Araştırma kapsamında katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ile ilgili yapılan analizlere göre umutsuzluk düzeyini yordayan en önemli değişken travma sonrası stres düzeyi olarak bulunmuştur. Travma sonrası stresin farklı düzeylerine bağlı olarak umutsuzluğu yordayan değişken travma sonrası büyüme, travma sonrası büyümeye bağlı olarak umutsuzluğu yordayan değişken de cinsiyet olarak bulunmuştur.

Araştırmanın sonuçları kapsamında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- 1) Travmatik yaşam olayları sonrasında bireylerin sadece olumsuz deneyimler değil, olumlu deneyimler de yaşayabilecekleri unutulmamalıdır. Bu bağlamda olumlu değişmeyi belirleyen değişkenlerin farklı travma türlerine bağlı olarak araştırılmasının faydalı olacağı düşünölmektedir.
- 2) Umut duygusu travmatik yaşam olaylarıyla baş etmede, bireylerin travmadan olumlu veya olumsuz etkilenmelerinde büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda yaşanan travmalardan sonra bireylerin umutlarını canlı tutmaları önemlidir. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların bu değişken üzerinde çalışmalarının faydalı olacağı düşünölmektedir.
- 3) Travmatik olayların psikolojik etkilerinin bir bütün olarak değerlendirilmesinde fayda vardır.
- 4) Travmatik olaylara psikolojik müdahalelerde ve afet sonrası ruh sağlığı politikaları oluşturmada travma sonrası stresle ilgili temel değişkenler olarak büyüme, umutsuzluk ve cinsiyet kavramları göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır.
- 5) Depremle ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmanın farklı travmatik yaşantılara maruz kalan değişik örneklem gruplarıyla çalışılması önemlidir.
- 6) Chaid analiz yöntemi eğitim araştırmalarında, ruh sağlığı alanında kullanılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372
- Ağır, M. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki", Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental bozuklukların tanısai ve sayımsai elkitabı, dördüncü baskı (DSM-IV)*. Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC'den çeviren Köroğlu, E. Ankara: Hekimler Birliği Yayınları
- Artar M.,( 2003). Depremi yaşıyan ergenlerin gelecek beklentilerinin içeriği, *Kriz Dergisi 11 (3): 21-27*
- Baloğlu, M., Harris, M.B., Karagözoğlu, C., (2005). The Psychological Effects Of An Earthquake On Turkish College Students, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı 2 (2005), 125-136*
- Başıoğlu, M., Kılıç, C., Şalcıoğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of post traumatic stress disorder and major depression in earthquake survivors in Turkey: Two epidemiological studies. *Journal of Traumatic Stress, 17*, 133-141.
- Başıoğlu, M., Paker, M., Paker, Ö., Özmen, E., Marks, I. & İncesu, C. (1994). Psychological effects of torture: A comparison of tortured with nontortured political activists in Turkey. *American Journal of Psychiatry, 151*.
- Büyüköztürk Ş. (2009), *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (10. Baskı), Ankara: PegemA Yayıncılık
- Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M, ve Garrison, B. E. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A ten-year prospective study of patients hospitalized for suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry, 142*, 559-563.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression. *Archives of General Psychiatry, 9*, 326-333.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 861-865.
- Ceyhan, A.A. (2004). "Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*: 91-102.
- Çelikel, F.Ç., Erkorkmaz, Ü., (2008). "Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler" *Nöropsikiyatri Arşivi, 45*: 122-129
- Chan, C.S., Rhodes, J.E., (2013). Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina, *Journal of Traumatic Stress April 2013, 26*, 257-265
- Davidson, J. (1993). Issues in the diagnosis of post-traumatic stres disorder. In R. S. Pynoos (Ed.), *Posttraumatic stress disorder: A Clinical Review* (pp. 1-15). Lutherville, MD: The Sidran Press.
- Dell'Osso L., Carmassi, C., Massimetti G., ve ark., (2013). Age, gender and epicenter proximity effects on post-traumatic stress symptoms in L'Aquila 2009 earthquake survivors *Journal of Affective Disorders 146* (2013) 174-180



