



Depremi Yaşamış Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordayıcı Rolü

Psk. Gül ORÇAN

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus,
Hayriyegul309@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-0634-1188>

Özet

Bu çalışmanın amacı depremi yaşamış yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkide Stresle Başa Çıkma Tarzlarının yordayıcı rolünü incelemektir. Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada, depremi yaşayan kişilerin yaş, cinsiyet eğitim durumu ve medeni durum gibi sosyodemografik değişkenler karşılaştırılmıştır. Çalışmanın evreni 6 Şubat 2023 yılında meydana gelen depremi Kahramanmaraş ili merkezinde yaşamış 18-65 yaş arası yetişkin bireylerden oluşturulmuştur. Çalışma örneklemini ise Kahramanmaraş 2022 merkez nüfusu ele alınarak hesaplanmış ve 1000 kişiden oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan kişilere, sosyodemografik özellikleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, OEÖ-R, TSBÖ ve SBTÖ uygulanmıştır. Araştırmanın bulgusunda OEÖ-R alınan puan ile TSB ölçeğinden alınan puan arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Katılımcıların OEÖ-R puanı arttıkça TSB puanı da artmaktadır. OEÖ-R ile SBTÖ kendine güven puanı arasında negatif yönlü anlamlı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. TSB puanı ile SBTÖ kendine güven puanı ile negatif yönlü anlamlı, sosyal destek arama, çaresiz ve iyimser yaklaşım puanları ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Bu sonuçlar bize TSSB ile TSB arasında ilişki olduğunu ve SBTÖ alt boyutlarının TSSB'yi ve TSB'yi yordadığını göstermiştir. Bu kapsam da yaşanan depremden sonra bireylerde görülen TSSB'nun azaltılması ve yaşanan travmatik stres ile nasıl başa çıkılacağı ve daha sonra bireylere TSB sağlanması için psikoeğitimler verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Travma Sonrası Büyüme, Stresle Başa Çıkma Tarzları

The Predictive Role of Stress Coping Styles in the Relationship Between Post-Traumatic Stress Disorder and Post-Traumatic Growth in Adults Experienced the Earthquake

Abstract

Aim of this study is to examine predictive role of Stress Coping Styles in relationship between Post-Traumatic Stress Disorder and Post-Traumatic Growth in adults who experienced earthquake. In this research was used relational survey model one of quantitative research models. In study were compared sociodemographic variables such as age, gender, educational level and marital status of people experienced earthquake. Population of study consists of adult individuals between ages of 18-65 who experienced earthquake occurred on February 6, 2023 in center of Kahramanmaraş province. Study sample was calculated by considering Kahramanmaraş 2022 center population and consisted of 1000 people. Personal information form, IESR, PTGI and SCSI were applied to the participants of study to determine sociodemographic characteristics. In finding of research, there is positive significant relationship between score obtained from IESR and score obtained from PTGI. As participant IESR score increases their PTGI score also increases. There is negative significant relationship between IESR score and SCSI self-confidence score and positive significant relationship between helpless approach and submissive approach scores. There is negative significant relationship between PTGI score and SCSI self-confidence score and positive significant relationship with helpless approach, optimistic approach and social support seeking scores. These results show us there is relationship between PTSD and PTG. Some of sub dimensions of SCS showed it influences PTSD and PTG. In this context, psychoeducation can be given to individuals to reduce PTSD seen in individuals after earthquake, how to cope with the traumatic stress experienced and then provide post traumatic growth to individuals.

Keywords: Earthquake, Post Traumatic Stress Disorder, Post Traumatic Growth, Stress Coping Styles

Giriş

Depremler, insanı ve toplumu geniş açıdan etkilediğinden dolayı travmatik özelliğe sahiptir. Bundan dolayı deprem yaşamış kişiler psikolojik, sosyolojik ve ekonomik açıdan negatif yönde etkilenmektedir. Fakat bunlardan daha da önemlisi depremde yakınını ve sevdiği kişileri travmatik olarak kaybeden kişiler psikolojik açıdan çok daha olumsuz bir şekilde etkilenmekte ve yaşam dengesini yitirebilmektedir (Yelboğa, 2023). Bunların sonucunda depremden kurtulan kişilerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve anksiyete başta olmak üzere birçok ruh sağlığı problemleri görülebilir. Bunlar arasında en yaygın görülen ruh sağlığı problemi TSSB dur (Caia, Ventimiglia ve Maass, 2010).

