

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BİR YANGINA MARUZ KALAN YA DA TANIKLIK EDEN
YETİŞKİNLERDE ORTAYA ÇIKAN BİLİŞLERİN TRAVMA
SONRASI BÜYÜME VE TRAVMA SONRASI STRES
SEMPTOMLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis AYTEKİN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BİR YANGINA MARUZ KALAN YA DA TANIKLIK EDEN
YETİŞKİNLERDE ORTAYA ÇIKAN BİLİŞLERİN TRAVMA
SONRASI BÜYÜME VE TRAVMA SONRASI STRES
SEMPTOMLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis AYTEKİN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez/...../2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

MELİS AYTEKİN

24.01.2023



ÖN SÖZ

Öncelikle tez yazım sürecimin başından sonuna kadar bana desteğini en içten şekilde hissettiren ve tüm süreç boyunca sorularımı sabırla yanıtlayan değerli danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN hocama sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca hayatıma ve işime çok farklı anlamlar katan ve yaşamımdaki her şeyi farklı bakış açılarıyla ele almamı sağlayan çok değerli Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR, Dr. Anıl GÜNDÜZ ve Klinik Psikolog Dr. Burcu SEVİM Hocama paylaştıkları bilgi ve deneyimlerle yoluma ışık tuttıkları için teşekkür ediyorum.

Ayrıca bütün iş yoğunluklarının arasında tezimi ilgi ile takip eden, gerek eleştirel gerek yönlendirici olan ve yorumlarını hiç esirgemeyen, süreç boyunca tüm kaygılarımı, stresimi çeken çok değerli arkadaşlarım Klinik Psikolog Melike CELASUN ve Berna KOŞAN'a çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca çalışmama katkı sağlayan yangına maruz kalmış tüm vatandaşlarımıza teşekkür ediyorum.

Kardeşim ve en büyük destekçim Psikolog Damla AYTEKİN BİNGÖL başta olmak üzere en kıymetlim annem Feriştah AYTEKİN ve en kıymetlim babam Osman AYTEKİN'E şükranlarımı sunuyorum. Ve son olarak yazmış olduğum tezimin değerlendirmesinde emeği geçen tüm jürilerimize sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Melis AYTEKİN

24.01.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Afet Kavramı	6
1.1.1. Orman Yangınları	6
1.1.1.1. Ülkemizde Orman Yangınları	8
1.1.2.Orman Yangınlarının Psikolojik Etkileri	9
1.2. Travma Sonrası Stres Kavramı.....	10
1.2.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	12
1.2.1.1. TSSB'nin Klinik Özellikleri ve Tanı Ölçütleri	12
1.2.1.2. TSSB'nin Epidemiyolojisi	15
1.2.2. Orman Yangınlarının Travmatik Etkileri Üzerine Yapılmış Çalışmalar	17
1.3. Travma Sonrası Büyüme Kavramı	19
1.4. Travma Sonrası Bilişler Kavramı	25
1.4.1. Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Stres Semptomları Üzerindeki Etkisi	26
1.4.2. Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisi	27
1.4.3. Travma Sonrası Bilişler ve Orman Yangınları ile İlgili Çalışmalar	28
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	30
2.1. Araştırmanın Modeli.....	30
2.2. Araştırmanın Örnekleme	30
2.3. Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	30
2.3.2. Katılımcı Bilgi Formu.....	30
2.3.3. Yangın Deneyimi Formu.....	31
2.3.4. Travmatik Stres Belirti Ölçeği	31
2.3.5. Travma Sonrası Bilişler Ölçeği.....	31

2.3.6. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği	32
2.4. Verilerin Toplanması	32
2.5. Verilerin Analizi	32
BÖLÜM 3:BULGULAR	34
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	34
3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	37
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	49
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	49
4.2. Orman Yangını Sonrasında Ortaya Çıkan Bilişler ile TSSB Belirtileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	50
4.3. Orman Yangını Sonrasında Ortaya Çıkan TSSB Belirtileri ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	51
4.4. Orman Yangınına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	53
4.5. Orman Yangınına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Yangın Sırasında Tahliye Edilmesi ve Yeniden Yaşantılama Alt Boyutuna Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	55
4. 6. Orman Yangınına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Yangın Sırasında Yaşadığı Korku ve Yeniden Yaşantılama Alt Boyutuna Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	57
SONUÇ VE ÖNERİLER	59
KAYNAKÇA.....	62
EKLER	76
ÖZ GEÇMİŞ	82

KISALTMALAR

- APA** : Amerikan Psikiyatri Derneği
- DSM 5** : Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
- EM-DAT** : Afet Acil Durum Veri Tabanı (Emergency Disaster Database)
- SPSS** : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı
(Statistical Package For Social Sciences)
- TSB** : Travma Sonrası Bilişler
- TSBÖ** : Travma Sonrası Bilişler Ölçeği
- TSSB** : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Değişkenlerin Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular	33
Tablo 2 : Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	34
Tablo 3 : Yangına Doğrudan Tanıklık Eden Katılımcıların Yangın Deneyimine İlişkin Bulgular	35
Tablo 4 : Katılımcıların Klinik Bulguları	36
Tablo 5 : Travma Sonrası Stres Belirtileri, Travma Sonrası Bilişler, Travma Sonrası Büyüme Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	37
Tablo 6 : Travma Sonrası Stres Belirtileri, Travma Sonrası Bilişler, Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 7 : Katılımcıların Yangın Sırasında Yaşadıkları Korku Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	39
Tablo 8 : Yangına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Düzeylerinin Karşılaştırılması	41
Tablo 9 : Yangına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Bilişler Düzeylerinin Karşılaştırılması	42
Tablo 10 : Yangına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Karşılaştırılması	43
Tablo 11 : Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 12 : Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 13 : Yangına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Tahliye Edilme Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	45
Tablo 14 : Yangına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	47

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: İşlevsel Betimsel Model	22
--	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Bir Yangına Maruz Kalan ya da Tanıklık Eden Yetişkinlerde Ortaya Çıkan Bilişlerin Travma Sonrası Büyüme ve Travma Sonrası Stres Semptomları Üzerine Etkisi

Tezin Yazarı: Melis AYTEKİN **Danışman:** Doç .Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Kabul Tarihi: 24.01.2023 **Sayfa Sayısı:** v(ön kısım)+75(tez)+ 6(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji **Bilimdalı:** Klinik Psikoloji

Afet kategorisinde yer alan orman yangınlarının görülme sıklığı son yıllarda dünyada ve ülkemizde artış göstermektedir. 28 Temmuz 2021-12 Ağustos 2021 tarihleri arasında ülkemizin 53 ilinde çıkan orman yangınlarından Muğla'nın Milas ilçesi yanan alan ve ekonomik açıdan yangınlardan en fazla etkilenen ilçelerdendir. Bu çalışmanın amacı yangına doğrudan maruz kalan yetişkinler ile tanıklık eden yetişkinlerin travma sonrası bilişlerinin, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres semptomları üzerine etkisini araştırmaktadır. Araştırma örneklemini 18-65 yaş aralığında yangına doğrudan tanıklık etmeyen Milas'ın merkezinde yaşayan 59 kişilik kontrol grubu ve yangına doğrudan tanıklık eden yangın bölgesinde yaşayan 59 kişilik araştırma grubundan oluşan toplamda 118 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Katılımcı Bilgi Formu, Yangın Deneyimi Formu, Travma Sonrası Bilişler Ölçeği, Travmatik Stres Belirti Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, travmatik stres belirtileri ile travma sonrası bilişler arasında yüksek ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.76$, $p<0.01$). Travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası bilişlerin, kişinin kendisiyle ($r=0.71$, $p<0.01$) ve dünyayla ilgili olumsuz bilişleri ($r=0.59$, $p<0.01$) ve kendini suçlama ($r=0.58$, $p<0.01$) boyutları arasında yüksek ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Travmatik stres belirtilerinin katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$) ancak travmatik stres belirtilerinin alt boyutlarından yeniden yaşantılaşmanın yangına doğrudan maruz kalma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Analiz sonucuna göre travmatik stres belirti ölçeğinin alt boyutlarından olan yeniden yaşantılaşmanın katılımcıların tahliye edilme ve yangın sırasında yaşadıkları korku düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Tahliye edilen bireylerin travma sonrası büyüme, kendilik algısında, yaşamın değerini anlamada ve inanç sisteminde değişim düzeylerinin yangına maruz kalmayan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyümede cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgulanırken; travmatik stres belirti ölçeğinin alt boyutlarından olan uyarılma ve tepkiselliğin kadın katılımcılarda istatistiksel açıdan daha yüksek ve anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$).

Çalışmanın bulgularına göre travma sonrası bilişler ile travmatik stres belirtileri arasında yüksek ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ek olarak, yangına doğrudan maruz kalma durumu, yangın sırasında yaşanan korku ve tahliye edilmenin yeniden yaşantılaşma alt boyutunun yangına maruz kalmayan gruba göre farklılık gösterdiği bulundu.

Anahtar Kelimeler: Travma Sonrası Büyüme, Orman Yangınları, Travma Sonrası Bilişler, Travma Sonrası Stres

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Effect of Emerging Cognitions on Post-Traumatic Growth and Post-Traumatic Stress Symptoms in Adults who Exposed or Witnessing a Fire	
Author: Melis AYTEKİN	Supervisor: Assoc. Prof. Bülent Kadri GÜLTEKİN
Date: 24.01.2023	Nu. of pages: v (pre text) +75 (main body) + 6(App.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
The incidence of forest fires, which are one of the category of natural and man-made disasters, has been increasing in all around the world and in our country in recent years. Milas district of Muğla is one of the districts most affected by forest fires in 53 provinces of our country between 28 July 2021 and 12 August 2021. The aim of this study is to investigate the effect of post-traumatic cognition on post-traumatic growth and post-traumatic stress symptoms of adults who have been directly exposed to or witnessed a fire. The research sample consists of a total of 118 participants, between the ages of 18-65, a control group of 59 people living in the center of Milas, who did not directly witness the fire, and a research group of 59 people living in the fire area who directly witnessed the fire. Participant Information Form, Fire Experience Form, Post Traumatic Cognition Scale, Traumatic Stress Symptom Scale and Post Traumatic Growth Scale were used as data collection tools. According to the data obtained from the study, there was a high and positive statistically significant relationship between traumatic stress symptoms and post-traumatic cognition ($r=0.76$, $p<0.01$). There is a statistically significant positive correlation between post-traumatic stress symptoms and negative cognitions about the self ($r=0.71$, $p<0.01$) and the world ($r=0.59$, $p<0.01$) and self-blame ($r=0.58$, $p<0.01$) sub-dimensions of post-traumatic cognitions. Traumatic stress symptoms did not show a statistically significant difference in the direct exposure to fire ($p>0.05$), but re-experiencing, one of the sub-dimensions of traumatic stress symptoms, showed a significant difference as a direct exposure to fire ($p<0.05$). According to the results of the analysis, it was determined that re-experiencing, one of the sub-dimensions of the traumatic stress symptom scale, showed a statistically significant difference as the levels of fear experienced by the participants during evacuation and fire ($p<0.05$). It was determined that the levels of change in the post-traumatic growth, self-perception, understanding of the value of life and belief system of the evacuated individuals were higher than those of the individuals who were not exposed to the fire. While it was found that posttraumatic cognitions and posttraumatic growth did not differ as gender; It was determined that arousal and reactivity, which are sub-dimensions of the traumatic stress symptom scale, showed a significantly higher difference in female participants ($p<0.05$). According to the findings of the study, there is statistically positive relationship between traumatic stress symptoms and post-traumatic cognitions. It was found that direct exposure to fire, fear experienced during the fire and evacuation differed significantly in the re-experiencing sub-dimension compared to the group not exposed to the fire.	
Keywords: Posttraumatic Growth, Wildfire, Posttraumatic Cognitions, Posttraumatic Stress	

GİRİŞ

Afetler ani bir şekilde meydana gelen can ve mal kayıplarına sebep olan olaylardır. En genel tanımıyla fiziksel, sosyal ve ekonomik kayıplara neden olan, hayatın olağan akışını kesintiye uğratıp, bireylerin faaliyetlerini durduran doğal ya da insan yapısı kökenli olaylar afet olarak tanımlanmaktadır (Ergünay, 1996:1). Afetler tarih boyunca toplumlar üzerinde önemli etkiler bırakmıştır. Yaşanan deprem, çığ, heyelan gibi doğal afetlerin yanı sıra son yıllarda özellikle yaz aylarında yaşanan orman yangınları da bireyleri fiziksel, ekonomik ve psikolojik olarak etkilemektedir. Ülkemizde 28 Temmuz 2021’de başlayıp yaklaşık iki hafta süren orman yangınları, Muğla’da ve pek çok ilçesinde de devam etmiştir. Milas’ın da farklı mahallelerinde çıkan ve yaklaşık 11 gün süren bu orman yangınları, Milas’ın 13.196 Ha. orman alanını tahrip etmiştir (İşçi, 2021). Yaşanan afet sonrası beslenme, barınma ve tıbbi destek gibi sağlanan temel desteklerin beraberinde, felaketi doğrudan ya da dolaylı yoldan yaşamış bireylere verilecek ruh sağlığı hizmeti de büyük önem taşımaktadır (Işıklı ve Tüzün, 2017:180). Yaşadıkları bu beklenmedik olay doğal ya da insan yapısı olması fark etmeksizin bireyleri psikolojik olarak etkilemektedir. Yaşanan afet ortamında meydana gelen travmaların etkisinin bireyler üzerinde aynı seviyede etkiye sahip olmamasının yanı sıra; travma sonrası oluşabilen tepkisel davranışlar devamlı nitelikte olmamakla birlikte travmanın psikolojik etkisi kişilerin yaşam kalitesini etki altına alabilmektedir (Kukuoglu,2018:41). Bu anlamda bireylerin mevcut durumunun anlaşılması adına yapılan bu çalışmalar afet sonrası verilecek psikolojik destek açısından da önem taşımaktadır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) afet sonrasında bireylerde gelişen ruhsal rahatsızlıklardan biridir (Özkan ve Çetinkaya Kutun, 2021:252). Travma sonrasında bireylerde ortaya çıkan tepkiler fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel alanlarda gözlemlenir. Amerikan Psikiyatri Derneği’ne (APA,2013:146) göre, yaşanan / tanıklık edilen olumsuz bir olayın ardından bireylerde ortaya çıkan 1 aydan fazla süren, kaçınma, artmış uyarılma ve ürkme durumları, olumsuz bilişsel ve duygusal değişiklikler olarak tanımlanan klinik sendrom TSSB olarak tanımlanmaktadır. Yaşadıkları travmadan uzun süre sonra olayla ilgili devam eden rahatsızlık duyma davranışı ve olayın olumsuz etkilerini yaşamaya devam etme travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireyler üzerinde görülen etkilerdendir (Kurt ve Gülbahçe,2019:960). Afet sonrasında ortaya çıkan TSSB semptomları; yaşanan semptom sayısı, semptomların sıklığı yada semptomların ortaya çıkma zamanı açısından kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir.

Travma sonrası büyüme yaşanan travmatik bir olayın her zaman travma sonrası stres belirtilerini ortaya çıkarmayabileceği, aksine travmanın bireylerde olumlu etkiler bırakabileceği görüşüne dayanmaktadır. Stresli bir olay sonrasında bireyde gerçekleşen olumlu psikolojik değişim olarak nitelendiren travma sonrası büyüme kavramı, yaşanan olay sonrasında hem zihnimizin hem de bedenimizin kendini yenileme çabası doğrultusunda gerçekleşmekte olup; bireyin aldığı sosyal destek kaynakları ve bu kaynaklara ulaşabilmenin kolay olup olmadığı ve yaşadığı ortamın destekleyici olup olmadığı ile bağlantılıdır (Akcan,2018:66). Travmatik yaşantıdan sonra kişilerin olayları anlamlandırma tarzı ve dünyaya bakışı değişebilir. Yaşadıkları travmatik yaşantı sonrasında bireylerde olaydan önce önem verdikleri şeylere artık önem vermeme görülebildiği gibi, daha önce fark etmedikleri ayrıntıları fark edip bu ayrıntıları önemseme durumu görülebilir (Erten ve Kocakaya,2020:192). Bu anlamda bireylerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme bir arada gerçekleşebileceği söylenebilir.

Travma sonrası bilişlerin travmaya etkisi TSSB çalışmalarında araştırılan konulardan biridir. Bireylerin doğrudan yada dolaylı yoldan deneyimledikleri travmatik yaşantılara bağlı olarak gelişen travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümeyi etkileyen pek çok değişkenden biri de travmaya yönelik bilişlerdir (Ekinci, 2019:2). Olumsuz bilişler kişilerin dış dünya hakkında görüşleri, kendisi hakkında görüşleri ve başa çıkma kaynakları üzerinde yıkıcı etkide bulunması sebebiyle bireylerde travmatik olayların baskın ve kaçınılmaz olarak yorumlanmasına sebep olabilir (vanHeemstra ve diğerleri, 2020: 160). Travma sonrası ortaya çıkan negatif ya da pozitif bilişlerin seviyesinin, bireylerin yaşadığı TSSB'nin şiddeti üzerine etkisi vardır. Çevrenden gelen sosyal destek, travmanın bilişsel olarak işlenmesini doğrudan ya da dolaylı bir şekilde teşvik ederek bireylerde olumlu travmatik değişikliklerin ortaya çıkmasında katkıda bulunabilir (Gurowiec ve arkadaşları, 2022:2). Travma sonrası biliş düzeyine bağlı olarak bireylerin vermiş olduğu tepkiler kişilerin geçmiş deneyimlerine, kişilik özelliklerine travmanın türüne, aldıkları sosyal desteğe ve inanç sistemlerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Bennet ve diğerlerinin (2009:1018) TSSB ve travma bilişleri arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik yaptığı çalışmanın sonucuna göre sosyal kontrol ve dikkat dağıtma uyumlu stratejiler olarak ortaya çıkıp, daha düşük TSSB ve travma biliş seviyelerine yol açarken; endişe ve kendi kendini cezalandırmanın uyumsuz bilişsel stratejiler olarak ortaya çıkıp daha yüksek TSSB ve travma biliş seviyelerine yol açtığı tespit edilmiştir Yapılan çalışmalar incelendiğinde, travma sonrası bilişlerin bireylerde TSSB ve travma sonrası büyüme üzerine etkilerinin olduğu görülmektedir.

Özetle, bu çalışmada bireylerin travma sonrası bilişlerinin travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Çalışmanın konusunu oluşturan bu üç önemli kriterin birbiriyle etkileşim halinde olduğu düşünülmektedir. Son yıllarda literatürde bu konuda yapılan çalışmalar olmasına rağmen, ülkemizde doğrudan yangın afeti sonrasında afete maruz kalan ya da tanıklık eden bireylerle yapılan çalışmaların az olmaması sebebiyle, bu konu ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Araştırmanın Konusu

Araştırmanın konusu bir yangına maruz kalan ya da tanıklık eden yetişkinlerde ortaya çıkan travma sonrası bilişlerin travma sonrası stres semptomları ve travma sonrası büyüme üzerine etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 2021 Temmuzunda Muğla'nın Milas ilçesinde meydana gelen yangınlara maruz kalan ya da tanıklık eden yetişkinlerde görülen travma sonrası bilişlerin travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları üzerine bir etkisinin olup olmadığının incelenmesidir. Bu anlamda, bu çalışmada aşağıda yer alan hipotezler üzerinde çalışılmıştır.

Hipotezler:

1. Bir yangına doğrudan tanık olanlarda TSSB belirtileri daha fazla görülür.
2. Bir yangına doğrudan tanıklık edenlerde travma sonrası büyüme daha fazla görülür.
3. Yangın sırasındaki korku seviyesi TSSB'ye, travma sonrası bilişlere ve travma sonrası büyümeye etki eder.
4. Travma sonrası büyüme, travma sonrası bilişler ve travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkmasında cinsiyete göre farklılaşma vardır.
5. Travma sonrası olumsuz bilişler, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtilerinin arasında ilişki vardır.
6. Travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
7. Travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres semptomları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Araştırmanın Önemi

Yapılan alanyazın taraması doğrultusunda, yaşanan doğal afetlerin bireyler üzerindeki psikolojik etkileri hakkında birçok araştırma yapılmasına rağmen, özellikle yangın afeti sonrası bireylerin yaşadığı psikolojik değişim ile ilgili araştırmaların sayısının yetersiz

olduğu görülmektedir. Yaşanan afetler sonrasında toplumda en çok ortaya çıkan psikolojik bozukluklardan birisi Travma Sonrası Stres Bozukluğu 'dur. Afet sonrasında ortaya çıkan TSSB semptomları; yaşanan semptom sayısı, semptomların sıklığı yada semptomların ortaya çıkma zamanı açısından kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir. Kişilerin bireysel farklılıkları, stresle baş etme becerileri, genetik özellikleri, psikolojik geçmişi ve durum karşısındaki motivasyonunun farklı olması, travmanın bireyler üzerindeki yaygınlığının değişiklik göstermesine neden olmuştur (Bolu vd., 2014:99). Bu sebeple bu araştırma bu farklılıkları ve yangın sonrasında yaşanan travmanın toplum üzerindeki etkisini saptamak açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmanın yaşanan afetin toplum üzerinde bıraktığı etki sonrasında, toplumda yaşanma oranı yüksek olan TSSB ve Travma sonrası büyümenin afet bölgesinde görülme sıklığını, yangına doğrudan tanıklık etmekle, dolaylı olarak tanıklık ediyor olmanın TSSB ve travma sonrası bilişlere üzerindeki etkisini, travma sonrası bilişlerin TSSB semptomlarına ve travma sonrası büyümeye etkisini, yaşanan semptomların ne düzeyde olduğunu ve TSSB Semptomlarının travma sonrası büyümeye etkisini ölçüyor olmasının klinik açıdan da fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Böylece elde edilen veriler sonucunda araştırmanın hem literatüre katkı sağlaması hem de afet sonrasında topluma verdiğimiz psikolojik desteğin planlaması ve uygulanmasında ve gelecekte yürütülecek çalışmalara fayda sağlaması düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

- Araştırma örnekleminin yangının yaşandığı bölgeleri temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, araştırma sorularını ölçme yeterliliğine sahip, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma o dönemde orman yangınlarının yaşandığı tüm bölgeleri kapsayabilirdi ancak örneklem sadece Muğla'nın Milas ilçesindeki katılımcılardan oluşmaktaydı.
- Çalışmanın 118 kişiyle sınırlı olması çalışmayı tüm topluma genellemek konusunda yetersiz kalabilir.
- Araştırma örneklemini toplumun tüm kesimlerini değil, sadece 18-65 yaş aralığındaki yetişkin grubundan oluşmaktadır.

