TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, İRRASYONEL İNANIŞLAR VE DUYGUDURUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ceren Katip
181180120

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç.Dr. Elif Yöyen

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Haziran, 2021

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, İRRASYONEL İNANIŞLAR VE DUYGUDURUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ceren Katip
181180120
Orcid: 0000-0002-9445-1421

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Elif Yöyen

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Haziran, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Değerli bilgi ve birikimlerini aktararak destek olan, katkılarını esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Elif Yöyen'e ve jüri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Karadeniz'e ve Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan'a kıymetli katkıları için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu zorlu süreçte bana cesaret veren ve zor günlerde elini omzumda hissettiğim çok sevgili Esra Safsoy'a desteği için çok teşekkürler.

Veri toplama sürecinde yardımlarını eksik etmeyen başta Nalan Katip'e ve katkı sağlayan bütün katılımcılara minettarım.

Hep yanımda olan, desteğiyle yol alabildiğim sevgili babam Şenol Katip'e, çalışkanlığıyla örnek olan annem Emine Katip'e, güç aldığım ablam Betül Katip'e ve değerli arkadaşlarıma sabırları için teşekkürlerin en büyüğünü sunuyorum.

Ve son olarak en özel teşekkür, artık aramızda olmayan sevgili babaannem Sevim Katip için. Her işi severek yapmayı öğrettiği için minnettarım. Bu tezi ona ithaf ediyorum.

Ceren Katip

Haziran, 2021

ÖZ

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, İRRASYONEL İNANIŞLAR VE DUYGUDURUM ARASINDAKI İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ceren Katip
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Elif Yöyen
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Bu araştırmada Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri, temel psikolojik ihtiyaçlar, irrasyonel inanışlar ve duygudurum arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 212 üniversite öğrencisinden (145 Kadın, 67 Erkek) oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Olayların Etkisi Ölçeği (OEÖ), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPİÖ), Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ-KF) ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken katılımcılar OEÖ ölçeğinin kesim puanı göz önünde bulundurularak TSSB gösteren ve TSSB göstermeyen olarak iki gruba ayrılmıştır. İki grup arasında yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizinde; TSSB gösteren katılımcıların TSSB göstermeyen katılımcılara oranla GTİÖ toplam puanında ve alt boyutu olan irrasyonel inanışlar, başkalarını değersizleştirme, adalet beklentisi, konfor arayışı, başarma irrasyonel inanışları, onaylanma irrasyonel inanışları, kendini değersizleştirme ile PANAS toplam puanında ve alt boyutu olan negatif duygudurum alt boyutlarından anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmüştür. TSSB Belirtileri göstermeyen katılımcıların gösteren katılımcılara kıyasla PANAS ölçeğinin alt boyutu olan pozitif duygulanım ile TPİÖ toplam puanından ve alt boyutu olan özerklik, yeterlilik, ilişkili olmadan daha yüksek puan aldığı bulgulanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon analizleri sonucunda da TSSB gösteren katılımcıların OEÖ ile GTİÖ toplam puan ve alt boyutları olan; başkalarını değersizleştirme, konfor arayışı, onaylanma irrasyonel inanışları, başarma irrasyonel inanışları, kendini değersizleştirme, rasyonellik ve adalet beklentisi ile PANAS toplam ve alt boyutu olan negatif duygulanım ile pozitif ve anlamlı ilişkiler ve TPİÖ toplam puanı ile negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Aynı zamanda GTİÖ ile PANAS toplam puanı ve PANAS ölçeğinin alt boyutu olan negatif duygulanım pozitif ve anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Son olarak TSSB belirtileri gösteren ve TSSB belirtileri göstermeyen katılımcılara çoklu doğrusal regresyon analiziyle bakıldığında TSSB belirtileri gösteren katılımcılarda travma sonrası stres belirtileri puanını yordama da GTİÖ toplam puanının ve alt boyutu olan konfor arayışının pozitif yönde ve TPİÖ ölçeğinin alt boyutu olan özerklik ihtiyacının negatif yönde %38 düzeyinde etkili olduğu görülmüştür. TSSB belirtileri göstermeyen katılımcılarda ise GTİÖ toplam puanının pozitif yönde ve TPİÖ ölçeğinin alt boyutu olan özerklik ihtiyacının negatif yönde %13 düzeyinde etkili olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış, sınırlılıklar ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: 1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu; 2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar; 3. İrrasyonel İnanışlar; 4. Duygudurum.

ABSTRACT

INVESTAGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER SYMPTOMS, BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, IRRATIONAL BELIEFS AND MOOD

Ceren Katip
Master's Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Elif Yöyen
Maltepe University Graduate School, 2021

In this study, the relationships between Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) symptoms, basic psychological needs, irrational beliefs, and mood were examined. The sample of the study consists of 212 university students (145 Female, 67 Male). Demographic Information Form, Impact of Event Scale-Revised (IES-R), Basic Psychological Needs Satisfaction Scale (TPIO), Shortened General Attitudes and Beliefs Scale (GTIO-SF) and Positive and Negative Affect Measure (PANAS) were used as data collection tools. While analyzing the data, the participants were divided into two groups as PTSD and non-PTSD, considering the cut-off score of the OEO scale. In the Independent Sample T Test analysis conducted between the two groups; Participants with PTSD had significantly higher scores in the total score of GTIO and their subdimension, irrational beliefs, devaluation of others, expectation of justice, seeking comfort, irrational beliefs in achievement, approval irrational beliefs, self-devaluation, and negative mood subdimensions. Participants without PTSD symptoms were found to score higher than participants with PTSD symptoms positive affect which is subdimension of PANAS scale, TPIO total score and autonomy, competence, need for relationship which are sub-dimension of TPIO. As a result of the correlation analysis between the variables of the study, participants with PTSD were detected statistically significant positive correlations on OEO and GTIO total scores, devaluation of others, seeking comfort, irrational beliefs of affirmation, irrational beliefs in achievement, self-devaluation, rationality and justice expectation which are subdimensions of GTIO, PANAS total score and negative affect which is subdimension of PANAS and statistically significant negative correlations on TPIO total score. At the same time, positive and significant relationships were found with GTIO and PANAS total score and negative affect, which is the subdimension of the PANAS scale. Finally, participants with PTSD symptoms and participants without PTSD symptoms were examined applying multiple linear regression analysis. While explaining the symptoms of post-traumatic stress disorder in participants with PTSD symptoms, it was observed that the total score of GTIO and its subdimension, seeking for comfort, affects positively and the need for autonomy, which is the sub-dimension of the TPIO scale, had a negative effect of 38%. On the other hand, participants without PTSD symptoms, it was observed that the total score of GTIO affects positively, and the need for autonomy, which is the subdimension of the TPIO scale, had a negative effect of 13%. The findings obtained from the study were discussed in the light of the literature, limitations and suggestions for future research were presented.

Keywords: 1. Post Traumatic Stress Disorder; 2. Basic Psychological Needs; 3. Irrational Beliefs; 4. Mood

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.2. Araştırmanın Amacı 1
1.3. Problem 2
1.4. Sınırlıklar 3
1.5. Rasyonel (Akılcı) Duygusal Davranış Kuramı 3
1.5.1 Kuramın Felsefi Bakış Açıları 4
1.5.2 İnsan Doğasına Bakış 5
1.5.3 Akılcı Duygusal Davranış Kuramının Temel Prensipleri 6
1.5.4 Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular 7
1.5.5 A-B-C Kişilik Kuramı 8
1.5.5.1 İrrasyonel İnanışlar 9
1.5.5.2 Rasyonel İnanışlar 12
1.6. Öz Belirlenim Kuramı 13
1.6.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar 15
1.6.1.1 Özerklik İhtiyacı 17
1.6.1.2 Yeterlilik İhtiyacı 17
1.6.1.3 İlişkili Olma İhtiyacı 17
1.6.2 Diğer İhtiyaç Kuramları 17
1.6.2.1 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi 18
1.6.2.2 Murray'in Psikolojik İhtiyaçlar Yaklaşımı 19
1.7. Travma Sonrası Stres Bozukluğu 19
1.7.1. Epidemiyoloji (Yaygınlık) ve Etiyoloji (Nedensellik) 22
1.8. Duygular 23
1.8.1. Duygudurumları (Moods) 24
1.8.1.1. Pozitif Duygudurum 25
1.8.2.2. Negatif Duygudurum 26
BÖLÜM 2. YÖNTEM 27
2.1. Araştırma Modeli 27
2.2. Örneklem 27
2.3. Veri Toplama Yöntemleri 32
2.4. Verilerin Analizi 32
2.5. Veri Toplama Araçları 32

2.5.1. Demografik Bilgi Formu (DBF) 33
2.5.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ-KS) 33
2.5.3. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) 34
2.5.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği 34
2.5.5. Olayların Etkisi Ölçeği 35
BÖLÜM 3. BULGULAR 37
3.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Gösteren ve Göstermeyen Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları 37
3.1.1. Katılımcıların Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Puanlarının TSSB Puanları Bakımından Farklılaşma Durumuna göre Karşılaştırılması 37
3.1.2 Katılımcıların Pozitif ve Negatif Duygulanım Puanlarının TSSB Puanları Bakımından Farklılaşma Durumuna göre Karşılaştırılması 40
3.1.3 Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlar Puanlarının TSSB Puanları Bakımından Farklılaşma Durumuna göre Karşılaştırılması 42
3.2. Katılımcıların Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, İrrasyonel İnanışları, Duygudurumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular 43
3.2.1. Olayların Etkisi Ölçeği ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular 47
3.2.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular 48
3.2.3. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular 50
3.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular 52
3.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 53
BÖLÜM 4. TARTIŞMA VE SONUÇ 56
4.1 Grupların Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 56
4.2 Korelasyon Bulgularının Tartışılması 58
4.3 Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması 61
4.4. Sonuç ve Öneriler 62
EKLER 64
Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK A) 64
Demografik Bilgi Formu (EK B) 65
Olayların Etkisi Ölçeği (EK C) 66
Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Formu (EK D) 66
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (EK E) 67
Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK F) 68
KAYNAKÇA 69

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 29
Tablo 2. TSSB Belirtileri Gösteren Katılımcıların Demografik Özellikleri 30
Tablo 3. TSSB Belirtileri Göstermeyen Katılımcıların Demografik Özellikleri 31
Tablo 4. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 36
Tablo 5. Katılımcıların Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının TSSB Geliştirmeleri Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız T testi Sonuçları 38
Tablo 6. Katılımcıların Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının TSSB Geliştirmeleri Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız T testi Sonuçları 41
Tablo 7. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının TSSB Geliştirmeleri Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız T testi Sonuçları 42
Tablo 8. Normallik Varsayımı İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerlendirme Bulguları 44
Tablo 9. TSSB Belirtileri Gösteren Grup için Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 45
Tablo 10. TSSB Belirtileri Göstermeyen Grup için Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 46
Tablo 11. TSSB Belirtileri Gösteren Grup için Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Toplam Puan, Konfor Arayışı Alt Boyutu Puanlarının ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik Alt Boyutu Puanlarının TSSB Düzeyi Üzerindeki Etkisini İncelemek Üzere Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları 54
Tablo 12. TSSB Belirtileri Göstermeyen Grup için Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Toplam Puan, Konfor Arayışı Alt Boyutu Puanlarının ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik Alt Boyutu Puanlarının TSSB Düzeyi Üzerindeki Etkisini İnceleme 54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Ellis'in Talepkarlığı Merkeze Aldığı İrrasyonel İnanışlar Modeli (DiGuiseppe ve ark., 2013). 10

KISALTMALAR

APA : American Psychology Assosication

Ed. : Editör

Çev. : Çeviren

GTİÖ : Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği

OEÖ : Olayların Etkisi Ölçeği

TPİÖ : Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

PANAS : Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Ceren Katip

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls. Programı	2018	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Ls.	2014	Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2018 -	Psikolog. Febris Danışmanlık Merkezi

BÖLÜM 1. GİRİŞ

TSSB belirti düzeyi ve irrasyonel inanışlar ile ilgili çalışmalar yurt dışında incelenmiş olup Türkiye'de böyle bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla, bu çalışma TSSB düzeyi ile ilgili kapsamlı bir model sunarken TSSB belirtilerinde koruyucu faktörler ve risk faktörlerine dikkat çekmektedir. Buna ek olarak bu çalışma irrasyonel inanışlar, duygudurum ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun TSSB belirtileri gösteren ve TSSB belirtileri göstermeyen katılımcılarda nasıl farklılaştığını göstermesi araştırmanın güçlü yanlarından biridir.

1.2. Araştırmanın Amacı

TSBB belirtilerinde koruyucu faktörlerden bir diğeri ise temel psikolojik ihtiyaçların doyumu olarak düşünülmektedir. Özellikle kişinin kendisini etkili hissetmesi, yaşamına ve çevresine dair kontrol algısı ve başkalarıyla ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılandığı kişilerin travma belirtileri ile daha rahat baş edebilecekleri beklenmektedir. TSBB belirtilerini azaltacak ve tedavi sürecini destekleyecek içsel kaynakların incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda, travma sonrası stres bozukluğu ile irrasyonel inanışlar, duygudurum ve temel psikolojik ihtiyaçların ilişkisine odaklanılmıştır.

Bu araştırmada TSSB Belirtileri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, İrrasyonel İnanışlar ve Duygudurum Arasındaki ilişkiler araştırılacak; analizler sonucu elde edilen bulgular ilgili literatür ile karşılaştırılarak tartışılacaktır.
Literatür taraması ışığında konu ile ilgili araştırma soruları şunlardır:

i. TSSB belirtileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar, irrasyonel inanışlar ve duygudurum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
ii. TSSB gösteren katılımcılarda TSSB belirtileri ile irrasyonel inanışlar arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

iii. TSSB gösteren katılımcılarda TSSB belirtileri ile negatif duygulanım arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

iv. TSSB gösteren katılımcılarda TSSB belirtileri ile pozitif duygulanım arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

v. TSSB gösteren katılımcılarda TSSB belirtileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.3. Problem

Travma kişilerin hayatında zorlayıcı bir yaşam olayı olarak deneyimlenmektedir. Travma durumunda kişilerin vermiş olduğu tepkiler genetik yatkınlık, psikolojik sağlamlık, kültürel faktörler, çevresel etkileşim gibi değişkenlere göre farklılaşmaktadır (Jobson ve O'Kearney, 2009). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), DSM-5'te ağır yaralanma, ölüm ya da ölüm tehdidi, cinsel saldırı gibi örseleyici olayların doğrudan yaşanması ya da başkalarının başına gelen bu vb. örseleyici olaylara doğrudan doğruya tanıklık etme sonrasında ortaya çıkabilen, kendine özgü semptomları olan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Böylesi zorlayıcı bir yaşam deneyimi, kişinin hayatında fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Bu bağlamda, travmanın olası olumsuz etkilerine karşı koruyucu faktörleri belirlemek önem kazanmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğunda bilişlerin de etkilendiği bilinmektedir (Hyland ve ark., 2014). İrrasyonel inanışlar kişiyi duygusal rahatsızlığa sürükleyen mantık dışı ve tutarsız düşünce kalıplarıdır (Ellis, 1995). Kişilerin kendilerinin maruz kaldığı ya da dolaylı olarak deneyimlediği travmatik durumlarda verdiği tepkilerde önemli bir rolü olan irrasyonel inanışların TSBB belirtileriyle ilişkili olması beklenebilir. Benzer şekilde, alanyazında negatif duygudurumları yoğun bir şekilde yaşayan kişilerin genellikle olumsuz bir ruh hali içinde oldukları; günlük hayat içerisinde çevresel uyumda zorlandığı, kendisiyle ilgili durumları gerçekçi olmayan bir olumsuzluk ile değerlendirildiği bilinmektedir (Watson ve Clark, 1984). Buna karşın, pozitif duygulanımı yüksek olan kişilerin olumsuz durumların etkisinde daha az kaldığı ve problemleri gerçeklikle değerlendirip baş etme gücünün daha işlevsel olduğu

bulgulanmıştır (Watson ve Clark, 1984). TSBB belirtilerinde pozitif duygulanımın artmasının belirti düzeyinde sağaltıcı bir etkisi olması beklenmektedir.

1.4. Sınırlıklar

Araştırmanın birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Demografik özellikler incelendiğinde, örneklemde katılımcıların cinsiyet dağılımının dengeli olmaması ve kadın sayısının fazla olması; sosyoekonomik düzeyin çoğu birey tarafından alt orta ve üst orta olarak belirtmesi; katılımcıların İstanbul örnekleminden seçilmesi bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Buna ek olarak çalışmaya katılan katılımcıların TSSB gösteren ve TSSB göstermeyen katılımcıların dağılımının dengeli olmaması başka bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Özellikle TSSB gösteren katılımcılarda kadın katılımcıların daha çok olduğu görülmektedir. Bu durum kültürel bağlamda değerlendirildiğinde erkek katılımcıların az olması kaçınma, yüzleşme gibi bireysel psikolojik faktörlerle açıklanabilir. Sonraki çalışmalarda bu dağılımların dengeli bir şekilde sağlanması çalışmaların genellenebilirliğini arttırabilir. Öz-bildirim yöntemine dayalı ölçeklerin kullanılması dolayısıyla sonuçlar değerlendirilirken katılımcıların yanlı cevaplar vermiş olabilmeleri geçerlilik açısından bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Veri toplama sürecinde ölçeklerin katılımcılara hem çevrimiçi araştırma siteleri hem de yüz yüze katılım yoluyla sunulması, sorulara verilen cevapların değişiklik göstermesinde bir karıştırıcı değişken olabilir.

1.5. Rasyonel (Akılcı) Duygusal Davranış Kuramı

Akılcı duygusal davranış kuramı Albert Ellis tarafından geliştirilmiş olup, bilişsel davranışçı terapilerin ilkidir. (Dryden, 2003; Corey, 2013). Davranışçı ve bilişsel terapiler danışan ve terapist arasındaki iş birliğine dayalı ilişki, psikolojik sorunları bilişsel süreçlerdeki güçlüklere dayandırması, davranış ve duygulanımın değişmesi için danışanın düşünce süreçlerine odaklanması ve yapılandırılmış hedef bir problem odaklı müdahale yöntem olmaları açısından benzerlik gösterirler (Corey, 2013). Akılcı duygusal

davranışçı terapinin düşünme, yargılama, karar verme, analiz etme ve uygulamaya vurgusu da bu yaklaşımı davranışçı ve bilişsel terapilerle benzerliklerini göstermektedir. Akılcı duygusal davranış kuramına göre insanların yaşantılarını yorumlama biçimleri psikolojik güçlüklerini belirlemektedir. Düşünce, duygu ve davranışlar karşılıklı bir neden sonuç ilişkisi içerisinde ve birbirine etki etmektedir. Akılcı duygusal davranış kuramına göre insan hem akılcı hem de akıl dışı düşünme potansiyeli ile dünyaya gelir ve terapötik süreçte terapist akıl dışı inançları çürütmeyi amaçlar.

1.5.1 Kuramın Felsefi Bakış Açıları

Kuramın felsefi temelleri incelendiğinde özellikle stoa felsefesinin etkileri görülmektedir. Ancak Stoa felsefesinde duygulara karşı bağışıklık kazanılması çalışılırken Akılcı Duygusal Davranış Kuramı akılcı düşüncenin çok güçlü olumsuz duyguların bile rahatsızlık oluşturmadan sonuçlanabileceğini savunur. Bu nedenle Epikürizm ve Stoa felsefesinin bir sentezidir denebilir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Kuramın kurucusu Ellis özellikle Epictetius'un "İnsanlar sadece durumlardan etkilenmezler, durumları nasıl gördüklerinden de etkilenirler" sözünden etkilendiğini belirtmiştir (Dryden, 1990; Sharf, 2016). Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin temel felsefesi epistemoloji ve diyalektik, mantıklılık, sorumluluk getiren hedonizm ve hümanizm olarak dört başlık altında incelemek mümkündür (Fall ve ark., 2004; Karataş ve Yavuzer, 2019).