TSSB, kişinin fiziksel bütünlüğüne karşı bir tehdit durumuyla karşılaşması veya buna benzer bir duruma tanık olma gibi olağandışı ağır travmatik olay yaşayan kişilerde görülen bir ruhsal

bozukluktur (Bolu, Pan, Günay, Öznur, Aydemir ve Erdem, 2014). Kişinin yaşadığı ruhsal problemin TSSB olarak adlandırılması için, yaşanan travmatik olay sonrasında görülen travmatik stres belirtilerinin 30 günden daha uzun sürmesi ve kronik olarak travmatik stres belirtilerinin görülmesi gerekir. Travmanın belirtileri, saatler ve günler sonra görülebildiği gibi yıllar sonrada görülebilir. Deprem sonrası kişilerde stres belirtileri olarak, deprem anılarının tekrardan gözünün önünde canlanması, hissizlik, donukluk, kendini soyutlama, diğer insanlarla iletişimde azalma, depremi hatırlatacak yerlerden ve durumlardan kaçınma, uyku problemleri gibi sorunlar yaşanabilmektedir (Filiz, Karagöz ve Karaşin, 2023).

Başa çıkma, dış çevreden ve bireyin içinden gelen istekleri ve çatışmaları kontrol altında tutmak için bireyin yaptığı bilinçli davranışlardır (Folkman ve Lazarus, 1985). Ya da bireyin yaşamındaki gerilimi en alt seviyeye indirmek için yaptığı davranışsal ve duygusal tepki. (Carver ve Scheier, 1994).

Bireye çok fazla sıkıntı ve stres veren olayın ardından ortaya çıkan pozitif ruhsal değişimler “travma sonrası büyüme (TSB)” olarak isimlendirilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998). TSB bireyin yaşadığı travmatik olayların ardından, bireyde psikopatoloji görülmemesini ve tam tersinde bireyde pozitif psikolojik değişimlerin ortaya çıktığını ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travmatik olaylar sonucu gelişen olumsuz değişimler TSSB veya daha başka psikopatolojilerinin oluşmasına neden olur. Bireylerin hayatlarında yaşadığı deprem, kanser, terör olayı, savaş, kalp krizi ya da kazalar gibi travmatik olaylar bireyin gösterdiği mücadele sonucunda olumlu değişim olan TSB’ye dönüşebilir (Linley ve Joseph, 2004). Bu yaşanan olumlu değişimler bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinde, yeni olasılıkların oluşmasında, bireysel güçte, psikolojik değişim ve hayata anlam vermede kendini gösterir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi ‘Depremi Yaşamış Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiyi Stresle Başa Çıkma Tarzları Yordamakta mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler

Bu araştırmanın temel amacı çalışmanın temel amacı depremi yaşamış yetişkin bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stillerinin

yordayıcı rolünü incelemek ve bu değişkenler arasında ilişkinin var olup olmadığını araştırmak için verilerin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

- Deprem yaşamış kişilerde cinsiyet durumuna göre travma sonrası olayların etkisi puanları, TSB puanları ve stresle başa çıkma tarzları puanları arasında farklılık var mıdır?
- Deprem yaşamış yetişkinlerde TSSB ile TSB arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Deprem yaşamış yetişkinlerde TSSB ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Deprem yaşamış kişilerde TSB ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, depremi yaşamış yetişkin bireylerin travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının yordayıcı rolünü incelemek amacıyla hazırlanmış bir çalışmadır. Bu araştırmanın değerlendirilmesi nicel veriler üzerinden yapılmıştır. Nicel araştırma modeli ne, nerede, nasıl, hangi sıklıkla gibi soruları cevaplayan ve arasındaki ilişki sonuçları bulmayı amaçlayan araştırmalardır. Araştırma ilişkiyel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. İlişkiyel araştırma yöntemi iki ya da daha fazla değişkenler arasında ilişkinin var olup olmadığını ve bunun ne tarz bir ilişki olduğunu açıklayan bir araştırma çalışmasıdır (Christensen, Johnson ve Turner, 2011)