- Araştırmada bireylerin yaşadığı yangın deneyimine yönelik ölçeklerin uygulanması, yangının üzerinden zaman geçmesi sebebiyle soruların yanlış cevaplanmasına yol açmış olabilir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, bir yangına yangınlara maruz kalan ya da tanıklık eden yetişkinlerde görülen travma sonrasında ortaya çıkan bilişlerin travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres semptomları üzerine etkisini incelemek amacıyla katılımcılara Katılımcı Bilgi Formu, Yangın Deneyimi Formu, Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği (Spielberger ve arkadaşları, 1970), Travma Sonrası Büyüme Ölçeği (Tedeschi ve Calhoun, 1996) ve Travma Sonrası Bilişler Ölçeği (Foa ve arkadaşları, 1999) uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemi Milas'ta yaşayan 2021 yılında meydana gelen yangına doğrudan tanıklık eden/ yaşayan 59 kişiden oluşan (yangın bölgesinde yaşayan) araştırma grubu ve Milas'ın merkezinde yaşayan doğrudan yangına tanıklık etmeyen / yaşamayan 59 kişiden oluşan kontrol grubuna, doğrudan uygulanacaktır. Çalışma sonucunda elde edilen verilerin SPSS programıyla analizi gerçekleştirilecektir. İlişkisel tarama yönteminin kullanıldığı bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Elde edilen veriler doğrultusunda çalışmanın istatistiksel analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Afet Kavramı

Afetler beklenmedik, yaşamın normal akışını bozan, dışarıdan destek gerektiren, kurumların imkân ve kapasitesini aşan ani çevresel olgu olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2015:45). Doğan ve diğerleri (2021:422) afeti “büyük hasara, yıkıma ve insanların acı çekmesine neden olan, genellikle ani gelişip öngörülemeyen, yerel olanakların yetersiz kaldığı, ulusal ya da uluslararası düzeyde destek gerektiren olaylar” olarak tanımlamaktadır. Afetler genel olarak doğa kaynaklı ve insan kaynaklı afetler olmak üzere iki gruba ayrılır. Doğa kaynaklı afetler; toplumdaki ekonomik ve kültürel işleyişi büyük ölçüde aksatıp can ve mal kayıplarına sebep olan sel, deprem, fırtına, hortum, orman yangını, kuraklık, çığ, yıldırım gibi doğa olaylarının bir sonucuyken; insan kaynaklı afetler; savaş, terör olayları, teknolojik sebepler, patlamalar gibi insani unsurların etkili olduğu afet nitelikli olayların bir sonucudur (Kadioğlu,2011:42-43). Yaşanan her doğa ya da insan kaynaklı olay afet olarak değerlendirilmez. Akdur’a (2000:8) göre, yaşanan bir olayın afet olarak nitelendirilebilmesi için etkili olan unsurlar: bölgedeki yıkımın ve yaşanan olay sonrası can kaybının büyüklüğü ve bu olayın sonuçları ile başa çıkmak konusunda toplumun yetersiz kalıp, dışarıdan desteğe ihtiyaç duyuyor olmasıdır. Bu anlamda yaşandığı bölgedeki bireyler üzerinde doğrudan ya da dolaylı olarak ekonomik, psikolojik, sosyal ve fiziksel etkiler bırakması afetlerin muhtemel sonuçlarıdır.

Her yıl çok sayıda insan afetlerden etkilenmektedir. EM-DAT (Afet Acil Durum Veri Tabanı -Emergency Disaster Database) 2021 yılında dünyada yaşanan doğal afetlerle ilgili 10.492 kişinin ölümüne neden olan, 101.8 milyon insanı etkileyen ve yaklaşık 252.1 milyar ABD Doları tutarında ekonomik kayba neden olan 432 felaket olayı kaydettiğini açıkladı (CRED, 2022:2). Ülkemizde ise Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı’nın (AFAD) raporlarına göre, 2021 yılında 107 sel/su baskını, 66 orman yangını, 16 kar/tipi ve 39 heyelanın meydana geldiği bildirilmiştir (AFAD,2022) Yaygın olarak ülkemizde yaşanan afetlere ek olarak 2021 yılında yaşanan orman yangınlarının artmış olması dikkat çekmektedir.

1.1.1. Orman Yangınları

Ormanlar dünyadaki yaşamın devam etmesi adına, doğal yaşamın en önemli ve ayrılmaz parçasıdır (Fidanboy ve diğerleri, 2022:207). Orman yangınları karakteristik özellikleri açısından sadece küçük bir bölgeyi etkileyen yangınlar (%85), büyük yangınlar (%13) ve felakete neden olan yangınlar (%2) olmak üzere üç grupta toplanmaktadır (Yavaş,2001:55).

Son yıllarda dünyada yaşanan afetler içerisinde orman yangınlarının artışı dikkat çekmektedir. Dünya üzerinde bulunan yaklaşık 4 milyar hektar orman bulunmakla birlikte, 1950-1990 yılları arasında mevcut ormanların yarısı tahrip olmuştur; bu zaman içinde insanların faaliyetleri sebebiyle kaynaklanan iklim değişikliği, ormanlar üzerinde yapılan hatalı uygulamalar ve hızlı nüfus artışı orman yangınlarının artışına neden olmaktadır (Ertuğrul,2005:43-44). Orman yangınlarının çıkış sebepleri çeşitli nedenlere bağlı olarak değişebilir. Deniz ve Hiç'e (2022:18) göre, kaydedilen orman yangınlarının %50'sinin nasıl başladığı bilinmemekle birlikte, insan kaynaklı sebeplere ek olarak yıldırım düşmesi gibi doğal olaylar da orman yangınlarının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. İklim koşulları, bağıl nem, ormandaki ağaç ve bitki türlerinin yanıcı özellikte olması da orman yangınlarının süresini, sıklığını, şiddetini ve yılın belli dönemlerinde meydana gelmesine neden olmaktadır (Küçükosmanoğlu, 1994:121).

Dünya genelindeki orman yangınları söz konusu olduğunda Amerika Birleşik Devletleri, Akdeniz ülkeleri, Avustralya ve Kanada'nın ön planda olduğu görülmektedir (Ertuğrul, 2005:44).Özellikle son yıllarda orman yangınlarındaki artışın bir nedeni de artan sıcaklıklardır. Örneğin Avustralya'daki en yüksek hava sıcaklığının 2019'da yaşanması ve aynı yıl ülkede büyük orman yangınlarının yaşanması, hava sıcaklıklarının artışı ve azalan yağışlar ile orman yangınları arasındaki ilişkiyi göstermektedir (Ehsani ve diğerleri, 2020:12). 2019- 2020 yıllarında artan sıcaklık ve kuraklıklar sonucunda Avustralya'da ve Amazonda uzun süre devam eden şiddetli orman yangınlarının yaşanmıştır (Tourani ve diğerleri, 2022:98). Son yıllarda özellikle Akdeniz ikliminin görüldüğü ülkelerde, Avustralya Kıtasında ve Amerika'nın Kaliforniya Eyaletinde çok sayıda orman yangını yaşanmış olup, bu yangınlar sadece insanların yaşam alanına zarar vermekle kalmayıp insanların hayatını kaybetmesine neden olmuştur (Tolunay ve Özmiş, 2022:558).

Orman yangınlarından sadece ormandaki yaşam etkilenmez. Orman yangınları çevresel, ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan toplumda önemli etkilere sahiptir. Orman yangınları ormandaki hayvanları, vahşi ve doğal yaşamı yok etmekte ve can kaybına sebep olmakla birlikte; yerleşim alanlarını, tarım alanlarını ve tarımsal mahsullere verdiği zarar vererek su, elektrik, ulaşım, gaz gibi temel ihtiyaçların tedarikinin sağlanması konusunda zorluk yaşanmasına neden olabilir (Deniz ve Hiç, 2022:18). Bu anlamda bir yangın sadece yanan alanı değil, bu yangına maruz kalan toplumları da çeşitli şekillerde etkilemektedir. Son yıllarda dünya ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de orman yangınlarında artış görülmektedir.

1.1.1.1. Ülkemizde Orman Yangınları

Meteorolojik kaynaklı en sık yaşanan doğal afetlerden biri olan orman yangınlarının ülkemizde de görülme sıklığı yüksektir. 2021 yılında geçtiğimiz 20 yıl ortalamasına göre çok daha yüksek sayıda orman yangını meydana gelmiş olup, bu yangınların çoğu yaz mevsimi döneminde Cezayir, Bulgaristan, Türkiye, Tunus, Makedonya, İtalya, Kıbrıs ve Yunanistan gibi Akdeniz bölgesi ülkelerinde yaşanmıştır (CRED, 2022:1). Geçmişte yaşanan orman yangınlarından farklı olarak son yıllarda doğal afet haline dönüşüp teknolojik ve insan gücü gibi tüm imkânlarla rağmen söndürülemeyen yangınların sayısında artış görülmektedir. Orman yangınlarının ortaya çıkmasında çeşitli etkenler bulunmaktadır. Bağıl nem, atmosfer basıncı, rüzgârın şiddeti ve yönü ve hava sıcaklığı orman yangınlarının oluşması ve büyümesindeki önemli faktörlerdendir (Küçük ve Sağlam, 2004:9). Ülkemizde orman yangınları daha çok hava sıcaklığının yüksek olduğu yaz mevsiminde görülmektedir. Ülkemizdeki ormanların %58’lik kısmı, sıcaklığın 40 derecenin üzerinde olduğu ve nemin %10’lara kadar düştüğü; yangına çok hassas bölgelerden oluşmakta olan Adana, Antalya, Muğla, Aydın, İzmir, Çanakkale ve İstanbul’da bulunan ormanlık alanlardan oluşur ve bu alanlarda yangın tehlikesi yüksektir (Ergünay, 2007:12). Bu sebeple ülkemizde yaz aylarında çok sayıda orman yangını yaşanmaktadır.

2021 yılı ülkemizde orman yangınlarının çok daha fazla yaşandığı bir yıl olmuştur. 28 Temmuz 2021 tarihinde Türkiye Cumhuriyeti tarihindeki en büyük orman yangını yaşamış, Antalya Manavgat’tan başlayıp, Akdeniz, Ege, Marmara, Batı Karadeniz ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde devam eden toplamda 299 orman yangını birçok canlının zarar görmesine sebep olmuş ve yerleşim bölgelerinde pek çok tahribata neden olmuştur (Kobak ve Soğukdere, 2021:169). Antalya’da başlayan yangınlar Muğla’nın pek çok ilçesinde de devam etmiştir. 28 Temmuz 2021- 12 Ağustos 2021 tarihleri arasında yaşanan bu yangınlar Muğla’da Marmaris, Milas, Köyceğiz ve Bodrum gibi pek çok ilçeyi etkilemiştir(Bozok ve Bozok, 2022:80).

Milas Muğla’nın en çok orman yangını yaşanan ilçelerinden biridir. Milas, 28 Temmuz 2021 ve 12 Ağustos 2021 yangınlarından da en çok etkilenen ilçelerden biri olmuştur. Son 10 yıl içerisinde Muğla’da çıkan orman yangınlarına bakıldığında yılda ortalama 49 adet yangınla Milas Orman İşletme Müdürlüğü en fazla yangın çıkan işletme olup, 28 Temmuz 2021’de başlayıp yaklaşık 11 gün süren orman yangınları Milas’ın 13. 196 Ha ormanlık alanını tahrip etmiştir (İşçi, 2021:6-7). Yaşanan yangın ormanda yaşayan yaban hayatını olduğu kadar ormana yakın yerleşim yerlerini de etkilemiş; birçok yapı yangından hasar görmüş veya

kullanılamaz hale gelmiş olup yangın tehlikesi bulunan yerleşim yerleri de tahliye edilmiştir (Atmaca ve diğerleri, 2022:73). Bu sebeple yangınla mücadele yaklaşık iki hafta boyunca hem alanda yangını söndürme ile hem de yangından etkilenen bölge halkını tahliye etme ve bölge halkının ihtiyaçlarına yardımla devam etmiştir. Birçok insan ansızın evini, iş yerini terk etmek zorunda kalmıştır.

1.1.2. Orman Yangınlarının Psikolojik Etkileri

Doğal afetler bireyleri fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik açıdan etkilemektedir. Afetler bireyler üzerinde fiziksel etkiler bıraktığı gibi psikolojik etkilerde bırakmaktadır. Doğal afet sonrasında maddi kayıplar ve fiziksel yaralanmaların beraberinde, bireylerde olaydan yıllar sonra bile devam eden duygusal sorunlar, ruh sağlığı bozuklukları ve psikososyal problemler görülür (Belleville ve diğerleri, 2021:2). Bu problemler afeti yaşamış grup ile afeti yaşamamış grup arasında yapılan çalışmalarca da tespit edilmiştir. Örneğin, sağlıklı bir grup ve afet mağdurları karşılaştırıldığında, afet mağdurları; solunum problemleri, alt ve üst uzuv rahatsızlıkları ve psikolojik bozuklukların görülmesi açısından daha fazla risk taşımaktadır (Karabulut ve Bekler,2019: 371). Her doğal afette olduğu gibi orman yangınları da bireyler üzerinde önemli etkilere neden olur. Yaşanan afetler bireylerde fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel belirtilere neden olmakla birlikte bu belirtilerin izlenmesi verilecek sosyal ve psikolojik destek açısından da önemlidir (Özyer ve Dinçer, 2020:200). Doğal afetlerin psikolojik etkileri incelendiğinde; doğal afetler sonrası bazı gruplar üzerinde psikolojik etkiler daha fazla görülürken, bazılarında bu etkinin daha az olduğu görülmektedir. Bireylerin aynı olayı yaşamış olduğu düşünülecek olursa afet sonrası sürecin bireylere göre değişiklik gösteriyor olması; bireyin daha önce yaşamış olduğu travmalar, psikolojik öykü ve bireyin stresle baş etme yöntemlerinin farklılığı gibi bireysel nedenlerle açıklanabilir (Çögenli, 2019:420). Çocuklar, ergenler, kadınlar, yaşlılar, afet gönüllüleri, daha önceden travmalar yaşamış ya da psikiyatrik bozukluğu olan bireylerde afetin psikolojik etkisi güçlü şekilde görülebilir (Sönmez, 2022:338). Afet sonrası yaşadıkları bu deneyim bireyleri düşünsel ve duygusal olarak etkiler. Bir afetin ardından aileler, fiziksel ve psikolojik kaynaklarına yönelik büyük tehditler nedeniyle genellikle anlamsızlık ve amaçsızlık duygularına yol açan güçlü bir çaresizlik ve güvenlik eksikliği yaşar ve bu durum çoğunlukla depresyon, psikolojik ve ruhsal sıkıntı gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açmaktadır (Lalani ve diğerleri, 2021:3). Yaşanan afetten sonra bireylerde pek çok ruh sağlığı sorunu görülmektedir. Afet sonrası depresyon, anksiyete ve uyku bozuklukları yaşanmakta olup; eğitim düzeyi, kadın olmak, sağlık durumu, evsiz kalma durumu, maddi durum bu psikolojik

durumu etkileyen faktörlerdendir (Özyer ve Dinçer,2020: 203). Başlıca yaşam stres faktörleri de; yangınla ilgili ve genel travma sonrası stres bozukluğunu, şiddetli psikolojik sıkıntıyı ve depresyonu yordamada oldukça etkilidir (Richard ve diğerleri, 2014:8).

North ve Pfefferbaurn'a (2013: 508) göre, afet sonrası bireylerin hissettiği hoş olmayan duygular ve psikolojik bozukluk olarak tanımlanmayan semptomlar psikolojik sıkıntı olarak adlandırılır ve bu sıkıntı afetlerden sonra toplumun neredeyse tamamında evrensel olup psikiyatrik bozukluklardan daha yaygındır. Afet sonrası bireyin psikolojik problemlerinin sürekliliğini ve psikopatolojiye dönüşmesini etkileyen bazı yordayıcılar vardır. Önceden var olan psikopatoloji, kadın olmak, afet travmasına maruziyetin şiddeti, sosyal desteğin yetersizliği ve eş zamanlı diğer stres unsurları psikopatolojinin yordayıcılarından olup; psikopatoloji afetten hemen sonra başlayıp zaman içinde bireylerin çoğunda azalarak kalan azınlık için kronik hale gelir (North ve Pfefferbaurn,2013:508).

Afetlerden etkilenen herkes psikiyatrik rahatsızlık geçirmemektedir. Ancak psikiyatrik rahatsızlık geçirmiyor olmak bireylerin afetten psikolojik olarak etkilenmediği anlamına gelmez. North ve Pfefferbaurn (2013:513), afetlerden etkilenen bireylerde psikiyatrik rahatsızlıklar gelişme de ciddi afet travması yaşamış hemen herkesin kısa bir süre için bile olsa psikolojik sıkıntı yaşayacağını belirtmiştir. Bu anlamda afet sonrası psikolojik sıkıntıların toplumda yaşanma sıklığının afetten hemen sonraki süreçte daha fazla olduğu söylenebilir.

1.2. Travma Sonrası Stres Kavramı

İnsanoğlu tarih boyunca stres, kaygı, kayıp gibi olumsuz pek çok yaşam olayı yaşamıştır. Travmayı diğer olumsuz yaşantılardan farklı yapan, bireyin yaşamına veya fiziksel bütünlüğüne yönelik şiddet, tehdit veya ölüm tehlikesiyle yüz yüze geliyor olmasıdır (Bayram ve diğerleri, 2018:166). DSM-V e göre travma gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, cinsel şiddete veya ciddi yaralanmaya maruz kalma olarak belirtilmiştir (İzci ve Ünveren,2017:32). Travmalar bireyleri geçici ya da kalıcı şekilde etkileyebilir. Afetler gerek oluş şekli gerek bireyler üzerindeki etkileri bakımından travmatik bir olay özelliği göstermektedir. Afet sonrası görülen psikolojik travmaların bireylerde, ailelerde ve toplumlarda farklı şekillerde görülebilmesi sebebiyle bu travmaların geçici olduğu kadar kalıcı boyutta da olabileceği söylenebilir (Özkan ve Kutun, 2021: 250). Ek olarak, kişisel farklılıklar sebebiyle yaşanan aynı travmatik olay bazı bireyler için ruhsal etkiye sahipken bazı bireyler üzerinde ruhsal bir etki bırakmayabilir. Travmatik olaylar zorlayıcı, akut ve

tehlikeli bir şekilde ortaya çıkması açısından bireyleri etkiliyor olsa da yaşanan her kötü olay bireyler için travmatik olmayabilir (Kılınç ve diğerleri, 2017:183). Yaşanan travmanın büyüklüğüne ek olarak, bireylerin travmaya dair kişisel görüşleri ve olayı nasıl değerlendirdiği travmanın o kişi üzerindeki ruhsal etkisi açısından büyük öneme sahiptir (Bilgiç, 2011:7).

Afetler sadece afeti yaşayan bireyler üzerinde travmatik etkiye sahip değildir. Afete doğrudan tanıklık edenlere ek olarak, afetzedelerin yakınları, olaya tanıklık eden kişiler ve yardım ekipleri de afetten psikolojik olarak etkilenmiş olup bu süreçte yaşanan stres yaratan durumlar ve travmatik olaylar, bireylerin mevcut olan baş etme stratejilerinin bozulmasına, kaynaklarının azalmasına ve kalıcı bozukluklara sebebiyet vermektedir (Özyer ve Dinçer, 2020: 200). Yaşanan travmatik olay kişilerin kendisi ve dünya hakkındaki duygu ve düşüncelerini etkileyebilmektedir. Travmatik olay bireyler için yaşamı ve fiziksel bütünlüğü, kendisi ile ilgili değerleri ve kişinin dünyadaki yeri için tehdit oluşturması bakımından kendi ile ilgili güvende ve değerli hissetme, dünyayı adil ve güvenli bir yer olarak görme ve diğer insanları yardımsever ve iyi olarak görme gibi temel duygu ve düşünceleri tehdit altında bırakmaktadır (Bilgiç, 2011:3). Oldukça olumsuz bir olaydan kurtulan birey için duygusal sıkıntı belirgin bir deneyim olurken, yaşamını tehdit eden bir olaya maruz kalan birey için bu duygusal tepki kaygı ve korku olur (Calhoun ve Tedeschi, 1999:6). Bireylerin toplumsal, kişisel ve biyolojik etkenler, travmanın şiddeti, tipi ve yaşanma biçimi gibi pek çok değişkene bağlı farklı tepkiler verdikleri travma sonrasında, bireylerde doğrudan veya dolaylı olarak travma ile bağdaştırılan ruhsal bozukluklar gelişmektedir (İzci ve Ünveren,2017:32). Gökmen ve Deniz (2020:74), yaşanabilecek olumsuz fiziksel sonuçlara ek olarak travmatik olayların TSSB, anksiyete, depresyon, bağımlılık ve intihar gibi farklı psikolojik sonuçlarının da bulunabileceğini belirtmiştir.

Beklenmedik bir şekilde yaşanan ve büyük sonuçlara neden doğal afetler yaşandığı toplumlarda akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, major depresyon, somatik bozukluklar, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi pek çok psikolojik probleme sebep olmaktadır (Cankardaş ve Sofuoğlu, 2021:141). Travma sonrası oluşan ruhsal tepkiler genellikle geçici ve dalgalı bir seyir gösterirken, psikiyatrik bozukluk semptomları daha kalıcı, sürekli, bireylerde belirgin sıkıntı ve işlevselliğinde belirgin bozulmaya neden olması açısından farklı özellikler gösterebilmektedir (Sönmez, 2022: 338). Akut Stres Bozukluğu (ASB), TSSB ve Uyum Bozuklukları travmanın doğrudan etkisi ile ortaya çıktığı düşünülen travma sonrası psikiyatrik hastalıklar olarak tanımlanmıştır (İzci ve Ünveren, 2017:31).

1.2.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Tarih boyunca savaş, yangın, sel, deprem gibi doğal afetler yaşanmasına rağmen travma sonrasında oluşan olumsuz belirtilerin anlaşılması ve bu konuda yapılan çalışmalar 20. yy'da I. Dünya Savaşı'ndan sonra yapılan çalışmalar ile başlamış, II. Dünya Savaşı sonrasında bu çalışmalar yoğunlaşarak ilk kez “Büyük Stres Tepkisi” olarak DSM-I’de belirtilmiştir (Ateş, 2019:1). 20. yy başlarından itibaren travma konusunda çalışmalar başlamış olsa da TSSB’nin DSM’in tanı kategorisinde alması daha sonraları olmuştur. TSSB, DSM-III ile tanı kategorilerine girmiş, DSM-III-R, DSM-IV ve DSM-V’te TSSB ile ilgili birçok düzeltmeler yapılmıştır (Karasapan, 2014:2). Farklı özellikleri sebebiyle DSM-V ile birlikte TSSB anksiyete bozuklukları bölümünden alınmış, yeni oluşturulan “Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar” kategorisinde yer almıştır (Ekinci, 2019: 8).

1.2.1.1. TSSB’nin Klinik Özellikleri ve Tanı Ölçütleri

DSM-V’e göre travma sonrası stres bozukluğu, travmatik deneyimi doğrudan yaşama, gözlemleme, birçok kez olayın sevimsiz ayrıntılarıyla karşı karşıya olma, bir yakınının yada arkadaşının bu olayı yaşadığını öğrenme durumlarında olan; travmatik olayın sonrasında beliren istemsiz hatırlamalar, olayı yeniden yaşıyormuş hissi, travmatik olayı hatırlatan iç/dış uyaranlara karşı uzun süreli veya yoğun ruhsal problemler yaşama ve uyaranlardan kaçınma, sıkıntı verici tekrarlayan rüyalar, olayla ilgili duygu ve düşüncelerde olumsuz değişiklikler ve tepkiler gibi durumların bir aydan uzun süre devam ediyor olup, bireyin işlevselliğinde düşüş oluşturması ve bu durumun psikoz bozukluğu, sağlık durumu yada madde kullanımı ile açıklanamayan bir durum olmasıdır (APA, 2013). TSSB travmatik bir olayı yaşadıkdan sonra bireylerde oluşan kaçınma, aşırı uyarılmışlık, yeniden yaşama ve küntleşme semptomları ile ortaya çıkan bir bozukluktur (Bilgiç, 2011:1). TSSB’nin en yaygın görülen semptomlarından olan uyarılmışlık hali, bireylerde huzursuzluk, tetikte olma, aşırı irkilme ve öfke patlamaları olarak ortaya çıkmakta, bu durum kişi ve çevresindekiler için problem yaşanmasına sebebiyet vermektedir (Bolu ve diğerleri, 2014: 97). Travma sonrasında bireyleri etkileyen bir diğer semptom olan yeniden yaşantılar fiziksel, davranışsal ve duygusal sonuçları ve bireyin yaşamındaki yansımaları bakımından önemlidir. Uslu’ya (2021:4)göre, tekrarlayıcı düşünceler, imgeler, rüyalar bilişsel yeniden yaşantıyı içerirken; öfke, kaygı, huzursuzluk hali duygusal yeniden yaşantıyı; travma sırasında yaşanan saldırgan dürtülerin tekrar etmesinin neden olduğu çevreye karşı saldırgan tutumların oluşması fiziksel yeniden yaşantıların sergilenmesi olarak değerlendirilebilir. Travmatik olayı yaşayan kişilerin travmayı hatırlatan uyaranlardan kaçınıyor olması da olayı

hatırlatan ve bireyi tetikleyen rahatsız edici duygu ve düşünceleri nispeten kontrol altına alması sebebiyle sık görülen bir belirtidir (Sönmez, 2022:339). Travmatik olaya karşı bireyin geliştirdiği bir aydan kısa süren tepkiler ASB, bu tepkilerin hafif olması ise Uyum Bozukluğu olarak tanımlanırken; TSSB ise ASB'den stresin daha yoğun olması ve yeniden yaşama belirtilerinin olması bakımından farklıdır (İzci ve Ünveren, 2017:32). Akut stres bozukluğunda bu belirtiler travmatik olaydan hemen sonra görülür ve en az üç gün en fazla bir ay sürerken, TSSB'de belirtiler bir aydan uzun sürmekte olup, üç aydan uzun süre devam ederse kronik, travmatik olaydan altı ay sonra ortaya çıkarsa geç başlanıçlı TSSB olarak adlandırılır (Sönmez, 2022:338). TSSB'nin belirtileri stresli dönemlerde yoğunlaşan dalgalanmalar gösterebilmekte olup belirtilerin kronik hale gelmesi hastalığın prognozunu olumsuz olarak etkilemektedir; zaman içerisinde hastaların %30'u tamamen düzelmeye, %60'nın belirtileri hafif-orta düzeyde devam etmekte olup, %10'unun belirtileri ise değişmeden kalıp daha da kötüye gitmektedir (Özgen ve Aydın,1999:39).