- Deveci, S.E., Ulutaşdemir, N., Açık, Y. (2011). Bir Mesleki Eğitim Merkezi Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ve Etkileyen Faktörler, *Dicle Tıp Dergisi*, 38 (3): 312-317
- Dilbaz,N., & Seber, G. (2007). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon Ve İntiharda Önemi, *Kriz Dergisi* 1(3): 134-138)
- Dizer, D. (2008). Sakarya İlindeki Liseli Ergenlerin 1999 Marmara Depremi Sonrası Travmayı Algılama, Sosyal Destek Sistemleri Ve Umutsuzluk Belirtilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Dınvar, P.E. (2011). Travma Sonrası Stres, Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ve Tanrı Algısı Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ehtiyar, R., & Üngüren, E. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerinin etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127.
- Feder, A., Ahmad, S., Lee, E., Morgan, J., Singh, R., Smith, B.W., Southwick, S.M., Charney, D.,S. (2012). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: Purpose in life, religious coping and social support. *Journal of Affective Disorders* (2012), <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.027>
- Frazier, P., Conlon, A., ve Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 1048–1055. doi:10.1037/0022-006X.69.6.1048
- Frankl, V. (1945). *İnsanın Anlam Arayışı*. çev: Selçuk Budak, Okuyan yayınları, 2009, İstanbul.
- Freedy, J. R., Saladin, M. E., Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S. ve Saunders, B. E. (1994). Understanding acute psychological distress following natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 7(2), 257-273.
- Garland S.N., Carlson L.E., Cook S., Lansdell L. & Speca M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients, *Support Care Cancer*, 15:949–961
- Garrison, C. Z., Bryant, E., Addy, C. L., Spurrier, P. G., Freedy, J. R. ve Kilpatrick, D. (1995). Posttraumatic stress disorder in adolescents after Hurricane Andrew. *Journal of American Child and Adolescent Psychiatry*, 34, 1193-1201.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*, (14. Basım). Metis Yayınları, 2002, İstanbul,.
- Green, B. L., Korol, M., Grace, M. C., Vary, M. G., Leonard, A. C., Gleser, G. C., & Smitson-Cohen, S. (1991). Children and disaster: age, gender, and parental effects on PTSD symptoms. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30, 945–951.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior And Personality*, 37(6), 811-818
- Herman, J. L. (1992) *Travma ve İyileşme*, çev: Tamer Tosun. Literatür Yayınları, 2011, İstanbul
- İşmen E.A. (2006). Deprem Psikolojik Etkileri: Daha Az Zarar Görmek Mümkün Mü? *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt: 16, Sayı: 1 Sayfa: 349-362.*
- Jane Shakespeare-Finch, J., Barrington, A.J. (2012). Behavioural Changes Add Validity to the Construct of Posttraumatic Growth. *Journal of Traumatic Stress*, August 2012, 25, 433–439

- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113-136.
- Karakaya I., Ağaoğlu B., Çoşkun A., Şişmanlar Ş.G. (2004) Marmara Depreminden Üç Buçuk Yıl Sonra Ergenlerde TSSB, Depresyon ve Anksiyete Belirtileri. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2004; 15(4):257-263
- Kayri M. (2007), Araştırmalarda iki aşamalı kümeleme analizi ve bir uygulaması, *Eurasian Journal of Educational Research*, 28, 89-99.
- Kayri, M. ve Boysan, M., 2007. Araştırmalarda Chaid analizinin kullanımı ve baş etme stratejileri ile ilgili bir uygulama. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2):133-149.
- Kayri, M. ve Günüş, S. (2010). Türkiye'deki ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyini etkileyen bazı faktörlerin karar ağaçları yöntemleri ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10, 2465-2500.
- Karancı, A.N., Işıkli, S., Aker, A.T., İzmit Gül, E., Başbuğ Erkan, B., Özkol, H., Yavuz Güzel, H. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample, *European Journal of Psychotraumatology* 2012, 3: 17303 - <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17303>
- Karancı, N. A., ve Acarturk, C. (2005). Post-traumatic growth among Marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology*, 11, 307-323.
- Kashani, Javad H., Reid, John C., & Rosenberg, Tomas K. (1989). Levels in hopelessness in children and adolescents: A developmental perspective. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, (4), 496-499
- Kesimci, A., Göröl, F.S., ve Gençöz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, 24, 68-75.
- Kira, İ.A., Aboumediene, Ş., Ashby, J.S., Odenat, L., Mohanesh, J., & Alamia, H. (2013). The Dynamics of Posttraumatic Growth Across Different Trauma Types in a Palestinian Sample, *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 18:2, 120-139, DOI: 10.1080/15325024.2012.679129
- Lykins, E.L.B., Segerstom, S.C., Averill, A.J., Evans, D.R. & Kemeny, M.E. (2007). Goal Shifts Following Reminders of Mortality: Reconciling Posttraumatic Growth and Terror Management Theory. *Personality And Social Psychology Bulletin Online First, published on June 19, 2007.*
- Ma, X., Liu, X., Hu, X., Qiu, C., Wang, Y., Huang, Y., ve Wang, Qiang (2011) Risk indicators for post-traumatic stress disorder in adolescents exposed to the 5.12 Wenchuan earthquake in China. *Psychiatry Research* 189 (2011) 385-391.
- Mazza, J., & Reynolds, W. (1998). A longitudinal investigation of depression, hopelessness, social support, and major and minor life events and their relation to suicidal ideation in adolescents. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 28, 358-374
- Mcgrath, J. C. & Linley, A. (2006). Post-traumatic growth in acquired brain injury: A preliminary small scale study, *Brain Injury*, 20(7): 767-773.
- Morrill E.F., Brewer, N.T., O'Neill S.C., Lillie S.E., Dees C.E., Carey L. A, Rimer B.K. (2008). The interaction of post-traumatic growth and posttraumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life, *Psycho-Oncology*, 17: 948-953