Kuramın epistemoloji ve diyalektik temelleri kabul etmiş olduğu bireyin sahip olduğu bilgilerin dünyayı seçici bir biçimde yorumlamasına dayalı olduğu varsayımına dayanır. Yani bireyin yaşantılarını nasıl algıladığı düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyecektir. Bu da göreceliğe dayalı bir anlayışın kabulünü göstermektedir. Geliştirilmiş olan terapi yaklaşımında da bu göreceliğe bağlı olarak bireyin başkalarının öznel bakış açılarını anlamak ve kişisel esnekliğe sahip olması önemlidir (Karataş ve Yavuzer, 2019).

Ellis kuramında insanın hazza yönelik tarafını vurgulayarak uzun vadeli hazza odaklanılması gerektiğini vurgulamış ve sorumluluk taşıyan hazcılığı kuramına taşımıştır (Sharf, 2016). Bireyin hayattan zevk alması birincil amacıdır. Birey akılcı davranıyorsa

hayattan aldığı zevki en üst düzeye çıkartmaya yönelik davranacaktır. Birey hayattan zevk almaya yönelik davranacaktır ancak amaçlanan sadece zevk almak değil sorumlu bir şekilde alınacak zevki en üst seviyeye çıkaran uzun ya da kısa süreli hedefler oluşturmaktır (Karataş ve Yavuzer, 2019).

Kuramın bir başka felsefi temeli ise mantıklılıktır. Akılcı birey bir konuyla ilgili elde ettiği sonuca yönelik olarak tüm kanıtları değerlendirerek bu sonuca varmadığını ve yeni kanıtlar ışığında vardığı sonucun değişebileceğini düşünür. Akılcı Duygusal Davranış Kuramı da terapi uygulamalarında bireylere irrasyonel (mantık dışı) düşünceleri tanımlamayı ve rasyonel yani akılcı düşünmeyi öğreterek ilerleme sağlamayı amaçlar (Karataş ve Yavuzer, 2019).

Son olarak; kuram hümanizm felsefesinden yararlanmaktadır. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi kişinin bireyselliğine de odaklanması ile teknik-merkezli ve objektif bir terapi sunmaz (Fall ve ark., 2004; Karataş ve Yavuzer, 2019). Bu felsefi temellere dayanak kuramın sunduğu insan doğasına bakış bir sonraki başlığın altında incelenmiştir.

1.5.2 İnsan Doğasına Bakış

Akılcı Duygusal Davranış kuramına göre insanlar hem akılcı hem de akıl dışı düşünme potansiyeline sahiptir (Dryden ve ark., 2003; Karataş ve Yavuzer, 2019). İnsan kendini koruma, mutlu olma, düşünme, sevme, ilişki kurma, kendini gerçekleştirme gibi davranışlara doğuştan bir eğilime sahiptir (Corey, 2013). Ancak bunların yanında düşünceden kaçma, hoşgörü göstermeme, mükemmeliyetçilik, kendini suçlama gibi davranışlara da aynı şekilde eğilimi vardır. Buna göre Akılcı Duygusal Davranış Kuramı insanın yanılabileceğini ve bu nedenle terapi yaklaşımında bireyin bir yandan kendiyle barışık yaşarken başka bir açıdan hata yapmaya devam edebileceklerini kabul etmeleri gerektiğine vurgu yapılır. Ancak tüm akıl dışı düşünme eğilimine rağmen birey kendini güçlendirmeye yönelik düşünce, duygu ve davranışlar geliştirme motivasyonuna sahiptir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Bu bağlamda Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımla çalışan terapist bireyin duygusal sıkıntısını azaltmaya ve mutluluğun artmasına yol açacak yeni bir yaşam felsefesi geliştirmesine yardımcı olmayı hedefler (DiGuiseppe ve ark., 2013). Terapist, insanların irrasyonel düşüncelerle mevcut durumlarını sürdürmeyi seçebilecekleri ya da ellerindeki kanıtlarla dikkatli bir muhakeme yaparak zevklerini

teşvik edebilecekleri görüşünü taşır. Akılcı bir felsefenin amacı kişide; yaşamından memnuniyet duyan, başkalarıyla olumlu iletişim kuran, yakın ilişki kurabilen ve kişiyi tatmin eden durumları özümseyebilen ve bunlarla uyumlu inançlar ve alışkanlıklar oluşturmaktır (DiGuiseppe ve ark., 2013).

İnsan düşünceler, duygular ve davranışlar olarak üç temel işleyişe sahiptir. Bu üç yönün tümü iç içe ve birbiriyle ilişkilidir, çünkü birindeki değişiklik çoğu zaman diğerlerinde değişikliklere neden olacaktır. Dolayısıyla, eğer bireyler bir olay hakkında düşünme şeklini değiştirirse, büyük olasılıkla olay hakkında farklı hissedecek ve davranışa tepki verme şeklini değiştirebileceklerdir. Davranışlarımızdaki değişiklikler de benzer şekilde düşüncelerimizde değişikliklere yol açabilir; korktuğumuz bir şeyi yaptığımızda, onu artık tehlikeli ya da zor olarak düşünemeyebiliriz. Akılcı Duygusal Davranış Kuramı Bilişsel-Davranışçı Terapi ile bilişsel-duygusal arayüze odaklanmayı paylaşır. Ancak talepkarlığın ve diğer "İrrasyonel İnançların" (Irrational Belifs, IB'ler) işlevsiz duygulara katkıda bulunma rolünü varsaymakta farklılaşmıştır (DiGuiseppe ve ark., 2013). Buna bağlı olarak kuramın temel prensipleri bir sonraki bölümde açıklanmıştır.

1.5.3 Akılcı Duygusal Davranış Kuramının Temel Prensipleri

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramın terapi prensiplerini yedi temel prensipte toplamak mümkündür. Bunlar;

- Biliş insanın duyguları için en önemli bağlantı kurma noktasının belirleyicisidir.
- İrrasyonel (mantık dışı) düşünme duygusal stresin en büyük belirleyicisidir.
- Eğer stresin en büyük belirleyicisi irrasyonel düşünme ise üstesinden gelmenin en iyi yolu bu düşünme biçimini değiştirmektir.
- Genetik ve çevresel faktörler dahil olmak üzere irrasyonel düşünmeyi etkileyen çok fazla etmen vardır.
- Duygular bireyleri dikkat edilmesi ve harekete geçilmesi gereken bir problem olduğuna dair uyarır. Akılcı Duygu Düşünce Teorisine (ADDT) göre olumsuz olaylarda verilecek duygusal tepki ikiye ayrılmaktadır. Biri sağlıklı, yardımcı

olan ve işlevsel iken diğeri bunun tam zıddıdır. Sağlıklı duygular işlevsel davranışlara yol açarken sağlıksız duygular işlevsel olmayan davranışlara yol açar. Bu iki duygunun ayırt edilmesi sağlıksız tarafa doğrudan müdahale edilebilmesini sağlar.

- Diğer güncel teoriler gibi ADDT'de güncel bağlayıcı etkiler üzerine odaklanır. Her ne kadar genetik ve çevresel faktörler bir psikopatolojinin edinilmesinde etkili olsa da gelişmesi ve devam etmesinin temel odağı bunlar değildir.
- İnançlar değiştirilebilir ancak bu kesinlikle kolay değildir (DiGuiseppe ve ark., 2013).

Bu prensipler ışığında yürütülen terapi süreci aslında Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın birçok farklı varyasyonlarından biridir. ADDT teorisi, bilişlerin duyguların en önemli belirleyicisi olduğunu savunur; ancak, ADDT duygusal uyarılma için birden fazla yol olabileceğini kabul eder (DiGuiseppe ve ark., 2013).

1.5.4 Sağlıklı ve Sağlıksız Duygular

İnsanlar hem rasyonel inançlara (Rİ) hem de irrasyonel inançlara (İİ) sahiptir. Bu nedenle her iki inancı da deneyimleyebilirler (Alberti ve Ellis, 2014). Rasyonel ve irrasyonel inanç oranlarını inceleyen çalışmalar göstermiştir ki terapideki bireylerde rasyonel inançlara nazaran irrasyonel inançların onaylanma oranının daha yüksektir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Bu nedenle, sadece rahatsızlığa neden olan irrasyonel inançların varlığı değildir, dengeleyici rasyonel inançların eksikliği de durumu etkilemektedir. Terapide amaç rasyonel inanışları irrasyonel inanışlardan ayırt etmelerine yardımcı olmak ve daha sonra onlardan irrasyonel oranını azaltmalarına ve rasyonel inançların oranını arttırmaya yardımcı olmaktır.

ADDT, rahatsız edici, işlevsiz, sağlıksız ve uyumsuz negatif duygular ile olumsuz da olsa, bozulmamış, fonksiyonel, sağlıklı, uyarlanabilir ve motive edici duygular arasında ayrım yapar, ancak kültürel bağlam terapinin işlevselliği için önemlidir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Terapistler danışanın dilinin bu ayrımı nasıl yaptığını bilmelidir ki irrasyonel ve rasyonel inanışlar incelenebilsin (DiGuiseppe ve ark., 2013).

Olumsuz duygular psikopatolojinin kanıtı değildir. Eğer bir kişi aktive edici bir olay yaşar ve kişi irrasyonel olarak düşünürse, anksiyete, rahatsızlık, öfke, depresyon veya suçluluk gibi duygular yaşayacaktır. Eğer kişi akıl dışı inanca meydan okursa ve onu akılcı bir inançla değiştirirse, yeni bir duygusal ve davranışsal sonuç ortaya çıkacaktır. Hoş olmayan aktive edici olay hala mevcutsa (ve genellikle danışanın hayatındaysa), kişinin bilişsel bir değişim elde etmesinden sonra kendini iyi hissetmesini veya hatta tarafsız hissetmesini beklemek uygun olmaz. Müdahale başarılı olursa ve rasyonel düşünüyorsa danışanın duygu durumuna verdiği yanıt olumsuz bile olsa bu işlevsel, motive edici bir duygudur (David ve ark., 2010). Bu noktada aktivite edici olay, davranış ve düşünce oluşumu yaklaşımını ayrıntılandırmak için A-B-C Kişilik Kuramını incelemek gereklidir.

1.5.5 A-B-C Kişilik Kuramı

A-B-C Kişilik kuramı ADDT kuramının ve uygulamalarının temelini oluşturduğundan terapi yaklaşımı içerisinde de danışanın duygu, düşünce ve davranışlarını incelemek için model olarak kullanılır (Corey, 2015). Bu kurama göre A (activating event); başlatıcı olay, B (belief); inanç, C (consequence); sonuç anlamına gelir. Buna göre sonuca asıl etki eden kişinin başlatıcı olaya ilişkin inancı yani "B"dir. Terapi sürecinde ise sonuca müdahale edilerek D (disputing intervention), etki yaratmak E (effect) ve başlatıcı olaya ilişkin yeni duygu uyandırmak F (new feeling) amaçlanır (Corey, 2015).

Duygusal rahatsızlık bireyin kendisine sürekli olarak tekrar ettiği olumsuz ve kendisine zarar verici cümleler sonucunda ortaya çıkar. Ellis sürekli olarak bireyin düşündüğü gibi hissedeceğini vurgulamıştır. Olumsuz duygusal tepkilerin danışanın oluşturduğu irrasyonel inanışlara dayandığını vurgulamıştır (Corey, 2015).

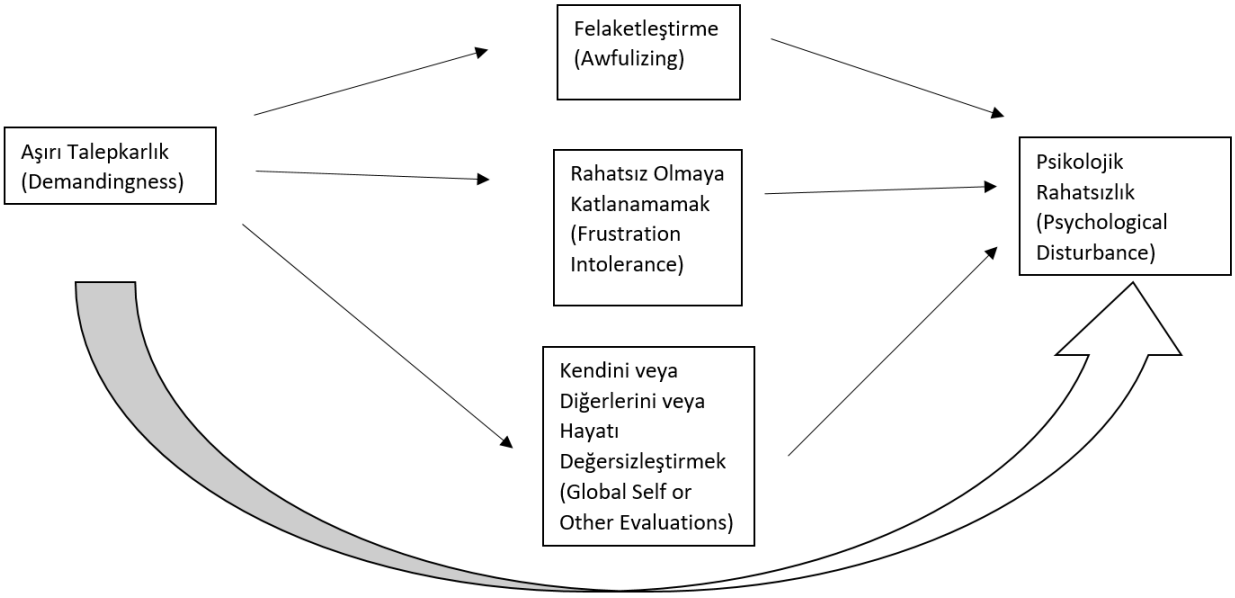
Terapist danışanla D yani müdahale adımında bir araya gelir. Bu noktada danışanla izlenecek yol üç aşamalıdır. Öncelikli olarak danışanın irrasyonel inanışlarını tespit etmesi istenir. Ardından bu irrasyonel inanışlarını mantıklı olarak nasıl sorgulayacaklarını ve bu inanışlardan nasıl kurtulacaklarını tartışırlar. Son olarak ise danışanlar irrasyonel inanışları ile rasyonel inanışlarını ayırt etmeyi öğrenirler. Bu üç

aşamalı müdahale süreci içerisinde birçok farklı teknik kullanılır. Ancak kullanılan terapi teknikleri terapi seansında önemli bir yere sahip olsalar da bu çalışmada kuramın temelini oluşturan rasyonel ve irrasyonel inanışları ayrıntılarıyla incelemek gereklidir.

1.5.5.1 İrrasyonel İnanışlar

Öncelikle mantık (akıl) dışı yani irrasyonel inanışları tanımlamak bu inanışların rasyonelleri ile nasıl değiştirileceğini incelemeyi kolaylaştıracaktır. Halen Bilişsel Davranışçı Terapi savunucuları arasında irrasyonel inançlar arasındaki ilişkiler konusunda bazı tartışmalar bulunmaktadır. Bu tartışma önemlidir çünkü kişinin aldığı pozisyon, terapide ilk olarak hangi mantık dışı inancın hedefleneceğini belirler. Ellis ve MacLaren (2005), taleplerin (demands) temel irrasyonel inançlar olduğunu ve felaketleştirmek/berbatlaştırmak (awfulizing), rahatsız olmaya katlanamamak (frustration intolerance) ve kendini veya diğerlerini veya hayatı değersizleştirmek (global self or other evaluations) gibi irrasyonel inançların "-meli/-malı" gibi zorunluluk bildiren durumlardan oluştuğunu iddia etmiştir. Bu durumu daha ayrıntılı incelemek adına Ellis'in sunmuş olduğu irrasyonel inanışlara ilişkin şekil incelenebilir (Şekil 1.).

Ayrıca terapide özellikle bireylerin davranışlarını değil kendilerini performanslarına bağlı olarak değerlendirme eğilimi ile çalışıldığını vurgulanmıştır (Ellis ve MacLaren 2005). Bireylerin öncelikle davranışları ile kendilerini değerlendirmeyi ayırt etmeyi öğrenmesi gerekmektedir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Bireyin kendilerini performanslarına bağlı değerlendirme eğilimi bireyin çocukluğundan bu yana hayatındaki önemli kişilerden öğrendiği irrasyonel inanışlar ya da kendi kendine geliştirdiği batıl inançlar ve akıl dışı dogmalar ile bir araya geldiğinde bireyde sorunlara yol açmaktadır (DiGuiseppe ve ark., 2013). Ellis'e (1995) göre birçok duygusal rahatsızlığın temelinde kendini suçlama davranışı yatmaktadır.



Şekil 1. Ellis'in Talepkarlığı Merkeze Aldığı İrrasyonel İnanışlar Modeli (DiGuiseppe ve ark., 2013).

Ellis'in sunmuş olduğu modelden yola çıkarak merkeze alınmış olan "aşırı talepkarlık" irrasyonel düşüncesi ilk olarak açıklanacaktır. Evrenin belirli bir sistemi olduğuna dair gereklilik ifadeleri olarak ortaya çıkan irrasyonel inançlar duygusal rahatsızlıktan daha merkezidir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Talepler, olayların veya bireylerin gerçekçi olmayan ve mutlak beklentilerini yansıtır ve zorunluluk belirten sözcüklerle tanınabilir. Ancak tercihler ve isteklerle talepkarlık karıştırılmamalıdır. İstekler irrasyonel ya da rasyonel değildirler. Ancak insanlar isteklerinin gerçek olmasını talep ettiklerinde psikolojik rahatsızlık duyulur. Burada önemli olan talepkarlığın nasıl ve neden rahatsızlığa yol açtığıdır. Birey ancak gerçekliği kabul ettiğinde rahatsızlıktan kurtulabilmektedir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Burada gerçekliği kabul etmek ile kastedilen rahatsızlığı yaratan durumu onaylamak ya da duruma uyum sağlamak değildir. Gerçekliğin vurgulanmasıyla duygusal rahatsızlığı atlatır ve bireyin değiştirebileceklerine odaklandığı bir noktada olmasını sağlar.

İkinci olarak "felaketleştirme" irrasyonel inanışı incelendiğinde kendisiyle, başkalarıyla ya da dünyayla ilgili bir şeyle ilgili abartılı olumsuz değerlendirmeler ve düşüncelerle karakterize olduğu görülmektedir. Böyle bir düşünce, gerçekte temeli olmayan bir durum için aşırı negatif sonuçların tahmin edilmesini içerir. Rorer (1989), insanlar bu tür inançlara sahip olduklarında, sadece neyin korkunç olduğunu ya da hangi felaketin meydana geleceğini tanımlayamadıklarını ileri sürmüştür ve buna bağlı olarak

da felaketleştirmenin öznel olduğunu belirtmektedir. Bu durumda insanlar genellikle bir olaya keyfi olarak son derece olumsuz bir değer verirler ancak olayın gerçekleşmesinin böyle korkunç sonuçlar getirip getirmediğini görmek için asla gerçekliği test etmezler. Bu noktada felaketleştirilen inançlara terapist tarafından meydan okunması kimi zaman danışanla kurulan iş birliğinde bozulmalara yol açabilir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Danışan hızla terapistin kendisini anlamadığı sonucuna ve kendisiyle empati kurmadığı kanaatine varabilir. Özellikle travma geçmişi olan bireyler düşüncelerine meydan okunduğunda kendi gerçeklerinin geçersizleştirilmeye çalışıldığını hissetmeye daha duyarlıdır. Bu noktada bu düşüncelere meydan okunurken uyarana verilenin aşırı bir değerlendirme olmasına ve gerçek bir travmadan kaynaklı düşünce olmamasına dikkat edilmelidir.