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), TSSB'yi yaşanan olumsuz bir olay sonrasında bireylerde meydana gelen, olumsuz duygusal ve bilişsel değişiklikler sebebiyle uyarılma ve ürkme durumlarının arttığı, kaçınma davranışlarının gözlemlendiği bir aydan uzun süren klinik bir olgu olarak tanımlamıştır. Travma sonrasında olayı istemsiz sık sık düşünüyor olmak travma sonrası stres tepkilerinin en önemli semptomudur (Calhoun ve Tedeschi, 1999:8).

TSSB'nin etiyolojisine bakıldığında bazı risk faktörlerinin hastalığın ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir. TSSB'nin ortaya çıkmasında stres kaynağı gerekli olsa da tek başına yeterli değildir çünkü TSSB'nin gelişme riski, bireyin yatkınlığı ve bireyin yaşadığı stresörün şiddetini arttıran faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Özçetin ve diğerleri, 2008:9). TSSB için risk faktörlerinin nevrozizm, suçluluk, odaklanma sorunları, başa çıkma stratejileri, obsesif-kompulsif ve psikiyatrik eştanı gibi psikolojik faktörlere ek olarak kadınların erkeklere kıyasla doğal afetlerden sonra TSSB olma ihtimalinin daha yüksek olduğu ve düşük sosyal desteğin de yüksek TSSB olasılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Jafari ve diğerleri, 2020:29).

TSSB'nin DSM-V'e göre Tanı ölçütleri Aşağıdaki gibidir:

A. Aşağıdaki yollardan biriyle (ya da birden çoğuyla), gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla ya da cinsel saldırıyla karşılaşmış olma:

1. Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama.

2. Başkalarının başına gelen olay(lar)ı, doğrudan doğruya görme (bunlara tanıklık etme).
3. Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olay(lar) geldiğini öğrenme.
4. Örseleyici olay(lar)ın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı düzeyde karşı karşıya kalma

B. Örseleyici olay(lar)dan sonra başlayan, örseleyici olay(lar)a ilişkin, istenç dışı gelen aşağıdaki belirtilerin birinin (ya da daha çoğunun) varlığı:

1. Örseleyici olay(lar)ın yineleyici, istemsiz ve istençdışı gelen, sıkıntı veren anıları.
2. İçeriği ve/ya da duygulanımı örseleyici olay(lar)la ilişkili, yineleyici sıkıntı veren düşler.
3. Kişinin örseleyici olay(lar) yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözülme (dissosiyasyon) tepkileri (örn. geçmişe dönüşler).
4. Örseleyici olay(lar)ı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaştığında yoğun ya da uzun süreli bir ruhsal sıkıntı yaşama.
5. Örseleyici olay(lar)ın simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşı fizyolojiyle ilgili belirgin tepkiler gösterme.

C. Aşağıdakilerden birinin ya da her ikisinin birlikte olmasıyla belirli, örseleyici olay(lar)dan sonra ortaya çıkan, olay(lar)a ilişkin uyaranlardan sürekli bir biçimde kaçınma:

1. Örseleyici olay(lar)la ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.
2. Örseleyici olay(lar)a ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılardan (insanlar, yerler, konuşmalar, nesneler) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.

D. Aşağıdakilerden en az ikisinin olmasıyla belirli, örseleyici olay(lar)ın ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen, olay(lar)a ilişkin bilişlerde ve duygu durumunda olumsuz değişiklikler olması:

1. Örseleyici olay(lar)ın önemli bir yönünü anımsayamama

2. Kendisi, başkaları ya da dünya ile ilgili olarak, sürekli ve abartılı olumsuz inanışlar ya da beklentiler
3. Örseleyici olay(lar)ın nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olarak, kişinin kendisini ya da başkalarını suçlamasına yol açan, süreklilik gösteren, çarpık bilişler.
4. Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum (örn. korku, dehşet, öfke, suçluluk).
5. Önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımıda belirgin azalma.
6. Başkalarından kopma ya da başkalarına yabancılaşma duyguları.
7. Sürekli bir biçimde, olumlu duygular yaşayamama

E. Aşağıdakilerden en az ikisi ile belirli, olay(lar)dan sonra başlayan ya da kötüleşen, olay(lar)la ilişkili, uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklikler olması:

1. İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışa vurulan, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları.
2. Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma.
3. Her an tetikte olma.
4. Abartılı irkilme tepkisi gösterme.
5. Odaklanma güçlükleri.
6. Uyku bozukluğu

F. Bu bozukluğun süresi (B, C, D ve E tanı ölçütleri) bir aydan daha uzundur.

G. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Bu bozukluk, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

1.2.1.2. TSSB'nin Epidemiyolojisi

Yapılan araştırmalara göre doğa olaylarından sonra bireylerde en çok görülen psikopatolojiler TSSB ve depresyondur benzer biçimde TSSB semptomları ve travmaya bağlı psikopatoloji zamanla azalma gösterse de travmadan uzun zaman sonra bile TSSB ve

depresyon oranlarının yaygın olarak saptandığı belirtilmektedir (Binbay ve diğerleri, 2014:269-271) .

Bolu ve diğerleri (2014:99) TSSB'nin yaygınlığı bireylerin fiziksel yapısı, psikolojik geçmişi, strese karşı başa çıkma stratejileri, motivasyonu, genetik özellikleri gibi bireysel ve toplumsal farklılıklara bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Bilgiç'e (2011:10) göre, TSSB'nin oluşumunda travmanın niteliği ve şiddeti, travma sonrasında bireyin yaşadığı ortamın özellikleri ve travma yaşayan kişinin özellikleri en önemli etkenlerdendir.

Yapılan araştırmalara göre TSSB oranları değişiklik gösteriyor olsa da travmatik olayı yaşamış olma durumu ve yaşayanların TSSB geliştirme oranlarının küçümsenmeyecek derecede olduğu vurgulanmıştır (Karasapan, 2014:4). Travma sonrası yaşanan olumsuz olaylar TSSB semptomlarının direncinin artmasına sebep olmaktadır bu yüzden travma sonrasında bireylerin yaşadığı ortamın destekleyici oluşu, sağlanan destek kaynakları ve bu kaynaklardan faydalanılabilmenin kolay veya zor oluşu travmanın etkisinin kronikleşmesini veya geçici oluşunu belirlemesi açısından önemlidir (Bilgiç,2011:12). Örneğin, Karadeniz ve Yorulmaz'ın (2021:393) Van Erciş depreminden sonra depremde etkilenen bireylerle yaptıkları çalışmaya göre, TSSB oranı %35,5 olarak bildirilmiş olup afet sonrası yaşanan kayıpların, barınma ve sağlık problemleri yaşamış olmanın, maddi zorluk, dil problemleri ve geçici yer değişikliğinin TSSB'nin gelişimini etkilediği belirtilmiştir. Özgen ve Aydın'a (1999:34-35) göre yaygınlığı pek çok etkene bağlı olarak farklılık gösterse de TSSB toplumda daha çok bekar, boşanmış, genç, dul, ekonomik olarak kötü ve sosyal olarak izole olan bireylerde görülür. Kurt ve Gülbahçe'ye (2019: 960) göre, TSSB stres faktörlerinin yoğunluğu ve çeşitliliğine bağlı olarak yaygınlık gösterir bu anlamda yaşam boyu yaygınlık oranı en düşük %1 ve en yüksek % 14 oranları arasında değerler alabilmekteyken, risk grubundan bireylerde bu oranın %58' kadar artış gösterebildiği belirtilmektedir.

Olaydan uzun zaman sonra da bireylerde TSSB semptomları görülebilir. TSSB yaşayan bireyler, travmadan uzun zaman sonra hala travmatik olayla ilgili büyük bir rahatsızlık duyup, olayla ilgili kabuslar görme, olayı tekrar tekrar yaşıyor gibi olma ve bu hatırlatıcılardan kaçınmaya bağlı olarak içe kapanma ve konuşmaya dirençli olma gibi travmatik olayın olumsuz etkilerini yaşamaya devam ederler (Kurt ve Gülbahçe, 2019:960). Fort McMurray bölgesinin sakinleriyle, orman yangını felaketinden beş yıl sonra yapılan çalışmada olası TSSB yaygınlığı %39.6 olarak bulunmuştur (Mao ve diğerleri, 2022:4).

Yaşanan travmanın nasıl algılandığı TSSB gelişiminde önemli faktörlerden biridir. Bilişsel modele göre anksiyete ve benzeri duygusal sorunların gelişimi ve direncinde tehdidin nasıl algılandığı, kontrol edilebiliyor olunuşu gibi bilişsel faktörlerin ve gerçekçi olmayan ve uyumsuz düşünme biçimlerinin etkili olduğu düşünülmektedir (Bayram ve diğerleri, 2018:152). Bilişsel teori bireyin kendisine ve dünyaya dair sahip olduğu, dünyanın iyi ve güvenli, dünyadaki olayların anlamlı, bireyinde değerli bir varlık olarak kendini algılaması temel inançlarından oluşurken TSSB bu temel inançların sarsılmasına sebep olur (Bilgiç, 2011:13). Yaşanan travmatik olay bireyin şemalarıyla yüzleşerek otomatik varsayımlarında örneğin kendine ve dünyaya yüklediği anlamlarda bozulmalar yaşamalarına neden olmaktadır (Yetkiner, 2010:2). Düşünce sisteminde meydana gelen bu bozulmalar bireylerin duygu ve davranışlarına da yansımaktadır. Bireyin deneyimlediği travmaya ilişkin olumsuz değerlendirmeleri sebebiyle tehdit duygusu artarak TSSB'nin dirençli hale gelmesine neden olmaktadır (Şan, 2018:16).

1.2.2. Orman Yangınlarının Travmatik Etkileri Üzerine Yapılmış Çalışmalar

28 Temmuz 2021- 12 Ağustos 2021 tarihleri arasında ülkemizde çıkan yangınlar sadece ormanlık alanları etkilememiş, bunun yanı sıra birçok yerleşim yerini etkilemiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan Milas'ta ise, Beyciler mahallesinde başlayan yangın; Çökertme, Mazi, Akçakaya, Bozalan, Ören, Gürceğiz, Gökbel, Fesleğen mahallelerini tehdit etmiş, bu bölge halkı tahliye edilmişti. Mazi- Ören yangın alanı yangın şiddeti yönünden incelendiğinde, Muğla'daki en şiddetli yangın hasarının olduğu bölge olarak tespit edilmiştir (Beyhan ve Koca, 2022:337). Bu hasar sadece orman varlıklarını değil, bölgedeki ekonomik, sosyal, fiziksel alanları da kapsamaktadır. Beyhan ve Koca'ya (2022:341) göre, Milas orman yangınları bölgesi, tarım arazilerinin, üretim, madencilik, yerleşim, kentsel ulaşım, sanayi ve ticari faaliyetler açısından 29,51 ha alanla; spor ve eğlence kuruluşları 46,46 ha en çok hasar alan bölge olurken; yangından en çok etkilenen yerleşim alanı ise 8.05 ha alanla Bozalan mahallesi olmuştur.

Yaşanan bu afetin fiziksel, sosyal ve ekonomik etkilerinin yanı sıra bireyler üzerindeki psikolojik etkileri de önem taşımaktadır. Travmatik olaylar, doğal afetler dışında, kaza, yangın, savaş, terörizm, tecavüz gibi insan eliyle kasıtlı veya kasıtsız olaylar biçiminde olabilir (Dikkatli ve Erzen, 2019:52). Travmatik olaylar yapısı gereği ani, tehlikeli ve zorlayıcı şekilde ortaya çıkması sebebiyle bireylerde korku, kaçınma, anksiyete ve geri çekilme gibi davranışsal tepkilere ve çeşitli problemlere sebep olmaktadır (Kılınç ve

diğerleri, 2017:182). Bireyler yaşamsal bütünlüğünü tehdit eden/ bozan travmatik olayları üç şekilde yaşayabilir:

- Kişi olayı doğrudan yaşar.
- Kişi olaya tanık olur, olayı yaşayan kişilere yardımcı olur.
- Kişi sevdiği birinin başına bu tür bir travmatik olayın geldiğini öğrenir (Aker, 2012:11).

Bu anlamda yangın afetinin yangına tanıklık eden/yaşayan bireyler ve yangına dolaylı yoldan şahit olan bireyler üzerinde etkiler bırakabileceği düşünülmektedir. Afetlerden sonra görülen psikolojik travmaların etkileri, bireylerde ailelerde ve toplumlarda farklı şekillerde görülebildiği gibi, bu travmalar geçici olduğu kadar kalıcı nitelikte de olabildiği için herkesin yaşamını etkilemektedir (Kutun ve Özkan, 2021). Bu sebeple, travmatik olayların bireyler üzerindeki etkisinin değişkenlik gösterebileceği söylenebilir. Altun'a (2018) göre, afet sonrası oluşan bu psikolojik problemler sadece afeti doğrudan yaşayan bireylerde değil, yardım ekipleri, afetzedelerin yakınları gibi olaylara dolaylı yollardan şahit olanlar da görülmektedir. Bu anlamda afete doğrudan maruz kalmayan bireylerin ruh sağlığına yönelik çalışmaların yapılması da önemlidir.

Afetlerin bireyler üzerinde bıraktığı psikolojik etkileri üzerine pek çok çalışma yapılmış olmasına rağmen orman yangını afetinin bireyler üzerindeki psikolojik etkisi üzerine yapılmış olan çalışmaların az olması dikkat çekmektedir. Orman yangınlarının büyük afet boyutunda yaşanma sıklığı son dönemde artmıştır. Bu sebeple bu konuda yapılan çalışmalar son dönemde artmaktadır. Yapılan çalışmaların bazıları travmatik olaydan hemen sonra yapılırken bazıları olaydan uzun süre sonra yapılmakta veya takip çalışmaları olarak uzun süreli devam eden çalışmalardır. TSSB, orman yangınları sonrası yapılan çalışmalar sonucunda toplumda görülen başlıca psikolojik bozukluklardan biri olarak dikkat çekmektedir. To ve arkadaşlarının (2021:17) yapmış olduğu kapsam belirleme incelemesinin sonuçlarına göre çeşitli zamanlarda yapılan yangın takibi çalışmalarında, orman yangınlarının etkilediği topluluklarda çocuk, ergen ve yetişkinlerde TSSB oranlarında istatistiksel ve klinik olarak anlamlı bir artışın gözlemlendiği belirtilmiştir. McFarlane'in (1989:227) Avusturya Orman Yangını sonrasında 315 itfaiyeci ile yaptığı uzun süreli gözlem çalışması sonuçlarına göre yangından 4, 11 ve 29 ay sonra TSSB oranlarını sırasıyla %32, %27 ve %30 olarak bulgulamıştır. Bu anlamda TSSB oranlarının yangından sonra yüksek

ve dalgalı bir seyir gösterebileceği söylenebilir. Avustralya Victoria’da çıkan yangınlardan birkaç yıl sonra Braynt ve diğerlerinin (2014:641) yapmış olduğu çalışmaya göre katılımcılar yangından çok, orta ve az düzeyde etkilenenler olarak üç grupta incelenerek katılımcıların psikolojik durumunu analiz etmeye yönelik yapılan çalışmalar doğrultusunda yangından etkilenenlerin çoğu psikolojik dayanıklılık gösterirken; yangından çok etkilenen katılımcıların önemli bir azınlığı kalıcı TSSB ve psikolojik problemleri olduğunu bildirmiştir.

1.3. Travma Sonrası Büyüme Kavramı

Travma sonrası büyüme, bireyin büyük bir yaşam kriziyle mücadelesinden kaynaklanan olumlu değişim deneyimidir (Calhoun ve diğerleri, 2000:521). Travma sonrası büyüme zor şartların üstesinden gelmek için bireylerin psikolojik ve bilişsel çabalarının bir sonucu olarak yaşadığı olumlu değişimleri tanımlayan bir kavramdır (Duman, 2019:179). Çam ve Demirkol’a (2019:168) göre, yaşanan travmatik olay, büyüme esnasında bireyin tam olarak sorguladığı şey olmamakla birlikte; travma sonrası büyüme bireyin travmayla sarsılan dünyasını yeniden sorgulamasıyla sağlanmaktadır. Travma sonrası büyüme bireyin varsayımsal dünyasına ve temel inançlarına karşı önemli bir meydan okumayla başlayan süreçlerin bir sonucudur (Tedeschi ve diğerleri,2018:6). Travma sonrası büyüme bireylerde, büyük bir kişisel güç duygusu ve yeni imkanların tanınmasını içeren benlik saygısındaki değişim alanı, travmatik yaşantı sonrası bireylerin kendini tehlikeli ve öngörülemeyen dünya karşısında savunmasız görmeye başlayabileceği gibi kişisel güçlerini de fark edebilmesi yönünde; ilişkilerdeki değişiklik, başkalarıyla daha derin, samimi, anlamlı ilişkiler kurabilmesiyle; farklı ilgi alanları, etkinliklerle yaşamlarına yeni bir yön vermesiyle; bu deneyimle mücadele sırasında onlara destek olan arkadaşlarının olduğunun farkındalığıyla kendini açma, şefkat ve empati de artış olarak görülmektedir (Gökhan, 2019:14)

Bireylerin yaşadığı sıkıntının ve acı çekiyor olmasının olumlu değişikliklerin kaynağı olduğuna dair bakış açısı binlerce yıl öncesine dayanmaktadır (Altınışik, 2020:18). Eski dönemlerden beri insanların doğruluğa ve bilgeliğe zorluklar deneyimleyerek ulaştığı inancı hakimdir bu sebeple travma sonrası büyümenin geçmişten beri süregelen bir kavram olduğu söylenebilir (Sabancı, 2020:23). Birçok dinde acı çekmenin insanların olgunlaşması için önemli olduğu belirtilmiştir. Örneğin Hristiyanlık, İslamiyet ve Budizm gibi pek çok din de acı çekiyor olmanın bazı şartlarda bireyin olgunlaşabilmesi için bir aşama olduğu vurgulanmıştır (Ezerbolat ve Özpolat, 2016:22). Bayram ve arkadaşları (2018:170), travma sonrası büyümeyi son yıllarda literatüre giren ve bireylerin travma ile baş etmede gösterdiği

olumlu gelişime yönelik önemli bir kavram olarak tanımlamıştır. Travma sonrası büyüme ile ilgili çalışmalar 1980'lerin ortasından itibaren trafik kazaları, cinsel taciz ve istismar mağdurları, savaş ve göç deneyimi olan kişiler, HIV enfeksiyonlu bireyler, kalp krizi geçiren bireyler, önemli birinin kaybında, çocuklarında olan tıbbi rahatsızlıkla başa çıkmaya çalışan aileler, kanser hastaları gibi farklı gruplarla çalışılmaya başlandıysa da 1990'larla birlikte travma sonrası büyüme kavramının çeşitli değişkenlerle ilişkisini ölçmeye yönelik çalışmalar başlamıştır (Şimşir, 2017:14-15).

Travmatik olay sonrasında bireylerin bedeni ve zihni pek çok alışılmadık tepkiler verirken bir yandan da kendini yenileme çabasındadır ve bu çaba bazı bireylerde fazla görülmekteyken, yaşadığı ortamın destekleyici olması, bireyin sosyal destek kaynakları ve bu kaynaklara erişilebilirliğin kolay olup olmamasına bağlı olarak kendini yenileme çabası ve travmanın kişide yaratacağı etki değişiklik göstermektedir (Akcan, 2018:66). Travma sonrası büyümeyi etkileyen pek çok önemli değişken bulunmaktadır. Ezerbolat ve Özpolat'a (2016:24) göre, travmatik olayın şiddeti, travma sonrası stres belirtilerinin yaşanmış olması, demografik değişkenler, kişilik özellikleri, baş etme yöntemlerini kullanabiliyor olmak, duyguları paylaşabilmek, sosyal destek travma sonrası büyümeyi etkileyen önemli değişkenlerdir.

Travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesi için bireylere meydan okuyacak önemli bir yaşam olayı veya tehdidin olması ve bireyin temel varsayımlarının yıkılması gerektiği gibi, travma sonrası büyüme sadece travmadan zarar görmemek, psikolojik problem yaşamamak ya da travmadan sonra iyileşmek anlamına gelmemektedir (Altınışik, 2020: 21-22). Ülbe ve Kartal (2020:48) bireylerin travma sonrası büyümeyi deneyimlemesi için sadece travmatik olayın yeterli olmadığıyla birlikte, bazı belirleyici şartların ve unsurların bireylerde olumlu bir değişimin oluşmasına katkıda bulunabileceğini belirtmiştir. Bireylerin karşılaştıkları travmatik olay karşısında herhangi bir hazırlığı olmaması sebebiyle kişi travma sonrasında bu durumu anlamlandırıp hayatını bu duruma göre şekillendirmeye çalışır ve bireyin durumu anlaması sonucunda başarılı bir iyileşme olur (Erten ve Kocakaya, 2020:193). Bu sebeple travmanın kendisi travma sonrası büyümenin nedeni değil; yaşamı tekrar yorumlama, var olan inançlarını ve bakış açısını değiştirme çabası olarak belirtilir (Çam ve Demirkol, 2019:168).