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 06.02.2023 yılındaki Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde meydana gelen depremi Kahramanmaraş merkezde yaşamış 18-65 yaş aralığında olan yetişkin bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme yöntemi olarak seçkisiz örnekleme yönteminden sistematik örnekleme yöntemi seçilmiştir. Sistematik örnekleme yöntemi, evrenin geniş olduğu zaman belirli bir sistem içerisinde örneklemin seçilmesi işlemidir (Kılıç, 2013).

Araştırmanın örnekleme büyüklüğü hesaplanırken, Kahramanmaraş 2022 merkez nüfusu ele alınarak hesaplama yapılmıştır. Merkez nüfus 680.139 olduğu için istatistik açıdan anlamlı kabul

edilen $\alpha=0.03$ örnekleme hatası ve $p=0.5$, $q=0.5$ olarak örnekleme hesaplamasına göre katılımcı sayısı 1056 olarak bulunmuştur. Araştırmanın başlangıcı şehirde bulunan konteyner kentlerin rastgele bir sokağından doğuya, batıya, kuzeye ve güneye gidilecek şekilde ayarlanmıştır. Anket çalışması sokakların başlangıç noktasından dört evden biri çalışmaya alınacak şekilde belirlenmiştir. Kahramanmaraş merkezde depremi yaşamış yetişkin kişiler arasında çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden 1065 katılımcıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Fakat 65 kişi anketi tam doldurmadığı için analizler 1000 kişi üzerinden yapılmıştır. 596 kadın ve 404 erkek katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara ait kişisel bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Deprem Yaşamış Yetişkin Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	596	59,6
	Erkek	404	40,4
Eğitim Durumunuz	Okuryazar	87	8,7
	İlkokul	153	15,3
	Ortaokul	189	18,9
	Lise	232	23,2
	Üniversite ve üzeri	339	33,9
Medeni Durumunuz	Bekar	200	20,0
	Nişanlı	69	6,9
	Evli	652	65,2
	Eşi vefat etmiş	29	2,9
	Boşanmış	50	5,0
Çalışma Durumunuz	Çalışmıyor	482	48,2
	Çalışıyor	518	51,8
Birlikte Yaşadığı Aile Tipi	Çekirdek Aile	871	87,1
	Geniş Aile	129	12,9
Çocuk Sayısı	Çocuk yok	291	29,1
	1 çocuk	112	11,2
	2 çocuk	230	23,0
	3 ve üstü çocuk	367	36,7

Çalışmaya 1000 kişi katılmış olup katılımcıların yaş ortalaması 38.39 ve standart sapması 12.21’dir (min. 18, maks. 65). Tablo 1’de katılımcıların sosyodemografik özellikleri sunulmuştur. Buna göre, katılımcıların %59.6’sı kadındır. Katılımcıların %8.7’si okuryazar iken %33.9’ü lisans

ve üstü eğitim düzeyine sahiptir. Evli bireylerin oranı %65.2, bekarların oranı %20 ve eşi vefat etmiş katılımcıların oranı %2.9 dur. Katılımcıların %51.8'i çalışıyor ve %87.1'i çekirdek aile yapısına sahiptir. Katılımcıların %36.7'si 3 ve üstü çocuğa sahipken tek çocuğu olan katılımcıların oranı %11.2'dir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında katılımcılara araştırmanın genel amacı hakkında bilgi veren, konusunu belirten, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğunu ve elde edilen sonuçların bilimsel amaçlar için kullanılacağını belirten aydınlatılmış onam formu, katılımcılardan doldurulması beklenen kişilerin sosyo-demografik özelliklerine ulaşmak amacı ile çalışmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, bireylerin travma sonrası stres bozukluğunu ölçmek için Olayların Etkisi Ölçeği, stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve travma sonrası büyüme ve değişimlerini belirlemek amacıyla Travma Sonrası Büyüme Ölçeği kullanılmıştır.