Bir diğer irrasyonel inanış olan "rahatsız olmaya katlanamamak" ile ilgili olarak Ellis (2003) insanların ne kadar hayal kırıklığı ve rahatsızlığa tahammül edebileceği ve tahammül etmeye istekli olduğuna dair inanç geliştirdiklerini öne sürmüştür. Bu, kişinin gücünün ya da yapma kabiliyetinin sürdürülmesi, hayal kırıklığı, rahatsızlık ya da acı karşısında çaba gösterme gücü veya çaba gösterme yeteneği beklentisi olarak düşünülebilir. İnsanlar toplayabilecekleri güçleri ve gösterebilecekleri çabaları konusunda rasyonel ya da irrasyonel inançlara sahiptirler. Ellis bu konudaki irrasyonel inançlarla ilişkili rahatsızlık hissini "rahatsızlık kaygısı" olarak isimlendirmiştir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Bu tür inançlar, bireyin sinir bozucu bulduğu bir şeye dayanamayacağını ya da bireyin bunun varlığında hayatta kalmaya dayanıklı olmadığını ima eder. Rahatsız olmaya katlanamama davranışı genellikle olumsuz duygusal deneyimlerle tetiklenir ve ikincil olarak duygusal rahatsızlığa sürükler. Terapi sürecinde bu düşüncelerle çalışılırken dikkat edilmesi gereken durum kişinin tolerans gösterme ile kabul etmeyi karıştırabilme ihtimalidir.

Son olarak ise "kendini veya diğerlerini veya hayatı değersizleştirme irrasyonel inanışı" incelendiğinde bu değerlendirmelerin birey kendi kendine uyguladığında depresyon veya suçluluk duygusu ile sonuçlanabildiği, bu inanış diğer insanlara yönelik olarak geliştirilirse öfke ve hor görme ile sonuçlanabilmektedir. İnsanın değersizliğine dair bu inançların, insanın karmaşıklığı nedeniyle tamamen iyi ya da kötü olması mümkün olmadığından ve bu nedenle insan iyi ya da kötü olarak derecelendirilemeyeceğinden, doğru olması mümkün değildir (Ellis, 1994). Bunun

yerine, iyi ve kötüye ilişkin derecelendirmeler insanların davranışlarıyla sınırlandırılmalıdır.

İrrasyonel inanışlar kişiyi duygusal rahatsızlığa sürükleyen mantık dışı ve tutarsız düşünce kalıplarıdır. Bu bölümde incelenmiş olan irrasyonel inanışların terapi sürecinde rasyonel olanlarla değiştirilmesi hedeflenir. ADDT'nin bu hedefi doğrultusunda rasyonel inanışların tanımına sonraki bölümde yer verilmiştir.

1.5.5.2 Rasyonel İnanışlar

Rasyonel bir inanç içsel olarak tutarlıdır; mantıklı ve tutarlı. Rasyonel bir inanç sadece mantıklı değildir. Mantık gereklidir, ancak rasyonel bir felsefenin tanımlanmasında yeterli bir bileşen değildir. Rasyonel bir inanç ampirik olarak doğrulanabilir; kişi bunu kanıtlarla destekleyebilir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Rasyonel bir inanç mutlak değildir; bunun yerine, koşullu veya görelidir. Rasyonel bir inanç genellikle zorlu bir felsefeden ziyade bir arzuyu yansıtan bir arzu, umut, istek veya tercih olarak ifade edilir ve hedefe ulaşamamayı kabul etmeyi içerir (Sharf, 2016).

Rasyonel inanışlar uyarlanabilir duyguları ortaya çıkarır. Buna göre, rasyonel inanışlar hafif ile güçlü arasında değişebilen, ancak yine de fonksiyonel ve sağlıklı ayrıca başa çıkmayı motive eden olumsuz duygulara yol açabilir (DiGuiseppe ve ark., 2013). Bu önemli bir ayrımdır, çünkü ADDT hakkında yaygın bir yanlış anlama rasyonel düşünmenin duygu yokluğuna yol açmasıdır. Aksine; duygu eksikliğinin yararlı veya rasyonel olduğu doğru değildir. Uyarlanabilir duygular olumsuz dahi olsalar, problem çözmede motive edici işlev görür (DiGuiseppe ve ark., 2013).

Rasyonel inanışlar hedeflerimize ulaşmamızda bizlere yardımcı olurlar. Buna bağlı olarak rasyonel inanışlar yaşamda tatmin, içsel duygusal karmaşanın ve dış dünyayla olan karmaşanın azalması ile birlikte düşünülebilirler. Rasyonel inanışlar kişinin daha özgür olmasını ve buna bağlı olarak da kişinin hedeflerini daha korkusuzca kovalamasına ve hedeflere ulaşmada alması gereken riskleri almasını sağlar (Sharf, 2016).

ADDT, bir kişinin benlik saygısını geliştirmeye çalışan programlara karşıdır. Benlik saygısı iki farklı bilişsel sürecin birleşimidir. Birincisi, kişinin bir görevi yerine getirme yeteneğine olan inanç olan öz-yeterliktir (self-efficacy). Benlik saygısı

ölçeklerindeki öğeleri incelendiğinde, birçok maddenin bu tür ifadeleri yansıttığını fark edilebilmektedir. ADDT teorisinin bu fikre itirazı yoktur, çünkü kişinin benliğini değil davranışını değerlendirir. Benlik saygısındaki ikinci bilişsel içerik, benliğin küresel değerlendirmesidir. Bu fikir, kişinin kişi olarak değerine ilişkin sonuçları içerir. İnsanlar (ve psikoterapistler) bu iki kavramı birbirine karıştırır ve algılanan öz-yeterliliğe veya eksikliğine bağlı olarak değerlerini veya eksikliklerini değerlendirir (DiGuiseppe ve ark., 2013). ADDT tam olarak bu noktaya karşı çıkmaktadır. Buradan yola çıkarak ADDT'nin öz yeterliliğe bakış açısı nedeniyle öz belirlenim kuramının ayrıntılı incelenmesi bu çalışmanın kuramsal dayanağının bir diğer ayağını oluşturacaktır.

1.6. Öz Belirlenim Kuramı

Öz belirlenim teorisi (Self-determination Theory), ampirik temelli, insan davranışı ve kişilik gelişimi ile ilgili organizma teorisidir. Öz belirlenim teorisinin analizi esas olarak psikolojik seviyeye odaklanmıştır ve bir süreklilik boyunca motivasyon türlerini kontrollü ile özerk arasında ayırır. Teori özellikle sosyal bağlamsal faktörlerin, yeterlilik, ilişki ve özerklik için temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması yoluyla insanların gelişmesini nasıl desteklediğini veya engellediğiyle ilgilidir. Teori psikolojik temelli olmasına rağmen, araştırmalar bu psikolojik süreçlerin biyolojik temellerine de dikkat çekmiş ve bunları evrimsel bir perspektife yerleştirmiştir (Ryan ve Deci, 2017).

Öz belirlenim kuramı hem genel olarak hem de belirli alanlarda ve çabalarda psikolojik büyüme, katılım ve sağlıklı yaşam için doğal insan kapasitelerini biyolojik, sosyal ve kültürel koşulların nasıl arttırdığını veya zayıflattığını inceler. Öz belirlenim kuramı araştırmaları bu nedenle hem bireysel gelişime özgü hem de sosyal bağlamlar içinde, canlılık, motivasyon, sosyal entegrasyon ve refahı kolaylaştıran ve alternatif olarak tükenmeye, parçalanmaya, antisosyal davranışlara ve mutsuzluğa katkıda bulunan faktörleri eleştirel olarak araştırır.

Birçok faktörü ele alması ve işlevsel yaklaşımı nedeniyle hem kritik hem de pratik bir kuramdır (Ryan ve Deci, 2017). Bu kritik ve pratik yapısı ile tarihsel gelişimi içerisinde kuram birçok farklı yaklaşımda temellenmiştir. İlk olarak; öz belirlenim

kuramının merkezinde, organizma entegrasyonu olarak adlandırdığımız doğal bir gelişim sürecinin varsayımı vardır. Bu varsayım organizmanın yani insanın gelişim ve işlevsel birliğine vurgu yapar (Ryan, 1993). Bir organizmanın, ilişkileri genel olarak işlevleriyle büyük ölçüde belirlenen birbirine bağlı elementlerin karmaşık bir yapısı olarak tanımlanmasında yansıtılır. Özerklik ve benlik Öz-belirlenim kuramı içindeki iki merkezi ve bağlantılı kavramdır. Bu nedenle özerkliği ve benliği nasıl ele aldığı ayrıntılandırılmalıdır.

Canlı oldukları sürece tüm organizmaların en temel özelliği, genel bütünlüğü korurken karmaşıklıklarını sürdürme ve artırma yönündeki doğal eğilimleridir (Ruiz-Mirazo ve ark., 2000). Yapılarını ve işlevlerini korumak veya genişletmek ve aynı zamanda işlevlerde özerkliği ve göreceli birliği korumak için aktif olarak çalışırlar (Santelices, 1999). Bu birliği özerkliği koruma için aktif çalışma ve benlik kavramına ilişkin birçok farklı kuram farklı yaklaşımlar sunmuştur. Örneğin bilişsel gelişim kuramının en önemli isimlerinden Piaget (1971), bilişsel işlevlerin dış dünyayla olan değişimleri düzenlemek için uzmanlaşmış bir organ olduğunu ve hem bu değişimlerin doğasının hem de örgütlerinin, yaşayan organizmanın genel biçimlerinden, yani biyolojik bir temelden çekildiğini savunmuştur. Organizmanın biyolojik yönü yalnızca bilişsel gelişimde değil kişilik gelişiminde de psikanalitik kuramın kurucu Freud tarafından egonun sentetik işlevi varsayımında kendini-düzenleme (self-organization) vurgulanmıştır (Ryan ve Deci, 2017). Hümanistik yaklaşımda düzenleme kavramı gerçekleştirme olarak Rogers tarafından Goldstein'ın düşüncelerinden etkilenilerek biyolojik temellerle ilişkilendirilmiştir (Ryan ve Deci, 2017).

Bu noktada benlik kavramının ele alınış farklılıklarını da gözden geçirmek gerekmektedir. Benlik kavramı, farklı psikolojik kuramlarda oldukça belirgin anlamlar taşır ve sosyal-bilişsel bakış açıları ile organizma yaklaşımları arasında özellikle belirgin bir karşıtlık vardır. Çoğu sosyal-bilişsel görüş, benlik teriminin öncelikle kendi algılarının bir nesnesini temsil etmek için kullanıldığı, *ayna benlik* geleneğine (Cooley, 1902; Mead, 1934) kadar izlenebilir. Bu gelenekte benlik, genellikle doğrulamaya, geliştirmeye yönelik eylemleri yönetmeye yönelik mekanizmalar eşliğinde yapılandırılmış bir kavram, imaj veya temsil veya bu temsili korumak olarak anlaşılır. Böylece benlik kavramı, benlik algısı, benlik saygısı ve diğer birçok benlik kavramının yapısında söz edilen benlik, McAdams'ın (1990) *nesne olarak benlik* olarak adlandırdığı şeyle ilgilidir. Harter'in

(2012) yakın zamanda özetlediği gibi, ampirik psikolojideki dikkatin büyük kısmı tarihsel olarak bu nesne olarak kendilik veya "benlik" fikrine odaklanmıştır. Bunun aksine, organizma psikolojilerinin kendiliği tipik olarak McAdams'in (1990) özne olarak özeleştirdiği şey ve öz-süreç olarak adlandırdığımız şeyle ilgilidir (Ryan, 1995; Ryan ve Rigby, 2015).

Öz belirlenim kuramı insanların içsel motivasyon ve içselleştirmeye yönelik doğal eğilimlerini araştırmak için en uygun olan örgütsel düşünceyi benimsemekte ve insanın psikolojik gelişimini, uyumlu ve bütünleşik işleyişe dinamik olarak uyarlanabilir ve sürükleyici eğilimler olarak görmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bu sağlıklı, tutarlı işlevin merkezinde, akışkan da olsa, bütüncül işlevsel anlam ve bilimsel öneme sahip süreçler ile ilgili bir yapı olan benlik vardır (Ryan ve Deci, 2017). Öz belirlenim kuramı içinde benlik hem bütünleşen psikolojik organizasyon hem de yeni işlevlerin, anlatıların, değerlerin, düzenlemelerin ve tercihlerin bir arada olduğu yapıdır ve eylemin bütünleştirici benlik tarafından düzenlendiği ölçüde, özerk olduğu söylenmektedir (Ryan ve Deci, 2017).

İnsanın gelişimine etki eden ve benliği oluşturan etmenler düşünüldüğünde insanın gelişmesini desteklemek ve ciddi zararlardan kaçınmak için gerekli iç veya dış koşulların nasıl sağlanabileceği önem taşımaktadır. Öz belirlenim kuramı temel psikolojik ihtiyaçlar kavramını kullanarak işlevsel olarak sağlıklı gelişim ve sağlıklı yaşam için gerekli unsurları açıklamıştır (Ryan ve Deci, 2017). Buna bağlı olarak psikolojik ihtiyaçların neler olduğu tanımlanmalıdır.

1.6.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İhtiyaç kavramı bireylerin gelişmesi için gereken temel besinler veya desteklerin olduğu fikri hem karmaşık hem de tartışmalıdır dahası, temel bir ihtiyaç olma durumunu öne sürmek hem evrensellik hem de öncelik hakkında bazı iddialarda bulunmak ve insan doğası açısından ortaklıklar öne sürmektir (Ryan ve Deci, 2008a). İhtiyaçları sağlık için temel ve temel olarak kavramsallaştırmak bakım, sosyal yükümlülükler ve temel insan hakları konularını da beraberinde getirir (Ryan ve Deci, 2008b).

Bu nedenle ihtiyaç kavramı en temelde ilgili iki fikre dayanmaktadır. Buna göre ihtiyaç; belirli kaynakların veya besin maddelerinin yoksunluğunun bozulmuş büyüme

biçimlerine ve bütünlüğün bozulmasına yol açması, yani ciddi zararlara yol açması ve belirli kaynakların veya besin maddelerinin sağlanmasının, organizmanın doğasının ve potansiyelinin gelişmesini ve daha eksiksiz ifade edilmesini güvenilir bir şekilde kolaylaştırması gerekir (Ryan ve Deci, 2000). Öz belirlenim kuramına göre bir bireyin gelişiminin kişilerarası ve kültürel bağlamları içinde tatmin olduğunda, büyümeyi, bütünlüğü ve refahı kolaylaştıran tanımlanabilir psikolojik ve sosyal besinler bulunmaktadır. Aksi durumda yani bu psikolojik ihtiyaç tatminleri hayal kırıklığına uğradığında veya engellendiğinde, ciddi psikolojik zararlar vardır (Deci ve Ryan, 2000; Ryan, 1995). Kişilik ve bilişsel gelişim için gerekli olan bu tatminler temel psikolojik ihtiyaçlar olarak adlandırılmaktadır (Ryan ve Deci, 2008). Öz belirlenim kuramı ayrıca bir ihtiyacın temel psikolojik ihtiyaç olabilmesi için kültürel bağlamdan ve gelişimsel dönemlerden bağımsız olarak gerekliliğini koruması gerektiğini vurgulamaktadır.

Baumeister ve Leary (1995), temel bir aidiyet ihtiyacını savunurken, temel ihtiyaç kavramını tanımlamak için standartlarını gözden geçirmiştir. Temel bir ihtiyacı tanımlamak için dokuz özellik önermişlerdir. Baumeister ve Leary'e göre (1995):

1. İhtiyacın karşılanmasının olumsuz koşullar dışında her şeyde olumlu etkiler üretmesi gerekmektedir,
2. Memnuniyetinin etkili sonuçları olmalıdır,
3. Bilişsel işlemeyi yönlendirmek için bir ihtiyaç vardır,
4. Bir ihtiyacı önlemek sağlık veya refah üzerinde olumsuz etkilere yol açmalıdır,
5. İhtiyaçların, onları tatmin etmek için tasarlanmış hedefe yönelik davranışlar ortaya çıkarması veya organize etmesi gerekmektedir,
6. Temel ihtiyacın evrensel olmalıdır,
7. Diğer güdülerin türevi olmamalıdır,
8. Çok çeşitli davranışlar üzerinde etkisi olmalıdır ve
9. Acil psikolojik işlevlerin ötesinde çıkarımlara sahip olmalıdır.

Temel psikolojik ihtiyaç olmakla ilgili tüm bu standartlar öz belirlenim kuramının önermiş olduğu özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçları için geçerlidir. Bu ihtiyaçların ayrıntılı incelenmesi araştırmanın sorusunu oluşturan travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile psikolojik ihtiyaçların ilişkisinin anlaşılmasını sağlayacaktır.

1.6.1.1 Özerklik İhtiyacı

Özerklik, kişinin kendi kendini örgütlemesi ve davranışının onaylanması ile ilgilidir. Bu, deCharms'ın (1968) "bir kökeni" olarak nitelendirdiği hissini ifade eder. Daha genel olarak, özerklik, ne yaptığına göre istemli ve uyumlu hissetmeyle ilgilidir (Ryan ve Connell, 1989; Ryan ve Deci, 2004). Özerkliğin tersi bağımlılık değil, dışsal ya da içsel olan, benlik için yabancı olan güçler tarafından kontrol edilen duygu anlamına gelen heteronomidir (Ryan ve Deci, 2008).

1.6.1.2 Yeterlilik İhtiyacı

Yeterlilik, kişinin eylemlerinde etkili hissetmesi anlamına yani, kapasitelerini kullanması, genişletmesi ve ifade etme fırsatlarını deneyimlemesi anlamına gelir (White, 1959). Yetenek duyguları, en iyi zorluklarla başa çıkarak ve olumlu geri bildirimler alarak geliştirilir; sonuçlar üzerindeki kontrollerden birini mahrum bırakan, kişinin eldeki görev için gerekli kapasitelere sahip olmadığını veya çok kolay olduğunu gösteren koşullar ile azaltılır (Ryan ve Deci, 2008).

1.6.1.3 İlişkili Olma İhtiyacı

İlişkili olma, başkalarıyla bağlantıda hissetme ve bir kişinin topluluğuna ait olma hissi anlamına gelir (Deci ve Ryan, 1991; Reis ve Patrick, 1996). İlişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi, birinin başkaları için önemli olduğu anlamına gelir; bu genellikle başkalarının birisine bakma ya da kişinin sunduğu bakımı alma isteğinde kendini gösterir (Ryan ve ark., 2005).

1.6.2 Diğer İhtiyaç Kuramları

Her ne kadar bu çalışmada öz belirlenim kuramındaki psikolojik ihtiyaçları tartışılacak olsa da psikolojik ihtiyaçları tek ele alan kuram öz belirlenim olmadığı için diğer ihtiyaç kuramlarından da bahsetmek ihtiyaç kavramının anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

1.6.2.1 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow (1943) ihtiyaçlara ilişkin olarak fizyolojik ihtiyaçları tüm ihtiyaçların en güçlü olanı olarak ele almıştır. Bunun özel olarak anlamı, hayattaki her şeyi aşırı bir şekilde eksik olan insanda, en büyük motivasyonun diğerlerinden ziyade fizyolojik ihtiyaçlara yönelik olması muhtemeldir. Buna örnek olaraksa açlık, güvenlik, sevgi ve güven ihtiyacında olan bir insanın öncelikli olarak açlık ihtiyacının diğer ihtiyaçlarından daha güçlü olacağı verilebilir (Maslow, 1943). Buradan yola çıkarak fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında diğer tüm ihtiyaçların geri plana itileceği ya da hiç ortaya konulmayacağı söylenebilir. Sonuç olarak bir sonraki daha üst ihtiyaca ulaşılması için öncekinin tatmin edilmesi, giderilmesi gerekmektedir (Kula ve Çakar, 2015).