Bireylerin kendileri, başka insanlar ve dünyanın anlamlılığı ile ilgili temel varsayımları vardır. Örneğin batı kültüründeki temel inanış kendiliğin temel olarak iyi, olayların üzerinde

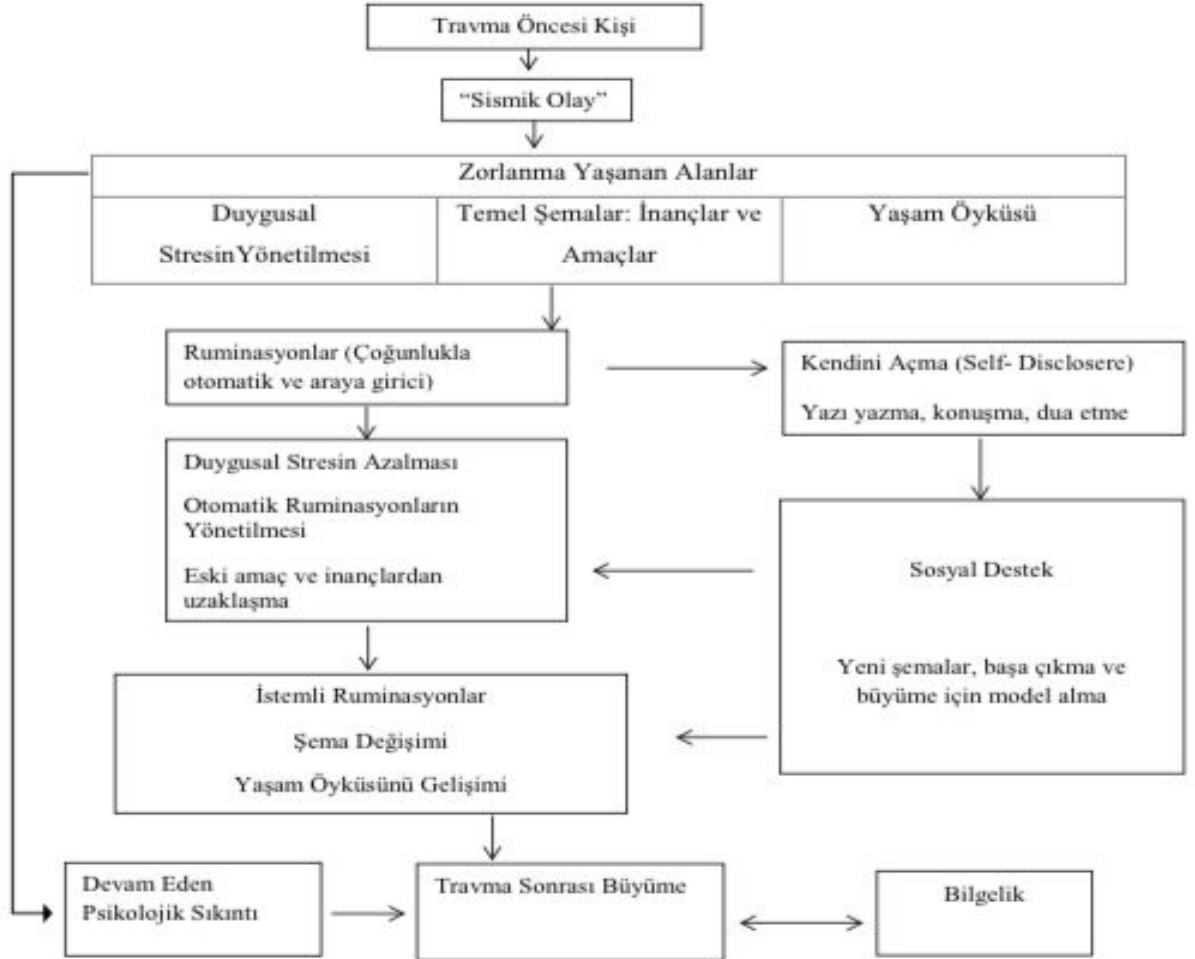
kontrol gücümüzün olduğu ve dünyanın adil, koruyucu anlamlı bir yer olduğuna yöneliktir (Ezerbolat ve Özpolat, 2016:22). İnsanların travmatik olay öncesindeki dünyanın güvenilir olduğu, insanların iyi ve güvenilir olduğu ve insanların yeterli önlem aldığı acılarla karşılaşmayacağı varsayımları travmatik deneyim ile birlikte derinden sarsılır (Altınsoy, 2020:31). Travmatik olaylar bireyin tüm bu varsayımlarını sarsan bir darbe niteliğinde olup bireyin incinebilir olduğunu anlamasına, kendisi ve dünyası ile ilişkin olumlu inançlarını sorgulamasına neden olur ve birey yaşamış olduğu bu olayı yeniden yapılandırıp anlamlandırmasına yardım eden ve travma sonrası büyümeyi beraberinde getiren bilişsel işleme sürecine girer (Duman, 2019:181).

Calhoun ve Tedeschi (1999:11), yapmış oldukları çalışma ile travma sonrası büyümenin benlik algısındaki değişim, başkalarıyla ilişkilerdeki değişim ve yaşam felsefesindeki değişim olmak üzere üç alanda olduğunu belirtmiştir. Kendilik algısındaki değişim, zorlayıcı yaşam olayı ile baş edebiliyor olmanın etkisiyle bireyin kendine güvenindeki artışın bir sonucu olarak denemediği yeni rolleri benimsemesi olarak açıklanırken; kişilerarası ilişkilerdeki değişim, bireyin başkalarına karşı kendini açmak ve duygularını paylaşmak konusunda daha rahat olması, yakınlık duygusunda artış ise daha empatik olma olarak açıklanmaktadır; son olarak yaşam felsefesindeki değişim ise, bireyin hayatındaki önceliklerini gözden geçirerek yeniden belirlemesini, yaşamdaki amaçlarını tekrar gözden geçirerek ulaşılabilir ve ulaşılamaz amaçlar arasında seçim yapmasını, basit ve günlük şeylerin değerini anlaması ve yaşanan travmatik olay sonrası varoluşsal deneyimin derinleşmesi olarak açıklanır (Gökmen ve Deniz,2020:74).

Travma sonrası büyüme konusunda yapılan çalışmalar doğrultusunda travma sonrası büyüme sürecini açıklayan pek çok kuram geliştirilmiştir. Travma sonrası büyümeyi açıklamak için geliştirilen kuramlar arasında, Tedeschi ve Calhoun'un 1995 yılında geliştirmiş olduğu İşlevsel Betimsel Model en çok kabul gören kuramdır (Altınsoy, 2020:41). Bu model şekil 1.3'te gösterilmektedir.

Tedeschi ve Calhoun modelde yaşanan travmatik olayı deprem metaforu üzerinden sismik olaylar olarak adlandırarak, olayın kişi için sarsıcı olma durumunda bireyin temel inançlarının sarsılmasına ve bu sarsılmaya bağlı olarak kişide duygusal stresin ve istemsiz ruminasyonların yoğunlaşarak beraberinde bu durumu ve kişinin kendisini analiz etmesini sağladığı belirtilmektedir (Aydoğdu ve Dirik, 2021:866). Bireyler yaşadıkları olay sonrasında “geviş getirme” tarzında ruminatif sayesinde, bir yandan farkında olmadan

duygusal streslerini kontrol altına alırken, bir yandan da fark etmeden söylediklerini, yazdıklarını analiz ederek kendileri ve travmatik yaşantı hakkında içgörülerini ve farkındalıklarını geliştirmiş olurlar (Dursun ve Söylemez, 2020:62). Özen (2017: 867), başlangıçta istemsiz olan bu çabaların, travmanın yeniden yaşama ve kaçınma belirtileri ile benzer şekilde belirli mekanizmalarla yeni şemaların oluşmasını sağladığını, böylece bireyin yeni amaç, davranış ve inançları ile uyum süreci gelişerek yaşam öyküsünün yeniden oluşturulup kurgulanmakta olduğunu belirtmiştir. Travmatik olay sonrası bireyin olayı işleme süreci ve şema değişiminin gerçekleşmesi sonucu travma sonrası büyüme neden olan bilişsel işleme modeline göre travma sonrası büyüme kendilik algısı, kişilerarası ilişkiler, yeni olanakların algılanması, yaşamın değerini anlama ve inanç sistemindeki değişimden oluşan beş boyutta görülmektedir (Yanar ve İlhan, 2022:174).



Şekil 1: Travma Sonrası Büyüme'nin İşlevsel Betimsel Modeli (Tedeschi ve Calhaoun, 2004)

Kendilik algısındaki değişim boyutu bireyin başına gelen durum sebebiyle kendisini kurban olarak değil, hayatta kalan kişi olarak görmesini esas alır (Aşantuğrul ve Karabacak,2022:31). Bireysel güçlölüğü yüksek olan bireylerin özelliklerine bakıldığında bazı özelliklerin ön planda olduğu görölmektedir. Travmatik yaşantı sonrası büyüme gösterebilen bireylerin özellikleri incelendiğinde kendini ifade etme ve olaylarla uyum sağlama becerilerinin iyi olduğu, duygularını dışavurabilen, dışadönük, iyimser ve sosyal desteklerinin daha iyi olduğu belirtilmiştir (Ezberbolat ve Özpolat, 2016:6). Alanyazında travma sonrası büyüme deneyimleyen bireylerin kişilik özelliklerini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalar, yaşadığı travmatik olayı kendi büyümeleri için bir fırsat olarak gören bireylerin dışadönük, iyimser, baş becerileri yüksek olan, yeni durumlara uyum sağlayan, kendini ifade etmekte iyi olan, duygularını paylaşan bireyler olduğunu bulgulamıştır (Aşantuğrul ve Karabacak,2022:32).

Tedeschi ve Calhoun'a (1996:457) göre, yeni olanakların fark edilmesi boyutu bireyin hedeflerini yeniden gözden geçirerek ulaşılabilir hedefler ile ulaşılamayacak hedefler arasında bir tercih yapmasını içerir. Altınışık (2020:25) travma sonrası büyüme yaşayan bireylerin yaşamlarındaki yeni olanakların farkına vardığı yeni ilgi alanları ve aktiviteler keşfettiğini bildirdiğini ve bu durumun kişinin kendilik algısında yaşanan olumlu değişimden kaynaklı bir alan olan yeni fırsatlar keşfetme ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Böylece yeni olanakların fark edilmesi boyutu ile bireyin yaşamındaki yeni imkanları ve yolları keşfetmesi, değişime açık oluşu ve değişim için çabalamasının hayatında değişimlere yol açtığını belirtilmektedir (Gökahmetoğlu (2021:10) .

Travma sonrası büyüme için bir diğer önemli boyut kişilerarası ilişkilerdir. Farklı şekillerde tanımlanıyor olmasına rağmen bu konudaki ortak görüş sosyal desteğin kapsamının kişilerarası ilişkileri ve davranışları içeriyor olmasına bağlı olarak bireyin aldığı destekten duyduğu memnuniyetin düzeyi ve ihtiyaç anında yardım isteyebileceği kişilerin olduğu düşüncesi olarak iki ana özelliğe sahip olmasıdır (şimşir, 2017:34). Ek olarak sosyal desteğin devamlılığı da travma sonrası büyüme için önemlidir. Sosyal desteğin istikrarlı ve tutarlı olmasının travma sonrası büyümenin oluşumunda katkısını destekleyen bir çok araştırmanın bulunması, bireylerin yaşadıkları olay hakkında kendilerini açmaları ve diğer kişilerden bu duruma gelen yanıtın ve desteğin travma sonrası büyüme için önemli olduğunu destekler niteliktedir (Gökahmetoğlu,2021:11). Kişilerarası ilişkilerdeki bu gelişim bireylerle benzer deneyimlere sahip kişiler arasında da görölmektedir. Bireyler yaşanan olayda sonrasında kendileri gibi benzer travmatik yaşantı deneyimi olan insanlarla olumlu

özellikle ilişkiler kurarak, bu kişilerle ilişkilerinde yoğun bir şefkat duygusu hissedebilirler (Erten ve Kocakaya, 2019:192). Kişilerarası ilişkilerdeki değişimler başkalarından yardım almakta, başkalarına yardım etmekte, empatide ve kendini açmada gelişim olarak görülmektedir (Doğançay,2021:17).

Yaşamın değerini farkına varma boyutuna göre birey sıradan günlük şeylerin de değerini anlayarak yaşamdaki önceliklerini tekrar gözden geçirerek belirler (Tedeschi ve Calhoun, 1996:457). Yaşadığı olumsuz olay sonrası birey, kaybın engellenemezliğini anlayarak kendi kırılganlıklarıyla yüzleşir ve daha önce önem verdiği şeylere ilişkin sorgulamalara başlayarak var olmama olasılığını anlamlandırır ve var olma gerçeğini fark ederek yaşamın değerini anlar (Ezerbolat ve Özpolat, 2016:23).Travma sonrası büyüme ile en belirgin dönüşüm kişinin hayattaki önceliklerinin değişmesi olarak gözlemlenmektedir; örneğin, travma sonrası birey için para aile ilişkilerinden daha az önemli olur bunun yerine birey sıradan şeylere ve olaylara önem verir, şükreder ve yaşamdan zevk almaya başlayabilir (Çam ve Demirkol, 2019:170). Ezerbolat ve Özpolat, (2016:22) bireylerin yaşadıkları travmatik olaydan sonra içinde bulundukları anın değerini fark ettiğini, hayatı daha basit olarak ele aldığını ve küçük şeylerden de keyif alabildiklerini vurgulamıştır.

Travma sonrası büyümenin bir diğer boyutu bireylerin inanç sisteminde görülmektedir. Gökahmetoğlu (2021:10), bireylerin yaşadıkları olay sonrasında kontrol duygusu arttıran ve olayı anlamlandırma çabasında destek olan dini inanışın önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir. İnanç sistemindeki değişim bireylerin var olan dini inançlarının ve dine katılımlarının güçlenmesini ve gelişimini olduğu kadar bu inançların değişimini de içerebilir (Calhoun ve Tedeschi, 1999:15). Yaşanan olumsuz olay, dini inanca mensup olan veya olmayan tüm bireylerde maneviyat ve varoluşsal olarak olumlu yaşam değişiklikleri göstermesine sebep olabilir (Erten ve Kocakaya, 2020:192).

Sürecin sonunda bireyin eski inançları, davranışları ve hedefleri geçerliliğini yitirirken; birey yeni hedefler, davranışlar oluşturarak olay öncesi ve sonrasını içeren yeni bir yaşam öyküsü oluşturma çabasına girer ve travma sonrası büyümenin gerçekleşmesini sağlar (Şimşir, 2017:19). Birey, bu süreçte benlik algısı, kişilerarası ilişkiler ve yaşam felsefesi alanlarında büyük değişimlerle karşılaşır böylece yaşadığı travmatik olayla baş edebilmeyi başaran bireyin kendini daha güçlü ve yeterli görüyor olması özgüvenin artmasına ve hayatında yeni faaliyetler katarak yeni bir yaşam tarzına yönelmesine neden olmaktadır (Çam ve Demirkol,

2019:169). Böylelikle, travma sonrasında sarsılan temel inançların tekrar değişerek bireyde olumlu bir etki bırakabileceği söylenebilir.

1.4. Travma Sonrası Bilişler Kavramı

Bireylerin algı ve duyumlarıyla elde ettiği verileri beyinde işlemesiyle oluşan düşünce ve problem çözme gibi süreçler biliş olarak tanımlanmaktadır (Ay, 2018:26). İnsanlar dünyayı, düşünce ve deneyimlerini anlamlandırmak adına temel bir eğilime sahiptir bu anlamda bilişsel işleme; düşüncelerde daha fazla düzenleme, daha fazla özümseme ve anlam verme, yaşanan deneyime daha fazla seçeneği olan ve olumlu bakış açıları ile bakabilme, daha fazla kabul ve çözüm bulmak konusunda daha fazla yetenekli olmak olarak belirtilebilir (Williams ve diğerleri, 2002:350). Yaşanan deneyimin bireyin şemalarıyla uyumlu olması olayın anlamlandırılabilmesi açısından önem taşımaktadır. Bireyler algıları, anıları, yorumlamalarını bilişsel şemalarına dayanarak yapmaktadır çünkü bireyler bilgiyi bilişsel şemalarına göre işlemektedir bu sebeple bireyler yaşadığı olaylarla ilgili algılarını ve anılarını şemalarıyla uyumlu olacak şekilde değiştirmeye yatkındır ancak yaşanan olumsuz olaylar bireyin bu yatkınlığını ve dünyaya dair otomatik varsayımlarını zorlaştırmaktadır (Şan, 2018:4). Bireylerin stresli olay sonrası şemaları sorgulanarak, yeni bilgiyi orijinal şemalarıyla eşitlemek için kendi şemalarına dahil eder veya şemalarını yenileyip ve değiştirerek yeni bilgilerin bilişsel işleme ile ilerlemesine izin verir ancak travmatik olayın şemalarla çok uyumsuz oluşu bireyin bu bilgiyi bütünleştirmelerini engelleyerek kişinin kendi ve çevresi ile ilgili olumsuz şemalarının oluşmasına sebep olabilir (Burhanoğlu, 2021:18).

Algılama, hatırlama, seçim, muhakeme, karar verme, dürtü kontrolü, kodlama, konsantrasyon, bilgi işleme gibi işlevleri içeren bilişsel işlevler TSSB modelinin teorik açıklaması için önemlidir (Simmons ve Granvold, 2005:292). Travma sonrası stres belirtilerine ek olarak semptomların bilişleri nasıl etkilediği de üzerinde durulan ve travma araştırmalarında ve klinik uygulamalarda önemli olan bir konudur (Şan, 2018:3). Travmatik olay sonrasında bireyin yaşadığı stres onun düşünce sistemini, olaylarla baş etme yöntemlerini ve duygularını etkilemektedir. Bilgiç'e (2011:3) göre travmayı olağan dışı hale getiren, yaşam olaylarında adapte olmayı sağlayan denetleme, anlamlandırma ve bağlantı kurma gibi baş etme stratejilerini işlevsiz hale getirecek kadar şiddetli oluşudur; bu anlamda psikolojik travma bireylerin güçsüzlüğüyle baş başa kalmasıdır. Travma sonrası bilişler, bireylerin travmatik bir deneyimden sonra ortaya çıkan olumsuz düşünce ve inançlarını kapsar (Barton ve diğerleri, 2013:718). Bireyin şemalarını, travma sonrası değişen gerçeklik

algısını ve gelecekteki olası travmatik olay ve sonuçlarına karşı daha dirençli biçimde olayı yeniden anlamlandırma ve yapılandırma süreci olarak adlandırılan bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin travmaya karşı verdiği doğal bir tepki olarak ortaya çıkan otomatik özellikteki istemsiz ruminasyonların olayı anlamlandırma sürecinde birey için başa çıkma mekanizması olarak olay sonrası yeni bilgilerin işlenmesini sağlayan bir süreçten oluşmaktadır (Haspolat, 2019:24).

1.4.1. Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Stres Semptomları Üzerindeki Etkisi

Bilişsel kuramlar travmatik olay ile ilgili inançları belirtirken kendi içinde farklılık göstermesine rağmen kendilik hakkındaki inançlar, dünya hakkındaki inançlar ve travma ile ilgili inançlar olmak üzere üç temel grupta değerlendirilmektedir (Bajo ve diğerleri, 2018:2). Travmatik olay sonrasında bu üç temel inanç çelişmektedir. Şan (2018:11), travma sonrasında bireyin olumlu bakış açısının kesintiye uğrayarak; dünya görüşünün katı ve değişmezliğinin seviyesinin bireyin dünyaya ve kendine dair bakışındaki değişimi etkilediğini belirtmiştir. Ekinci (2019:16), yapılan alanyazın taraması sonuçlarına göre travmatik olay sonrası bireylerin bilişsel şemalarında kesinti olduğu veya değiştiği bu anlamda değişen şemaların bireyin otomatik düşüncelerini etkilediği vurgulanmıştır. Otomatik düşüncelerdeki bu değişim bireyde olumsuz tutum, duygu ve davranışlara sebep olabilir. Travmatik olaydan sonra bireyin psikolojisini olumsuz yönde etkileyen “ya hep ya hiç”, kişiselleştirme, kendini suçlama, olumsuzu büyütüp olumluyu küçültme ve kişiselleştirme gibi düşünce ve tutumlar ortaya çıkmaktadır (Duman ve diğerleri, 2018:153). Düşünceleri baskılamaya çalışmak, tehlikeye karşı sürekli önlem alma, tehditle ilgili olduğu düşünülen ipuçlarına karşı aşırı hassasiyet, olayla ilgili hiç düşünmemeye çalışıp olayı hatırlatan tüm uyaranlarsan kaçınma tepkileri kısa süreli olarak tehditle başa çıkmak için kullanılsa da uzun vadede bilişsel değişime engel olarak TSSB’nin devamlılığını sağlamaktadır (Şahne, 2018:13).

Ehlers ve Clark geliştirdikleri bilişsel kuram ile TSSB’yi bilişsel bir bakış açısıyla kavramsallaştırmaya çalışırken gelecekte yaklaşan tehdide ilişkin değerlendirmeye odaklanan diğer anksiyete bozukluklarından farklı olarak, TSSB’nin daha önce gerçekleşmiş bir olayın hatırası sonucunda oluşan bir bozukluk olduğunu belirtmiştir. Modele göre iki temel faktör bireyde devam eden tehdit algısına yol açmaktadır. Bu faktörler:

1. Travma ve neden olduğu hasarlara yönelik öznel değerlendirmedeki farklılıklar

2. Travmanın tekrar yaşantılanmasına neden olan olayla ilgili anıların otobiyografik bellekteki anılarla bağlantısındaki bireysel farklılıklardır (Ehlers ve Clark, 2000:320).

Bu sürecin aktifleşmesi bireyde uyarılma semptomları, olayı yeniden yaşama belirtileri, kaygı ve diğer duygusal tepkilere bağlı olarak, bu sıkıntıyı azaltmayı amaçlayan ancak bilişsel değişimi engelleyerek bir anlamda bozukluğun sürmesini sağlayan birçok davranışsal ve bilişsel tepkinin yaşanmasına neden olur (Ehlers ve Clark, 2000:320). Bilişsel modele göre travmanın kişi tarafından olumsuz değerlendirilmesi kişinin gelecekte de buna benzer olayları tekrar yaşayabilmeye yönelik algısını güçlendirerek olayları genellemesine yol açmaktadır (Karalalı, 2021:11). Travmanın birey tarafından olumsuz değerlendirilmesi bireyin otomatik düşüncelerine de yansımaktadır. Travmatik olay sonrası olumsuz bilişler; korku, kaygı, suçluluk, öfke, utanç, üzüntü gibi duygulardan (örneğin “Her yer tehlikeli” düşüncesi korku duygusuna neden olabilir) ve bu yoğun stres ve zor duygulardan kurtulmak için bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirmek olmak üzere iki şekilde olumsuz düşünceleri ve inançları pekiştirerek TSSB semptomlarının sürekliliğini ve güçlenmesini sağlamaktadır (Demirezen, 2019:29-30). Otomatik düşüncelerin ve öngörülerin incelendiği çalışmalar sonucunda, travmatik olay ile birlikte kişinin kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili düşünce ve duygularının etkilenecek bilişsel şemalarının değiştiği ya da kesintiye uğradığı görülmüştür (Yetkiner, 2010:1). Travma sonrası olumsuz bilişler, travmatik olayı hatırlatan düşünce, uyarıcı ya da günlük hayattaki aktivitelerden kaçınan bireylerde devamlılık göstererek kronik TSSB’nin gelişimine sebep olmaktadır (Yetkiner, 2010:3).

1.4.2. Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Etkisi

Travma sonrası bilişler bireyler üzerinde sadece olumsuz etkilere ve TSSB’ye sebep olmaz. Travmatik olay başlangıçta bireyi derinden sarsmış olsa da süreç içerisinde birey üzerinde olumlu değişimlere katkı sağlayabilir. Sebuhtekin (2018:29),bilişsel süreçlerin travma sonrası büyümeyi etkileyen mekanizmalarla ilişkili olduğunu bu sebeple, travmatik bir olayın travma sonrası büyümeye neden olması için TSSB’ye benzer şekilde, bireyi ve varsayımsal dünyasına dair temel inançları sarsacak boyutta olması gerektiğini belirtmiştir. Kişinin önceki travma yaşantısını yordama tarzı, geçmiş travma öyküsü travma sonrası strese olumsuz tepkilere neden olurken, travma sonrası büyümede olumlu tepkilere neden olarak birey üzerinde olumlu değişimlerin oluşmasında etkili olmaktadır (Yılmaz ve Hisli Şahin, 2007:129).

Stresi yönetebilmek travma sonrası büyümenin oluşmasına destek olan olumlu bilişsel işlemenin meydana çıkabilmesi için gereklidir çünkü travmatik olay sonrası bilişsel işlemenin otomatik oluşu sebebiyle bireylerde birçok uygunsuz, tekrarlayıcı imge, düşünce ve olumsuz ruminasyon görülme olasılığı çok yüksektir (Şimşir, 2017:20). Olumsuz düşünce, imge ve ruminasyonlar birey için rahatsız edici olsa da yaşananları anlamlandırmak ve baş etme süreci için önem taşımaktadır. Olumsuz bilişten farklı olarak olumlu biliş bireyin travmatik deneyimi anlamlandırmasını, olayın birey üzerindeki etkisi azaltmasını ve kendilik değerini arttırmayı hedefleyen olumlu inancı göstermektedir (Duman ve diğerleri, 2018:146). Dursun ve Söylemez'e (2020:58) göre, travma sonrası bilişsel yeniden yapılanma sonucunda kişinin yeni ve esneyen yaşam öyküsü yada kurguları oluşturabileceği, olası zorluklar karşısında daha güçlü olacağı ve bilgeliğe erişeceği varsayılmaktadır. Haspolat'a (2019:24) göre, bu süreçte büyümenin devamlılığı için bireyin neleri kaybettiğini ve paradoksal olarak da neleri kazandığına dair periyodik bilişsel ve duygusal anımsatıcılara ihtiyacı vardır.