- North, C.S., Oliver, J., Pandya, A., (2012). Examining a Comprehensive Model of Disaster-Related Posttraumatic Stress Disorder in Systematically Studied Survivors of 10 Disasters, *Am J Public Health*. 2012;102:e40–e48. doi: 10.2105/AJPH.2012.300689)
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14:173-184.
- Oltmanns, F.T., Neale, J.M., Davison, G.C.(2003). *Anormal Davranışlar Psikolojisinde Vak'a Çalışmaları*, (Çeviri Ed: İhsan Dağ), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Özen, S., Antar., & Özkan, M. (2007). Çocukluk Çağı Travmalarının Umutsuzluk, Sigara ve Alkol Kullanımı Üzerine Etkisi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerini İnceleyen Bir Çalışma, *Düşünen Adam*; 20(2):79-87
- Özgen, F., Aydın, H. (1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu, *Klinik Psikiyatri* ;1:34-41
- Özlü, A., Yıldız, M., Aker, T., (2010). Şizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası gelişim ve ilişkili etkenler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11:89-94
- Özmen, D., DüNDAR, P.E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9:8-15
- Pakdemir, M. (2012). Çatışma Yaşanan Bölgelerdeki Üniversite Gençlerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Yordanmasında Travmatik Yaşantılar, Sosyal Destek Ve Dünyaya İlişkin Varsayımların Rolü Ve Çatışma Yaşanmayan Bölgelerdeki Üniversite Gençleri İle Karşılaştırılması, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Pehlivan, G. (2006). CHAID analizi ve bir uygulama. Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Prati, G. & Pietrantonio, P., (2009) Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis, *Journal of Loss and Trauma*, 14:364–388.
- Pynoos RS, Geojian A, Karakeshian M ve ark. (1993) Posttraumatic stress reactions in children after the 1988 Armenian earthquake. *Br J Psychiatry*, 163:239-247.
- Pynoos R, Frederick C, Nader K ve ark. (1987) Life threat and posttraumatic stress in school-age children. *Arch Gen Psychiatry*, 44:1057-1063.
- Sabuncuoğlu O, Çevikaslan A, Berkem M. (2003) Marmara Depreminden Etkilenen İki Ayrı Bölgede Ergenlerde Depresyon, Kaygı ve Davranış. *Klinik Psikiyatri* 6:189-197
- Scher, C. D., & Resick, P. A. (2005). Hopelessness as a risk factor for post-traumatic stress disorder symptoms among interpersonal violence survivors. *Cognitive behaviour therapy*, 34(2), 99–107)
- Salsman, J. M., Segerstrom, S. C., Brechting, E. H., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2009). Posttraumatic growth and PTSD symptomatology among colorectal cancer survivors: A 3-month longitudinal examination of cognitive processing. *Psycho-Oncology*, 18, 30–41. doi:10.1002/pon.1367
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D. (1993). “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirliği”, *Kriz Dergisi*, 1(3): 139-142