Maslow'a göre fizyolojik ihtiyaçlar hiyerarşinin en alt basamağını oluştururken diğer basamaklar sırasıyla güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, değer ihtiyacı ve son olarak kendini gerçekleştirmedir (Maslow, 1943). İhtiyaç hiyerarşisinin ikinci basamağındaki güvenlik ihtiyacı bireyin tehlikelerden korunduğundan emin olması ile gerçekleşir, güvende olduğunu hissetmeyen kişi bir üst basamağa geçemeyecektir. Sevgi ve ait olma ihtiyacına bağlı olarak bireyler başkalarıyla bağlantı kurar ve başkaları tarafından kabul edilmeye ihtiyaç duyar. Sonraki aşamada ise birey başarı, yeterlilik, onay ve tasdik kazanmaya ihtiyaç duyar (Plotnik, 2007). Diğer basamakların geçişinde olduğu gibi bu basamakta da kişinin başarı ihtiyacı giderilmedikçe sonraki basamağa geçemeyecektir. Son ihtiyaç basamağında ise birey kendine özgü yaşamaya ihtiyaç duyar ve bu kendini gerçekleştirme ihtiyacında izlediği yolda karşısına çıkan engeller bireyde hayal kırıklığı yaratabilir ve bu basamak Maslow'a göre birey için giderilmesi en zor ihtiyaçtır (Plotnik, 2007). Buna göre Maslow fizyolojik ve sosyal ihtiyaçları tek çatı altında toplamıştır. Ancak ihtiyaç sıralamasının bireylere göre farklılaştığı durumların fark edilmesi ve son basamak olan kendini gerçekleştirme ihtiyacının nasıl değerlendirileceğinin bilinmemesi kuramın zayıf noktaları olarak sunulmuştur (Geller, 1982; Plotnik, 2007).

1.6.2.2 Murray'in Psikolojik İhtiyaçlar Yaklaşımı

Psikolojik ihtiyaçlar kavramının belki de en iyi bilinen kullanımı, Tematik Algı Testi ve diğer yöntemleri kullanan çalışmaları kişilik ve sosyal psikoloji alanları üzerinde geniş etkisi olan Henry Murray tarafından yapılmıştır. Murray'a göre (1938) ihtiyaç mevcut, tatmin edici olmayan durumu algı, görünüş, akıl, inanç ve eylemi belli bir yönde dönüştürecek şekilde düzenleyen bir kuvvet olarak tanımlamıştır. Bu geniş tanıma dayanarak, Murray hem psikolojik hem de fizyolojik olmak üzere çok çeşitli ihtiyaçlar öne sürmüştür. Psikolojik ihtiyaçlar sosyal tepki sistemleri olarak görülmüştür ve işlevleri de sosyal statüyü yükseltmek veya sürdürmek, sosyal kurumlarla ilişkileri geliştirmek veya sevilmeyen/düşmanca koşullardan kaçınmaktır (Ryan ve Deci, 2008). Ancak yapılmış olan tanımların çok geniş olması nedeniyle Murray'ın ortaya koymuş olduğu ihtiyaç listesi de çok uzundur. İhtiyaçların bazıları evrensel ihtiyaçlar iken, bazıları kendine özgüdür.

Murray'in ihtiyaç tanımı insanlarda neredeyse her türlü motive edici gücü kapsar. İnsanların arzuları, güdüler, istekler ve kısıtlamaların hepsi "algı ve eylemi düzenleyen güçleri" temsil eder. Murray'in ihtiyaç anlayışı, edinilmiş arzuları, tercihleri, güdüler ve iştahı gerçek temel ihtiyaçlardan ayırt edemez (Ryan ve Deci, 2008). Aslında, Murray'in ihtiyaç listesinde özellikle güçlü olduğu zaman tanımladığı bazı güdüler, organizmanın psikolojik sağlığına (ör. saldırganlık ihtiyacı veya aşağılama ihtiyacı) zarar bile verebilir. Buna ek olarak, Murray'in ihtiyaçlarından bazıları, hiçbir şekilde evrensel olarak insanlara uygulanmayan çevresel veya kendine özgü motivasyon kalıplarıdır (örneğin sergi ihtiyacı veya düzenlilik ihtiyacı) (Murray, 1938). Bu, hiçbir şekilde, özellikle başarı, güç, yakınlık ve hem genel hem de geniş etkiye sahip diğer nedenlerle ilgili güdülerdeki bireysel farklılıklar üzerindeki araştırmanın önemini ortadan kaldırmaz. Bu tür bireysel farklılıklar aslında insanların, öz belirlenim kuramının odağı olan, temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik dikkatini ve özümseme yeteneğini etkilemiştir (Ryan ve Deci, 2008).

1.7. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travmatik veya stresli bir duruma maruz kaldıktan sonra verilen tepkiler oldukça değişkendir. Bazı olaylarda semptomlar kaygı veya korku temelli olarak açıkça

anlaşılabilir olur. Ancak travmatik veya stresli bir olay deneyimleyen bireylerin çoğu kaygı veya korku temelli semptomlar yerine, çoğunlukla belirgin klinik özellikleri olan anhedonik ve disfobik semptomlar, sinir ve öfkeyle dışsallaştırılmış semptomlar veya disosiyatif semptomlar gösterirler. Bu nedenle katastrofik veya aversif olayların deneyimlenmesinin ardından gelen klinik stres ifadeleri ayrı bir kategoride değerlendirilmesi ihtiyacı duyulmaktadır: Travma ve stresle ilişkili bozukluklar (Haspolat, 2019).

Travma ve stresle ilişkili bozuklukların tanılanması ve çalışılmasının tarihçesi Birinci Dünya Savaşı yıllarına kadar uzanır. O yıllarda ilk sistematik tartışmaları yapılan travma, beyin hasarı ve travma sonrası stres bozukluğu başlıkları günümüzde Amerika Psikoloji Derneği tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı *(DSM-Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)* adıyla yayımlanan, uluslararası kabul gören ve ihtiyaç duyulan güncellemeleri yapılarak belirlenmiş tanı kriterleriyle ayrışmaktadır. Belirlenen kriterler 6 yaşından büyük çocuklar, ergenler ve yetişkinleri kapsamaktadır.

"Travmatik yaşantılar bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden durumlar, ağır yaranmalar, ölüme yaklaşma anları deneyimleme veya benzeri anlara tanık olma gibi karşılaşıldığında kaçınma, negatif duygulanım, aşırı uyarılma vb. tepkilerin geliştiği olaylar" olarak tanımlanmıştır (DSM-5, 2013, s. 265).

Bu olaylar savaş, doğal afetler, kazalar, tecavüz veya cinsel saldırılar, fiziksel veya duygusal istismar veya sevilen birinin ölümü gibi olaylara maruz kalma veya tanık olma olarak görülebilir (Hesse, 2002). Ancak bahsi geçen olaylar her bireyde aynı düzeyde etki yaratmadığı gibi travmatik anlama sahip olmayıp stres bozukluğuyla sonuçlanmayabilir.

"Doğrudan veya dolaylı olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin yaşamlarında bu son derece stresli deneyimlerin neden olduğu değişikliğe nasıl uyum sağladıkları başa çıkma stratejilerine bağlı olacaktır" (Gilbar, Weinberg ve Gil, 2012, s. 248).

Bir deneyimi travmatik hale getiren şey yaşanan olayın bilgi işlemede kesintiye sebep olması ve bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan uyumsuz bir süreci etkinleştirilmesidir (Şar ve Öztürk, 2008).

Travma deneyimlerinin kişileri, anlamlandırma, ilişki kurma ve kavrama becerilerini hissettirdiği yoğun çaresizlik ve dehşet nedeniyle olumsuz etkilediği, bu deneyimlerin başa çıkma mekanizmalarında ciddi zarara yol açtığı bilinmektedir (Spiegel, 1997; Herman, 1992). Başa çıkma deneyimlerini hissedilen negatif duyguların yanında olumsuz etkileyen faktörlerden biri de, bazı durumlarda bireylerin bu gibi travmatik deneyimlerden kendilerini sorumlu tutmaları veya suçlu bulmalarıdır. Travmanın ilk etkilerini atlatamadan oluşan bu stres durumuna ikincil travma adı verilir. İkincil travmalar alkol bağımlılığı, depresyon, uyumda zorluk gibi klinik tabloları beraberinde getirebilmekte, travma yaşantısının sonuçlarını ağırlaştırabilmektedir (Sungur, 1999). Bireylerin güçlü yönlerini hatırlatmak, destek olmak, başa çıkabilecekleri noktasında motive edilmeleri travmanın etkilerini azaltabilmekte, ikincil travmaların oluşumunu önleyebilmektedir (Bell, 2003). Beyin gelişimi ve kimlik-öz gelişimi açısından önemli dönemler olan çocukluk ve ergenlik dönemlerinde deneyimlenen travmatik yaşantının etkilerini azaltmada da izlenebilecek yol, sosyal desteğin artırılması ve yetişkinlerin travma açıklamalarına damgalanma, utanç ve suçluluk hissini azaltacak şekilde yanıt vermesinin sağlanması olarak karşımıza çıkmaktadır (Bloomfield, 2019).

DSM-5'e göre, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) oluşmasının kriterleri, yoğun korku, çaresizlik veya terör (çocuklarda ajite veya düzensiz davranışlar) içeren travmatik bir olaya maruz kalmadır. Karakteristik semptomlar, 1 aydan fazla süredir devam eden travmatik olayın sürekli olarak yeniden yaşanması, travma ile ilişkili uyaranlardan sürekli kaçınma ve genel olarak uyaranlara karşı tepkisizleşme veya artan aşırı uyarılmanın kalıcı semptomlar oluşturmasıdır. TSSB belirtileri, bir aydan kısa sürerse Akut Stres Bozukluğu, üç aydan kısa sürerse Akut Travma Sonrası Stres Bozukluğu, üç ay ya da daha uzun sürerse Kronik Travma Sonrası Stres Bozukluğu, travmatik olaydan en az altı ay sonra başlamışsa Gecikmeli Başlangıçlı Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak adlandırılmaktadır (İzci ve Ünveren, 2007; Battal ve Özmenler, 1997; Bolu, Erdem ve Öznur, 2014).

1.7.1. Epidemiyoloji (Yaygınlık) ve Etiyoloji (Nedensellik)

Alanyazında TSSB oluşmasında belli başlı olaylardan bahsedildiği (savaş, doğal afet, cinsel saldırı vb.) görülmüştür (Hesse, 2002; Özgen ve Aydın,1999). Travmatik olay deneyimlerinin ardından, bireysel faktörlerin TSSB ortaya çıkması açısından etkili olmasının yanında travmatik olayın öznel anlamı da bireylerin TSSB geliştirme nedenleri arasında bulunmaktadır. Aynı travmatik olayı deneyimleyen bireylerin tamamı TSSB geliştirmezken travmatik olarak görülmeyen, sıradan kabul edilebilecek olayların bazı bireylerde öznel anlamları sebebiyle TSSB oluşumuna yol açtığı görülmüştür (Akcan, 2018).

TSSB'nin daha sık görüldüğü bireylerin ortak özelliklerine bakıldığında, genç yetişkin olma, bekar olma, boşanmış veya eşini kaybetmiş olma, sosyal destekten mahrum olma gibi faktörler karşımıza çıkmaktadır. Belirtilen özellikteki kişiler risk grubunda kabul edilmekte, bu kişilerin travmatik olaylar olarak kabul edilen savaş, doğal afetler, kazalar vb., yaşaması durumunda TSSB geliştirme ihtimali bahsedilen grupta olmayan bireylere göre %58 daha fazla olmaktadır (Özgen ve Aydın,1999).

TSSB geliştirmede cinsiyet farklılıkları görülmekte, kadın veya erkek olmanın TSSB oluşumunu ve gelişimini etkilediği aktarılmaktadır (Gilbar ve ark., 2012). Yapılan çalışmalarda kadınların TSSB'yi erkeklere göre daha yüksek oranlarda geliştirdiği ve TSSB'nin kronik bir duruma dönüşme olasılığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Galovski ve Lyons, 2004; Haden ve ark., 2007). Kadınların travmatik deneyimlerinin fiziksel veya cinsel saldırıda yoğunlaştığı, erkeklerin travmatik deneyimlerinin trafik kazaları olduğu görülmüştür. Trafik kazasından etkilenme oranlarının kadın ve erkek bireyler için eşit düzeyde olduğu bulgulanırken; kadınların kaza nedeniyle yakın bir akrabanın veya arkadaşın ani ölümü veya ciddi şekilde yaralandığı haberini alması veya kazayı deneyimlemesi, aynı deneyimlere sahip olan erkeklerin TSSB geliştirme oranıyla karşılaştırıldığında, kadın olmanın TSSB geliştirme ihtimalini istatistiksel açıdan anlamlı derecede yordadığı aktarılmıştır (Breslau ve ark., 1991).

TSSB'nin kaynağının etnik köken, psikolojik durum, fiziksel ve ailesel özellikler tarafından etkilendiği belirtilmekte (Foa, 2006; Çervatoğlu, 2000; Akcan, 2018), yetersiz

sosyal destek, 10 yaşından önce aileden ayrılma, psikiyatrik rahatsızlıklara yatkınlık gibi faktörlerin TSSB yaşanma riskini arttırdığı düşünülmektedir (Özgen ve Aydın, 1999). Olayın yaşanma süresi, şiddeti, meydana geldiği ortam ve aile koşullarının sürecin travmatik etkisini farklılaştırdığı aktarılmaktadır (Öztürk, 2017).

Travmatik yaşantıların kişilerde oluşturabileceği duyguların tanımlanması ve irrasyonel inanışlarda duygu durumunun etkisi düşünüldüğünde bireyin duygularını tanıması ve tanımlamasının önemi göze çarpmaktadır. Bu noktada çalışmanın diğer ayağını oluşturan duyguların incelenmesi gereklidir.

1.8. Duygular

"Duygu terimi nispeten yeni bir ifadedir. İngiliz yazarlar 19. yüzyılın ortalarından sonra kullanmaya başladığında, duygular antik çağlardan beri içinde bulundukları semantik alandan ayrılmışlardır. Hem içerik hem bölgesel kapsamda çeşitli bedensel ve zihinsel durumları içeren duygu alanı, düşünce, zihin, kalp gibi çok sayıda sözcüğü de içinde barındırmıştır" (Frevert, 2016, s. 49).

Duygu ifadesinin kullanımıyla, bazı çağdaşların çeşitli duygular arasında ayrım yapmasına ve farklı durumlar için "iştah", "duyum", "duyarlılık", "arzu", "etkileme" ve "tutku" gibi farklı kelimeler kullanmasına rağmen yavaş yavaş his dağarcığının daha homojen hale geldiğini görülmüştür (Mendez, 2016).

Duygular, bir şeye yönelmiş gibi görünen duygusal durumlardır. Örneğin; köpek korkusu, yaklaşan bir olaya duyulan sevinç veya hatalı bir davranış nedeniyle duyulan suçluluk. Duygular oldukça kısa ömürlü olma eğilimindedir ve genellikle olan veya olmayan belirli bir uyarandan kaynaklanır ve yönlendirilirler (Mendelovici, 2014). Aldığımız kararlarda, günlük yaşamımızda ve hayatımızı devam ettirmede önemli ve temel işlevlere sahiptirler (Çeçen, 2002).

Bilişsel aktiviteler, duygunun oluşmasının gerekli bir önkoşuludur. Çünkü bir duyguyu deneyimlemek için, insanlar, ilkel bir değerlendirme algısı veya son derece farklılaştırılmış sembolik bir süreç şeklinde olsun, bir biçimde refahlarının daha iyi veya daha kötü olmakla ilişkili olduğunu anlamalıdır. Refahı için olanların öneminden habersiz

olan bir varlık, bir duygu ile tepki veremez (Lazarus, 1984). Bilişsel aktiviteyle bir araya gelen duyguların oluşması refahın, sağlığın, varlığın sürekliliğini sağlayabilmesi, hayatta kalmaya yönelik temel ihtiyaçları karşılamaya yönlendirmesi, insan yaşamında vazgeçilmez ve önemli olmalarını sağlamaktadır (Çeçen, 2002). Nitekim, duyguların çoğu işlevsel ifadesi, insanlarda farklı duyguların doğrudan ya da dolaylı şekilde ortaya çıktığı mekanizma olarak, doğal seçilime hitap eder. Burada temel fikir, öfke, üzüntü ve sevinç gibi ayrı duyguların, atalarımıza çiftleşmelerini ve çoğalmalarını teşvik eden şekillerde yardımcı olduklarıdır (Lench ve Carpenter, 2018). Bu argüman iki iddiaya dayanmaktadır (Lench ve ark., 2015) ve duyguların işlevselliğinin onu ortaya çıkaran sorunun çözümüne yardımcı olduğu anlamına gelir (Lench ve Carpenter, 2018).

1. Duygular, evrimsel tarih boyunca uyum problemlerini temsil eden belirli olaylar ve durumlar tarafından ortaya çıkar.

2. Duygular, olayın veya durumun çözülmesine yardımcı olan sorunlara verilen organize yanıtlardır (Mauss ve ark., 2005).

Duygusal deneyimlerde, sempatik ve parasempatik sinir sistemleri, hemodinamik, enterik, nöroendokrin, bağışıklık ve nöral dahil olmak üzere bir takım biyolojik sistemler devrede olurlar. Bu biyolojik sistemlerin ortak bir özelliği, birincil işlevlerinin, duygularla ilgisi olmamasıdır. Örneğin, sempatik sinir sistemi, hareketi desteklemek için beyne ve vücuda oksijenli kan sağlamak için tasarlanmıştır; parasempatik sistem sempatik sinir sisteminin yanıtlarını güçlendirebilir ve uyku sırasında homeostazı destekler; gastrointestinal sistem enerji için yiyecekleri parçalar ve atık atar.

Bu biyolojik sistemler, "Duygu deneyimleri sırasında değişebilir ve bu sistemlerin duygu araştırmalarında incelenmesi için temel oluşturur; ancak bu sistemlerin herhangi birinde değişiklik olması, duygusal bir deneyimin meydana geldiğini veya sistemlerde yanıt olmaması duygu oluşmadığını göstermez" (Mendez, 2016, s. 167).

1.8.1. Duygudurumları (Moods)

Duygudurumları, hiçbir şeye yönelmemiş gibi görünen duygusal durumlardır. Örnekler mutluluk, üzüntü ve kaygıyı içerebilir. Duygudurumları duygulardan daha uzun

ömürlü olma eğilimindedir ve genellikle belirli bir uyaranla ilişkili değildir. Çoğu duygudurumuna şaşırtıcı benzerliğe sahip bir duygu vardır. Örneğin, endişeli bir ruh hali, bir şey hakkında endişe etme ile, mesela yaklaşan bir olay için, büyük ölçüde benzerdir (Mendelovici, 2014).

Duygu ve duygudurumları arasındaki fark, yani hedefli ve hedefsiz duygusal durumlar arasındaki ayrım, genelde bireysel durumlardaki amaç, kasıt ile açıklanır. Duyguların hedefli doğası, dış dünyaya yönelik ve kasıtlı olduklarını gösterirken, duygudurumlarının hedefli olmaması kasıtlı da olmadıklarını gösterir. Duygular ve duygudurumları arasındaki fark, iki durum arasındaki içsel farklılıklarda değil, eşlik eden zihinsel durumlardaki farklılıklarda yatmaktadır. Duygular söz konusu olduğunda, özne her zaman neden bu duygusal durumda olduğuna dair inançlara sahip olacaktır, duygudurumlarında içinde bulunulan ruh halinin nedeni bilinemeyebilir (Fish, 2005).

1.8.1.1. Pozitif Duygudurum

Pozitif duygudurumları bireyin belirttiği neşe, coşku, enerji ve uyanıklık gibi ruh halleridir (Clark, Mineka ve Watson, 1998). "Pozitif duygudurumlar olumlu etkililik veya dışadönüklüğü barındıran, olumlu duygusallık, enerji, bağlılık ve hakimiyet gibi birincil özellikleri içeren istikrarlı, genetik ve oldukça genel bir mizaç boyutudur" (Clark, Mineka ve Watson, 1994, s. 107).

Pozitif duygudurum, bireyin hevesli, canlı, hareketli hissetme eğilimidir. Bireyin çevreyle uyumunu ve hayattan memnuniyet düzeyini yansıtan, ilgili ve azimli olma halidir. Pozitif duygudurum kişiliğin bir parçası olmakla birlikte düzeyi değişkenlik gösterebilmekte, pozitif duygudurumdaki düşüklük depresif semptomlarla paralellik gösteren uyuklama, uyuşukluk, bitkinlik halleriyle birlikte görülebilmektir. Yüksek pozitif duygudurum, yüksek enerji, bütünüyle odaklanma ve yaşamdan zevk alma durumuyken, düşük pozitif duygulanım, üzüntü ve isteksizlik durumuyla tanımlanmaktadır (Clark, Tellegen ve Watson, 1988). Depresif sendromlarda görülen zevkli yaşam deneyimlerinin kaybı ya da yokluğu düşük pozitif duygudurum ve olumlu etkililik seviyeleriyle açıkça ilişkili olmaktadır (Clark ve Watson, 1991).