1.4.3. Travma Sonrası Bilişler ve Orman Yangınları ile İlgili Çalışmalar

Literatürde orman yangınları sonrası bireylerin bilişlerindeki değişimi ele alan çalışmalara bakıldığında bazı çalışmalarda bu konuya yer verildiği görülmektedir. Travmatik bir olay olarak orman yangınları sonrası bilişler üzerine yapılan bu çalışmaların son dönemde artıyor olması dikkat çekmektedir. Orman yangınları sonrası bilişlerdeki değişimler TSSB ve travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri açısından incelenmiştir. Belleville ve diğerlerinin (2019:6) Fort McMurray'de yaşanan yangın sonrası yapmış oldukları çalışmaya göre, düşük uyku kalitesi, uykusuzluk, travmayla ilişkili uyku bozuklukları, daha şiddetli depresyon, bireyin kendisine ve başkalarına dair olumsuz bilişlerinin daha güçlü oluşu ve daha sık kaçınma davranışları TSSB ilişkilendirilmiştir.

Ek olarak, bilişlerin TSSB ve travma sonrası büyüme üzerinde etkili olmasında etkin olan bilişlere yönelik alanyazında bazı çalışmalar mevcuttur. Armstrong ve arkadaşlarının (2014:1) 218 itfaiyeci ile yapmış oldukları çalışmaya göre, birden fazla travma yaşamak, daha yüksek seviyede örgütsel ve operasyonel stres ve bilişsel yeniden değerlendirme yöntemlerini kullanmak TSSB semptomları için belirleyici iken; başa çıkma ve sosyal desteğin travma sonrası büyüme için belirleyici olduğu bu anlamda travma sonrası büyüme için bireysel faktörlerin, TSSB için ise örgütsel faktörlerin önemli olduğu belirtilmiştir. Orman yangınları sonrası travma sonrası büyümenin deneyimlendiğini gösteren bir diğer çalışma Leykin ve diğerlerinin (2013:4) 2010 yılında İsrail'de çıkan yangın sonrası ilk

müdahale ekipleriyle yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre, travma sonrası büyümenin küçük ama anlamlı bir şekilde kişisel güçlölük ve yaşamı takdir etme alanlarında gözle görülür değışiklikler sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Hooper ve diğerlerinin (2018:9) orman yangınları sonrası bireylerin başa çıkma stratejilerinin toplumdaki travma sonrası stres ve travma sonrası büyümeye etkisini ölçen çalışmasına göre duygu odaklı başa çıkma travma sonrası büyümeyi, kaçınmacı başa çıkma ise travma sonrası stresi pozitif olarak yordadığı bulgulanmıştır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma bir yangına doğrudan maruz kalan ve kalmayan yetişkinlerin travma sonrası bilişlerinin travma sonrası stres semptomları ve travma sonrası büyümeye etkisini incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir çalışmadır.

2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırma, yangın deneyimine doğrudan tanıklık etmeyen / yaşamayan Milas'ın merkezinde yaşayan kişilerden oluşan kontrol grubu ve yangına doğrudan tanıklık eden/ yaşayan (yangın bölgesinde yaşayan) kişilerden oluşan araştırma grubu olmak üzere 18-65 yaş aralığındaki iki grup ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılacak katılımcıların sayısı g-power programı ile hesaplandı. Önceki çalışmalar değerlendirildiğinde etki büyüklüğü = 0.5, Alfa=0.05, Beta= 0.85 olarak planlandı. Gönüllülük esasına bağlı kalınarak 59 yangına maruz kalan/yaşayan, 59 sağlıklı kontrol olmak üzere toplamda 118 kişiyle çalışmanın yapılabileceği hesaplandı.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma, katılımcıları çalışmanın gizliliği ve içeriğine dair bilgilendirmeye yönelik hazırlanmış olan “Bilgilendirilmiş Onam Formu”, katılımcıların demografik bilgilerini elde etmeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan “Katılımcı Bilgi Formu”, yangın sırasında ve sonrasında katılımcının yaşadığı süreci ve yangının katılımcılar üzerindeki etkisini anlamaya yönelik hazırlanan “Yangın Deneyimi Formu”, araştırma değişkenlerinden olan travma sonrası stres semptomları için “Travmatik Stres Belirtileri Ölçeği”, travma sonrası bilişler için “Travma Sonrası Bilişler Ölçeği” ve travma sonrası büyüme için “Travma Sonrası Büyüme Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş onam formu araştırmanın konusunu, katılımın gönüllük esasına dayandığını, katılımcılara ait olan verilerin gizliliğine yönelik katılımcıları bilgilendirmek için hazırlanmıştır.

2.3.2. Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesine yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum gibi sorular yer bulunmaktadır.

2.3.3. Yangın Deneyimi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların yangın sırasında bulunduğu konum, tahliye edilme durumunu, yangından zarar görme durumunu, yangın öncesi ve sonrasındaki psikolojik durumunu, yangın sırasında ve sonrasında yaşanan stres ve korku düzeyini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan 12 soruluk bir formdur.

2.3.4. Travmatik Stres Belirti Ölçeği

Travma sonrası stres belirtilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Başoğlu ve ark.(2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır ve dördümlük likert tipindedir. Ölçekten alınan toplam puanın 25 ve üzerinde olması TSSB'yi işaret eder (Başoğlu ve ark. 2001). Ölçeğin alt boyutları; yeniden yaşama belirtileri (1,2,3,4,5), kaçınma belirtileri (6,7), bilişler ve duygu durum belirtileri (8,9,10,11,12,13,14) ve uyarılma ve tepkisellik belirtileridir(15,16,17,18,19,20). Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak tespit edilmiştir.

2.3.5. Travma Sonrası Bilişler Ölçeği

Travma ile alakalı bilişlerin ölçülebilmesi amacı ile Foa (1999) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanları, 7'li likert tipiyle değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 36 ile 252 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Güleç ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .93 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten yüksek puan alınması travmatik yaşantıya dair hatalı bilişlerin yoğun bir şekilde var olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca bu ölçeğin kullanıldığı farklı çalışmalarda da tüm ölçek ve alt ölçekler için yüksek derecede iç tutarlılık katsayıları tespit edildiği ve TSSB şiddetiyle yüksek bir korelasyon gösterdiği bildirilmiştir (Beck ve ark, 2004; Katz ve ark, 2008; Laposa ve Alden, 2003; Startup ve ark, 2007).

Ölçek, 33 maddeyi içeren 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Kalan 3 ölçek maddesi ise (13, 32, 34) faktör analizi sonuçlarında hiçbir alt ölçeğe dahil edilmemiştir. Bu alt ölçekler ve onları meydana getiren ölçek maddeleri ise şu şekildedir:

a) Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri Alt Ölçeği: Bu alt ölçek 21 ölçek maddesinden oluşmaktadır. Bunlar; 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 33, 35, 36 numaralı maddelerdir.

b) Dünya ile İlgili Olumsuz Bilişler Alt Ölçeği: Bu alt ölçek 7 ölçek maddesinden oluşmaktadır. Bunlar; 7, 8, 10, 11, 18, 23, 27 numaralı maddelerdir.

c) Kendini Suçlama Alt Ölçeği: Bu alt ölçek ise 5 maddeden oluşmaktadır. Bunlar; 1, 15, 19, 22, 31 numaralı maddelerdir.

2.3.6. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilmiştir. 6'lı (0=bu değişikliği yaşamadım; 6=bu değişikliği çok fazla yaşadım) likert tipiyle değerlendirilen, 21 maddeden oluşan bir ölçektir. Alınan yüksek puan, kişinin travmatik yaşantı sonrasında yüksek düzeyde bir büyüme yaşadığını göstermektedir. Ölçeğin, iyimserlik, dinsel katılım, dışadönüklük, deneyimlere açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık gibi değişkenlerle pozitif korelasyonu olduğu belirtilmektedir. Yapılan faktör analizinde, beş alt boyutu olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dürü (2006) tarafından yapılmıştır. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.93$ olarak bulunmuştur.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 ve en yüksek puan ise 105'tir. Artan puanlar, bireyin travmatik yaşantı karşısında büyüme düzeyinin arttığını göstermektedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Yangın deneyimine doğrudan tanıklık etmeyen / yaşamayan Milas'ın merkezinde yaşayan kişilerden oluşan kontrol grubu ve yangına doğrudan tanıklık eden/ yaşayan (yangın bölgesinde yaşayan) kişilerden oluşan araştırma grubu olmak üzere ölçekler iki gruba yüz yüze görüşülerek araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verilip yazılı onamları alındıktan sonra verilecek şekilde ulaştırılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri için IBM SPSS 22 kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin arasında ilişki olup olmadığını saptamak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı etkileri çoklu regresyon analizi kullanılarak saptanmıştır. İki den fazla grubun ölçek ortalamalarına göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İki grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır.

Tablo 1'de, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşılmıştır.

Tablo 1**Değişkenlerin Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular**

<i>Değişkenler</i>	Çarpıklık	Basıklık
Travmatik Stres Belirti Ölçeği Alt Boyutları		
Yeniden Yaşantılama	0.72	0.24
Kaçınma	0.72	0.04
Bilişler ve Duygu Durum Belirtileri	1.06	0.98
Uyarılma ve Tepkisellik	1.7	1.21
Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği Toplam	1.1	1.34
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Alt Boyutları		
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	0.13	1.43
Dünya ile İlgili Olumsuz Bilişler	-0.33	-0.85
Kendini Suçlama	1.17	1.35
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	1.29	0.29
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları		
Kişilerarası İlişkilerde Değişim	0.35	-0.99
Kendilik Algısında Değişim	0.1	-0.82
Yaşamın Değerini Anlama	-0.21	-0.87
Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	0.52	-0.37
İnanç Sisteminde Değişim	-0.17	-1.14
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam	0.11	-0.97

Tablo 1 incelendiğinde verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiği anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma verilerinin analiz edilmesinde parametrik testler kullanılmıştır.

BÖLÜM 3:BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yangına maruz kalan bireylerin travmatik stres belirtileri, travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme üzerindeki etkisine yönelik bulgulara ve katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Cinsiyet	
Kadın	64(54.2)
Erkek	54(45.8)
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	18(15.3)
Lise	38(32.2)
Lisans	62(52.5)
Yaş	
Ort. $\pm$ SS	37.31 $\pm$ 12.9
Min.-Maks.	18-64
Medeni Durum	
Bekar	50(42.4)
Evli	63(53.4)
Boşanmış	5(4.2)
Çocuk Sahibi Olma Durumu	
Var	55(46.6)
Yok	63(53.4)

Tablo 2’de katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 18-64 yaş arası 118 yetişkin birey(%54.2 kadın, %45.8 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 37.31’dir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun eğitim düzeyi lisans(%52.5)’tır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun çocuğu yoktur(%53.4).

Tablo 3**Yangına Doğrudan Tanıklık Eden Katılımcıların Yangın Deneyimine İlişkin Bulgular**

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Yangın Bölgesine Yakın Olma Durumu	
Yangın bölgesine yakındım	59(100)
Yangına Tanıklık Etme Durumu	
Yangını bizzat gördüm	59(100)
Yaşanılan Bölge	
Merkez	3(5.1)
Yangının yaşandığı mahalleler	56(94.9)
Yangın Nedeniyle Tahliye Edilme Durumu	
Tahliye edildik	42(71.2)
Tahliye edilmedik	17(28.8)
Ev/işyerinin Yangından Zarar Görme Durumu	
Yangında zarar gördü	5(8.5)
Yangında zarar görmedi	54(91.5)
Yangın Sırasında Hissedilen Korkunun Şiddeti	
Hiç	6(10.2)
Biraz	12(20.3)
Oldukça	13(22.0)
Çok	28(47.5)
Yangın Sırasında Yakınları İçin Endişelenme Durumu	
Endişelendim	56(94.9)
Endişelenmedim	3(5.1)
Yangın Sırasındaki Duygulanım	
Kendimi çaresiz hissettim	44(74.6)
Kendimi çaresiz hissetmedim	15(25.4)
Yangın Sonrası Korku Yaşama Durumu	
Korku yaşadım	32(54.2)
Korku yaşamadım	27(45.8)

Araştırmaya katılan bireylerin tamamı yangına bizzat tanıklık eden ve yangın bölgesinin yakında bulunan kişilerdir. Katılımcıların büyük çoğunluğu yangının yaşandığı mahallelerde yaşamaktadır (%94.9). Katılımcıların büyük çoğunluğu yangın nedeniyle tahliye edilmek durumunda kaldıklarını bildirmişlerdir (%71.2). Katılımcıların büyük çoğunluğunun ev ve işyerleri yangından zarar görmemiştir (%91.5). Katılımcıların

çoğunluğu yangın sırasında çok korktuklarını (%47.5), yakınları için endişelendiklerini (%94.9), çaresiz hissettiklerini (%74.6) ve yangın sonrası da korku yaşadıklarını (%54.2) belirtmişlerdir.

Tablo 4

Katılımcıların Klinik Bulguları

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Psikiyatrik Hastalık Öyküsü	
Var	3(5.1)
Yok	56(94.9)
Tanı Türü	
Anksiyete bozukluğu	1(33.3)
Depresyon	2(66.7)
Yangından Sonraki Psikolojik Durum	
Yangından sonra psikolojik sorunlarım oldu	14(23.7)
Yangından sonra psikolojik sorunlarım olmadı	45(76.3)
Psikolojik Destek Alma Durumu	
Destek aldım	2(3.4)
Destek almadım	57(96.6)
Alınan Psikolojik Desteğin Türü	
İlaç	1(50.0)
Psikoterapi	1(50.0)

Katılımcıların büyük çoğunluğu psikiyatrik hastalık öyküsü olmadığı(%94.9) ve yangın sonrasında psikolojik sorunlarının olmadığını(%76.3) bildirmişlerdir.

3.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 5

Travma Sonrası Stres Belirtileri, Travma Sonrası Bilişler, Travma Sonrası Büyüme Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Travmatik Stres Belirti Ölçeği Alt Boyutları															
1. Yeniden Yaşantılama	1														
2. Kaçınma	.62**	1													
3. Bilişler ve Duygu Durum Belirtileri	.52**	.7**	1												
4. Uyarılma ve Tepkisellik	.52**	.47**	.81**	1											
5. Travmatik Stres Belirti Ölçeği Toplam	.78**	.76**	.92**	.88**	1										
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Alt Boyutları															
6. Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	.36**	.33**	.75**	.79**	.71**	1									
7. Dünya ile İlgili Olumsuz Bilişler	.44**	.44**	.57**	.51**	.59**	.46**	1								
8. Kendini Suçlama	.36**	.36**	.57**	.6**	.58**	.59**	.65**	1							
9. Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	.44**	.43**	.78**	.78**	.76**	.91**	.77**	.77**	1						
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları															
10. Kişilerarası İlişkilerde Değişim	0.2	0.19	0.17	.32*	.26*	.26*	-.034	.13	.16	1					
11. Kendilik Algısında Değişim	.38**	.28*	.19	.34**	.35**	0.25	0.12	.31*	0.24	.73**	1				
12. Yaşamın Değerini Anlama	.35**	0.21	0.22	.3*	.33*	.26*	0.01	0.2	0.19	.68**	.75**	1			
13. Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	0.1	0.02	-.05	0.07	0.04	0.09	-.14	-.04	-.01	.67**	.55**	.6**	1		
14. İnanç Sisteminde Değişim	0.23	0.08	0.02	0.21	0.16	0.08	.00	0.24	0.07	.67**	.8**	.77**	.6**	1	
15. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam	.28*	0.18	0.13	.29*	.26*	0.22	-.02	0.19	0.15	.9**	.88**	.85**	.79**	.88**	1

**p<0.01,*p<0.05

Tablo 6**Travma Sonrası Stres Belirtileri, Travma Sonrası Bilişler, Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1.	2.	3.
1. Travmatik Stres Belirti Ölçeği Toplam	1		
2. Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	.76**	1	
3. Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam	.26*	0.15	1

Pearson korelasyon analizi uygulanarak travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası bilişler, travma sonrası büyüme ve aynı zamanda travma sonrası stres belirtilerinin alt boyutlarından olan yeniden yaşantılama, kaçınma, bilişler ve duygu durum belirtileri, uyarılma ve tepkisellik; travma sonrası bilişlerin alt boyutlarından olan kişinin kendisiyle ve dünyayla ilgili olumsuz bilişleri ve kendini suçlama; travma sonrası büyüme alt boyutlarından olan kişilerarası ilişkilerde değişim, kendilik algısında değişim, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi ve inanç sisteminde değişimle diğer değişkenler arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Travmatik stres belirtileri ile travma sonrası bilişler arasında yüksek ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.76$, $p<0.01$). Travmatik stres belirtileri ile travma sonrası bilişlerin alt boyutlarından olan kişinin kendisiyle($r=0.71$, $p<0.01$) ilgili bilişlerinde yüksek ve pozitif yönde, ve dünyayla ilgili olumsuz bilişleri($r=0.59$, $p<0.01$) ve kendini suçlama($r=0.58$, $p<0.01$) alt boyutları arasında orta ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Travmatik stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır($r=0.26$, $p<0.05$). Travmatik stres belirtileri ile travma sonrası büyüme alt boyutlarından olan kişilerarası ilişkilerde değişim($r=0.26$, $p<0.05$), kendilik algısında değişim($r=0.35$, $p<0.01$) ve yaşamın değerini anlama($r=0.33$, $p<0.05$) alt boyutları arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 7

Katılımcıların Yangın Sırasında Yaşadıkları Korku Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Hiç (N=6)	Biraz (N=12)	Oldukça (N=13)	Çok (N=28)	F	p	Fark
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Travmatik Stres Belirti Ölçeği Alt Boyutları							
Yeniden Yaşantılama	0.53±0.59	1.0±0.58	0.62±0.55	1.44±0.66	7.2	p<0.05	4>1,2,3
Kaçınma	0.5±0.84	1.17±0.86	0.69±0.6	1.23±0.74	2.68	p>0.05	
Bilişler ve Duygu Durum Belirtileri	0.29±0.44	0.79±0.58	0.48±0.33	0.88±0.7	2.53	p>0.05	
Uyarılma ve Tepkisellik	0.19±0.34	0.53±0.54	0.31±0.18	0.67±0.77	1.69	p>0.05	
Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği Toplam	0.34±0.43	0.8±0.53	0.48±0.26	0.99±0.59	4.53	p<0.05	4>1,3
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Alt Boyutları							
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	1.65±0.81	1.48±0.55	1.58±0.63	1.85±1.26	0.49	p>0.05	
Dünya ile İlgili Olumsuz Bilişler	3.9±1.55	3.88±2.03	4.14±1.26	4.55±1.73	0.59	p>0.05	
Kendini Suçlama	2.07±0.74	2.13±0.92	2.14±0.75	2.19±0.73	0.05	p>0.05	
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	2.22±0.86	2.07±0.8	2.22±0.55	2.47±1.11	0.6	p>0.05	
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları							
Kişilerarası İlişkilerde Değişim	1.5±1.26	2.28±1.37	1.9±1.37	1.89±1.42	0.46	p>0.05	
Kendilik Algısında Değişim	1.79±0.87	2.56±1.68	2.46±1.05	2.53±1.11	0.66	p>0.05	
Yaşamın Değerini Anlama	1.89±1.19	2.86±1.54	2.61±1.12	2.71±1.36	0.77	p>0.05	
Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	1.29±1.57	1.56±1.34	1.75±1.19	1.92±1.27	0.49	p>0.05	
İnanç Sisteminde Değişim	1.42±1.37	2.82±1.65	2.83±1.28	2.64±1.3	1.7	p>0.05	
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam	1.56±1.16	2.38±1.32	2.26±1.05	2.28±1.11	0.77	p>0.05	

Araştırmaya katılan bireylerin travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası bilişler, travma sonrası büyüme ve aynı zamanda travma sonrası stres belirtilerinin alt boyutlarından olan yeniden yaşantılama, kaçınma, bilişler ve duygu durum belirtileri, uyarılma ve tepkisellik; travma sonrası bilişlerin alt boyutlarından olan kişinin kendisiyle ve dünyayla ilgili olumsuz bilişleri ve kendini suçlama; travma sonrası büyüme alt boyutlarından olan kişilerarası ilişkilerde değişim, kendilik algısında değişim, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi ve inanç sisteminde değişim ölçek ortalamalarının katılımcıların yangın sırasında yaşadıkları korku düzeylerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır.

Analiz sonucuna göre katılımcıların travma sonrası stres belirti ortalamalarının yangın sırasında yaşadıkları korku düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($F=4.53$, $p<0.05$). Yangın sırasındaki korku düzeyini çok olarak belirten katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin yangın sırasındaki korku düzeyini hiç ve oldukça olarak belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Travma sonrası stres belirtilerinin alt boyutlarından olan yeniden yaşantılama alt boyutunun ise yangın sırasındaki korku düzeyini çok olarak belirten katılımcıların; korku düzeyini hiç, biraz ve oldukça olarak belirten katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Analiz sonucuna göre katılımcıların travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme ortalamalarının yangın sırasında yaşadıkları korku düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır($p>0.05$).

Tablo 8**Yangına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	Doğrudan Yangına Maruz Kalanlar (N=59)	Doğrudan Yangına Maruz Kalmayanlar (N=59)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Travmatik Stres Belirti Ölçeği Alt Boyutları				
Yeniden Yaşantılama	1.0±0.71	0.77± 0.61	2.49	p<0.05
Kaçınma	1.02±0.78	0.78±0.68	1.81	p>0.05
Bilişler ve Duygu Durum Belirtileri	0.71± 0.61	0.71±0.59	-0.02	p>0.05
Uyarılma ve Tepkisellik	0.51±0.62	0.62±0.64	-0.95	p>0.05
Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği Toplam	0.77± 0.56	0.71±0.53	0.66	p>0.05

Katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre travmatik stres belirtileri ve alt boyutları ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre travmatik stres belirtilerinin katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır(p>0.05). Travmatik stres belirtileri alt boyutlarından yeniden yaşantılama alt boyutunun yangına doğrudan maruz kalma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(p<0.05). Yangına doğrudan maruz kalan bireylerin yeniden yaşantılama düzeylerinin (1.0±0.71), yangına maruz kalmayan bireylerden (0.77± 0.61) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 9**Yangına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Bilişler Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	Doğrudan Yangına Maruz Kalanlar (N=59)	Doğrudan Yangına Maruz Kalmayanlar (N=59)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Alt Boyutları				
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	1.7 ±0.98	1.8±1.06	-0.56	p>0.05
Dünya ile İlgili Olumsuz Bilişler	4.26±1.67	3.93±1.71	1.05	p>0.05
Kendini Suçlama	2.15±0.75	2.34±1.04	-1.13	p>0.05
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	2.31±0.92	2.33± 1.0	-0.09	p>0.05

Katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre travma sonrası bilişler ve alt boyutları ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre travma sonrası bilişlerin katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır(p>0.05).

Tablo 10**Yangına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	Doğrudan Yangına Maruz Kalanlar (N=59)	Doğrudan Yangına Maruz Kalmayanlar (N=59)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları				
Kişilerarası İlişkilerde Değişim	1.93± 1.37	1.84±1.49	0.33	p>0.05
Kendilik Algısında Değişim	2.45±1.21	2.2±1.52	0.98	p>0.05
Yaşamın Değerini Anlama	2.64±1.33	2.51±1.41	0.49	p>0.05
Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	1.74±.28	1.5± 1.19	1.06	p>0.05
İnanç Sisteminde Değişim	2.6±1.4	2.49±1.68	0.39	p>0.05
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam	2.22±1.14	2.06±1.32	0.69	p>0.05

Katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre travma sonrası büyüme ve alt boyutları ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre travma sonrası büyüme düzeylerinin katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır(p>0.05).