- Solomon, Z., & Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 303–312. doi:10.1002/jts.20216
- Şahin, A. (2002). “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma”, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Dergisi*, 13: 143-157.
- Tedeschi R. & Calhoun L. (2004) Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15:1–18.
- Tedeschi R. & Calhoun L. (2004). Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology, *Psychiatric Times*; 21, 4; ProQuest Central pg. 58.
- Tedeschi R., & Calhoun L. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*;9:455–471.
- Tekin, M., & Filiz, K.(2008). Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretim Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1) 27-37
- Teodorescu, D.S., Siqveland, J., Heir, T., Hauff,E., Wentzel-Larsen, T., Lien, L. (2012). Posttraumatic growth, depressive symptoms, posttraumatic stress symptoms, post-migration stressors and quality of life in multi-traumatized psychiatric outpatients with a refugee background in Norway, *Health and Quality of Life Outcomes* 2012, 10:84 <http://www.hqlo.com/content/10/1/84>
- Udwin O., Boyle S., Yule W., Bolton D., & O’Ryan D. (2000), Risk factors for long-term psychological effects of a disaster experienced in adolescence: predictors of post traumatic stress disorder, *J. Child Psychol. Psychiat.* Vol. 41, No. 8, pp. 969±979
- Upmanyu, V. V. (1994). Depression in relation to sex role identity and hopelessness among males and females. *Journal of Social Psychology*, 134, (4), 551-553.
- Üngüren, E. ve Doğan, H. (2010). Beş yıldızlı konaklama işletmelerinde çalışanların iş tatmin düzeylerinin chaid analizi yöntemiyle değerlendirilmesi. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt 11, Sayı 2.
- Yerlikaya, İ.(2006). “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Ve Hobi Terapiye Dayalı “Umut Eğitimi Programlarının İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, B. (2006). Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri Ve Travma Sonrası Büyüme İle İlişkili Değişkenler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Yüksel Ş. (2000) Felakete Uyum ve Ruh Sağlığı, *Klinik Psikiyatri ; Ek 3:5-11*
- Yüksel, Ş. (2009). Travmatik Yaraların Açığa Çıkmasında ve Onarılmasında Görüşme Ortamı. *Klinik Gelişim 2009; 22(4):11-17*
- Yorbık, Ö., Dikkatli, S. ve Söhmen, T. (2002). Çocuk ve ergenlerde travma sonrası stres bozukluğu. *Turkey Klinik Journal of Psychaitry*, 3:35-34.
- Yule, W. (1992). Posttraumatic stress disorder in child survivors of shipping disasters: the sinking of the ‘Jupiter’. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 57, 200–205.
- Vazquez, C., Cervellon, P., Perez-Sales, P., Vidales D. & Gaborit M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Anxiety Disorders* 19, 313–328

## EKLER

### Ek 1: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ)

<b>Aşağıda yaşadığınız bir depremden sonra ortaya çıkmış olabilecek bazı belirtiler verilmiştir. Bu belirtileri deprem sonrası süreçte hayatınızda ne kadar sıklıkla yaşadığınızı ölçek üzerinde işaretleyiniz.</b>					
	<b>Hiç Katılmıyorum</b>	<b>Az Katılıyorum</b>	<b>Orta düzeyde katılıyorum</b>	<b>Çok Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1. İştah kaybı yaşıyorum.					
2. Daha öfkeli/sinirli biri oldum.					
3. Kâbuslar görüyorum					
4. Deprem olacak diye kapalı ortamlara giremiyorum.					
5. Geleceğe ilişkin güven duygumu yitirdim.					
6. Artık hayatın hiçbir anlamı yokmuş gibi geliyor.					
7. Yaşadıklarım sonrasında yaşama isteğim azaldı.					
8. Deprem sonrasında hayatımda yaptıklarım ile ilişkin pişmanlıklarım arttı.					
9. Kendimi çok çaresiz/güçsüz hissediyorum.					
10. Yardıma muhtaç olmam onurumu kırıyor					
11. Deprem sonrasında davranışlarıma/ilişkilerime daha çok dikkat etmeye başladım.					
12. Hayatımın değerini daha çok anladım.					
13. Çok duygusallaştım/ durup dururken ağlıyorum					
14. Çocuklarım/Annem-babam/tanıdıklarım/arkadaşlarım için kaygılanıyorum.					
15. Her an deprem olacakmış düşüncesiyle tedirginim					
16. Deprem görüntüleri gözümün önüne geliyor.					
17. Geleceğe ilişkin kaygılanıyorum.					
18. Uykumdan aniden uyanıyorum.					
19. Uykuya dalmakta güçlük çekiyorum.					
20. Daha az uyuyorum.					