1.8.2.2. Negatif Duygudurum

Negatif duygudurumları bir kişinin deneyimlediği korku, üzüntü, öfke ve suçluluk gibi duygusal durumlardır (Clark, Tellegen ve Watson, 1988). "Negatif duygudurumlar kişiliğin doğuştan gelen birtakım bileşenleriyle gösterilen olumsuz etkililik ile de ilişkilendirilmiştir" (Clark, Mineka ve Watson, 1994, s. 104). "Olumsuz etkililik bir ruh hali eğilimsel boyutu olarak kabul edilir" (Clark ve Watson, 1984, s. 465). "Ruh halinden davranışa kadar çok sayıda özelliğe sahip, kararlı, genetik ve oldukça genel bir özellik boyutudur" (Clark, Mineka ve Watson, 1994, s. 104). Negatif duygudurum yoğunluğunu ve olumsuz benlik kavramındaki yaygın bireysel farklılıkları yansıtır. "Yüksek olumsuz etkililiğe sahip bireyler sıkıntılı ve üzgündür. Benlik hakkında olumsuz bir görüşe sahip olurken, olumsuz etkililik boyutu düşük olanlar nispeten memnun ve kendileriyle güvenlidir" (Clark ve Watson, 1984, s. 465).

Negatif duygudurum, bireylerin kendileri ve yaşamlarına dair nasıl hissettiklerine göre farklılık gösterebilmektedir. Negatif duygudurum düzeyi düşük olan bireyler, yaşadıkları olumsuz deneyimlerin etkisinde daha az kalmakta, kendileri ve hayatla ilgili iyi hissetme, problemleri daha gerçekçi görme konusunda etkili olabilmektedir. Yüksek düzeyde negatif duygudurum deneyimleyen bireylerin düşük benlik saygısı ve olumsuz ruh haline sahip oldukları; bu nedenle çevreye uyumda zorluk yaşadıkları belirtilmektedir (Clark ve Watson, 1984).

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Yöntem bölümünde; araştırmanın modeli, örneklem, veri toplama yöntemleri, verilerin çözümlenmesi ve veri toplama araçları başlıkları yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma için ilişkisel tarama modeli uygun görülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıda ki değişken arasında birlikte değişimi saptamayı amaçlayan tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişim var ise yönü ve düzeyi saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

2.2. Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'daki üniversitelerde okuyan tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Yüksek Öğretim Kurulu'nun (YÖK) 2018-2019 eğitim ve öğretim yılı istatistiklerine göre İstanbul'da üniversite öğrenci sayısı 1.409.655 kişi olarak yayınlanmıştır. Evreni bu araştırma için İstanbul il sınırları içinde yaşayan 212 üniversite öğrencisi temsil etmektedir. İlişkisel araştırmalarda elde edilen bulguların genellenebilir olması, hata varyansının en aza indirilmesi, evreni temsil edebilirliği açısından örneklem büyüklüğünün en az 30 olması önerilmektedir (Frankel ve ark., 2008). İstanbul'da üniversite okuyan katılımcılar rastgele seçilmiştir, 18 yaş ve üstü üniversite öğrencilerine ulaşmak hedeflenmiştir.

TSSB belirtileri gösteren grup 127 katılımcıdan, TSSB belirtileri göstermeyen grup ise 85 katılımcıdan oluşmaktadır. Tüm katılımcıların yaş ortalaması 26.02'dir. TSSB belirtileri gösteren grup için yaş ortalaması 25.31 ve TSSB belirtileri göstermeyen grup için yaş ortalaması 27.08'dir.

TSSB belirtileri gösteren grubun cinsiyet dağılımına bakıldığında 93'ü (%73.2) kadın, 34'ü (%26.8) erkek, katılımcılar oluşturmaktadır. Grubun ilişki durumlarına bakıldığında 10'u (%7.9) evli, 89'u (%70.1) bekar, 5'i (%3.9) boşanmış, 23'ünün (%18.1) flörtüf ilişkisi vardır. 108 kişi (%85.0) üniversite, 16 kişi (%12.6) lisansüstü, 3 kişi (%2.4) doktora eğitim derecesine sahiptir. Grubun 52'si (%41.3) çalışmaktadır, 74'ü (%58.7) çalışmamaktadır. Sosyoekonomik düzey bakımından grubun %3.2'si (*n*= 4) kendilerini düşük, %10.3'ü (*n*= 13) alt orta, %30.5'i (*n*= 39) üst orta, %41.4'ü (*n*= 53) yüksek düzey

olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %13.3'ü (*n*= 17) sosyoekonomik düzeyini belirtmek istememiştir. Grup katılımcılarının daha önce 55'i (%43) psikolojik destek almıştır. Alınan psikolojik destek türlerinin dağılımına bakıldığında 17'si (%13.3) psikoterapi, 26'sı (%20.3) terapi ve ilaç, 12'si (%9.4) ilaç olarak belirtilmiştir.

TSSB belirtileri göstermeyen grubun cinsiyet dağılımına bakıldığında 52'si (%61.2) kadın, 33'ü (%38.8) erkek, katılımcılar oluşturmaktadır. Grubun ilişki durumlarına bakıldığında 15'i (%17.6) evli, 52'si (%61.2) bekar, 1'i (%1.2) boşanmış, 17'sinin (%20.0) flörtüf ilişkisi vardır. Grubun eğitim düzeylerine bakıldığında 62 kişi (%72.9) üniversite, 18 kişi (%21.2) lisansüstü, 5 kişi (%5.9) doktora eğitim derecesine sahiptir. Grubun 49'u (%58.3) çalışmaktadır, 35'i (%41.7) çalışmamaktadır. Sosyoekonomik düzey bakımından grubun %6.0'sı (*n*= 5) alt orta, %27.4'ü (*n*= 23) üst orta, %56'sı (*n*= 47) yüksek düzey olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %10.7'si (*n*= 9) sosyoekonomik düzeyini belirtmek istememiştir. Grup katılımcılarının daha önce 32'si (%37.6) psikolojik destek almıştır. Alınan psikolojik destek türlerinin dağılımına bakıldığında 20'si (%23.5) psikoterapi, 5'i (%5.9) terapi ve ilaç, 7'si (%8.2) ilaç olarak belirtilmiştir.

212 toplam katılımcının cinsiyet dağılımına bakıldığında 145'i (%68.4) kadın, 67'si (%31.6) erkek, oluşturmaktadır. İlişki durumlarına bakıldığında 25'i (%11.8) evli, 141'i (%66.5) bekar, 6'sı (%2.8) boşanmış, 40'ı (%18.9) flörtüf bir ilişkisi vardır. Araştırmaya katılanların eğitim düzeylerine bakıldığında 170 kişi (%80.2) üniversite, 34 kişi (%16.0) lisansüstü, 8 kişi (%3.8) doktora eğitim derecesine sahiptir. Katılımcıların 101'i (%47.4) çalışmaktadır, 112'si (%51.2) çalışmamaktadır. Sosyoekonomik düzey bakımından katılımcıların %1.8'i (*n*= 4) kendilerini düşük, %9.0'u (*n*= 20) alt orta, %29.2'si (*n*= 64) üst orta, %46.6'sı (*n*= 102) yüksek düzey olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %13.2'si (*n*= 29) sosyoekonomik düzeyini belirtmek istememiştir. Araştırmaya katılanların daha önce 87'si (%44.3) psikolojik destek almıştır. Alınan psikolojik destek türlerinin dağılımına bakıldığında 37'si (%17.5) psikoterapi, 31'i (%14.6) terapi ve ilaç, 19'u (%9.0) ilaç olarak belirtilmiştir.

Demografik özellikler tüm katılımcılar için Tablo 1. de, TSSB belirtileri gösteren grup için Tablo 2. de, TSSB belirtileri göstermeyen grup için Tablo 3. de belirtildiği üzeredir:

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	**Ort.**	**SS.**	**n**	**%**
Yaş	26.02	6.92	212	
Cinsiyet				
Kadın			145	68.4
Erkek			67	31.6
İlişki Durumu				
Evli			25	11.8
Bekar			141	66.5
Boşanmış			6	2.8
Flörtüf İlişkisi Var			40	18.9
Eğitim Durumu				
Üniversite			170	80.2
Lisansüstü			34	16.0
Doktora			8	3.8
Çalışma Durumu				
Çalışıyor			101	47.4
Çalışmıyor			112	51.2
Ekonomik Düzey				
Düşük (1400 ve altı)			4	1.8
Alt Orta (1401-2500 arası)			20	9.0
Üst Orta (2501-5000 arası)			64	28.8
Yüksek Düzey (5001 ve üzeri)			102	46.6
Belirtmek İstemiyorum			29	13.2
Psikolojik Destek Alma Durumu				
Psikoterapi			37	17.5
Terapi ve İlaç			31	14.6
İlaç			19	9.0

Tablo 2. TSSB Belirtileri Gösteren Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	**Ort.**	**SS.**	**n**	**%**
Yaş	25.31	7.01	127	
Cinsiyet				
Kadın			93	73.2
Erkek			34	26.8
İlişki Durumu				
Evli			10	7.9
Bekar			89	70.1
Boşanmış			5	3.9
Flörtüf İlişkisi Var			23	18.1
Eğitim Durumu				
Üniversite			108	85.0
Lisansüstü			16	12.6
Doktora			3	2.4
Çalışma Durumu				
Çalışıyor			52	41.3
Çalışmıyor			74	58.7
Ekonomik Düzey				
Düşük (1400 ve altı)			4	3.2
Alt Orta (1401-2500 arası)			13	10.3
Üst Orta (2501-5000 arası)			39	30.5
Yüksek Düzey (5001 ve üzeri)			53	41.4
Belirtmek İstemiyorum			17	13.3
Psikolojik Destek Alma Durumu				
Psikoterapi			17	13.3
Terapi ve İlaç			26	20.3
İlaç			12	9.4

Tablo 3. TSSB Belirtileri Göstermeyen Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	**Ort.**	**SS.**	**n**	**%**
Yaş	27.08	6.68	85	
Cinsiyet				
Kadın			52	61.2
Erkek			33	38.8
İlişki Durumu				
Evli			15	17.6
Bekar			52	61.2
Boşanmış			1	1.2
Flörtüf İlişkisi Var			17	20.0
Eğitim Durumu				
Üniversite			62	72.9
Lisansüstü			18	21.2
Doktora			5	5.9
Çalışma Durumu				
Çalışıyor			49	58.3
Çalışmıyor			35	41.7
Ekonomik Düzey				
Düşük (1400 ve altı)			0	0.7
Alt Orta (1401-2500 arası)			5	6.0
Üst Orta (2501-5000 arası)			23	27.4
Yüksek Düzey (5001 ve üzeri)			47	56.0
Belirtmek İstemiyorum			9	10.7
Psikolojik Destek Alma Durumu				
Psikoterapi			20	23.5
Terapi ve İlaç			5	5.9
İlaç			7	8.2

2.3. Veri Toplama Yöntemleri

Tez önerisi hazırlanarak Maltepe Üniversitesi etik kuruluna gönderilerek onay alınmıştır (EK A). Demografik Bilgi Formu (EK B), Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (EK C), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK D), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Kısa Formu (EK E), Olayların Etkisi Ölçeği (EK F) kullanılarak veriler toplamıştır. Katılımcılara uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmış internet üzerinden verilerin toplanması sağlanmıştır. Uygun örnekleme yöntemi; ulaşılması kolay, mevcut ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen kişiler üzerinden oluşturulan örneklemedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Uygulama öncesinde katılımcılar araştırmanın amacı ve prosedürü hakkında bilgilendirilmiş; gönüllü olan katılımcılar ölçekleri tek başına uygulamıştır. Ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Tüm veriler SPSS IB 23 programında analiz edilmiştir. Öncelikle ilgili ölçeklere ve alt boyutlarına ait standart sapma, ortalama, en düşük ve yüksek değerler ile Cronbach's Alpha değerleri elde edilmiştir. Bu işlemden sonra, örneklem; Weiss ve Marmar tarafından son hali 1997' de geliştirilen Olayların Etkisi Ölçeği kesme puanı 33 puan ve üstü olanlara TSSB Belirtileri Gösteren Grup ile 33 puan ve altı olanlara TSSB Belirtileri Göstermeyen Grup olarak iki gruba ayrılmıştır. Ölçeğin türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği çalışmasında kesme puanının tanı koydurucu nitelikte olduğu saptanmıştır (Çorapçıoğlu ve ark., 2006). İki grup arasında ölçeklere verilen cevapların farklılaşmalarını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. İki grubun yanıtlarına göre irrasyonel inanışlar, temel psikolojik ihtiyaçlar, duygu durumu ve TSSB belirtileri arasındaki ilişkileri saptayabilmek adına pearson's korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak değişkenlerin birbirlerine etkilerini anlamak amacı ile çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; Demografik Bilgi Formu (EK B), Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (EK C), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK D), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Kısa Formu (EK E), Olayların Etkisi Ölçeği (EK F) kullanılarak veriler

toplamıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 4. de paylaşılmıştır.

2.5.1. Demografik Bilgi Formu (DBF)

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni durumu, mesleği, ekonomik durumu, psikolojik destek alıp almadığı eğer aldıysa hangi tür psikolojik destek aldığı bilgilerini soran araştırmacı tarafından hazırlanmış bir formdur.

2.5.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu (GTİÖ-KS)

Genel tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu irrasyonel inanışları ölçme amacı ile Lindler, Kirkby, Wertheim ve Birch (1999) tarafından geliştirilmiş olup, 26 madde ve 7 alt ölçekten oluşmuştur. Ölçek 5 cevap seçeneği olan likert tipi bir ölçektir. Ölçeği dolduran kişilerden 1= Hiç katılmıyorum ile 5= Tamamen katılıyorum ifadelerinden birinin seçimini yapması istenir. *Rasyonelli, Kendini Değersizleştirme (Kde), Başarmak İrrasyonel İnanışları (Bii), Onaylanma İnanışları (Oii), Konfor Arayışı (Ka), Adalet Beklentisi (Ab) ve Başkalarını Değersizleştirme (Bde)* ölçeğin yedi alt boyutudur. Rasyonellik alt ölçeği rasyonel inançları gösterirken diğer altı alt ölçek irrasyonel inanışları göstermektedir (Artıran, 2019). Bu yüzden verilerin analizi bölümünde rasyonellik alt ölçeği maddeleri, ters maddeler olarak analize dahil edilmiştir.

Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Artıran (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç geçerliliğini saptamak amacıyla hesaplanan iç tutarlılık (cronbach alpha) kat sayısı tüm ölçek için .84 olarak bulunmuştur. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun (GTİÖ-KS) bu çalışmada güvenirlik değeri; ölçeğin bütünü için .90, "rasyonellik" .71, "başkalarını değersizleştirme" .80, "kendini değersizleştirme" .87, "başarmak irrasyonel inanışları" .87, "konfor arayışı" .82, "adalet beklentisi" .83, "onaylanma inanışları" .86 olarak bulunmuştur.

2.5.3. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, pozitif ve negatif boyutlarla kişinin duygudurumunu incelemek amacı ile Watson ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. 20 maddeden ve *Pozitif Duygu* (heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, aktif, ilgili ve dikkatli olmak) ve *Negatif Duygu* (sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli tedirgin ve korkmuş) olarak iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeden oluşmaktadır ve derecelendirme; 1= Çok Az Veya Hiç, 2= Biraz, 3= Ortalama, 4= Oldukça, 5= Çok Fazla olarak belirlenmiştir.

PANAS ölçeğinin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Tüm ölçeğin güvenilirlik kat sayısı pozitif duygu alt ölçeği için .86 ve negatif duygu alt ölçeği için .83 olarak bulunmuştur. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin (PANAS) bu çalışmada güvenilirlik kat sayısı .74 olarak bulgulanmıştır. "Pozitif duygu" alt ölçeği .91 ve "negatif duygu" alt ölçeği .86 olarak bulunmuştur.

2.5.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Deci ve Ryan (2000) tarafından oluşturulan 21 maddelik bir ölçekler bütünüdür. Kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarını ne düzeyde karşıladığını bulmak hedeflenmiştir, ölçekten alınan yüksek puan; ihtiyaçların doyumu ile doğru orantıda artmaktadır. Bu araştırmada Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin kişilerarası ilişkiler sürümü kullanılmıştır. Ölçeğin bu formu; 9 maddeden ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır. *Özerklik İhtiyacı, Yeterlilik İhtiyacı* ve *İlişkili Olma İhtiyacı* 3'er maddeden oluşan üç alt ölçektir. Her alt ölçekten bir madde ters soru pozitife çevrilerek analize girmiştir. 5'li likert tipi bir derecelendirmeden oluşmaktadır ve derecelendirme; 1= Bana Hiç Uygun Değil ve 5= Bana Tamamen Uygun Olarak belirlenmiştir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Kesici, Bozgeyikli, Sünbül (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini saptayan iç tutarlık (cronbach alpha) kat sayıları her üç alt ölçek için; özerklik ihtiyacı .73, yeterlilik ihtiyacı .61 ve ilişkili olma ihtiyacı için .73 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı

.76'dır. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin bu çalışmada güvenirlik değeri; ölçeğin bütünü için .91, "özerklik" .82, "yeterlilik" .83, "ilişkili olma" .82 olarak belirlenmiştir.

2.5.5. Olayların Etkisi Ölçeği

Olayların Etkisi Ölçeği, Weiss ve Marmar tarafından son hali 1997 yılında yayınlanmış travmatik stres semptomlarının belirtilerini saptamak amacı ile oluşturulan 22 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin 3 alt boyutu *Yeniden Yaşama* (1,2,3,6,9,14,16,20), *Kaçınma* (5,7,8,11,12,13,17,22) ve *Aşırı Uyarılma* (4,10,15,18,19,21) oluşturmaktadır. Son 7 gün içinde belirtilerin şiddetini puanlamak için; 0= Hiç Katılmıyorsanız, 1= Biraz Katılıyorsanız, 2= Orta Düzey Katılıyorsanız, 3= Fazlaca Katılıyorsanız, 4= Aşırı Sık katılıyorsanız olarak derecelendirilmiştir.

Ölçek; Çorapçıoğlu, Yargıç, Geyran ve Kocabaşoğlu (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Geçerlilik analizlerinde; olayların etkisi ölçeği ve alt boyutları CAPS ölçeği ve alt boyutları ile Spearman analizi ile karşılaştırılmıştır; değerlendirmenin sonucu olarak toplam puan (r= 0.705, p< 0.001), yeniden yaşama puanı (r= 0.693, p< .001), aşırı uyarılma puanı (r= 0.639, p<0.001), kaçınma puanı (r= 0.491, p< .001) korelasyon katsayıları saptanmıştır. Güvenirlilik analizlerinde Olayların Etkisi Ölçeğinin iç tutarlılık kat sayısı 0.93 olarak bulunmuştur (Çorapçıoğlu ve ark., 2006). Olayların Etkisi Ölçeği'nin bu çalışmada ölçeğin güvenirlik değeri; ölçeğin bütünü için .93, "yeniden yaşama" için .91, "aşırı uyarılma" için .85, "kaçınma" için .78 olarak belirlenmiştir.

GTİÖ, TPİÖ, PANAS ve OEÖ ölçeklerine bu araştırma için uygunluğunu incelemek amacı ile katılımcılardan toplanan veriler üzerinden güvenirliliği Cronbach Alpha modeli ile yeniden bakılmıştır. Cronbach Alpha katsayısı; 0.80 ile 1.00 aralığında ise ölçek yüksek güvenirliğe, 0.60 ile 0.79 aralığında ise oldukça güvenirliğe, 0.49 ile 0.59 arasında ise ölçek düşük güvenirliğe sahiptir ancak ölçek 0.00 ile 0.39 arasında ise ölçek güvenilirliğe sahip değildir (Yaşar, 2014). Ölçeklerin betimsel özellikleri Tablo 4. de gösterilmiştir.