Tablo 11
Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	T	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	-0.29	0.13		-2.25	0.03	-0.55 – -0.03
Travma Sonrası Bilişler	0.46	0.05	0.76	8.89	0.00	0.36 – 0.56
R=0.76, R ² =0.58, $\Delta R^2=0.57$, F(1–99)=79.11, p<0.01						

Travma sonrası bilişlerin travma sonrası stres belirtileri üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur(F=79.11; p<0.01). Yangına maruz kalan bireylerin travma sonrası biliş($\beta=0.76$) düzeylerinin travma sonrası stres belirtileri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Travma sonrası bilişler; travma sonrası belirtileri düzeyindeki değişimin %58'ini açıklamaktadır. Travma sonrası biliş düzeyi arttıkça travma sonrası stres belirtilerinin de arttığı bulunmuştur.

Tablo 12
Travma Sonrası Bilişlerin Travma Sonrası Büyüme Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	T	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	1.8	0.4		4.46	0.00	0.99 – 2.61
Travma Sonrası Bilişler	0.18	0.16	0.15	1.11	0.27	-0.15 – 0.51
R=0.15, R ² =0.02, $\Delta R^2=0.00$, F(1–99)=1.24, p>0.05						

Travma sonrası bilişlerin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır(F=1.24; p>0.05).

Tablo 13

**Yangına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Tahliye Edilme Durumlarına Göre
Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması**

	Tahliye Edilenler (N=42)	Tahliye Edilmeyenler (N=17)	t	P
	Ort±SS	Ort±SS		
Travmatik Stres Belirti Ölçeği Alt Boyutları				
Yeniden Yaşantılama	1.21±0.69	0.75±0.67	2.3	p<0.05
Kaçınma	1.06±0.8	0.94±0.75	0.52	p>0.05
Bilişler ve Duygu Durum Belirtileri	0.76±0.65	0.58±0.5	1.05	p>0.05
Uyarılma ve Tepkisellik	0.6±0.69	0.29±0.29	1.77	p>0.05
Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği Toplam	0.86±0.59	0.57±0.42	1.8	p>0.05
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Alt Boyutları				
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	1.77±1.08	1.51±0.66	0.9	p>0.05
Dünya ile İlgili Olumsuz Bilişler	4.3±1.57	4.14±1.96	0.34	p>0.05
Kendini Suçlama	2.29±0.78	1.81±0.58	2.29	p<0.05
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	2.38±0.97	2.14±0.77	0.94	p>0.05
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları				
Kişilerarası İlişkilerde Değişim	2.13±1.43	1.44±1.09	1.99	p>0.05
Kendilik Algısında Değişim	2.82±1.08	1.52±0.99	4.28	p<0.05
Yaşamın Değerini Anlama	3.12±1.08	1.45±1.16	5.28	p<0.05
Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	1.92±1.23	1.31±1.32	1.71	p>0.05
İnanç Sisteminde Değişim	3.06±1.14	1.45±1.36	4.66	p<0.05
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam	2.54±1.02	1.43±1.07	3.72	p<0.05

Katılımcıların tahliye edilme durumlarına göre travmatik stres belirtileri, travma sonrası bilişler, travma sonrası büyüme ve alt boyutları ölçek ortalamaları; bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre travmatik stres belirti ölçeğinin alt boyutlarından olan yeniden yaşantılamamanın katılımcıların tahliye edilme durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Tahliye edilen bireylerin yeniden yaşantılamama düzeylerinin (1.21 ± 0.69) tahliye edilmeyen bireylerden (0.75 ± 0.67) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Travma sonrası bilişler ölçeğinin alt boyutlarından olan kendini suçlamanın katılımcıların tahliye edilme durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Tahliye edilen bireylerin kendilerini suçlama düzeylerinin (2.29 ± 0.78), tahliye edilmeyen bireylerden (1.81 ± 0.58) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Travma sonrası büyüme ve ölçek alt boyutlarından olan kendilik algısında değişim, yaşamın değerini anlama ve inanç sisteminde değişimin tahliye edilme durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Tahliye edilen bireylerin travma sonrası büyüme (2.54 ± 1.02), kendilik algısında değişim (2.82 ± 1.08), yaşamın değerini anlama (3.12 ± 1.08) ve inanç sisteminde değişim (3.06 ± 1.14) düzeylerinin tahliye edilmeyen bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 14

Yangına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=31)	Erkek (N=28)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Travmatik Stres Belirti Ölçeği Alt Boyutları				
Yeniden Yaşantılama	1.21±0.78	0.93±0.61	1.53	p>0.05
Kaçınma	1.09±0.78	0.95±0.79	0.72	p>0.05
Bilişler ve Duygu Durum Belirtileri	0.8±0.64	0.61±0.58	1.24	p>0.05
Uyarılma ve Tepkisellik	0.69±0.71	0.32±0.42	2.36	p<0.05
Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği Toplam	0.9±0.6	0.64±0.48	1.86	p>0.05
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Alt Boyutları				
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	1.83±1.17	1.55±0.71	1.08	p>0.05
Dünya ile İlgili Olumsuz Bilişler	4.65±1.42	3.82±1.84	1.96	p>0.05
Kendini Suçlama	2.22±0.64	2.08±0.87	0.71	p>0.05
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	2.49±0.99	2.11±0.81	1.61	p>0.05
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Alt Boyutları				
Kişilerarası İlişkilerde Değişim	2.04±1.38	1.81±1.37	0.63	p>0.05
Kendilik Algısında Değişim	2.71±1.17	2.15±1.2	1.8	p>0.05
Yaşamın Değerini Anlama	2.92±1.28	2.32±1.34	1.77	p>0.05
Yeni Seçeneklerin Fark Edilmesi	1.98±1.22	1.48±1.31	1.53	p>0.05
İnanç Sisteminde Değişim	2.87±1.34	2.29±1.43	1.61	p>0.05
Travma Sonrası Büyüme Ölçeği Toplam	2.44±1.1	1.98±1.16	1.57	p>0.05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre travmatik stres belirtileri, travma sonrası bilişler, travma sonrası büyüme ve alt boyutları ölçek ortalamaları; bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre travmatik stres belirti ölçeğinin alt boyutlarından olan uyarılma ve tepkiselliğin katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Kadın katılımcıların uyarılma ve tepkisellik düzeylerinin (0.69 ± 0.71), erkek katılımcılardan (0.32 ± 0.42) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme ile ölçek alt boyutlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır($p<0.05$).



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

İnsanlar yaşadıkları yerlere anlam katarlar böylece bu yerlere karşı aidiyet ve bağlılık duyguları oluşturlar ancak yaşanan doğal afetler sağlık, yaşam kalitesi ve yaşamın kendisi için tehdit oluşturmaktadır (Jesus ve diğerleri, 2022:2). Özellikle son dönemde artış gösteren orman yangınları da bu doğal afetlerden biridir. 28 Temmuz 2021-12 Ağustos 2021 tarihleri arasında ülkemizin 53 ilinde çıkan 299 orman yangını ülkemiz tarihinde yaşanan en büyük orman yangını afetlerindendir. Muğla ili ve ilçeleri bu süreçte yangınlardan en çok etkilenen illerden biri olmuştur. Milas ilçesi gerek yanan alan, gerek ekonomik açıdan Muğla'daki yangınlardan en fazla etkilenen ilçelerden biridir. Afetin uzun süre devam etmesi ve yaşanan belirsizliğe ek olarak; yangının yerleşim yerlerine, iş yerlerine ve bölgede bulunan termik santrale yaklaşması sonrasında yaşanan tahliye sürecinin bölge halkının psikolojik durumları üzerinde önemli etkileri vardır. Öte yandan yaşanan bu travmatik olayın 12 gün boyunca devam ediyor oluşu yangına tanıklık eden/maruz kalan bireyleri olduğu gibi Milas'ın merkezinde yaşayan yangını doğrudan görmeyen bireyleri de etkilemiştir. Bu bölümde bir yangına maruz kalan ya da tanıklık eden yetişkinlerde ortaya çıkan travma sonrası bilişlerin travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmaya dair bulgular bu bölümde incelenen alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmaya Milas'ın merkezinde yaşayan ve yangına doğrudan tanıklık etmeyen kontrol grubu ve yangının yaşandığı mahallelerde yaşayan yangına doğrudan tanıklık eden araştırma grubu olmak üzere 2 farklı gruba uygulanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların %54.2'si kadın, %45.8'i erkektir. Çalışmanın yaş ortalaması 37.31 olarak bulgulanmıştır. Yapılan analiz doğrultusunda, cinsiyete göre travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme ile ölçek alt boyutlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanırken, travma sonrası stres belirtileri ölçeğinin uyarılma ve tepkisellik alt boyutlarında katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kadın katılımcıların uyarılma ve tepkisellik düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu anlamda çalışmanın ilk hipotezi olan travma sonrası büyüme, travma sonrası bilişler ve travma sonrası stres belirtilerinin ortaya çıkmasında cinsiyete göre farklılaşmaya dair hipotezin sadece travma sonrası stres değişkeni için kadın cinsiyetinde anlamlı bir farklılık bulunması ile desteklendiği görülmektedir. Alanyazın

incelendiğinde bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalar bulunmuştur. Yangın veya deprem gibi doğal afetlerden sonra görülen TSSB semptomları ve olumsuz bilişlerin görülme sıklığının kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Cankardaş ve Sofuoğlu, 2019:155; Jafari ve diğerleri, 2020: 29; Van Hemstra ve diğerleri, 2020:159). Elçi'nin (2021:69) Van depremi sonrası bölgede yaşayan öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre, geleneksel cinsiyet rolleri ve kadınların travmatik olayı duygusal ve bilişel olarak işlemelerinden kaynaklı farklılıklar nedeniyle travma sonrası stres semptomları oranı kadınlar arasında daha yüksek olarak belirtilmiş olup, benzer şekilde travma sonrası stres semptomlarının yordayıcılarından aşırı uyarılma ve tepkisellik alt boyutlarının da kadın katılımcılarda yüksek olduğunun bulgulanmış olması çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ek olarak kadınların travmatik olaya dair düşünce, değerlendirme ve inançlarını içeren travma anı kayıtlarındaki farklılıklar, kendine ve dünyaya dair şemalarındaki farklılıklar ve kadınların öznel duygusal deneyimleri de travma sonrası stres semptomlarının kadınlarda prevalansın fazla oluşunun sebeplerini açıklayabilir (Simmons ve Granvold,2005:296).

4.2. Orman Yangını Sonrasında Ortaya Çıkan Bilişler ile TSSB Belirtileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Travmatik stres belirtileri ile travma sonrası bilişler arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik yapılan Pearson korelasyon analizinde değişkenler arasında yüksek ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Travma sonrası bilişlerin alt boyutları olan kişinin kendisiyle, dünyayla ilgili ve kendini suçlamaya dair olumsuz bilişlerinin arasında zayıf ama pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Travmatik olay ile birlikte bireyin temel inançlarında bir anlamda sarsılma yaşanmaktadır. Temel inançlarda meydana gelen bu sarsılma bireyin düşünce, duygu ve davranışlarında değişim yaşanmasına sebep olmaktadır. Örneğin, travma öncesi bireyin kendisinin yeterli olduğuna ve dünyanın iyi bir yer olduğuna yönelik olumlu inançları; kendini yetersiz olarak görme, suçlama ve dünyanın tehlikeli bir yer olarak değerlendirilmesi olarak değişerek travma belirtilerinin devamlılık sağlamasına yol açmaktadır (Karalalı, 2021:10). Travmatik olay sonrası bireylerin olumsuz bilişleri kendisi, dış dünya ve olaylarla başa çıkma çıkmaya yönelik olumsuz etkilerde bulunmasına sebep olmaktadır (Beierl, 2019:2179; Ehlers & Clark, 2000:320; Heemstra ve diğerleri, 2020: 160; Yetkiner, 2010:1). Gökler ve arkadaşlarının (2018:541) yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre, kendilik değeri ile travma sonrası stres belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kendilik değeri azaldıkça travma sonrası

stres belirtilerinin arttığı ve kendilik değerinin travma sonrası stresi anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmıştır.

Travma sonrası stres ile travma sonrası bilişler arasındaki ilişkinin incelendiği başka çalışmalar da travma sonrası stres ve travma sonrası bilişler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu desteklemektedir. Foa ve Tolin'in (2006:980) potansiyel travmatik olaylar ve TSSB riski veren çalışmalara yönelik yaptığı metaanaliz sonucunda, kadınların travmatik olay ile ilgili olarak kendilerini daha fazla suçlama, yetersiz veya hasarlı olduğuna ve dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna dair inançlarının arttığını belirtmiştir. Ekinci'nin (2019:47) hastalar üzerinde yapmış olduğu çalışmaya göre travmaya yönelik olumsuz bilişlerin artışının hastaların travma sonrası stres düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Karalalı (2021:100), travma sonrası bilişler ve travma sonrası stres arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında benzer şekilde iki değişken arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu bulgulamış; ek olarak kişinin kendisi ve dünya ile ilgili olumsuz bilişleri ve kendini suçlama arttığında TSSB semptomlarının da arttığını bulgulamıştır.

Belleville ve diğerlerinin (2019:11) orman yangını sonrası travma sonrası stres belirtilerini ölçmeye yönelik yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre travma sonrası bilişler travma sonrası stres semptomları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Travma sonrası bilişlerin travma sonrası stres belirtileri üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yangına maruz kalan bireylerin travma sonrası biliş düzeylerinin travma sonrası stres belirtileri üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Travma sonrası biliş düzeyi arttıkça travma sonrası stres belirtilerinin de arttığı bulunmuştur. Travma sonrası bilişler ve travma sonrası stres arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu çeşitli çalışmalarda da belirtilmiştir (Ateş, 2019:42; Burhanoglu, 2021:65;Ekinci,2019:44). Bu durum yapmış olduğumuz çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

4.3. Orman Yangını Sonrasında Ortaya Çıkan TSSB Belirtileri ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma sonuçlarına göre travmatik stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Travmatik stres belirtileri ile travma sonrası büyüme alt boyutları incelendiğinde kendilik algısında değişim, yaşamın değerini anlama ve kişiler arası ilişkilerde değişim alt boyutları arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Travmatik

olay sonrasında travma sonrası büyüme bireylerin kendilik algısında, kişilerarası ilişkilerde ve yaşamın değerini anlamakta meydana gelmektedir (Calhoun ve Tedeschi,1999:11; Tekcan, 2018:53; Gökmen ve Deniz,2020:74; Haselden, 2014:167) . Bireylerin travmatik olaylarla psikolojik mücadelesi, olumsuz psikolojik etkiler içeriyor olsa da paradoksal olarak oldukça anlamlı sonuçları da içerebilir (Calhoun ve Tedeschi, 2004:93). Bireylerin deneyimlediği bu değişim, belirtilen üç alandaki olumsuz düşünce ve duyguların olumlu düşünce, duygu ve davranışlar olarak değişimini sağlayabilmektedir. Calhoun ve Tedeschi (1999:11) travma sonrası büyüme konulu araştırmalar sonucunda önemli sayıda bireyin başkalarıyla ilişkilerinin güçlendiği, bireydeki olumlu değişimin yakınlık ve yakınlık deneyimini arttırdığı bulgulanmıştır.

Travma yaşayan farklı örneklem grupları ile yapılmış ve elde edilen bulguyu destekler nitelikte olan çalışmalar alanyazında mevcuttur. Calhoun ve Tedeschi (1999:11), yapmış oldukları çalışma ile travma sonrası büyümenin benlik algısındaki değişim, başkalarıyla ilişkilerdeki değişim ve yaşam felsefesindeki değişim olmak üzere üç alanda olduğunu belirtmiştir. Şahne (2018:56) Atatürk havalimanında yaşanan terör saldırısından sonra havaalanı personeliyle yapmış olduğu çalışma sonucunda, TSSB ve travma sonrası büyüme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve TSSB'nin travma sonrası büyüme için önemli bir yordayıcı olduğunu bulgulanmıştır. Solomon ve Dekel'in (2007:310) savaş gazileri ve eski savaş esirlerinin oluşturduğu örneklem grubuna uygulanan çalışmanın sonuçlarında göre, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarıyla benzer bir bulgu Leykin ve diğerlerinin (2013:4) 2010 yılında İsrail'de çıkan yangın sonrası ilk müdahale ekipleriyle yaptıkları çalışmada görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, travma sonrası büyümenin küçük ama anlamlı bir şekilde kişisel güçlülük ve yaşamı takdir etme alanlarında gözle görülür değişiklikler sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

Kardaş'ın (2013:50) 2011 yılında meydana gelen Van depreminden bir buçuk yıl sonra depremi yaşayan 1059 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres alt boyutlarının büyük bir kısmı arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen bu bulgu gerek çalışmanın afetten bir buçuk yıl sonra oluşu ve aradan geçen süre bakımından gerekse travma

sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye dair sonuçları bakımından mevcut bulguyu destekler nitelikte olması sebebiyle önemlidir.

Bu sebeple elde edilen bulgu, çalışmanın yedinci hipotezi olan travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres semptomları arasında pozitif yönlü bir ilişkiye yönelik hipotezimizi destekler nitelikte olup mevcut alanyazınla uyum göstermektedir. Ancak çalışmanın dördüncü hipotezi olan travma sonrası bilişler, travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtilerinin arasında ilişki olduğuna dair bulguların yapılan korelasyon analizi sonuçları doğrultusunda travma sonrası stres ile travma sonrası bilişler arasında yüksek ve pozitif yönde; travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasında ise zayıf ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş olup diğer değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

4.4. Orman Yangınına Doğrudan Maruz Kalan ve Yangına Maruz Kalmayan Bireylerin Travma Sonrası Stres Belirtileri Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Yangına doğrudan maruz kalma ve maruz kalmamanın travma sonrası stres belirtileri üzerine etkisinin incelendiği bu bölümde literatür doğrultusunda bulgular tartışılmıştır. Analiz sonuçlarına göre travmatik stres belirtilerinin katılımcıların yangına doğrudan maruz kalma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte, travmatik stres belirtilerinin alt boyutlarından yeniden yaşantılama alt boyutunun yangına doğrudan maruz kalan bireylerde anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yapılan karşılaştırma sonuçlarına göre yangına doğrudan maruz kalan bireylerin yeniden yaşantılama düzeylerinin yangına maruz kalmayan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Travmatik yaşantı sonrası bireylerde ortaya çıkan aşırı uyarılmışlık, küntlük-kaçınma ve yeniden yaşantılama belirtileri ile ortaya çıkan sendrom TSSB olarak adlandırılır (Bilgiç, 2011:1; Ehlers & Clark, 2000:320; Eryılmaz ve Göğçeğiz Gül, 2015). Travmatik olayın yeniden yaşantılanması algılar, düşünceler, düşler şeklinde olayın tekrar ve canlı bir şekilde yaşanmasını kapsamaktadır (Özgen ve Aydın, 1999:35).

Yeniden yaşantılama belirtilerinden olan istemsiz olarak ani geri dönüş görüntülerini (örn. olayı geçmişte değil şuan oluyormuş hissediyor olmak) anımsayarak olay sırasında yaşanan çaresizlik, korku, dehşet gibi duyguları yeniden yaşıyormuş gibi tepki vermesine neden olmaktadır (Yıldırım ve Tosun, 2012:1432).

Travma sonrası ortaya çıkan yeniden yaşantılama bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda bireyleri etkiler. Aker ve diğerlerine(2002:6) göre, Bilişsel yeniden yaşantılama travmaya dair tekrarlayan düşünce, imge ve rüyaları kapsarken; duygusal yeniden yaşantılama öfke, kaygı, korku veya huzursuzluğu son olarak yeniden yaşantılama bireylerin davranışlarına ani öfke patlamaları, odaklanma problemleri, uykusuzluk, fizyolojik tepkisellik, baş ağrısı gibi tepkiler olarak ortaya çıkabilir. Travmatik yaşantının aniden kişinin zihninde canlanması, flashbackler, buna bağlı olarak tekrarlayan rüyalar, yoğun veya uzun süreli psikolojik sıkıntılı durumları kapsayan yeniden yaşantılama travmatik olayla ilgili sıkıntı verici anıları, düşünceleri, olayın dış anımsatıcılarını ve duyguları içermektedir (Bedirli, 2014:3-4). TSSB'nin yeniden yaşantılama kriteri TSSB olmayan ya da doğrudan travmaya maruz kalmayan kişilerde de ortaya çıkabilir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Doğançay (2021:75), üniversite öğrenceleri ile yapmış olduğu çalışma sonucunda TSSB ile olay merkeziliği arasındaki ilişkinin tüm alt boyutlarda anlamlı pozitif bir ilişki sergilediğini bulgulanmış; yeniden yaşama alt boyutunun en yüksek puanı olarak orta düzeyde bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Benzer bir bulgu sığınmacılarla yapılan bir çalışmada da görülmüştür. Şan'ın (2018:69) TSSB sıklığının bilişler üzerindeki etkisine baktığı sığınmacılarla yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre TSSB'si olan katılımcıların yeniden yaşantılama ve aşırı uyarılmışlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklı olduğu ve yüksek bir etkiye olduğu bulgulanmıştır. Ek olarak çalışmada TSSB'si olan katılımcıların travma sonrası bilişlerinin, TSSB olmayanlara kıyasla orta düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bu anlamda elde edilen bulgular mevcut çalışmayı desteklemektedir. Çalışmada elde edilen bulgudan farklı olarak literatürde travmaya doğrudan maruz kalmayan kişilerde de yeniden yaşantılama belirtilerinin yaşadığına dair araştırmalar mevcut olması dikkat çekmektedir. Yağcı Yetkiner'in (2010:39) travma sonrası bilişlerin travmatize olan ve olmayan bireyleri ayırt etmesine yönelik yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre TSSB tanısı olmadığı halde 394 katılımcının, TSSB'nin A,B,C,D,E, ve F kriterlerini karşılama durumu incelendiğinde katılımcıların %68.5'inin belirttiği “yeniden yaşantılama” belirtilerini kapsayan B kriteri en çok karşılaşılan tanı kriteri olarak ön plana çıkmaktadır

Yangına doğrudan maruz kalan bireylerde travma sonrası stres belirtilerinin daha fazla görüldüğünü destekleyen çalışmalar alanyazında mevcuttur. 2018 yılında Kaliforniya'da yaşanan orman yangınları sonrası toplumun ruh sağlığını farklı gruplarla (doğrudan maruz kalma, dolaylı olarak maruz kalma ve maruz kalmama grupları)ölçmeye yönelik, 725

katılımcı ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre yangına doğrudan maruz kalan gruptaki bireylerde özellikle TSSB ve depresyon için anlamlı ve yüksek semptom puanları bulunmuştur (Silveria ve diğerleri (2021:10)). Bu konuda yapılan bir başka çalışma ise Bajo ve diğerlerinin (2018:7) travmatik olaya doğrudan maruz kalan ve kalmayan katılımcılar ile yapmış olduğu travmaya doğrudan maruz kalan katılımcılarda travma sonrası bilişlerin kendilik ve dünyayla ilgili ve TSSB semptomlarının gelişimi ve devamlılığında önemli bir risk faktörü olduğunun önemini bulgulamıştır.