## Ek 2: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Aşağıda, başınızdan geçen ve sizi çok etkileyen deprem sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikleri belirten ifadeler verilmiştir. Bu değişikliklerin yaşamınızda ne dereceye kadar yer aldığını verilen ölçek üzerinde işaretleyiniz

	Yaşamadım	Çok az yaşadım	Biraz yaşadım	Orta düzeyde yaşadım	Oldukça fazla yaşadım	Çok fazla yaşadım
1. Yasamda neyin önemli olduğuna ilişkin önceliklerimi değiştirdim						
2. Hayatımın değerini şimdi daha çok takdir ediyorum.						
3. Yeni ilgi alanları geliştirdim.						
4. Kendime olan güvenim arttı.						
5. Manevi konuları artık daha iyi anlıyorum.						
6. Zor anlarda insanlara güvenebileceğimi artık daha iyi biliyorum.						
7. Hayatıma yeni bir yön verdim.						
8. Başkalarına daha fazla yakınlık hissediyorum.						
9. Duygularımı ifade etmekte artık daha fazla istekliyim.						
10. Zorluklarla basa çıkabileceğimi artık daha iyi biliyorum.						
11. Hayatımla ilgili daha iyi şeyler yapabilirim.						
12. Artık olayları olduğu şekliyle daha kolay kabul edebiliyorum.						
13. Her günün değerini artık daha iyi takdir edebiliyorum.						
14. Başka zaman karşılaşamayacağım yeni fırsatlar doğdu.						
15. Artık başkalarına karşı daha şefkatliyim.						
16. İlişkilerim için artık daha çok çaba harcıyorum.						
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmek için artık daha fazla çaba harcıyorum.						
18. Daha inanç sahibi biri oldum.						
19. Zannettiğimden daha güçlü olduğumu keşfettim.						
20. İnsanların ne kadar harika olduklarıyla ilgili çok şey öğrendim.						
21. Başkalarına ihtiyaç duyabileceğimi artık daha iyi kabulleniyorum.						

**Ek 3: Beck Umutsuzluk Ölçeği**

<b>Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.</b>		
	<b>EVE T</b>	<b>HAYI R</b>
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	( )	( )
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	( )	( )
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	( )	( )
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	( )	( )
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	( )	( )
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	( )	( )
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	( )	( )
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	( )	( )
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	( )	( )
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	( )	( )
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	( )	( )
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	( )	( )
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	( )	( )
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	( )	( )
15. Geleceğe büyük inancım var.	( )	( )
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	( )	( )
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkansız.	( )	( )
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	( )	( )
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	( )	( )
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	( )	( )

Ek 4: Katılımcı Bilgi Formu

KATILIMCI BİLGİ FORMU

**1- Deprem sırasında Van ilinde mi bulunuyordunuz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**2- Fakülte \_\_\_\_\_ - Bölüm \_\_\_\_\_**

**3- Sınıfınız?** a 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

**4- Cinsiyetiniz ?** Kadın ( ) Erkek ( )

**5- Yaşınız ?** 17 ( ) 18 ( ) 19 ( ) 20 ( ) 21 ( ) 22 ( ) 23 ( ) 24 ve üstü ( )

**6- Deprem sırasında kaldığınız yer (ev, yurt vb.) depremden ne derecede etkilendi?**

Hasar görmedi ( ). Az hasar gördü ( ). Orta hasar gördü ( ). Ağır hasar gördü ( ). Yıkıldı ( ).

**7- Depremde yakınlarınızdan kayıplarınız oldu mu? (Cevabınız evet ise lütfen kimler olduğunu belirtiniz)**

Evet ( ) Kimler....Anne ( ) Baba ( ) Kardeş ( ) Yakın akraba ( ) Yakın arkadaş ( )

Hayır ( )

**10) Depremden sonra okuldan veya herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldınız mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

11) Daha önce sizi derinden sarsan herhangi bir travmatik olay (trafik kazası, deprem, sel, taciz, ağır hastalık vb.) yaşadınız mı?

Hayır ( ) Evet ( ) Yaşadıysanız ne tür bir olaydı? .....