Tablo 4. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	n	Ort.	SS.	En Düşük ve En Yüksek Değer	Cronbach Alpha
GTİÖ					
Rasyonellik	212	14.96	3.63	4-20	.71
Başkalarını Değersizleştirme	212	8.78	3.34	3-15	.80
Adalet Beklentisi	212	14.23	3.87	4-20	.83
Konfor Arayışı	212	12.52	4.12	4-20	.82
Onaylanma İrrasyonel İnanışları	212	7.27	3.42	3-15	.86
Başarma İrrasyonel İnanışları	212	12.40	4.10	4-20	.87
Kendini Değersizleştirme	212	7.36	3.95	4-20	.87
Toplam	212	77.40	17.64	28-130	.90
TPİÖ					
Özerklik	212	12.65	2.56	3-15	.82
Yeterlilik	212	12.55	2.42	3-15	.83
İlişkili Olma	212	12.50	2.61	3-15	.82
Toplam	212	37.62	6.90	12-45	.91
PANAS					
Pozitif Duygudurum	212	31.14	9.76	10-50	.91
Negatif Duygudurum	212	24.55	8.42	10-50	.86
Toplam	212	55.70	10.1	32-81	.74
OEÖ					
Yeniden Yaşama	212	14.26	8.92	0-31	.91
Aşırı Uyarılma	212	9.74	6.80	0-24	.85
Kaçınma	212	14.42	7.05	0-32	.78
Toplam	212	38.13	20.58	0-87	.93

*GTİÖ = Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği, TPİÖ = Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, PANAS = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, OEÖ= Olayların Etkisi Ölçeği

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın problemini çözmek için, ölçekleri yanıtlayan katılımcılardan toplanan veriler analiz edilerek elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular bölümü; katılımcıların ölçek cevapları için bağımsız örneklem t-testi, korelasyon analizleri ve regresyon analizi başlıklarından oluşmaktadır.

3.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Gösteren ve Göstermeyen Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlar Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Bu bölümde katılımcıların OEÖ toplam puanlarına göre GTİÖ-KF, PANAS, TPİÖ ölçeklerinden alınan puanlarda anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

3.1.1. Katılımcıların Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Puanlarının TSSB Puanları Bakımından Farklılaşma Durumuna göre Karşılaştırılması

Katılımcıların TSSB puanlarına GTİÖ-KF ölçeğinden alınan toplam puanlarda ve alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5. de gösterilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının TSSB Geliştirmeleri Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-testi Sonuçları

	n	**Ort.**	**SS.**	***t***	**Sb.**	***p***
GTİÖ Toplam						
TSSB Yok	85	62.89	13.75	-5.601	211	.001
TSSB Var	127	77.13	20.57			
GTİÖ İrrasyonellik						
TSSB Yok	85	8.22	3.20	-2.723	211	.007
TSSB Var	127	9.58	3.80			
GTİÖ Başkalarını Değersizleştirme						
TSSB Yok	85	7.75	2.89	-3.790	211	.001
TSSB Var	127	9.46	3.43			
GTİÖ Adalet Beklentisi						
TSSB Yok	85	13.07	3.85	-3.698	211	.001
TSSB Var	127	14.99	3.63			
GTİÖ Konfor Arayışı						
TSSB Yok	85	10.71	3.56	-5.578	211	.001
TSSB Var	127	13.71	4.01			
GTİÖ Başarma İrrasyonel İnanışları						
TSSB Yok	85	11.14	3.31	-3.698	211	.001
TSSB Var	127	13.22	4.43			
GTİÖ Onaylanma İrrasyonel İnanışları						
TSSB Yok	85	5.84	2.26	-5.271	211	.001
TSSB Var	127	8.21	3.70			
GTİÖ Kendini Değersizleştirme						
TSSB Yok	85	5.96	2.36	-4.378	211	.001
TSSB Var	127	8.28	4.48			

GTİÖ-KF'dan alınan toplam puanlara dair TSSB belirtileri puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-5.601, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 77.13 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 62.89 puan aldıkları bulgulanmıştır. Dolayısıyla TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre irrasyonel inanışları toplam puanlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

GTİÖ-KF ölçeğininin alt boyutu olan İrrasyonellikten alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-2.723, p<.05). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 9.58 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 8.22 puan aldıkları bulgulanmıştır. TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre rasyonellik alanında irrasyonel inanışlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

GTİÖ-KF ölçeğinin alt boyutu olan Başkalarını Değersizleştirmeden alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-3.790, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 9.46 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 7.75 puan aldıkları bulgulanmıştır. TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre başkalarını değersizleştirme irrasyonel inanışlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

GTİÖ-KF ölçeğinin alt boyutu olan Adalet Beklentisinden alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-3.698, p<.05). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 14.99 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 13.07 puan aldıkları bulgulanmıştır. TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre adalet beklentisi alanında irrasyonel inanışlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

GTİÖ-KF ölçeğinin alt boyutu olan Konfor Arayışından alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-5.578, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 13.71 ve TSSB belirtileri

göstermeyen grubun 10.71 puan aldıkları bulgulanmıştır. Dolayısıyla TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre konfor arayışı alanında irrasyonel inanışlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

GTİÖ-KF ölçeğinin alt boyutu olan Başarma İrrasyonel İnanışlarından alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-3.698, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 13.22 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 11.14 puan aldıkları bulgulanmıştır. Dolayısıyla TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre başarma irrasyonel inanışlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

GTİÖ-KF ölçeğinin alt boyutu olan Onaylanma İrrasyonel İnanışlarından alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-5.271, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 8.21 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 5.84 puan aldıkları bulgulanmıştır. TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre onaylanma irrasyonel inanışlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

GTİÖ-KF ölçeğinin alt boyutu olan Kendini Değersizleştirmeden alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-4.378, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 8.28 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 5.96 puan aldıkları bulgulanmıştır. Dolayısıyla TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre kendini değersizleştirme alanında daha fazla irrasyonel inanışlara sahip olduğu bulunmuştur.

3.1.2 Katılımcıların Pozitif ve Negatif Duygulanım Puanlarının TSSB Puanları Bakımından Farklılaşma Durumuna göre Karşılaştırılması

Katılımcıların TSSB puanlarına göre PANAS ölçeğinden alınan toplam puanlarda anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6. da gösterilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının TSSB Geliştirmeleri Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları

	n	**Ort.**	**SS.**	***t***	**Sb.**	***p***
PANAS Toplam						
TSSB Yok	85	51.76	9.82	-4.685	211	.001
TSSB Var	127	58.31	10.10			
PANAS Negatif Duygulanım						
TSSB Yok	85	19.47	6.13	-8.446	211	.001
TSSB Var	127	27.99	7.85			
PANAS Pozitif Duygulanım						
TSSB Yok	85	32.27	9.36	1.409	211	.160
TSSB Var	127	30.37	9.75			

PANAS ölçeğinden alınan toplam puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-4.685, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 58.31 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 51.76 puan aldıkları bulgulanmıştır. TSSB belirtileri olan bireyler, TSSB belirtileri olmayanlara göre PANAS ölçeğinden daha fazla puan aldığı bulunmuştur.

PANAS ölçeğinin alt boyutu olan Negatif Duygulanımdan alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=-8.446, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 27.99 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 19.47 puan aldıkları bulgulanmıştır.

PANAS ölçeğinin alt boyutu olan Pozitif Duygulanımdan alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmadığı görülmüştür (t=-1.409, p>.05).

3.1.3 Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlar Puanlarının TSSB Puanları Bakımından Farklılaşma Durumuna göre Karşılaştırılması

Katılımcıların TSSB puanlarına göre TPİÖ toplam puanlarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7. de gösterilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Toplam Puanları ve Alt Boyutlarının TSSB Geliştirmeleri Bakımından Farklılaşma Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları

	n	**Ort.**	**SS.**	***t***	**Sb.**	***p***
TPİÖ Toplam						
TSSB Yok	85	40.12	4.52	4.436	211	.001
TSSB Var	127	35.96	7.82			
TPİÖ Özerklik						
TSSB Yok	85	13.60	1.46	4.630	211	.001
TSSB Var	127	12.01	2.92			
TPİÖ Yeterlilik						
TSSB Yok	85	13.35	1.62	4.056	211	.001
TSSB Var	127	12.02	2.71			
TPİÖ İlişkili Olma						
TSSB Yok	85	13.16	2.03	3.052	211	.003
TSSB Var	127	12.07	2.85			

TPİÖ'den alınan toplam puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=4.436, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 35.96 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 40.12 puan aldıkları bulgulanmıştır. TSSB belirtileri olmayan bireyler, TSSB belirtileri olanlara göre temel psikolojik ihtiyaç doyumlarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

TPİÖ alt boyutu olan Özerklikten alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=4.630, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 12.01 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 13.60 puan aldıkları bulgulanmıştır. Dolayısıyla TSSB belirtileri olmayan bireyler, TSSB belirtileri olanlara göre TPİÖ alt boyutu olan özerklik alanından daha fazla doyum elde ettiği bulunmuştur.

TPİÖ alt boyutu olan Yeterlilikten alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=4.056, p<.001). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 12.02 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 13.35 puan aldıkları bulgulanmıştır. Dolayısıyla TSSB belirtileri olmayan bireyler, TSSB belirtileri olanlara göre TPİÖ alt boyutu olan yeterlilik alanından daha fazla doyum elde ettiği bulunmuştur.

TPİÖ alt boyutu olan İlişkili Olmadan alınan puanlara dair TSSB puanları bakımından uygulanan t testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olduğu görülmüştür (t=3.052, p<.05). Katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar incelendiğinde TSSB Belirtileri gösteren grubun 12.07 ve TSSB belirtileri göstermeyen grubun 13.16 puan aldıkları bulgulanmıştır. Dolayısıyla TSSB belirtileri olmayan bireyler, TSSB belirtileri olanlara göre TPİÖ alt boyutu olan ilişkili olma alanından daha fazla doyum elde ettiği bulunmuştur.

3.2. Katılımcıların Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, İrrasyonel İnanışları, Duygudurumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmada TSSB Belirtileri gösteren ve göstermeyen grubun Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak OEÖ toplam ve alt boyutları olan Kaçınma, Yeniden Yaşama ve Aşırı Uyarılmışlık; GTİÖ toplam ve alt boyutları olan Rasyonellik, Başkalarını Değersizleştirme, Adalet Beklentisi, Konfor Arayışı, Onaylanma İrrasyonel İnanışları, Başarma İrrasyonel İnanışları ve Kendini Değersizleştirme; PANAS toplam ve alt boyutları Pozitif Duygudurumu ve Negatif Duygudurumu; TPİÖ toplam ve alt boyutları

olan Özerklik, Yeterlilik ve İlişkili Olma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan Pearson analizinde korelasyon kat sayılarının büyüklüğü; 0.00-0.30 arasında düşük; 0.30-.0.70 arasında orta .70-1.00 arasında yüksek olarak değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2012).

İlk olarak testin varsayımlarını sağlamak adına homojenlik ve normallik koşulları incelenmiştir. Normallik analizi, sosyal bilimler için uygun olduğu düşünülen çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir (Tablo 8.).

Tablo 8. Normallik Varsayımı İçin Çarpıklık ve Basıklık Değerlendirme Bulguları

	n	**Ort.**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
TSSB Belirtileri	212	.38	-.415	-1.845
İrrasyonel İnanışlar	212	.71	.539	.651
Duygudurum	212	.56	.259	-.255
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	212	.38	-1.670	-1.312

İstatistiksel açıdan normal dağılım koşulunun sağlanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal -1 ile +1 değerleri arasında olması gerekmektedir. Fakat -3 ile +3 değerleri arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri de normal dağılım kabul edilmektedir (Field, 2005; Kalaycı, 2006).

OEÖ toplam puanından alınan ortalama puanların çarpıklık değeri -1< .387 < +1 ve basıklık değeri -1<-.140<+1 olup normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. GTİÖ-KF toplam puanından alınan ortalama puanların çarpıklık değeri -1< .541 <+1 ve basıklık değeri -1< .758 <+1 olup normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. PANAS toplam puanından alınan ortalama puanların çarpıklık değeri -1< .246 <+1 ve basıklık değeri -1< -.291 <+1 olup normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. TPİÖ toplam puanından alınan ortalama puanların çarpıklık değeri -3< -1.32 <+3 ve basıklık değeri -3< 1.73 <+3 olup normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9. TSSB Belirtileri Gösteren Grup için Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	OEÖ Toplam	OEÖ Kaçınma	OEÖ Yeniden Yaşama	OEÖ Aşırı Uyarılma	GTİÖ Toplam	GTİÖ Rasyonellik	GTİÖ Başkalarını Değersizleştirme	GTİÖ Adalet Beklentisi	GTİÖ Konfor Arayışı	GTİÖ Onaylanma İrrasyonel İnanışları	GTİÖ Başarma İrrasyonel İnanışları	GTİÖ Kendini Değersizleştirme	PANAS Pozitif	PANAS Negatif	PANAS Toplam	TPİÖ Özerklik	EPİÖ İlişkili Olma	TPİÖ Yeterlilik	TPİÖ Toplam
OEÖ Toplam	1	.713**	.798**	.866**	.584**	.367**	.447**	.352**	.551**	.527**	.474**	.461**	-.157	.501**	.213*	-.407**	-.329**	-.321**	-.380**
OEÖ Kaçınma		1	.263*	.436**	.336**	-.054	.328**	.187	.374**	.327**	.225*	.338**	-.027	.310**	.270*	-.169*	-.167	-.129	-.157
OEÖ Yeniden Yaşama			1	.649**	.503**	.308**	.361**	.365**	.495**	.393**	.435**	.307**	-.235*	.436**	.107	-.317**	-.183	-.222*	-.254*
OEÖ Aşırı Uyarılma				1	.597**	.383**	.457**	.391**	.450**	.585**	.522**	.468**	-.295*	.552**	.144	-.466**	-.444**	-.377**	-.457**
GTİÖ Toplam					1	.473**	.800**	.761**	.792**	.832**	.782**	.762**	-.115	.429**	.222*	-.455**	-.433**	-.430**	-.460**
GTİÖ Rasyonellik						1	.206*	.050	.247*	.375**	.199	.420**	-.297*	.327**	-0.33	-.510**	-.449**	-.575**	-.545**
GTİÖ Başkalarını Değersizleştirme							1	.723**	.638**	.640**	.608*	.499**	-.088	.361**	.185	-.304**	-.278*	-.271*	-.303**
GTİÖ Adalet Beklentisi								1	.675**	.578**	.663**	.389*	.004	.309**	.246	-.231*	-.233*	-.210*	-.233*
GTİÖ Konfor Arayışı									1	.595**	.597**	.457*	-.085	.370**	.210*	-.272*	-.261**	-.295*	-.276*
GTİÖ Onaylanma İrrasyonel İnanışları										1	.632**	.668**	-.164	.305**	.075	-.427**	-.435**	-.377**	-.435**
GTİÖ Başarma İrrasyonel İnanışları											1	.479**	-.048	.366**	.242*	-.231*	-.224**	-.184	-.219*
GTİÖ Kendini Değersizleştirme												1	-.045	.343**	.222*	-.492**	-.485**	-.456**	-.504**
PANAS Pozitif													1	-.356**	.685**	.268*	.178	.309**	.259*
PANAS Negatif														1*	.434**	-.331**	-.297*	-.313**	-.319**
PANAS Toplam															1	.008	-.058	.061	.006
TPİÖ Özerklik																1	.822**	.773**	.930**
EPİÖ İlişkili Olma																	1	.787**	.934**
TPİÖ Yeterlilik																		1	.909**
TPİÖ Toplam																			1

Tablo 10. TSSB Belirtileri Göstermeyen Grup için Araştırma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	OEÖ Toplam	OEÖ Kaçınma	OEÖ Yeniden Yaşama	OEÖ Aşırı Uyarılma	GTİÖ Toplam	GTİÖ Rasyonellik	GTİÖ Başkalarını Değersizleştirme	GTİÖ Adalet Beklentisi	GTİÖ Konfor Arayışı	GTİÖ Onaylanma İrrasyonel İnanışları	GTİÖ Başarma İrrasyonel İnanışları	GTİÖ Kendini Değersizleştirme	PANAS Pozitif	PANAS Negatif	PANAS Toplam	TPİÖ Özerklik	EPİÖ İlişkili Olma	TPİÖ Yeterlilik	TPİÖ Toplam
OEÖ Toplam	1	.777**	.768**	.700**	.297*	.116	.293*	.219*	.132	.165	.215*	.234*	-.264*	.370**	-.020	-.212*	-.289*	-.232*	-.315**
OEÖ Kaçınma		1	.308**	.348**	.189	-.007	.218*	.157	.069	.044	.175	.112	-.124	.114	-.047	-.090	-.130	-.039	-.102
OEÖ Yeniden Yaşama			1	.391**	.290*	.146	.259*	.184	.104	.246*	.217*	.275**	-.098	.327**	.113	-.312*	-.281*	-.174	-.290*
OEÖ Aşırı Uyarılma				1	.182	.149	.170	.149	.140	.073	.065	.133	-.462**	.463**	-.149	-.347**	-.262*	-.386**	-.370**
GTİÖ Toplam					1	.293*	.718**	.744**	.698**	.751**	.623**	.642**	-.150	.283*	.034	-.169	-.074	-.034	-.101
GTİÖ Rasyonellik						1	.034	-.098	.012	.357*	-.128	.393**	-.325**	.243	-.157	-.438**	-.326**	-.412**	-.437**
GTİÖ Başkalarını Değersizleştirme							1	.640**	.507**	.455**	.257*	.350**	.075	.289*	.252*	.035	.036	.103	.065
GTİÖ Adalet Beklentisi								1	.414**	.403**	.555**	.237*	-.003	.265**	.169	.170	.166	.252*	.221*
GTİÖ Konfor Arayışı									1	.470**	.367**	.228*	-.056	.092	-.003	-.111	-.059	.012	-.067
GTİÖ Onaylanma İrrasyonel İnanışları										1	.322**	.657**	-.280*	.165	-.165	-.211	-.068	-.090	-.131
GTİÖ Başarma İrrasyonel İnanışları											1	.323**	-.062	.107	.008	-.057	-.026	.088	.002
GTİÖ Kendini Değersizleştirme												1	-.187	.184	-.064	-.337**	-.146	-.276*	-.274*
PANAS Pozitif													1	-.251*	.796**	.362**	.099	.396**	.305**
PANAS Negatif														1	.386**	-.174	-.101	-.146	-.155
PANAS Toplam															1	.238*	.034	.287*	.196
TPİÖ Özerklik																1	.657**	.752**	.891**
EPİÖ İlişkili Olma																	1	.606**	.881**
TPİÖ Yeterlilik																		1	.876**
TPİÖ Toplam																			1

3.2.1. Olayların Etkisi Ölçeği ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

TSSB Belirtileri gösteren grup için; OEÖ toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; OEÖ-Toplam puanı ile GTİÖ-KF toplam puanı (r=.58, p<.01), GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme (r=.44, p<.01), GTİÖ-Konfor Arayışı (r=.55, p<.01), GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları (r=.52, p<.01), GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları (r=.47, p<.01), GTİÖ-Kendini Değersizleştirme (r=.46, p<.01) ile orta düzeyde, GTİÖ-Rasyonellik (r=.37, p<.01), GTİÖ-Adalet Beklentisi (r=.35, p<.01), ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir.

TSSB belirtileri göstermeyen grup için, OEÖ-Toplam puanı ile GTİÖ-KF toplam puanı (r=.30, p<.01), GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme (r=.29, p<.01), GTİÖ-Adalet Beklentisi (r=.22, p<.01), GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları (r= .21, p<.01), GTİÖ-Kendini Değersizleştirme (r=.23, p<.01) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. GTİÖ-Rasyonellik (r=.16, p<.01), GTİÖ-Konfor Arayışı (r=.13, p<.01), GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları (r=.16, p<.01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri gösteren grup için; OEÖ-Toplam puanı ile PANAS toplam puanı (r=.21, p<.01) zayıf düzeyde pozitif yönlü, PANAS-Negatif Duygudurumu (r=.50, p<.01) ile orta düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu, PANAS-Pozitif Duygudurumu (r=-.16, p<.01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir.