4.5. Orman Yangınına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Yangın Sırasında Tahliye Edilmesi ve Yeniden Yaşantılama Alt Boyutuna Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmaya konu olan orman yangının yerleşim yerlerine ve iş yerlerine yaklaşması sebebiyle pek çok insan yangın sırasında evini ve işini terk etmek zorunda kalmıştır. Özellikle Ören'deki yangının bölgede bulunan termik santrale yaklaşması sebebiyle belde çok kısa sürede tamamen tahliye edilmiştir. Vatandaşlar kendi imkanlarıyla ya da tahliye için bölgeye gönderilen gemiyle bölgeden ayrılmak zorunda kalmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çalışmaya katılan yangına maruz kalan gruptaki katılımcıların %94.9'u yangının yaşandığı mahallelerde yaşamakta ve %71.2'si yangın sırasında tahliye edildiğini belirtmiştir. Katılımcıları yangın sırasında tahliye edilme durumlarına göre travmatik stres, travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme ve alt boyutlarına dair yapılan analiz doğrultusunda; tahliye edilen bireylerde yangına maruz kalmayanlara göre travmatik stres belirti ölçeğinin yeniden yaşantılama alt boyutunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Benzer bir bulgu Fort McMurrey'de yaşanan orman yangınından 3 ay sonra yangın sırasında tahliye edilen bireylerle yapılan araştırma sonucunda elde edilmiştir. Belleville ve diğerlerinin (2019:6) yapmış olduğu bu çalışmada TSSB semptomlarının şiddetli oluşu düşük uyku kalitesi, şiddetli depresyon ve bireylerin kendisi ve başkalarıyla ilgili olumsuz bilişleri ve kendini suçlamanın daha güçlü olması ve daha sık kaçınma davranışı ile ilişkilendirilmiştir. Benzer bir bulgu volkanik püskürme sonrası tahliye edilen yetişkinlerle yapılan bir çalışmada da görülmüştür. Goto ve diğerlerinin (2002:2019) yapmış olduğu çalışma sonuçlarına göre tahliye sonrası bireylerin yaşadığı belirsizlik, kayıp ve yer değiştirmenin TSSB semptomları arasında ilişki olduğunu belirtilmiştir.

Çalışma sonuçlarına göre travma sonrası bilişler ölçeğinin kendini suçlama alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve tahliye edilen bireylerin kendini suçlama düzeylerinin yangına

maruz kalmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Travmatik olay bireylerin kendilerine yönelik olumsuz bilişler geliştirmesine neden olarak geçmişte yaşanmasına rağmen bireyin bugününü ve geleceğini etkiler (Duman ve diğerleri,2018:145). Bireylerin olayları kontrol edebileceğine yönelik algıları da bir diğer önemli faktördür. Yaşanan olayı kontrol edememek ve engelleyememiş olmak bireylerin genel olarak yaşamları üzerindeki kontrol algılarına yönelik negatif yorumlamalara neden olur (Doğru, 2019:7). Ezerbolat ve Özpolat (2016: 23) travmatik olay sonrasında temel varsayımları sarsılan bireyin dünyayı anlamsız ve kötü bir yer olarak görmesi ve olayı anlamlandırma çabası sonucunda kendini suçlama ve gerçeği değiştirme çabasına girdiğini belirtmiştir. Travmatik olay sonrası birey kendisini çaresiz, yalnız, güçsüz, yetersiz, cezalandırılmış olarak algılayıp değersizlik, suçluluk ve utanç gibi duygularla kendine ve başkalarına karşı kuşku ve kızgınlık hissedebilir (Büyükbayram ve diğerleri, 2016:211).

Street ve diğerlerinin (2005:245) aile içi şiddet gören kadınlardan oluşan bir araştırma grubu ile yaptığı çalışması sonucunda, travmaya bağlı oluşan suçluluğun kaçınmacı baş etme stratejileri ile doğrudan ve dolaylı olarak TSSB semptomlarının artışı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Şimşir (2017:14), travma sonrası büyümeyi bireyin yaşadığı dünyayı anlaması için gerekli bazı durumların ve zorlukların olumlu kaynaklara dönüşümü olarak tanımlamıştır. Travmatik yaşantı ile bireyin varsayımsal dünyasının farklı olması bireyde bazı değişimlere neden olmaktadır. Varsayımsal dünya ile deneyimlenen travmatik yaşantının uyuşmaması nedeniyle meydana çıkan, tekrarlayıcı düşüncelere odaklanan bilişsel yeniden yapılandırma süreci için kişilik özellikleri, stres yönetimi, sosyal destek arayışı önemli olup travma sonrası büyüme hem bir süreç hem de bir sonuç olarak değerlendirilmektedir (Doğançay,2021:20).

Çalışma sonuçlarına göre, travma sonrası büyüme ölçeğinin kendilik algısındaki değişim, yaşamın değerini anlama ve inanç sisteminde değişim boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmış ve tahliye edilen bireylerin travma sonrası büyüme, kendilik algısında değişim, yaşamın değerini anlama ve inanç sisteminde değişim düzeylerinin yangına maruz kalmayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin yaşadığı olumsuz olay sonrasında olaya dair düşünce ve inançlarının değişmesi sadece olumsuz bir yaklaşımla olayı bilişsel olarak işlemlemeyi gerektirmez. Bilişsel işleme olaylar karşısında sadece olumsuz bakış açısıyla bakmayı değil olumlu bakış açılarını geliştirebiliyor olmayı da kapsamaktadır. Williams ve diğerlerine göre bilişsel işleme daha fazla düşünce

organizasyonu, özümseme, anlamlandırma, yaşadığı deneyime daha olumlu bakış açılarıyla ve alternatiflerle görmek konusunda daha fazla kabul ve çözüm odaklı yaklaşım olarak gösterilebilir (Williams ve diğerleri, 2002:350). Böylece, yaşanan olumsuz olay sonrasında yaşama daha olumlu bakış açısıyla bakabilen bireyin yaşamının pek çok alanında olumlu değişimler yaşayabileceği söylenebilir. Travma sonrası büyümenin yaşamın değerini anlama, inanç sisteminde değişim ve kendilik algısı alt boyutlarında meydana gelen değişimi destekler nitelikte olan çalışmalar alanyazında mevcuttur.

Haspolat'ın (2019:81) travmatik yaşantısı olan bireylerle yaptığı çalışmada travma sonrası büyümenin kişisel güçlülük, inanç sisteminde değişim, yaşamın değerini anlama ve kişiler arası ilişkiler alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediğini belirtmesi mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Aşantuğrul ve Karabacak'a (2022:24) göre, travmatik olaydan sonra bireyler yaşadıkları anın değerini daha fazla bilmekte, küçük şeylerden mutlu olmakta ve hayata daha olumlu açılardan bakabilmektedir. Kişinin kendilik algısında meydana gelen değişim kendini anlama, empati kurma, bilişsel işlemlerde değişim, artmış özgüven, artmış öz yeterlilik olumlu özellikleri kapsamaktadır (Kardaş, 2013:15). Lalani ve arkadaşlarının (2021:10) 2016 yılında Kanada'da yaşanan orman yangınları sonrası bölgede tahliye edilen bireylerle yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, toplumda görülen psikolojik dayanıklılık ve iyileşmeyi kolaylaştırmada inanç sisteminde meydana gelen değişimde anlamlı bir faktör olduğunun bulgulanmış olması mevcut çalışmayı desteklemektedir.

4. 6. Orman Yangınına Doğrudan Maruz Kalan Bireylerin Yangın Sırasında Yaşadığı Korku ve Yeniden Yaşantılama Alt Boyutuna Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Orman yangınına doğrudan maruz kalan bireylerin yangın sırasında yaşadığı korku düzeylerine göre travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmazken; katılımcıların travma sonrası stres belirti ortalamaları ile yangın sırasındaki korku düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgulanmıştır. Bu farklılık korku düzeyini çok olarak belirten katılımcılarda, travma sonrası stres belirtileri korku düzeyini hiç ve oldukça olarak belirten katılımcılardan daha yüksek olarak bulunmuştur. Ek olarak travma sonrası stres belirtilerinin yeniden yaşantılama alt boyutunun, yangın sırasında korku düzeyini çok olarak belirten katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dikkatli ve Erzen'e (2019:55) göre, her canlı varlığın başa çıkamayacağı kadar büyük stresler vardır ve bu stresli durumlarda bireylerin yaşadığı yoğun korku, çaresizlik hissi, kontrol kaybı ve yok edilme tehdidi onların çaresiz, daralmış ve gerileyici davranışlar göstermesine sebep olmaktadır.

TSSB'nin yeniden yaşantılama belirtisini açıklamaya yönelik çeşitli ekollerden yazarlar farklı yaklaşımlar sergilemektedir (Açıkgöz,2016:60). Bu yaklaşımlardan biri Foa ve Kozak (1986:29) tarafından geliştirilen korku ağı hipotezidir. Foa ve Kozak'a (1986:32) göre, travmatik olayın yaşandığı andaki uyarana ait olan bilgiler, bireyin belliğinde sözel, fizyolojik ve davranışsal tepkiler ile korku yapıları olarak yerleşir ve böylece travmatik olay yeniden yaşantılandığı zaman bellekteki bu bölge aktif hale gelir ve bireyi duygusal ve davranışsal olarak etkileyerek tehlikeli durumlardan kaçınmasına neden olur ve bu durum karşısında birey pek çok uyarana karşı tetikte olur ve uyaranlara çok daha fazla tepki vermeye başlar.

Mao ve diğerlerinin (2022:8) yangından beş yıl sonra bölge halkının psikolojik dayanıklılık seviyesini ölçmeye yönelik yaptığı çalışmada, 12 farklı sosyo-demografik ve klinik değişken incelenmiştir ve tahliye sırasında kendilerinin veya sevdiklerinin (aile, arkadaşlar) hayatları için korkmuş olmak değişkeni, TSSB semptomlarıyla da bağlantılı olması sebebiyle düşük psikolojik dayanıklılık için risk faktörlerinden birisi olarak ön plana çıkmaktadır çünkü çalışmaya katılan 159 katılımcının %89.3'ü yangın sırasında sevdikleri için korktuğunu belirtmiştir bu sebeple yangın sırasındaki korkunun düşük psikolojik dayanıklılık için risk faktörlerinden biri olduğu bulgulanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı sırasıyla bir yangına doğrudan maruz kalan yetişkinlerin travma sonrası bilişlerinin travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma değişkenleri cinsiyet, yangına doğrudan maruz kalma ya da doğrudan maruz kalmama, yangın sırasında yaşanan korkunun düzeyi ve yangın sırasında tahliye edilme durumuna göre incelenmiştir.

Travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre travmatik stres belirtileri ile travma sonrası bilişler arasında yüksek ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkinin travma sonrası bilişlerin; kişinin kendisiyle, dünyayla ilgili olumsuz bilişleri ve kendini suçlama boyutlarıyla yüksek ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; travmatik stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin kendilik algısı ve kişiler arası ilişkilerde değişim ve yaşamın değerini anlama boyutları arasında zayıf ama pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yangına doğrudan maruz kalan katılımcıların yangın sırasında yaşadığı korku düzeyinin travma sonrası stres, travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme ile ilişkisine yönelik yapılan analiz sonucunda travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunurken; yangın sırasındaki korku düzeyini “çok” olarak belirten katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin ve travma sonrası stres belirtilerinin yeniden yaşantılanma alt boyutunun diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yangın sırasında tahliye edilme durumunun travmatik stres belirti ölçeğinin alt boyutu olan yeniden yaşantılama boyutu ile anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve tahliye edilen bireylerin travmatik olayı yeniden yaşantılama düzeylerinin yangına maruz kalmayan bireylerden daha yüksek olduğu; travma sonrası bilişler ölçeğinin kendini suçlama alt boyutunun anlamlı bir farklılık göstererek yangına doğrudan maruz kalan bireylerin kendini suçlama düzeyinin daha yüksek olduğu; travma sonrası büyüme ölçeğinin kendilik algısında değişim, yaşamın değerini anlama ve inanç sisteminde değişim alt boyutlarının yangına maruz kalmayan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sebeple yangın sonrası tahliye edilme durumunun travma sonrası bilişler, travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu söylenebilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre travmatik stres belirtileri, travma sonrası bilişler, travma sonrası büyüme ve alt boyutlarına dair analiz sonucunda travma sonrası stres belirti ölçeğinin uyarılma ve tepkisellik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup; kadın katılımcıların tepkisellik ve uyarılma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme ile ölçek alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır.

Sonuç olarak yeniden yaşantılama, tahliye edilme durumu ve yangın sırasında yaşanan korku yangına doğrudan maruz kalan katılımcıların ile travmatik stres belirtileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu çalışmanın önemli bir bulgusu olarak değerlendirilebilir. Travma sonrası bilişlerin kişinin kendisiyle, dünyayla ilgili olumsuz bilişleri ve kendini suçlama alt boyutlarında; travma sonrası büyümenin ise inanç sisteminde değişim, yaşamın değerini anlama ve kendilik algısında zayıf ama pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu söylenebilir.

Öneriler

Yaptığımız çalışma ile yangına doğrudan maruz kalan ve maruz kalmayan 18-65 yaş arasındaki yetişkinlerin ortaya çıkan travma sonrası bilişlerinin travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres semptomları üzerine etkisi incelenmiştir.

- Araştırma örneklemini Milas'ta yaşayan 18-65 yaş aralığındaki 118 kişiden oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda örneklem sayısının artırılması ve yaş aralığının geniş tutularak çocuk, ergen ve yaşlı bireylerden oluşan genel popülasyon grubunun dahil edilmesi araştırma kapsamlılığı açısından yararlı olacaktır.
- Araştırma evreni olarak seçilen Milas ilçesi dışında çalışmanın 28 Temmuz 2021 - 12 Ağustos 2021 tarihleri arasında orman yangınlarının yaşandığı tüm şehirlere uygulanmasının, daha kapsamlı bulguların saptanması bakımından katkısının olacağı düşünülmektedir.
- Mevcut çalışmanın afetten yaklaşık bir buçuk yıl sonra yapılmış olması afetin uzun süreli etkilerini gözlemleyebilmek adına avantaj olmakla beraber, kısa süreli etkilerini gözlemlene şansı bulunmadığından afetlerden hemen sonra bu konuda yapılacak boyamsal çalışmaların afet sonrasında bireylerdeki değişikliklerin gözlemlenmesi ve verilecek destek çalışmalarının planlanması için önem taşımaktadır.

- Yaptığımız bu çalışmada yangına doğrudan maruz kalan katılımcılarda yeniden yaşantılama alt boyutu, yangın sırasında yaşanan korkunun düzeyi, yangın sırasında tahliye olma durumu, olay ile ilgili kendini suçlama alt boyutları değişkenler üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu sebeple ruh sağlığı profesyonellerinin orman yangınlarından etkilenen bireyleri değerlendirirken yangına doğrudan maruz kalma ve belirtilen değişkenleri de göz önünde bulundurması önerilebilir.
- Literatürde daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında, orman yangınları sonrası toplumun ruh sağlığına yönelik yeterli çalışmanın olmaması göze çarpan önemli detaylardan biridir. Türkiye’de TSSB’nin sebepleri ve türlerine dair birçok çalışma yapılmış olsa da orman yangını sonrası bireylerin yangın deneyimine dair araştırmaların bulunmaması dikkat çekmektedir. Ayrıca çalışmanın aynı ilçede yaşayan orman yangınına doğrudan tanıklık edenler ve doğrudan tanıklık etmeyenler arasında yapılmış olması, iki grup arasında değişkenlerin karşılaştırılabilmesini sağlıyor olması bakımından önemlidir. Bu anlamda mevcut çalışmanın hem literatüre hem de konuyla ilgili gelecek yeni çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz Karaoğlu, B. (2016). *Travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon arasındaki ilişki ontolojik iyi - oluşun aracılık etkisi: bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) (18.08.2021) *Doğal afetler*. <https://www.afad.gov.tr/afadem/dogal-afetler> adresinden alındı.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD). (2022). AFAD Türkiye'nin Afet Risk haritasını çıkardı. <https://www.icisleri.gov.tr/afad-turkiyenin-afet-risk-haritasini-cikardi> adresinden alındı.
- Kadıoğlu, M. (2011). *Afet Yönetimi Beklenilmeyeni Beklemek En Kötüsünü Yönetmek* (2. b.). İstanbul: T.C. Marmara Belediyeler Birliği Yayını.
- Akcan, G. (2018). Travma Sonrası Büyüme: Bir Gözden Geçirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 61-70.
- Aker T. (2012) Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. (TREP) Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi yayını, Ankara.
- Aker, T., Hacıoğlu, M., Kutlar, T. ve Yaman, M. (2002). Deprem Tipi Travma Sonrasında Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Alt Tipleri. *Düşünen Adam*, 15(1), 4-15.
- Akdur, R. (2000). Afetlere Hazırlık ve Afet Yönetimi. *Ankara Deontoloji Dergisi*, (7), 8-13.
- Altınışik, E.(2020). *Suriyeli Ergenlerde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Problemler İle İlişkili Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.
- Altınsoy, F. (2020). Travmatik deneyimi olan bireyler için bir travma sonrası büyüme modeli. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Altun, F. (2018). Afetlerin Ekonomik ve Sosyal Etkileri: Türkiye Örneği Üzerinden Bir Değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2 (1) , 1-15.

- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı(DSM-V), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, (Çev. E. Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Armstrong, D., Shakespeare-Finch, J., & Shochet, I. (2014). Predicting post-traumatic growth and post-traumatic stress in firefighters. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 38- 46.
- Aşantug̃rul, N.ve Karabacak Çelik, A. (2022). Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcısı Olarak COVID-19 Korkusu. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 20-34.
- Atmaca, İ. , Derakhshandeh, M. , Işık Pekkan, Ö. , Özenen-kavlak, M. , Tunca, Y. S. ve Çabuk, S. N. (2022). Lojistik Regresyon ve Coğrafi Bilgi Sistemleri Kullanılarak Orman Yangını Risk Modellemesi: Muğla-Milas Örneği. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 8 (1) , 66-75 .
- Ateş, Z. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Travmatik Yaşantı Türü ve Travma Sonrası Stres Belirtileri İlişkisinde Travma Sonrası Bilişler ve Algılanan Sosyal Desteğın Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğdu, B. E. ve Dirik, G. (2021). Meme kanseri olan kadınlarda psikolojik belirtiler ve travma sonrası gelişim ile ilişkili faktörler. *Nesne*, 9(22), 863-883.
- Ay, B. (2018). *Farklı travma türlerine maruz kalma sonucu travma sonrası stres bozukluğu anısı almış ergenlerde yürütücü işlevlerin sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Başoğlu, M., Salcioğlu, E., Livanou, M., Ozeren, M., Aker, T., Kiliç, C., ve Mestçioğlu, O. (2001). A study of the validity of a screening instrument for traumatic stress in earthquake survivors in Turkey. *Journal of traumatic stress*, 14(3), 491–509.
- Bayram, S. , Duman, R. N. ve Demirtaş, B. (2018). Üç İnsan, Bir Olay, Üç Farklı Travmatik Deneyim Süreci .*Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1 (1) , 165-182.

- Barton, S., Boals, A., & Knowles, L. (2013). Thinking about trauma: The unique contributions of event centrality and posttraumatic cognitions in predicting PTSD and posttraumatic growth, *Journal of Traumatic Stress*, 26(6), 718-726.
- Bajo, M., Blanco, A., Stavradi, M., Gandarillas, B., Cancela, A., Requero, B., & Díaz, D. (2018). Post-traumatic cognitions and quality of life in terrorism victims: the role of well-being in indirect versus direct exposure. *Health and quality of life outcomes*, 16(1), 96.
- Bennett, S. A., Beck, J. G., & Clapp, J. D. (2009). Understanding the relationship between posttraumatic stress disorder and trauma cognitions: The impact of thought control strategies. *Behaviour research and therapy*, 47(12), 1018–1023.
- Beck, J.G., Coffey, S.F., Palyo, S.A., Gudmundsdottir, B., Miller, L.M., & Colder, C.R. (2004). Psychometric Properties of the Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): a Replication With Motor Vehicle Accident Survivors. *Psychological Assessment*, 16(3), 289- 298.
- Bedirli, B. (2014). Deprem travmasının kronik psikolojik etkileri: Düzce Depremi'nden 14 yıl sonra travma sonrası stres ve depresyon belirtilerinin yaygınlığı ve ilişkili risk faktörleri (Yüksek Lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beierl, E.T., Böllinghaus, I., Clark, D. M., Glucksman, E., & Ehlers, A. (2019). Cognitive paths from trauma to posttraumatic stress disorder: a prospective study of Ehlers and Clark's model in survivors of assaults or road traffic collisions. *Psychological Medicine*, 50(13), 2172-2181.
- Belleville, G., Ouellet, M-C., Lebel J, Ghosh. S., Morin, C.M., Bouchard. S., Guay. S., Bergeron, N., Campbell, T. & MacMaster, F.P. (2021) Psychological Symptoms Among Evacuees From the 2016 Fort McMurray Wildfires: A Population Based Survey One Year Later. *Front. Public Health* 9:655357.
- Belleville, G., Ouellet, M. C., & Morin, C. M. (2019). Post-Traumatic Stress among Evacuees from the 2016 Fort McMurray Wildfires: Exploration of Psychological and Sleep Symptoms Three Months after the Evacuation. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1604.

- Beyhan, B.,ve Koca, F. (2022). Ecological Memory and Socio-Ecological Resilience Approach With in the Scope of Muğla Wildfires . *ICONARP International Journal of Architecture and Planning*, 10(1), 325–348.
- Bilgiç, S. (2011). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Akut Stres Bozukluğunun Klinik Açından Karşılaştırılması*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Binbay, T., Direk, N., Aker, T., Akvardar, Y., Alptekin, K., Cimilli, C., Çam, B.,Deveci, A., Gültekin, B. K., Şar, V., Taycan, O. ve Ulas, H. (2014). Psychiatric Epidemiology in Turkey: Main Advances in Recent Studies and Future Directions. *Türkiye Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 264-81.
- Bolu, A.,Erdem, M. ve Öznur, T. (2014)Travma Sonrası Stres Bozukluğu.*Anatol J Clin Investig*, 8(2):98-104.
- Bozok, M. ve Bozok, N. (2022). Ormanlara, Sıcaklara ve Yangınlara Dair: 2021 Köyceğiz Orman Yangınlarının Sosyolojik İzdüşümleri. *ViraVerita E-Dergi*, (15) , 77-104.
- Bryant, R. A.,Waters, E., Gibbs, L., Gallagher, H. C., Pattison, P., Lusher, D., MacDougall, C., Harms, L., Block, K., Snowdon, E., Sinnott, V.,Ireton, G., Richardson, J., & Forbes, D. (2014). Psychological out comes following theVictorian Black Saturday bushfires. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 48(7), 634–643.
- Burhanoğlu, N. (2021).*The Effect of Posttraumatic Cognitions on The Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth in Covid-19 Pandemic: The Mediating Role of Hope and self- Efficacy* (Unpublished master dissertation). The Graduate School of Izmir University of Economics. İzmir.
- Büyükbayram A. , Çam O. ve Öztürk Turgut E. (2016).Travma Sonrasında Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Yaklaşımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 210-216.
- Calhoun, L. G.,Cann, A., Tedeschi, R. G. ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 521– 527.

Cankardaş, S. ve Sofuoğlu, Z. (2021). Deprem ya da Yangın Deneyimlemiş Kişilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ve Belirtilerin Yordayıcıları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(3), 151-156.

Calhoun, L.G.,& Tedeschi, R.G. (Eds.). (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide* (1st ed.). Routledge.

Center for Research on Epidemiology of Disasters (CRED). (2022). 2021 Disasters in numbers. https://cred.be/sites/default/files/2021_EMDAT_report.pdf adresinden alındı.

Çam M. O. , Demirkol H. (2019). Travma Sonrası Büyümenin Bir Yordayıcısı Olarak Bütünlük Duygusu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(2): 167-177.

Çögenli, M. Z. (2019). Soma Maden Kazasından Sağ Kurtulan İşçilerin Travma Sonrası Stres Problemlerinin ve Psikolojik Süreçlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (3) , 405-422.

Demirezen, N. G.(2019). *Eş şiddetine maruz kalıp sığınma evinde kalan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu belirtileri: Bilişsel model çerçevesinde bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M. ve Hiç, Ö. (2022). İklim Değişikliği ve Tarımın Değişen Yüzü: Artan Riskler, Tarımdaki Daralmalar ve Orman Yangınları Sonrası Politika Önerileri. *Biga İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 12-22.