Olayların Etkisi Ölçeği (OEÖ-R)

Bu ölçeği Horowitz, Wilner ve Alvarez (1979) tarafından oluşturulmuştur. Weiss ve Marmar (1997) tarafından travma sonrası stres bozukluğunun bütün belirtilerini içerecek şekilde Olayların Etkisi Ölçeğini tekrardan düzenledi. Bu ölçek, son bir haftada gösterilen belirtilerin 0-4 arası skorlandığı 5'li likert tipi, 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, kaçınma, yeniden yaşama ve aşırı uyarılma olarak 3 tane alt ölçeğin birleşiminden oluşmuştur. Ölçeğin 1,2,3,6,9,14,16,20. Maddeleri yeniden yaşama alt boyutunu, 5,7,8,11,12,13,17,22. maddeleri kaçınma alt boyutunu ve 4,10,15,18,19 ve 21. maddeler ise aşırı uyarılma alt boyutlarını içermektedir. Çorapçıoğlu ve arkadaşları (2006) ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasını ve geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin bütün gruplar için iç tutarlılık katsayısı 0.94 olarak hesaplanmış ve yeniden yaşama için .88, kaçınma için .90 ve aşırı uyarılma için ise .82 olarak tespit edilmiştir. Bu ölçekten alınabilecek skorlar en düşük 0 en yüksek 88 dir.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (TSBÖ)

Araştırmada kullanılan Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, yaşanan travmatik duruma bağlı olarak gelişen pozitif yöndeki değişimleri ölçmek için Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından oluşturulan bir ölçektir. Ölçek 21 madde ve 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek skorlar 0 ile 105 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlığının Cronbach Alpha değeri .90 düzeyinde olduğu rapor edilmiştir. Bu ölçek 6'lı likert şeklindedir. TSBÖ'nin alt ölçeklerinin iç tutarlılık kat sayısı .67 ile .85 arasında olduğu belirtilmiştir. Işıklı ve Dürü (2006) ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması için yaptıkları çalışma sonuçlarına göre özgün çalışma ile uyumlu olan 21 madde ve 5 alt ölçekten oluşan ve 6'lı likert tipi bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçeğin Cronbach alpha değeri .93 olarak bulunmuştur (Bayraktar, 2011). Kağan ve arkadaşları (2012), ölçeğin Türkçe adaptasyonunun toplumun hiyerarşik yapısına bakmak için yaptıkları çalışmada ölçeğin 3 faktörlü halinin Türkçe için daha uygun olduğu sonucuna varmışlardır. Ölçeğin 3 alt ölçeği vardır. Bunlar “benlik algısındaki değişim” 10 maddeden, “yaşam felsefesindeki değişim” 6 maddeden ve “ilişkilerde değişim” 5 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları 0.78, 0.77 ve 0.77 olarak bulunmuştur. Tüm maddelerin iç tutarlık katsayıları ise 0.92'dir. Bütün ölçekler için Cronbach Alfa katsayısı ise 0.94 tür (Gökmen ve Deniz, 2020).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBTÖ) Lazarus ve Folkman (1980) tarafından oluşturulan, 66 maddeden ve 8 alt ölçekten oluşan bir ölçektir. Ölçekte skorların 0-3 arası farklılaştığı 4'lü likert tipi yanıt formatı kullanılmıştır. Croanbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .61 ile .79 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri kısaltılmış ve 30 maddeye indirilmiştir. SBTÖ 5 tane alt ölçekten oluşmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım maddeleri 8,10,14,16,20,23,26, iyimser yaklaşım maddeleri 2,4,6,12,18, çaresiz yaklaşım maddeleri, 3,7,11,19,22,25,27,28 boyun eğici yaklaşım maddeleri 5,13,15,17,21,24 ve sosyal destek arama maddeleri ise 1,9,29,30 dur. Birinci ve dokuzuncu sorular ise ters skorlanmaktadır. “İyimser yaklaşım alt ölçeği” için Cronbach alfa .68-.49 arasında; “kendine güvenli yaklaşım” alt boyutu .62-.80 arasında; “çaresiz yaklaşım” alt

boyutu için .64-.73 arasında; “boyun eğici yaklaşım” .47-.72 arasında; “sosyal desteğe başvurma” alt boyutu .47-.45 arasında değiştiği saptanmıştır (Tosun, 2022).