TSSB belirtileri göstermeyen grup için, OEÖ-Toplam puanı ile PANAS toplam puanı (r=-.02, p<.01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. PANAS-Negatif Duygudurumu (r=.37, p<.01) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu, PANAS-Pozitif Duygudurumu (r=-.26, p<.01) ile zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri gösteren grup için; OEÖ-Toplam puanı ile TPİÖ toplam puanı (r=-.38, p<.01), TPİÖ-Özerklik (r=-.40, p<.01), TPİÖ-İlişkili Olma (r=-.33, p<.01),

TPİÖ-Yeterlilik (r=-.32, p<.01) ile zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri göstermeyen grup için; OEÖ-Toplam puanı ile TPİÖ toplam puanı (r=-.31, p<.01), TPİÖ-Özerklik (r=-.21, p<.01), TPİÖ-İlişkili Olma (r=-.29, p<.01), TPİÖ-Yeterlilik (r=-.23, p<.01) ile zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

TSSB belirtileri gösteren grup için OEÖ-Toplam ile GTİÖ-KF toplam, GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme, GTİÖ-Konfor Arayışı, GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Kendini Değersizleştirme, GTİÖ-Rasyonellik, GTİÖ-Adalet Beklentisi, PANAS-Toplam, PANAS-Negatif Duygudurumu puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. OEÖ-Toplam ile TPİÖ toplam, TPİÖ-Özerklik, TPİÖ-İlişkili Olma, TPİÖ-Yeterlilik puanları arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri gösteren grup için OEÖ-Toplam ile PANAS-Pozitif puanı arasındaki korelasyon incelendiğinde anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

TSSB belirtileri göstermeyen grup için OEÖ-Toplam ile GTİÖ-KF toplam, GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme, GTİÖ-Adalet Beklentisi, GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Kendini Değersizleştirme, PANAS-Toplam, PANAS-Negatif Duygudurumu, TPİÖ-Toplam, TPİÖ-Özerklik, TPİÖ-İlişkili Olma, TPİÖ-Yeterlilik puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. OEÖ-Toplam ile PANAS-Pozitif puanları arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulgulanmıştır.

TSB belirtileri göstermeyen grup için OEÖ-Toplam ile GTİÖ-Rasyonellik, GTİÖ-Konfor Arayışı, GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

3.2.2. Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

TSSB Belirtileri gösteren grup için; GTİÖ-KF toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; OEÖ-Toplam (r=.58, p<.01), OEÖ-Yeniden Yaşama

(*r*=.50, *p*<.01), OEÖ-Aşırı Uyarılma (*r*=.59, *p*<.01) ile orta düzeyde, OEÖ-Kaçınma (*r*=.34, *p*<.01) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için; GTİÖ-KF toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; OEÖ Toplam Puanı (*r*=.30, *p*<.01), OEÖ-Yeniden Yaşama (*r*=.29, *p*<.01), ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. OEÖ-Kaçınma (*r*=.19, *p*<.01), OEÖ-Aşırı Uyarılma (*r*=.18, *p*<.01) ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir.

TSSB Belirtileri gösteren grup için, GTİÖ Toplam ile PANAS toplam puanı (*r*=.22, *p*<.001) ile zayıf düzeyde, PANAS-Negatif (*r*=.42, *p*<.001) ile orta düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. PANAS-Pozitif (*r*=-.11, *p*<.01) ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için, GTİÖ Toplam ile PANAS toplam puanı (*r*=.03, *p*<.001), PANAS-Pozitif (*r*=-.15, *p*<.01) ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. PANAS-Negatif (*r*=.28, *p*<.001) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir.

TSSB Belirtileri gösteren grup için, GTİÖ Toplam ile TPİÖ toplam puanı ile (*r*=-.46, *p*<.001) ile TPİÖ-Özerklik (*r*=-.45, *p*<.001), TPİÖ-İlişkili Olma (*r*=-.43, *p*<.001), TPİÖ-Yeterlilik (*r*=-.43, *p*<.001) orta düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için, GTİÖ Toplam ile TPİÖ toplam puanı ile (*r*=-.10, *p*<.001) ile TPİÖ-Özerklik (*r*=-.17, *p*<.001), TPİÖ-İlişkili Olma (*r*=-.07, *p*<.001), TPİÖ-Yeterlilik (*r*=-.03, *p*<.001) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri gösteren grup için GTİÖ-KF toplam ile OEÖ-Toplam, OEÖ-Yeniden Yaşama, OEÖ-Aşırı Uyarılma, OEÖ-Kaçınma, PANAS-Toplam, PANAS-Negatif puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır. GTİÖ-KF toplam ile TPİÖ-Toplam, TPİÖ-Özerklik, TPİÖ-İlişkili Olma, TPİÖ-Yeterlilik puanları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

TSSB belirtileri gösteren grup için GTİÖ-Toplam ile PANAS-Pozitif puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

TSSB belirtileri göstermeyen grup için GTİÖ-Toplam ile OEÖ-Toplam, OEÖ-Yeniden Yaşama, PANAS-Negatif puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri göstermeyen grup için GTİÖ-Toplam ile OEÖ-Kaçınma, OEÖ-Aşırı Uyarılma, PANAS-Toplam, PANAS-Pozitif, TPİÖ-Toplam, TPİÖ-Özerklik, TPİÖ-İlişkili Olma, TPİÖ-Yeterlilik puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

3.2.3. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

TSSB Belirtileri gösteren grup için; PANAS-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; OEÖ-Toplam Puanı (r=.21, p<.01), OEÖ-Kaçınma (r=.27, p<.01) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. OEÖ-Yeniden Yaşama (r=.10, p<.01), OEÖ-Aşırı Uyarılma (r=.14, p<.01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için; PANAS-Toplam ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; OEÖ-Toplam Puanı (r=-.02, p<.01), OEÖ-Yeniden Yaşama (r=.11, p<.01), OEÖ-Kaçınma (r=-.04, p<.01), OEÖ-Aşırı Uyarılma (r=-.15, p<.01) ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir.

TSSB Belirtileri gösteren grup için; PANAS-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; GTİÖ-KF toplam puanı (r=.22, p<.01), GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları (r=.24, p<.01), GTİÖ-Kendini Değersizleştirme (r=.22, p<.01), GTİÖ-Adalet Beklentisi (r=.24, p<.01), GTİÖ-Konfor Arayışı (r=.21, p<.01) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. GTİÖ-Rasyonellik (r=-.03, p<.01), GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme (r=.18, p<.01), GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları (r=.07, p<.01), ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulgulanmıştır.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için; PANAS-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ile GTİÖ-KF toplam puanı (r=.03, p<.01), GTİÖ-Adalet Beklentisi (r=.17, p<.01), GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları (r=.08, p<.01), GTİÖ-Kendini Değersizleştirme (r=.06, p<.01), GTİÖ-Rasyonellik (r=-.15, p<.01), GTİÖ-Konfor Arayışı (r=-.00, p<.01), GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel

İnanışları (r=-.16, p<.01), GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme (r=.17, p<.01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulgulanmıştır.

TSSB Belirtileri gösteren grup için; PANAS-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; TPİÖ-Toplam puanı ile (r=.00, p<.001) ile TPİÖ-Özerklik (r=.00, p<.001), TPİÖ-İlişkili Olma (r=-.06, p<.001), TPİÖ-Yeterlilik (r=.06, p<.001) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için; PANAS-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; TPİÖ-Toplam puanı ile (r=.19, p<.001), TPİÖ-İlişkili Olma (r=.03, p<.001) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. TPİÖ-Özerklik (r=.23, p<.001), TPİÖ-Yeterlilik (r=.28, p<.001) ile arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

TSSB belirtileri gösteren grupta PANAS-Toplam ile OEÖ-Toplam, OEÖ-Kaçınma, GTİÖ-KF-Toplam, GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Kendini Değersizleştirme, GTİÖ-Adalet Beklentisi, GTİÖ-Konfor Arayışı puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri gösteren grupta PANAS-Toplam ile OEÖ-Yeniden Yaşama, OEÖ-Aşırı Uyarılma, GTİÖ-Rasyonellik, GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme, GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları, TPİÖ-Toplam, TPİÖ-Özerklik, TPİÖ-İlişkili Olma, TPİÖ-Yeterlilik puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

TSSB belirtileri göstermeyen grupta PANAS-Toplam ile TPİÖ-Özerklik, TPİÖ-Yeterlilik puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır.

TSSB belirtileri göstermeyen grupta PANAS-Toplam ile OEÖ-Toplam, OEÖ-Yeniden Yaşama, OEÖ-Aşırı Uyarılma, OEÖ-Kaçınma, GTİÖ-KF toplam, GTİÖ-Adalet Beklentisi, GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Kendini Değersizleştirme, GTİÖ-Rasyonellik, GTİÖ-Konfor Arayışı, GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme, TPİÖ-Toplam, TPİÖ-İlişkili olma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

3.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile Diğer Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

TSSB Belirtileri gösteren grup için; TPİÖ-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; OEÖ-Toplam Puanı (r=-.38, p<.01), OEÖ-Yeniden Yaşama (r=-.25, p<.01), ile zayıf düzeyde, OEÖ-Aşırı Uyarılma (r=-.45, p<.01) ile orta düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. OEÖ-Kaçınma (r=-.15, p<.01) ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için; TPİÖ-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; OEÖ-Toplam Puanı (r=-.31, p<.01), OEÖ-Yeniden Yaşama (r=-.29, p<.01), OEÖ-Aşırı Uyarılma (r=-.37, p<.01) ile zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. OEÖ-Kaçınma (r=-.10, p<.01) ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulgulanmıştır.

TSSB Belirtileri gösteren grup için; TPİÖ-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; GTİÖ-Toplam puanı (r=-.46, p<.01), GTİÖ-Kendini Değersizleştirme (r=-.50, p<.01), GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları (r=-.43, p<.01), GTİÖ-Rasyonellik (r=-.54, p<.01) ile orta düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları (r=-.22, p<.01), GTİÖ-Adalet Beklentisi (r=-.23, p<.01) GTİÖ-Konfor Arayışı (r=-.28, p<.01), GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme (r=-.30, p<.01) ile zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için; TPİÖ-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; GTİÖ-toplam puanı (r=-.10, p<.01), GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları (r=.00, p<.01), GTİÖ-Konfor Arayışı (r=-.06, p<.01), GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları (r=-.13, p<.01), GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme (r=.06, p<.01) ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. GTİÖ-Rasyonellik (r=-.43, p<.01) ile orta düzeyde, GTİÖ-Adalet Beklentisi (r=.22, p<.01), GTİÖ-Kendini Değersizleştirme (r=-.27, p<.01) ile zayıf düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu görülmüştür.

TSSB Belirtileri gösteren grup için; TPİÖ-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; PANAS-toplam puanı (r=.00, p<.01) ile anlamlı bir ilişki

bulunamamıştır. PANAS-Pozitif (r=.26, p<.01) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü, PANAS-Negatif (r=-.32, p<.01) ile zayıf düzeyde ve negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

TSSB Belirtileri göstermeyen grup için; TPİÖ-Toplam puanı ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; PANAS-toplam puanı (r=.19, p<.01), PANAS-Negatif (r=-.15, p<.01) ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. PANAS-Pozitif (r=.30, p<.01) ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

TSSB belirtileri gösteren grupta TPİÖ-Toplam ile PANAS-Pozitif puanları arasında pozitif yönde ilişki bulgulanmıştır. TPİÖ-Toplam ile OEÖ-Toplam, OEÖ-Yeniden Yaşama, OEÖ-Aşırı Uyarılma, GTİÖ-Toplam, GTİÖ-Kendini Değersizleştirme, GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Rasyonellik, GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Adalet Beklentisi, GTİÖ-Konfor Arayışı, GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme, PANAS-Negatif puanları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

TSSB belirtileri gösteren grupta TPİÖ-Toplam ile OEÖ-Kaçınma, PANAS-Toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

TSSB belirtileri göstermeyen grupta TPİÖ-Toplam ile PANAS-Pozitif puanları arasında pozitif yönde ilişki bulgulanmıştır. TPİÖ-Toplam ile OEÖ-Toplam, OEÖ-Yeniden Yaşama, OEÖ-Aşırı Uyarılma, GTİÖ-Rasyonellik, GTİÖ-Adalet Beklentisi, GTİÖ-Kendini Değersizleştirme puanları arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

TSSB belirtileri göstermeyen grupta TPİÖ-Toplam ile OEÖ-Kaçınma, GTİÖ-Toplam, GTİÖ-Başarma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Konfor Arayışı, GTİÖ-Onaylanma İrrasyonel İnanışları, GTİÖ-Başkalarını Değersizleştirme, PANAS-Toplam, PANAS-Negatif puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

3.3. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmada yer alan TSSB belirti düzeyi değişkeninin TSSB belirtileri gösteren grup ve TSSB belirtileri gödtermeyen grup için irrasyonel inanışlar, duygudurum ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacı ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Elde edilen bulgular TSSB Belirtileri gösteren grup için Tablo 11. de TSSB Belirtileri göstermeyen grup için Tablo 12. de gösterilmiştir.

Tablo 11. TSSB Belirtileri Gösteren Grup için Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Toplam Puan, Konfor Arayışı Alt Boyutu Puanlarının ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik Alt Boyutu Puanlarının TSSB Düzeyi Üzerindeki Etkisini İncelemek Üzere Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	***t***	***ß***	***p***	***R***	***R²***
GTİÖ Toplam	2.01	.272	.047*	62.3	38.8
GTİÖ-Konfor Arayışı	2.34	.277	.027*		
TPİÖ-Özerklik İhtiyacı	-2.17	-1,89	.032*		

**p<0.01, p<0.05*.

Tablo 12. TSSB Belirtileri Göstermeyen Grup için Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu Toplam Puan, Konfor Arayışı Alt Boyutu Puanlarının ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Özerklik Alt Boyutu Puanlarının TSSB Düzeyi Üzerindeki Etkisini İncelemek Üzere Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	***t***	***ß***	***p***	***R***	***R²***
GTİÖ Toplam	2.46	.352	.016*	41.1	13.8
GTİÖ-Konfor Arayışı	-1.01	-.143	.0314		
TPİÖ-Özerklik İhtiyacı	-2.61	-.268	.011*		

**p<0.01, p<0.05*.

TSSB Düzeyi bağımlı değişkeni ile diğer değişkenler arasında yapılan regresyon analizinde GTİÖ-Toplam puanı TSSB düzeyini yüksek düzeyde ve pozitif yönlü (*ß*=.272, *t*=2.01, *p*<.05) olarak etkilediği görülmektedir. GTİÖ-Konfor arayışı puanı TSSB düzeyini yüksek düzeyde ve pozitif yönlü yönlü (*ß*=.277, *t*=2.34, *p*<05) etkilediği bulgulanmıştır. Son olarak, TPİÖ-Özerklik ihtiyacı puanı TSSB Düzeyini yüksek düzeyde ve negatif yönlü (*ß*=-.217, *t*=-1.89, *p*<.05) etkilediği belirlenmiştir

Sonuç olarak TSSB Belirtileri gösteren grupta "GTİÖ-Toplam" ve "GTİÖ-Konfor arayışı" puanlarının pozitif, "TPİÖ-Özerklik ihtiyacı" puanlarının yüksek düzeyde ve negatif olarak TSSB belirti düzeyine etkileri olduğu ve bu değişkenlerin %38 oranla bu etkiyi açıkladıkları (R^2= 0.38) görülmektedir.

TSSB göstermeyen grupta TSSB Düzeyi bağımlı değişkeni ile diğer değişkenler arasında yapılan regresyon analizinde GTİÖ-Toplam puanı TSSB düzeyini pozitif yönde (β=.352, t=2.46, p<.05) olarak etkilediği görülmektedir. TPİÖ-Özerklik ihtiyacı puanı TSSB Düzeyini negatif yönde (β=-.268, t=-2.61, p<.05) etkilediği belirlenmiştir. GTİÖ-Konfor arayışı alt boyutunun (β=-.143, t=-1.01, p>.05) ise TSSB düzeyine etkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

TSSB Belirtileri gösteren grupta "GTİÖ-Toplam" puanının pozitif, "TPİÖ-Özerklik ihtiyacı" puanının negatif yönde TSSB belirti düzeyine etkileri olduğu ve bu değişkenlerin %13 oranla bu etkiyi açıkladıkları (R^2= 0.13) görülmektedir.

BÖLÜM 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın elde edilen bulgular ve literatürde yer alan çalışmalardan elde edilenler bilgiler bu bölümde tartışılmıştır. İlk olarak bulgularda da ilk olarak sunulmuş olan farklılaşma analizi sonuçlarının tartışılması yapılmıştır.

4.1 Grupların Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırma bulgularında katılımcıların araştırmada uygulanmış olan ölçekler ve tüm alt boyutları TSSB tanısı alıp almama durumlarına göre farklılaşmaları incelenmiştir. Araştırmada "Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği", "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği", "Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği", "Olayların Etkisi Ölçeği" kullanılmıştır.

TSSB bilişsel modeli bireylerin travma süresi ve sonrasında gösterdikleri tepkilere odaklanmakta, benlik hakkında olumsuz değerlendirmeler üzerine bir vurgu olduğunu öne sürmektedir. Bu değerlendirmeler "Yetersizim, dünya tehlikeli bir yer, aynı şey yeniden başıma gelecek, gibi bireyin kendisi ve dış dünyayla ilgili inanışlarını içerebilmektedir" (Kleim, Ehlers ve Glucksman, 2012, s. 528). İlgili çalışmada TSSB bulunan bireylerin GTİÖ kendini değersizleştirme alt boyutundan aldıkları puanların, TSSB bulunmayan bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı olması ve bu farkın daha fazla irrasyonel inanışlara sahip oldukları anlamına gelmesi literatür bilgisiyle örtüşmektedir. Aynı zamanda "Güçlü TSSB semptomları gösteren bireylerin, hafif düzeyde TSSB bildirenlere kıyasla çok yüksek düzeyde irrasyonel inanışlara sahip oldukları" bilgisi (Hyland ve ark., 2013, s. 161), ilgili araştırma bulgularından TSSB bulunan bireylerin irrasyonellik alt boyutundan aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı olduğu bilgisini destekler niteliktedir.

İrrasyonel inanışlar duygusal rahatsızlığa sebep olduğu gibi kişilerarası ilişkilerde de sorunlar yaşanması şeklinde gözlemlenebilmektedir. Travmatik olaya maruz kalan bireyler, kişilerarası işlevsellikte bozulmalar ve TSSB semptomları gelişmesini önleyecek veya azaltmada faydalı olabilecek yakın sosyal ilişkiler içinde etkileşimde bulunmada zorluklar yaşayabilmektedirler (Nietlisbach ve Maercker, 2009). İlgili çalışma sonucunda da TSSB bulunan bireylerin başkalarını değersizleştirme alt

boyutundan aldıkları puanların, TSSB bulunmayan bireylerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bu durumda TSSB bulunan bireylerin kişilerarası ilişkilerde bozulmalar yaşadığı söylenebilir.

Travmaya maruz kalan bireylerin iyileşme süreçlerinde sosyal destek almaları, kolektif paylaşımda bulunmaları ve empatinin sağlanması önemli bir yere sahiptir. "TSSB bulunan bireyler, çektikleri acıların reddedilmeyeceği, bunun yerine tamamen tanınacağı, öfkelerinin ve adalet beklentilerinin yanlış, yetersiz veya gayri meşru olmadığı inancına sahip olmalıdırlar" (Botcharova, 2001, s. 291). Travmatik olayın yaralarının sarılmasında toplumun onarıcı adaleti, mağdurun ihtiyaçlarına odaklanılan adalet sisteminin kurulması iyileşmeyi hızlandırmaktadır (Zara, 2018). TSSB bulunan bireylerin adalet beklentisi alt boyutundan aldıkları puanların, TSSB bulunmayan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek oluşu, literatür bilgileriyle paralellik göstermektedir.