Doğan, A. , Keskin, G. ve Dönmez, A. (2021). Afet Yardım Çalışanlarında Sekonder Travma . *Hastane Öncesi Dergisi*, 6 (3) , 421-432.

Doğançay, H. M. (2021). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Doğru, G. (2019). *Travma Yaşantısı Olan Bireylerde Travma Sonrası Bilişlerin, Travmaya Bağlı Suçluluğun ve Kontrol Odağının Obsesif-Kompulsif Bozukluk Belirtileri*

Üzerindeki Yordayıcı Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Dursun, P. ve Söylemez, İ. (2020). Travma sonrası büyüme: Gözden geçirilmiş son model ile kapsamlı bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(11), 57-68.
- Duman, R. N. , Bayram, S. ve Demirtaş, B. (2018). EMDR: Olgu Sunumları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1) , 142-164.
- Duman, N. (2019). Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4 (7) , 178-184.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*.(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ehsani, M. R.,Arevalo, J., Risanto, C. B., Javadian, M., Devine, C. J., Arabzadeh, A., Venegas-Quiñones, H. L., Dell’Oro, A. P., & Behrangi, A. (2020). 2019–2020 Australia fire and its relationship to hydroclimatological and vegetation variabilities. *Water*, 12(11), 3067.
- Ehlers, A.,& Clark, D.M. (2000). A Cognitive Model Of Post Traumatic Stres Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Ekinci, M. (2019).*Travma Yaşayan Hastalarda Stres Belirtilerinin ve Posttravmatik Büyümenin Yordayıcısı Olarak Travmaya Yönelik Bilişlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Elçi, Ö. (2021). *Predictive Factors of Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth Among the Survivors of Van 2011 Earthquakes ‘ Trauma*. Middle East Technical Universit (Master Thesis).Ankara.
- Ergünay, O., "Afet Yönetimi nedir? Nasıl Olmalıdır?" Erzincan ve Dinar Depremleri Işığında Türkiye’nin Deprem Sorunlarına Çözüm Arayışları, *TÜBİTAK Deprem Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Ankara, Türkiye.
- Ergünay, O. (2007). Türkiye’nin afet profili. *TMMOB Afet Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, 5-7 Aralık 2007, Ankara İMO Kongre ve Kültür Merkezi, 1-14.
- Erten, R. ve Kocakaya, R. (2020). Travma Sonrası Büyüme Ve Anlam: Bir Vaka Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (31), 189-204.

- Ertuğrul, M. (2005). Orman Yangınlarının Dünyadaki ve Türkiye'deki Durumu. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 7 (7) , 43-50.
- Eryılmaz, G.,ve Göğçeğiz Gül, I. (2015). Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Nörobiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Klinik Psikiyatri*, 18(2),71-79.
- Ezerbolat, M. ve Özpolat, A. G. Y. (2016). Travma sonrası büyüme: travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*,24 (1-3) , 20-28.
- Fidanboy, M., Adar, N. ve Okyay, S. (2022). Derin öğrenmeye dayalı orman yangını tahmin modeli geliştirilmesi ve Türkiye yangın risk haritasının oluşturulması. *Ormancılık Araştırma Dergisi*, 9 (2) , 206-218.
- Foa, E.B.,Ehlers, A., Clark, D.M., Tolin, D.F., & Orsillo, S.M. (1999). ThePosttraumatic CognitionsInventory (PTCI): Development andvalidation. *PsychologicalAssesment*, 11(3), 303-314.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35.
- Goto, T., Wilson, J. P., Kahana, B., & Slane, S. (2006). The Miyake Island Volcano Disaster in Japan: Loss, Uncertainty, and Relocation as Predictors of PTSD and Depression. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(8), 2001–2026.
- Gökler Danışman, I., Tarhan Uçar, C., ve Okay, D. (2018). Eş şiddeti nedeniyle kadın konuk evlerinde kalmakta olan kadınlarda travma sonrası stres ve travma sonrası gelişimin incelenmesi [Posttraumatic stress and posttraumatic growth in women residing in shelters due to spousal violence]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(6), 537– 544.
- Gökmen, G. ve Deniz, M. E. (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2) , 72-93.
- Gökhan, K. (2019). *Posttraumatic stress and posttraumatic growth in the aftermath of terrorism: the roles of exposure, media, world assumptions, coping, and rumination.* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Gökahmetoğlu, G. (2021). *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.

Gurowiec, P. J., Ogińska-Bulik, N., Michalska, P., & Kędra, E. (2022). The Relationship Between Social Support and Secondary Posttraumatic Growth among Health Care Providers Working with Trauma Victims-The Mediating Role of Cognitive Processing. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 4985.

Güleç, M., Kalafat, T., Boysan, M., & Barut, Y. (2013). Psychometric properties of the Turkish version of the Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI) in a nonclinical sample/Travma Sonrası Bilişler Envanteri'nin (TSBE) Türkçe formu'nun klinik olmayan örneklemde psikometrik özellikleri. *Archives of Neuropsychiatry*, 50(2), 147-154.

Haselden, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin türk ve amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model önerisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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

van Heemstra, H.E., Scholte, W.F., Ehring, T., & Boelen, P. A. (2020). Contextualizing Cognitions: the Relation Between Negative Post-traumatic Cognitions and Post-traumatic Stress Among Palestinian Refugees. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(2), 159–172.

Hooper, J., Magor-Blatch, L. E., & Bhullar, N. (2018). Life after bushfire: Post- traumatic stress, coping and post-traumatic growth. *Australasian Journal of Paramedicine*, 15 (3), 1-10.

Işıklı, S., ve Tüzün, Z. (2017). Afetlerin Akut Dönem Psikolojik Etkilerine Yönelik Psikososyal Müdahale Yaklaşımları. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychology-Special Topics*, 2(3), 180- 188.

İşçi, M. (2021). 2021 Yılı Orman Yangınları Değerlendirme Raporu. <https://muglaobm.ogm.gov.tr/SiteAssets/Lists/Duyurular/AllItems/2021%20Y%C4%B1%C4%B1%20Orman%20Yang%C4%B1nlar%C4%B1%20De%C4%9Ferlendirme%20Raporu.pdf> adresinden alındı.

İzci, F. ve Ünveren G. (2017). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi ve Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1):31-38.

Jafari, H., Heidari, M., Heidari, S., & Sayfour, N. (2020). Risk Factors for Suicidal Behaviours After Natural Disasters: A Systematic Review. *The Malaysian journal of Medical Sciences: MJMS*, 27(3), 20–33.

de Jesús P, Olivos-Jara P, Navarro O. Place. (2022). Identity and Traumatic Experiences in the Context of Wildfires. *Sustainability*, 14(18), 1-17.

Kardaş, F. (2013). *Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Katz, L., Snetter, M.R., Robinson, A.H., Hewitt, P., & Cojucar, G. (2008). Holographic reprocessing: empirical evidence to reduce post traumatic cognitions in women veterans with PTSD from sexual trauma and abuse. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 45 (2), 186- 198.

Karabulut, D. ve Bekler, T. (2019). Doğal Afetlerin Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 5 (2) , 368-376.

Karasapan, D. (2014). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda Kullanılan Bilişsel ve Davranışçı Terapi Protokollerinin Terapötik Bileşenlerinin Etkisine Yönelik Bir Meta-analiz*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Karalalı, B. (2021). *Travma Sonrası Bilişler, Travma Sonrası Stres ve Affetme Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kılınç, G., Yıldız, E. and Harmancı, P. (2017). Toplumsal Travmatik Olaylar ve Aile Ruh

Sağlığı. *Türkiye Klinikleri J PsychiatrNurs-Special Topics*, 3(2), 182-188.

Kobak, K. ve Soğukdere, Ş. (2021). Sosyal medyadaki dezenformasyon: 2021 Türkiye orman yangınları örneği. *Mediaj*, 4(2), 167-189.

Kukuoğlu, A. (2018). Doğal Afetler Sonrası Yaşanan Travmalar Ve Örnek Bir Psikoeğitim Programı. *Afet ve Risk Dergisi*, 1 (1) , 39-52.

Kurt, E. ve Gülbahçe, A. (2019). Van Depremini Yaşayan Öğrencilerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (3), 957-972.

Küçükosmanoğlu, A. (1994). Ülkemizde orman yangınları ve yangın sezonları. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 44 (1-2) , 121-128.

Küçük, Ö. ve Sağlam, B. (2004). Orman Yangınları ve Hava Halleri. *Kastamonu Orman Fakültesi Dergisi*, 220-231.

Lalani, N., Drolet, J.L., McDonald-Harker, C., Brown, M.R.G., Brett-MacLean, P., Agyapong VI, Greenshaw, A.J., & Silverstone, P.H. (2021). Nurturing Spiritual Resilience to Promote Post-disaster Community Recovery: The 2016 Alberta Wildfire in Canada. *Front Public Health*, 9:682558.

Leykin, D., Lahad, M., & Bonne, N. Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth of Israeli firefighters, at one month following the Carmel fire disaster. *Psychiatry Journal*, 2013(3), 1-5.

Mao, W., Adu, M., Eboime, E., Shalaby, R., Nkire, N., Agyapong, B., Pazderka, H., Obuobi-Donkor, G., Owusu, E., Oluwasina, F., Zhang, Y., & Agyapong, V. I. O. (2022). Post-Traumatic Stress Disorder, Major Depressive Disorder, and Wildfires: A Fifth-Year Post Disaster Evaluation among Residents of Fort McMurray. *International Journal of Environmental research and public health*, 19(15), 9759.

McFarlane A. C. (1989). The aetiology of post-traumatic morbidity: predisposing, precipitating and perpetuating factors. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 154(2), 221–228.

- North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2013). Mental health response to community disasters: A systematic review. *Jama*, 310(5), 507–518.
- Özçetin, A. , Maraş, A. , Ataoğlu, A. ve İçmeli, C. (2008). Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Kişilik Bozuklukları Arasında İlişki. *Duzce Medical Journal*, 10 (2) , 8-18.
- Özen, Y. (2017). Travma Sonrası Gelişim, Büyüme, Kimlik Gelişimi ve Sosyal İlişkiler. *Researcher*, 5(4), 858-872.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 34-41.
- Özkan, B. ve Çetinkaya Kutun, F. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3) , 249-256.
- Özyer, Y. ve Dinçer, S. (2020). Afetlerde Hemşirelerin Psikolojik İlk Yardım Rollerini. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7) , 198-206.
- Sabancı, T. (2020). Influence Of The Individual's Religious Attitudes, Who Experienced Cancer, On The Posttraumatic Growth. *Journal of Aegean Scientific Research*, 3(1), 21-27.
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Silveira, S., Kornbluh, M., Withers, M.C., Grennan, G., Ramanathan, V., Mishra, J. C. (2021). Chronic Mental Health Sequelae of Climate Change Extremes: A Case Study of the Deadliest Californian Wildfire. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1487.
- Simmons, C. A., & Granvold, D. K. (2005). A Cognitive Model to Explain Gender Differences in Rate of PTSD Diagnosis. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5(3), 290–299.

- Solomon, Z., & Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 303–312.
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, (21), 337-343.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. and Lushene, R.E. (1970) STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
- Startup, M., Makghegenene, L. & Webster, R. (2007). The role of self-blame for trauma as assessed by the Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): A self-protective cognition? *Behaviour Research and Therapy*, 45, 395-403.
- Street, A. E., Gibson, L. E., & Holohan, D. R. (2005). Impact of childhood traumatic events, trauma-related guilt, and avoidant coping strategies on PTSD symptoms in female survivors of domestic violence. *Journal of traumatic stress*, 18(3), 245–252.
- Şan, E. (2018). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) Olan Suriyeli Sığınmacıların Bilişsel Etkilenme Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahne, M. E. (2018). *Atatürk Havalimanı saldırısından 6 ay sonra personelde görülen travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychological Inquiry* 15(1), 93-102.

- Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L.G. (2018). Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications (1st ed.). Routledge.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Tourani, M., Çağlayan, A., Işık, V., ve Saber, R.(2022). İran’da iklim değişikliğinin, klimatolojik, meteorolojik ve hidrolojik afetlere etkisi. *Türk Coğrafya Dergisi*, (80), 97- 114.
- Tolunay, A. ve Özmiş, M. (2022). Ekosistem Hizmeti Oluşturan Kırsal Etkinliklere Yönelik Ödeme Eğiliminin Belirlenmesi: Orman Kaynaklarında Küçükbaş Hayvan Yetiştiriciliği ile Orman Yangını Riskinin Azaltılması Örneği. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 24(3) , 557-579.
- To, P., Eboreime, E., & Agyapong, V. I. O. (2021). The Impact of Wildfires on Mental Health: A Scoping Review. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 11(9), 126.
- Tolin, D. F., & Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: a quantitative review of 25 years of research. *Psychological bulletin*, 132(6), 959–992.
- Uslu, B. (2021). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Bütüncül Bir Yaklaşım: Sirkadiyen Ritimler, Uyku ve Yeme Bozuklukları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4 (8) , 1-13.
- Ülbe, S ve Kartal, M. Kaza ve Yaralanmalardan Sonra Travma Sonrası Gelişim. In: Dirik G, editor. Travma Sonrası Gelişim. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p. 47–57.
- Ünal Erzen, M. ve Dikkatli, S. (2019). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Medyanın Rolü. *Asya Studies 1* (7) , 51-61.

- Yağcı-Yetkiner, D. (2010). *Travma Sonrası Bilişler Ölçeği (Posttraumatic Cognitions Inventory) Türkçe uyarlama ve üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Yanar, K. ve İlhan, T. (2022). Boşanmış Aile Çocuklarında Boşanmanın Etkileri ve Travma Sonrası Büyüme: Nitel Bir Çalışma *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12) , 172-186.
- Yavaş, H. (2001). Doğal Afetler ve Kriz Yönetimi. *Yerel Yönetim ve Denetim*, 4(2),50–55.
- Yıldırım, G., ve Tosun, A. (2012). Travma sonrası stres bozukluğunda bilişsel süreçler. *International Journal of Human Sciences [Online]*. (9)2, 1429-1442.
- Yılmaz, B. ve Şahin, N. H. (2007). Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 119-133.
- Yorulmaz, D. S. ve Karadeniz, H. (2021). Afetlerin Mental Sağlığa Etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 7 (2) , 392-398.
- Williams, R.M., Davis, M.C. ,& Millsap, R.E. (2002). Development of the cognitive processing of trauma scale. *Clinical Psychology-Psychotherapy*, 9(5), 349–360.

EKLER

Ek 1: Katılımcı Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız: ____

Medeni Durumunuz: () Bekar () Evli () Boşanmış/ Dul

Çocuk Sayısı: ____

Eğitim Durumunuz: () Üniversite () Lise () İlköğretim

Ailenizin aylık gelir düzeyi nedir? : ____

Ek 2: Yangın Deneyimi Formu

Bu travmatik olay sırasında aşağıdakilerden her birinin olup olmadığını Evet ya da Hayır'ı işaretleyerek belirtiniz.

2021 Orman yangınlarında bölgenin içinde veya yakınında mıydınız: () Evet () Hayır

Yangını bizzat gördünüz mü: () Evet () Hayır

Yaşadığınız Bölge: () Merkez () Yangının Yaşandığı Mahalleler

Yangın nedeniyle tahliye edildiniz mi: () Evet () Hayır

Eviniz veya işiniz yangından zarar gördü mü: () Evet () Hayır

Evet, ise açıklayınız: _____

Yangın sırasında ne kadar korktunuz? () Hiç () Biraz () Oldukça () Çok

Kendi hayatınız veya arkadaşlarınızın/ailenizin hayatları için endişelendiniz mi? () Evet () Hayır

Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? () Evet () Hayır

Evet, ise belirtiniz: _____

Yangından sonra psikolojik sorunlarınız oldu mu? () Evet () Hayır

Şu anda ruhsal sorunlarınız için bir yardım alıyor musunuz? () Evet () Hayır

Evet, ise ne tür bir yardım aldığınızı belirtiniz (Psikoterapi, ilaç tedavisi vb.): _____

Yangın sırasında kendinizi çaresiz hissettiniz mi? () Evet () Hayır

Yangın sonrası büyük bir korku duygusu yaşadınız mı? () Evet () Hayır

Ek 3: Travmatik Stres Belirti Ölçeği

Aşağıda olumsuz bir olaydan sonra birçok insanın yaşadığı bazı sorunlar sıralanmıştır. Lütfen yangından SONRAKİ BİR AY İÇİNDE bu sorunların sizi ne kadar rahatsız ettiğini belirtiniz (uygun sütunun altına X koyunuz).

	Hiç	Biraz	Orduka	Çok
1. Yaşadığım olayla ilgili bazı anıları/ görüntüleri aklımdan atamıyorum.				
2. Yaşadığım olay birdenbire gözlerimin önünden bir film şeridi gibi geçiyor ve geri dönüp olayı yeniden yaşıyor gibi hissediyorum ya da davranıyorum.				
3. Yaşadığım olayla ilgili sıkıntılı rüyalar görüyorum.				
4. Herhangi bir şey bana yaşadığım olayı hatırlatınca sıkıntı, rahatsızlık duyuyorum.				
5. Herhangi bir şey bana yaşadığım olayı hatırlatınca çarpıntı, terleme, baş dönmesi, bedenimde gerginlik gibi fiziksel belirtiler yaşıyorum.				
6. Yaşadığım olayla ilgili anılar, düşünceleri aklımdan atmaya çalışıyorum.				
7. Bazı durumlardan, eşyalardan, yerlerden, kişilerden yaşadığım olayı hatırlattığı, düşündürdüğü ya da kötü hissettirdiği için kaçıyorum ya da kaçınıyorum.				
8. Yaşadığım olayın bazı bölümlerini hatırlamakta güçlük çekiyorum.				
9. Yaşadığım olaydan sonra dünya, insanlar ya da kendimle ilgili aşırı olumsuz düşüncelerim oluştu (örneğin, dünyanın çok tehlikeli bir yer olduğu, kendimin kötü ve değersiz olduğu gibi düşünceler).				
10. Yaşadığım olayın sebebi ya da sonuçlarıyla ilgili kendimi ya da başkalarını suçluyorum.				
11. Yaşadığım olaydan beri sürekli korku, öfke ya da utanç içindeyim.				
12. Eskiden zevk aldığım şeylere karşı ilgim azaldı.				
13. İnsanlardan uzaklaştığımı, onlara karşı yabancılaştığımı hissediyorum.				
14. Güzel duyguları hissedemez oldum (örneğin, mutluluk, tatmin ve sevgi gibi).				
15. Yaşadığım olaydan sonra en küçük şeylere bile eskisinden çok çabuk öfkeleniyorum ve patlıyorum (örneğin bağırıyorum, eşyaları kırıp döküyorum, alkol ya da uyuşturucu madde alıyorum, kendimi fiziksel olarak yaralıyorum).				
16. Riskli ya da kendime zarar veren şekilde davranıyorum (örneğin, alkol ya da uyuşturucu madde alıyorum, kendimi fiziksel olarak yaralıyorum, gelişigüzel cinsel ilişkiler kuruyorum gibi).				
17. Kötü bir şey olacaktı gibi sürekli tetikte bekliyorum.				
18. Ani bir ses ya da hareket olduğunda irkiliyorum.				
19. Dikkatimi yaptığım işe toplamakta güçlük çekiyorum.				
20. Uyumakta güçlük çekiyorum.				

Ek 4: Travma Sonrası Bilişler Ölçeği

Aşağıda travmatik bir yaşantı sonrasında insanların sahip olabileceği düşünceler yer almaktadır. Yaşadığınız travmatik olay/olaylarla ilişkili olarak aşağıdaki düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı öğrenmek istiyoruz. Lütfen her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu, maddelerin başındaki boşluğa 1 ve 7 arasında puanlar vererek değerlendiriniz. İnsanlar travmatik olaylara farklı tepkiler verirler. Bu ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur.

- 1) Kesinlikle Katılmıyorum 2) Çok Fazla Katılmıyorum 3) Biraz Katılmıyorum 4) Nötrüm
5) Biraz Katılıyorum 6) Çok Fazla Katılıyorum 7) Tamamıyla Katılıyorum

	Kesinlikle Katılmıyorum	Çok Fazla Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Nötrüm	Biraz Katılıyorum	Çok Fazla Katılıyorum	Tamamıyla Katılıyorum
1. Bu olay benim davranışlarımdan dolayı yaşandı							
2. Bundan sonra doğru şeyi yapabileceğime inanmam.							
3. Ben zayıf bir insanım.							
4. Bundan sonra öfkemi kontrol edemeyeceğim ve korkunç bir şeyler yapacağım.							
5. En küçük bir üzüntüyle bile başa çıkamam.							
6. Ben bir zamanlar mutlu bir insandım; ancak şimdi her zaman mutsuzum.							
7. İnsanlara güvenilmez.							
8. Her zaman tetikte olmak zorundayım.							
9. İçimde kendimi ölü gibi hissediyorum.							
10. Size kimin zarar vereceğini asla bilemezsiniz.							
11. Benim özellikle dikkatli olmam lazım; çünkü bundan sonrasında ne olabileceğini asla bilemezsiniz.							
12. Ben yetersizim.							
13. Duygularımı kontrol edemeyeceğim ve korkunç bir şeyler olacak.							
14. Bu olay hakkında düşünecek olursam, olanların üstesinden gelebilmeyi asla başaramam.							

15. Başıma gelen olayın sebebi benim ne çeşit bir insan olduğumla ilişkilidir.							
16. Bu olaydan dolayı verdiğim tepkiler gitgide delirdiğimi gösteriyor.							
17. Bir daha asla normal duygular hissetmeyi başaramayacağım.							
18. Dünya tehlikeli bir yerdir.							
19. Hiç değilse birileri bu olayın yaşanmasına engel olabilirdi.							
20. Bundan sonrası için kalıcı olarak zarar gördüm.							
21. Kendimi bir insan gibi değil, bir eşya gibi hissediyorum.							
22. Başka biri bu duruma asla düşmezdi.							
23. Başka insanlara güvenemiyorum.							
24. Kendimi yalnız ve diğer insanlardan uzak hissediyorum.							
25. Benim için bir gelecek yok.							
26. Bana kötü şeyler olmasına engel olamam.							
27. İnsanlar göründükleri gibi değildir.							
28. Yaşadığım travmayla birlikte hayatım mahvoldu.							
29. Kişisel olarak bende yanlış bir şeyler var.							
30. Bu olaydan dolayı verdiğim tepkiler benim hep kaybetmeye mahkum biri olduğumu gösteriyor.							
31. Bu olayın yaşanmasına benime ilgili bir şeyler sebep oldu.							
32. Bu olay hakkındaki düşüncelerime tahammül edemediğimden dolayı darmadağın olacağım.							
33. Kendimi artık tanımadığımı hissediyorum.							
34. Korkunç bir şeyler olacağı zaman, siz bunu asla bilemezsiniz.							
35. Kendime güvenemiyorum.							
36. Bundan sonra artık güzel bir şeyler yaşamam mümkün değil.							

Ek 5: Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Aşağıda, başınızdan geçen ve sizi çok etkileyen yangın sonucu olarak ortaya çıkmış olabilecek değişiklikler 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. Yaşamda 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 güvenilebileceğimi 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 başa 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.						

ÖZ GEÇMİŞ

MELİS AYTEKİN, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 2019 yılı Haziran ayında onur derecesi unvanıyla mezun olmuştur. Lisans eğitimi boyunca üniversite öğrenci asistanlığı yapmasının yanında hastane ve psikolojik danışmanlık merkezlerinde staj imkanları ve eğitim imkanlarından faydalanmıştır. 2020 Şubat ayında İstanbul Kent üniversitesi Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans alanında çalışmalarına başlamıştır. 2021 yılında Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneğinde Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimine başlamış olup, süpervizyon aşamasında eğitimini devam ettirmektedir. Şuan çeşitli kurumlarda psikolog olarak çalışmaktadır. İyi seviyede İngilizce konuşabilmektedir.