Veri Analizi

Nicel sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesinde histogram grafiği ve basıklık çarpıklık değerleri kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak kategorik değişkenler için sayı ve yüzde değerleri, nicel değişkenler için ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri verilmiştir. Sosyodemografik özelliklere göre ölçek skorlarının dağılımları açısından istatistiksel açıdan farklılık olup olmadığı bağımsız iki örneklem t testi (student test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) ile test edilmiştir. Tüm alt amaç testlerinde I. Tip hata olasılığı $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir ve istatistiksel değerlendirmeler için SPSS v28.0 paket kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2.

Olayların Etkisi Ölçeği (OEÖ-R), Travma Sonrası Büyüme (TSBÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği (SBTÖ) ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS.	t	P
IESR Yeniden Yaşama	Kadın	596	15,39	7,20	3.728	<0.001*
	Erkek	404	13,74	6,67		
IESR Kaçınma	Kadın	596	14,99	5,48	1.315	0.189
	Erkek	404	14,52	5,48		
IESR Uyarılma	Kadın	596	10,53	5,65	1.663	0.097
	Erkek	404	9,96	5,09		
IESR Total Skor	Kadın	596	40,91	15,33	2.799	0.005*
	Erkek	404	38,23	14,27		
TSB Benlik Algısı	Kadın	596	30,64	10,29	4.047	<0.001 *
	Erkek	404	28,15	9,01		
TSB Yaşam Felsefesi	Kadın	596	15,79	6,17	1.487	0.137
	Erkek	404	15,21	5,83		
TSB İlişkiler	Kadın	596	11,60	5,42	-1.286	0.199
	Erkek	404	12,06	5,72		
TSB Total Skor	Kadın	596	58,03	17,38	2.365	0.018*

	Erkek	404	55,42	16,72		
SBCT Kendine Güven	Kadın	596	2,01	0,64	2.640	0.008 *
	Erkek	404	1,90	0,60		
SBCT Çaresiz Yaklaşım	Kadın	596	1,51	0,55	3.462	0.001*
	Erkek	404	1,38	0,54		
SBCT Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	596	1,50	0,63	3.597	<0.001 *
	Erkek	404	1,36	0,58		
SBCT İyimser Yaklaşım	Kadın	596	1,91	0,60	3.220	0.001 *
	Erkek	404	1,79	0,61		
SBCT Sosyal Destek Arama	Kadın	596	1,60	0,54	2.947	0.003*
	Erkek	404	1,49	0,61		

Tablo 2’de ölçek puanlarının cinsiyet durumuna göre karşılaştırılması yapılmıştır. Test sonuçlarına göre; Olayların etkisi ölçeği total puanı ($p=0.005$) ve yeniden yaşama skoru ($p<0.001$) alt boyutu ve cinsiyet durumuna göre kadın ve erkeklerde farklılık göstermektedir. Travma sonrası büyüme ölçeği total skoru ($p=0.018$) ve benlik algısı alt boyut puanı ($p<0.001$) cinsiyet durumuna göre kadın ve erkeklerde farklılık göstermektedir. SBCT ölçeği alt boyutları olan kendine güven ($p=0.008$), çaresiz yaklaşım ($p= 0.001$), boyun eğici yaklaşım ($p<0.001$), iyimser yaklaşım ($p=0.001$) ve sosyal destek arama ($p=0.003$) total puanları cinsiyet dağılımına göre kadın ve erkeklerde farklılık göstermektedir.

Tablo 3.

Olayların Etkisi Ölçeği ile Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Arasındaki İlişki

Olayların Etkisi Ölçeği (TSSB)	Etkisi Ölçeği	Travma Sonrası Büyüme Ölçeği			
		Benlik Algısı	Yaşam Felsefesi	İlişkiler	TSB Total
Yeniden Yaşama	r	0.176	0.128	0.136	0.190
	p	<0.001*	<0.001*	<0.001*	<0.001*
Kaçınma	r	0.110	0.155	0.191	0.179
	p	<0.001*	<0.001*	<0.001*	<0.001*
Uyarılma	r	0.046	0.086	0.083	0.083
	p	0.149	0.007*	0.008*	0.008*
IESR Total Skor	r	0.139	0.148	0.164	0.185
	p	<0.001*	<0.001*	<0.001*	<0.001*

*: $p<0.05$

Travma sonrası büyüme ile olayların etkisi ölçeği arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.185$, $p<0.001$). Yalnızca uyarılma ile benlik algısı arasında anlamlı ilişki yoktur ($r=0.046$; $p=0.149$). Bunun dışında her iki ölçeğin diğer tüm alt boyutları pozitif ve anlamlı ilişkiye sahiptir.

Tablo 4.

Olayların Etkisi Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki

Olayların Etkisi Ölçeği (TSSB)	Etkisi	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği				
		Kendine Güven	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Yeniden Yaşama	r	-0.025	0.343	0.248	0.004	-0.023
	p	0.425	<0.001*	<0.001*	0.900	0.462
Kaçınma	r	-0.018	0.265	0.201	0.035	-0.051
	p	0.573	<0.001*	<0.001*	0.274	0.108
Uyarılma	r	-0.165	0.339	0.239	-0.105	-0.010
	p	<0.001*	<0.001*	<0.001*	0.001*	0.753
Total Skor	r	-0.079	0.381	0.277	-0.024	-0.033
	p	0.013*	<0.001*	<0.001*	0.455	0.294

*: $p<0.05$

Olayların etkisi ölçeği total puanı ile SBÇT kendine güven alt boyutu puanı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.079$; $p=0.013$). Çaresiz yaklaşım ($r=0.381$; $p<0.001$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=0.277$; $p<0.001$) puanları ile olayların etkisi total puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Fakat iyimser ($r=-0.024$; $p=0.455$) ve sosyal destek arama ($r=-0.033$; $p=0.294$) puanları arasında ilişki anlamlı değildir.

Tablo 5.

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	Etkisi	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği				
		Kendine Güven	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Benlik Algısı	r	0.461	0.162	0.036	0.327	0.117
	p	<0.001*	<0.001*	0.261	<0.001*	<0.001*
Yaşam Felsefesi	r	0.312	0.051	-0.057	0.184	0.088
	p	<0.001*	0.110	0.070	<0.001*	0.005*
İlişkiler	r	0.031	0.048	0.098	0.115	0.102
	p	0.328	0.128	0.002*	<0.001*	0.001*
TSB total	r	0.385	0.126	0.032	0.290	0.131
	p	<0.001*	<0.001*	0.312	<0.001*	<0.001*

TSB ölçeğinin total puanı ile stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları olan sosyal destek arama ($r=0.131$; $p<0.001$), iyimser yaklaşım ($r=0.290$; $p<0.001$) ve çaresiz yaklaşım ($r=0.126$; $p<0.001$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. TSB total skor ile Stresle başa çıkma tarzları ölçeği Kendine güven skorları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır ($r=0.385$; $p<0.001$). TSB total skor ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği boyun eğici yaklaşım skorları arasında anlamlı ilişki yoktur ($r=0.032$; $p=0.312$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada TSSB puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda cinsiyet durumuna göre total skor kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yeniden yaşama alt boyutu kadınlarda erkeklere göre daha fazla iken kaçınma ve uyarılma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum ise, kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal olduğu ve bu yüzden daha fazla etkilendiği, bundan dolayı o depresyon anını tekrar tekrar zihninde yaşadığı olarak yorumlanmaktadır. Coker ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla TSSB gösterdiği ve bu bozukluğun belirtilerini daha şiddetli yaşadığı ifade edilmiştir. Önceki araştırmalara benzer olarak Tural ve ark. (2001) yaptıkları araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre TSSB ve TSSB semptomlarına eşlik eden psikolojik bozukluklar açısından riskli olduğunu bildirmiştir.

Bu çalışmada stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasındaki ilişki araştırması sonucunda; Stresle başa çıkma tarzlarının alt ölçekleri olan kendine güven, çaresiz, boyun eğici, iyimser ve sosyal destek arama alt boyutlarında cinsiyet dağılımına göre kadınların erkeklere göre daha çok bu baş etme tarzlarını kullandıkları tespit edilmiştir. SBÇT ölçekleri alt boyutlarının hepsinde kadınların erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Literatür taramalarında da bizim bulgulara benzer sonuçlar bulunmuştur. Kılıçaslan (2021) yaptığı çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından erkeklerin en çok iyimser yaklaşımı kullandığı; kadınların ise daha fazla sosyal destek arama tarzını kullandıklarını ifade etmiştir. Durmuş ve Tezer (2001) in yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha fazla iyimser yaklaşım tarzını kullandıklarını ifade etmiştir. Aşçı ve ark. (2015) yaptığı araştırma sonucuna göre kadınların stresle başa çıkma tarzlarından en çok sosyal desteğe başvurdukları görülmüştür. Tuna (2022) yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin

iyimser yaklaşım tarzının kadınlara göre daha çok kullandıkları, kadınların sosyal desteğe başvurma yaklaşım tarzının erkeklere göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu araştırmada TSB'nin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda, kadınların erkeklere göre daha fazla büyüme yaşadıkları görülmüştür. TSB alt boyutu olan benlik algısında kadınların erkeklere göre daha fazla arttığı görülürken, yaşam felsefesi ve ilişkiler boyutunda cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamaktadır. Yapılan literatür araştırmalarında ulaşılan sonuca benzer bulguların bulunduğu görülmektedir. Genel olarak erkeklerin kadınlara göre daha az derecede TSB yaşadıklarını göstermiştir (He, Xu ve Wu, 2013; Jin, Xu ve Liu, 2014; Park, Cohen ve Murch, 1996; Tedeschi ve Calhoun, 1996). Gökmen ve Deniz (2020) in yaptığı çalışma sonucuna göre, kadınların erkeklere göre TSB dereceleri daha yüksektir. Yapılan karşılaştırma sonucuna göre, kadınların erkeklere göre daha çok sosyal destek aldıkları ve aldıkları bu sosyal desteğin de TSB arttırdığı düşünülmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda deprem yaşamış bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sadece uyarılma ile benlik algısı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu durum dışında diğer bütün durumlarda pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Literatür taraması sonucunda ise; Yılmaz (2006) arama kurtarma işçileri ile yaptığı araştırma sonucunda TSSB belirtileri ile travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişki bulunamamıştır. Dürü (2006) yaptığı araştırmasında TSSB belirtileri ile travma sonrası büyüme arasında orta seviyede bir ilişki tespit etmiştir. Dürü yaptığı bu araştırmada çok fazla fiziksel etkinin TSB'yi olumlu olarak yordadığını ifade etmektedir. Laufer ve Solomon (2006) terör saldırıları yaşayan İsrail'li gençlerle yaptığı çalışmada TSB ile TSSB belirtileri arasında düşük düzeyde ilişki tespit etmiştir. Morris ve ark (2005) Avustralyalı üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada TSSB belirtileri ile TSB arasındaki ilişkide orta seviyede ilişki tespit etmiştir.

Deprem yaşamış kişilerde travma sonrası stres bozukluğu total puanları ile stresle başa çıkma tarzları çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu ile kendine güven puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır. Travma sonrası stres bozukluğu ile iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. İşkil (2023) yaptığı araştırmada stresle başa çıkma tarzları ile travma sonrası stres bozukluğu arasında negatif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından olan profesyonel destek arama, mantıksal analiz ve çevre desteği çoğaldıkça travma sonrası stres bozukluğu artmaktadır.

Deprem yaşamış bireylerde travma sonrası büyüme total puanı ile stresle başa çıkma kendine güven puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Travma sonrası büyüme ile çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Travma sonrası büyüme ile boyun eğici yaklaşım puanları arasında anlamlı ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Bayraktar (2008) yaptığı çalışmada çeşitli başa çıkma stilleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide kendini kontrol etme, planlı problem çözme, olumlu yaklaşım, sosyal destek arama, kaçma-kaçınma sorumluluk alma ve yüz yüze başa çıkma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide olumlu yönde ilişki tespit edilmiştir.

Kaynakça

- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, G. ve Korkmaz, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Bayraktar, S. (2008). *Kanser hastalarında travma sonrası gelişim olgusunun ve etkileyen faktörlerin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Bayraktar, S. (2011). *Trafik Kazası Geçirmiş Kişilerde Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Gelişim ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Bolu, A., Pan, E., Günay, H., Öznur, T., Aydemir, E. ve Erdem, M. (2014). Travma sonrası stres bozukluğunda saldırgan davranış ile dissosiyasyon arasındaki ilişki. *Gülhane Tıp Dergisi*, 56, 97-101.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. ve Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caia, G., Ventimiglia, F. ve Maass, A. (2010). Container vs. Dacha: The psychological effects of temporary housing characteristics on earthquake survivors. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 60-66.

- Calhoun, L.G. ve Tedeschi, R.G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues*, 54, 323-337.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Christensen, B. L., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2011). *Research Methods, Design and Analysis*. Boston: Pearson.
- Coker, A. L., Weston, R., Creson, D. L., Justice, B. ve Blakeney, P. (2005). PTSD symptoms among man and women survivors of intimate partner violence: The role of risk and protective factors. *Violence and Victims*, 20, 625-643.
- Çorapçıoğlu, A., Yargıç, İ., Geyran, P. ve Kocabaşoğlu, N. (2006). “Olayların Etkisi Ölçeği” (IES-R) Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenirliliği. *Yeni Symposium*, 44, 14-22.
- Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 25-34.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Filiz, M., Karagöz, Y. ve Karaşın, Y. (2023). Depreme maruz kalan bireylerin psikolojik durumlarını belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 236-250.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi (TURKSOSBİLFDER)*, 5(2). 72-93.
- He, L., Xu, J. ve Wu, Z. (2013). Coping strategies as a mediator of posttraumatic growth among adult survivors of the Wenchuan earthquake. *Public Library of Science*, 8(12), 1-7.
- İşkil, R. (2023). *Eş şiddetine maruz kalan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Elazığ ili örneği* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

- Kağan M, Güleç M, Boysan M ve Çavuş, H. (2012) Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin Türkçe Versiyonunun Normal Toplumda Hiyerarşik Faktör Yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617-24.
- Kılıçarslan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Laufer, A. ve Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429-447.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.
- Morris, B.A., Shakespeare-Finch, J., Rieck, M. ve Newbey, J. (2005). Multidimensional nature of posttraumatic growth in an Australian Population. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 575-585.
- Park, C. L., Cohen, L. H. ve Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tosun, E. (2022). *Yetişkinlerde COVID-19 bağlantılı travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Tuna, N. G. (2022). *Yetişkin bireylerin çocukluk çağı travmaları, stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Tural, Ü., Aybar-Tolun, H. G., Karakaya, I., Erol, A., Yıldız, M. ve Erdoğan, S. (2001). Marmara depremedelerinde travma sonrası stres bozukluğuna eşlik eden aşka bir ruhsal hastalık gelişiminin yordayıcıları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 175-183.

Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş depremi özelinde travmatik yas ve sosyal hizmet yas danışmanlığı müdahalesi. *International Journal of Social Sciences*, 7(1), 97-121.

Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.