Literatürde genel olarak, TSSB' nin duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili, bir risk ve sürdürme faktörü olduğu öne sürülmüştür (Seligowski, Rogers ve Orcutt, 2016; Ehring ve Quack, 2010). Duygu düzenlemede zayıflık, çeşitli psikolojik bozukluklar için bir risk ve sürdürme faktörü olarak belirtilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2009). Duygu düzenlemenin deneyimsel kaçınma, ruminasyon ve düşünceyi bastırma yönleri, TSSB semptomları ile en güçlü ilişkileri göstermektedir (Seligowski ve ark., 2016). TSSB semptomları, olumsuz duyguları düzenlemede güçlük, bastırmanın daha fazla kullanılması ve olumsuz duyguların etkisini azaltmada bilişsel değişim stratejilerinin daha az kullanılmasıyla ilişkilendirilmiştir (Shepherd ve Wild, 2014). İlgili çalışmada ulaşılan bulgular da literatür ile paralellik göstermektedir. TSSB bulunan katılımcıların PANAS toplam puanları ile negatif duygulanım alt boyutundan aldıkları puanların TSSB olmayan bireylerden istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşması, TSSB geliştiren bireylerin negatif duyguların etkisinde daha fazla kaldıkları, etkisini azaltmada zorlanmaları şeklinde yorumlanabilir.

"TSSB geliştirmiş olan bireylerin duygusal işlevlerinde ve kişilerarası ilişkilerinde güçlük çekmesi ve negatif duygulanım en tutarlı yordayıcılar olarak bulgulanmıştır" (Monson ve ark., 2004, s. 275). Duyguları fark etme, ayırt etme ve söze dökmede güçlük, hayal kurmada kısıtlılık posttravmatik stres bozukluğu ile sıklıkla

birlikte görülmektedir. Bunun yanında, hayatın anlamlı olduğuna inanma, bir amacın olması, yüksek sosyal destek, pozitif duygulanımın fazla olması gibi durumlar, bireylerin TSSB geliştirmelerinde önemli bir engelleyici olarak karşımıza çıkmaktadır (Feder ve ark., 2012). Ruhsal bozukluklar ile irrasyonel inanışlar ve negatif duygulanım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit eden Zakiei ve arkadaşları (2013), pozitif duygulanımın ruhsal bozukluklar ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. TSSB belirti düzeyi bireylerin negatif duygulanım, benlik ve dünya hakkında olumsuz düşünceler ve özerklik düzeylerinden etkilenmekte; özerklik düzeyinin düşük olması travma sonrasında dünya hakkında negatif duygulanım deneyimleriyle pozitif yönlü anlamlı ilişki sergilemektedir (Kolts, Robinson ve Tracy, 2004). Özerkliğin, TSSB semptomu geliştirmeyi tahmin etmede kullanılabileceği fikri araştırma sonuçları tarafından desteklenmektedir (Jobson ve O'Kearney, 2009; Kolts ve ark., 2004). İlgili çalışma sonucunda TSSB bulunmayan bireylerin TPİÖ toplam puanları ile özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma alt boyutlarından aldıkları puanların, TSSB bulunan katılımcılara göre, TSSB bulunmayan katılımcılar lehine anlamlı şekilde farklılaşması, literatür bilgileriyle örtüşmektedir. Literatürden elde edilen bilgiler ve ilgili araştırma bulguları doğrultusunda, TSSB bulunmayan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada daha fazla doyuma sahip olduğu, bu doyumun TSSB geliştirmede bir koruyucu bir faktör olabileceği söylenebilir.

4.2 Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Araştırma bulgularının ikinci bölümünde ise TSSB belirtisi olanlar ve TSSB belirtisi olmayanlar olarak gruplara ayrılmış ölçekler ve alt boyutları arasındaki pearson korelasyon sonuçları hesaplanmıştır. Tartışmanın bu aşamasında da yapılmış olan bu korelasyon sonuçlarının literatürdeki sonuçlar ile ilişkileri incelenecektir.

Literatür taramalarına bakıldığında doktorlar ve hemşirelerle yapılmış olan çalışmada onaylanma, konfor arayışı ve adalet beklentisine daha fazla ihtiyaç duyan, başkalarından beklentileri yüksek olan ve işlevsiz inançlardan daha yüksek toplam puanları olan hemşireler, daha fazla müdahaleci semptomlar ve toplam ikincil travmatik stres puanlarında daha yüksek puanlar almışlardır (Crumpei, 2014). Öte yandan, kaçınma semptomlarının yalnızca onaylanma ihtiyacı, başkalarından yüksek beklentiler ve toplam

işlevsiz inançlarla ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Crumpei, 2014). Bu araştırmada ise literatür ile benzer olarak TSSB belirtileri gösteren katılımcılar için "Olayların Etkisi Ölçeği" toplam puanı ile "Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği" ile toplam puanı, "Başkalarını Değersizleştirme", "Konfor Arayışı", "Onaylanma İrrasyonel İnanışları", "Başarma İrrasyonel İnanışları", ve "Kendini Değersizleştirme" alt boyut puanları ile orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. "Rasyonellik", "Adalet Beklentisi" alt boyutları ile ise zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmektedir. TSSB belirtisi göstermeyen katılımcılar için ise "Olayların Etkisi Ölçeği" toplam puanı ile Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği ile toplam puanı, "Başkalarını Değersizleştirme", "Adalet Beklentisi", "Başarma İrrasyonel İnanışları", "Kendini Değersizleştirme" alt boyutları ile zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. "Rasyonellik", "Konfor Arayışı", "Onaylanma İrrasyonel İnanışları" alt boyutları için istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulgulanmıştır.

Literatürdeki çalışmalar; negatif duygulanımın, "Olayların Etkisi Ölçeği" ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Shapinsky ve ark., 2005). Ancak negatif duygulanım oldukça kararlı bir özelliği temsil ettiğinden, aynı durumun travmatik olayın doğası ne olursa olsun klinik popülasyonlarda ortaya çıkması mümkün olabileceği ifade edilmiştir (Shapinsky ve ark., 2005). Bu çalışmada da benzer şekilde OEÖ-Toplam puanı ile Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği toplam puanı zayıf düzeyde pozitif yönlü, PANAS-Negatif Duygudurumu ile orta düzeyde pozitif yönlü ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. TSSB belirtileri göstermeyen katılımcıların bulguları incelendiğinde; OEÖ toplam puanı ile PANAS toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunmazken, negatif duygudurumu ölçeği ile zayıf ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buna bağlı olarak elde edilen bulguların literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

MacDonald (2019) yapmış olduğu araştırmada Shuer ve Dietrich'in (1997) "Olayların Etkisi Ölçeğini" kullanarak yaptıkları ve sporcuların puanları doğal afet mağdurları ile karşılaştırıldığında, sporcuların anketin kaçınma / inkar alt ölçeğinde önemli ölçüde daha yüksek puan aldıklarını buldukları çalışmasından yola çıkarak sporcular arasında stresle ilişkili büyüme ile temel psikolojik ihtiyaç tatmini ve hayal kırıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını sorgulamıştır. Ancak çalışma sonu olmadığını göstermiştir (MacDonald, 2019). Ayrıca, strese bağlı büyüme ile yaralanmanın şiddeti arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır (MacDonald, 2019). Ancak Jind (2001) şemaların temel psikolojik ihtiyaçları yansıttığı bilişsel yaklaşıma dayalı olarak travmatik yaşantıların şemalara etkisini incelemiştir. Bilişsel temelli yaklaşımların travma sonrası temel semptomların yani girici (intrusion) düşünceler, kaçınma ve uyarılmanın travmanın nerede konumlandığına dair bilgilerin işlendiği bilişsel işlevleri yansıttığını ifade etmiştir (Jind, 2001). Elde ettiği bulgulara göre de bilişsel işlevler ve girici (intrusion) düşünceler, kaçınma ve uyarılma arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulgulamıştır (Jind, 2001). Bu çalışmada ise hem TSSB belirtileri gösteren hem de göstermeyen grup için Olayların Etkisi Ölçeği ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam puanı, özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde bir ilişki bulgulanmıştır. Ancak literatür taramalarında olayların etkisi ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi doğrudan destekleyecek bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmada ayrıca Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği ile Olayların Etkisi Ölçeği toplam puanı ve yeniden yaşama, aşırı uyarılma ve kaçınma alt boyutları ilişkisi incelenmiştir. Bulgular TSSB belirtileri gösteren katılımcılar için Olayların etkisi ölçeği toplam puanı ve yeniden yaşama ve aşırı uyarılma arasında orta düzeyde pozitif yönlü, kaçınma ile ise zayıf düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Ancak TSSB belirtileri göstermeyen katılımcılar için herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Crumpai (2014) yaptığı çalışma ile irrasyonel inançları yüksek olan tıp öğrencilerinin daha yüksek düzeyde kaçınma, izinsiz giriş ve toplam ikincil travmatik stres gösterdiğini bulgulamıştır. Crumpai'nin çalışması tıp öğrencilerinin ikincil travmatik stressi üzerine odaklanması nedeniyle bu çalışmanın bulgularıyla örtüştüğü söylenebilmektedir.

Katılımcıların TSSB belirtileri gösteren grubu için Genel Tutum ve İnanışlar ölçeği ile PANAS toplam puanı ve PANAS alt boyutları sonuçları incelendiğinde; toplam puanlar arası zayıf ve pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır. Negatif Duygudurum alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönlü ilişki varken, pozitif duygudurum ile anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. TSSB belirtileri göstermeyen grupta ise PANAS toplam puanı ve pozitif duygudurum alt boyutu için Genel Tutum ve İnanışlar ölçeği ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Negatif duygudurum alt boyutu ile ise zayıf ve pozitif ilişki bulunmuştur. Ancak literatür taramalarında Genel Tutum ve İnanışlar ile pozitif ve negatif duygular arasında ilişki kurmuş olan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Kasap (2020) yaptığı tez çalışmasında bireylerin irrasyonel inanışları, yakın ilişkilerde bağlanma boyutları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının belirsizliğe tahammül düzeyleri üzerindeki yordayıcılığının araştırılmasını amaçlamıştır. Çalışma bulgularına göre; genel tutum ve inanışlar toplam puanı ile temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, ilişkili olma ve özerklik alt boyutları arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulgulanmıştır (Kasap, 2020). Ayrıca genel tutum ve inanışlar ölçeğinin rasyonellik alt boyutu ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanı ve yeterlilik alt boyutu ile ilişkili olma ve özerklik alt boyutları arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür (Kasap, 2020). Bir diğer ergenler üzerine yapılan çalışmada ise temel psikolojik ihtiyaçları oluşturan üç boyuta ilişkin (özerklik, yeterlilik ve aidiyet ihtiyacı) irrasyonel inanışların pozitif ve negatif duygudurum üzerinde etkili olduğu bulgulanmıştır (Artıran, 2019). Bu çalışmada ise Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeğine ilişkin yapılan diğer analizler sonucunda; TSSB Belirtileri gösteren grup için, GTİÖ Toplam ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam puanı, TPİÖ-Özerklik, TPİÖ-İlişkili Olma, TPİÖ-Yeterlilik orta düzeyde negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. TSSB Belirtileri göstermeyen grup için ise, Toplam ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği toplam puanı ve Özerklik, İlişkili Olma ve Yeterlilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Bu iki çalışma bulguları arasındaki farkın araştırma örneklemleri arasındaki farktan kaynaklandığını düşündürmüştür. Ayrıca bu çalışmanın araştırma gruplarından birini oluşturan TSSB belirtileri gösterme durumunun bulgulanmış ölçek toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi etkilediği düşünülebilmektedir.

4.3 Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışılması

Araştırma bulgularının son aşamasını oluşturan regresyon analizlerinin sonuçlarına bakıldığında TSSB belirtileri gösteren katılımcıların "genel tutum ve inanışlar ölçeği toplam puanı" ve "konfor arayışı" alt boyutunun yüksek düzeyde ve pozitif olarak TSSB belirti düzeyine etkili olduğu bulgulanmıştır. Özerklik ihtiyacı boyutunun yüksek düzeyde ve negatif olarak TSSB belirti düzeyine etkili olduğu görülmüştür. Bu değişkenlerin %38 oranında bu etkiyi açıkladıkları görülmektedir. Yapılan literatür taramalarında genel tutum ve inanışların ve konfor arayışının TSSB belirtilerini yordayıcılığına ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı şekilde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından olan özerklik ihtiyacı için de TSSB belirtilerini yordama durumlarını gösterir çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak Akılcı duygusal

terapinin TSSB etkilerini inceleyen çalışmada irrasyonel inanışların özellikle talepkarlık inanışlarının TSSB'nin semptomlarını dolaylı olarak ortaya koymaktaki yordayıcılığı olduğu bulgulanmıştır (Hyland ve ark., 2014).

Yurtiçi ve yurtdışı alanyazında TSSB belirtileri gösteren gruplar için irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara bakan bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat farklı psikolojik semptomlar ile irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar mevcuttur. Yağcı (2020) yapmış olduğu çalışmada klinik düzeyde depresyon belirtileri gösteren bir grupta irrasyonel inanışların depresyon semptomlarını pozitif yönde, temel psikolojik ihtiyaçların negatif yönde etkilediği tespit etmiştir (Yağcı, 2020). TSSB ve depresyon belirtileride alanyazında bir çok araştırmada birbirleri ile komorbidite olarak gösterilmektedir (Annagür ve Savaş, 2011). Bir başka çalışmada ise ergenlerde negatif duygudurumun yordanmasında temel psikolojik ihtiyaçlar ve irrasyonel inanışlar arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Artıran, 2019). Bu bağlamda yapılan çalışmalar ilgili çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

4.4. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada TSSB belirtileri, irrasyonel inanışlar, temel psikolojik ihtiyaçlar ve duygudurum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları bireylerin TSSB belirti düzeyindeki artışla beraber irrasyonel inanışların ve negatif duygulanımında arttığını göstermektedir. Benzer bir şekilde TSSB belirtilerindeki azalma ile pozitif duygulanımın arttığı görülmektedir. Diğer yandan, irrasyonel inanışların ve konfor arayışının TSSB belirti düzeyine pozitif yönde; özerklik ihtiyacının ise negatif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, irrasyonel inanışların gerçeklik algısını olumsuz etkileyerek negatif duygulanımı arttırdığına ulaşılmıştır. Yapılan araştırma travmatik deneyimler yaşayan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve pozitif duygulanımın koruyucu bir etkisi olduğuna dikkat çekmektedir. Psikolojik ihtiyaçları karşılanabilen bireylerin kendi kişisel süreçlerinde ve kişilerarası ihtiyaçlarında tatmin olmayı sağlayan bir kavram olduğu bilinmektedir, özellikle psikolojik ihtiyaçları karşılanamayan veya engellenen kişilerin ciddi psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı göz önünde bulundurulduğunda TSSB için de koruyucu bir faktör olduğu kaçınılmazdır. Araştırma bulguları psikolojik ihtiyaçlardan kişinin kendi kendisini örgütlemesi ve davranışının onaylanmasını sağlayan özerklik ihtiyacını TSSB belirtilerindeki en etkin

psikolojik ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Çıkan sonuçlar özellikle TSSB belirtileri gösteren erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla psikolojik ihtiyaç doyumunun daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma TSSB belirtileri gösteren katılımcılarda negatif duygulanımın yüksek olduğunu göstermiştir. Travmatik bir deneyim yaşayan kişilerdeki duygu düzenleme becerilerinde yaşadığı zorluk düşünüldüğünde TSSB belirtisi olan grupta negatif duygulanımın daha yoğun olması alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Nitekim TSSB belirtisi göstermeyen grubun negatif duygulanımın daha az, pozitif duygulanımın daha çok olduğu araştırmanın sonuçlarındandır.

Kişilerin hayatında büyük veya küçük olarak tanımlayabileceğimiz pek çok travmatik deneyim karşımıza çıkmaktadır. Ancak kişiler yaşadığı şeyin travma olup olmadığını tanımlayabilecek bilgiye sahip olmayabilir dolayısıyla bu anlamda travma ve etkilerine dair bir psiko eğitim yapılması önem kazanmaktadır. Travmanın pek çok ciddi patolojiyle ilişkisi yurtiçi ve yurtdışındaki araştırmalarda görülmektedir. Bu bağlamda, travmatik deneyim yaşayan kişiler için koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve bireysel/grup müdahalelerinin yaygınlaştırılması önem teşkil etmektedir. Özellikle, duygu düzenleme becerilerinin zorlayıcı yaşam olaylarındaki koruyucu faktörü göz önünde bulundurulduğunda geliştirilen programların bu yönde düzenlenmesi oldukça önemlidir. Önerilen programlara da kişilere mantıklı ve tutarlı olan bir düşünce sisteminin kazandırılması da müdahalelerin işlevselliğini arttıracağı öngörülmektedir. Travmatik deneyimler sonrasında kişilerin bireysel veya grup müdahale destek programlarına maddi ve manevi yönden ulaşılabilirliğinin arttırılması sağlanmalıdır. Bunlara ek olarak, kültürel bağlamda değerlendirildiğinde erken çocukluk döneminde çocukların psikolojik ihtiyaçların karşılandığı, duygu düzenleme becerilerinin geliştirildiği bir aile ve okul ortamı yaratmak oldukça önemlidir.

EKLER

Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK A)

Bir bilimsel araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağının çalışmanın neleri içerdiğini ve olası rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz ve anlaşılmayan bir durum olduğunda araştırmacıya sorunuz.

Araştırmanın adı : TSSB Belirtileri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, İrrasyonel İnanışlar ve Duygudurum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmacıların isimleri : Doç.Dr. Elif Yöyen, Psk. Ceren Katip

Tarih : 05.08.2017

Kurum : Bu araştırma T.C. Maltepe Üniversitesi bünyesinde yapılmaktadır.

Araştırmanın Amacı: Bilime katkı sağlamaktır. Araştırma sonucunda toplanan bilgiler tez çalışması olarak, bilimsel araştırma makalesi olarak akademik dergilerde yayınlama amaçlı kullanılacaktır. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı 200 kişidir.

Kişisel Bilgileriniz Gizli Kalacak: Kişisel bilgileriniz hiçbir şekilde bu yayınlarda bulunmayacaktır. Araştırma süresince kimlik bilgileriniz sadece bu onam formunda bulunacaktır.

Çalışmanın Konusu Nedir? Araştırmanın konusu değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Teşekkür ederiz:

- Vereceğiniz cevapların doğruluğu ve dürüstlüğü araştırmanın sonucunu doğrudan etkileyecektir.

- Sorularda doğru ve yanlış cevap yoktur. O nedenle başarısızlık veya başarılı olmak sözkonusu değildir.

- Soruları cevaplarken bazı sorular sizde hoş duygular uyandırmayabilir, moral bozucu gelebilir, hatırlamak istemediğiniz anılarınızı çağrıştırabilir. İstemediğiniz soruları boş bırakabilirsiniz. İstediğiniz zaman soruları cevaplamayı bırakabilirsiniz.

- Ortalama cevaplama süresi 15 dakikadır.

Çalışmaya Katılma Onayı: Yukarıdaki bilgileri araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevaplandırdı. Bu bilgilendirilmiş onam formunu okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. 18 yaşından büyüğüm.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile):
Adı - Soyadı:
İmzası: Tarih:

Demografik Bilgi Formu (EK B)

İsim – Soyad: _____ Yaşınız: _____ Cinsiyetiniz: Kadın Erkek Diğer	
Şuan ki çalışma durumunuz:	a) Çalışmıyorum b) Yarı zamanlı çalışıyorum c) Tam zamanlı çalışıyorum d) Dönemlik çalışıyorum e) Proje bazlı çalışıyorum
Medeni durumunuz:	a) Bekar b) Evli c) Boşanmış d) Dul e) İlişkide
Eğitim Durumunuz.	e) Üniversite/Lisans f) Lisansüstü
Ekonomik durumuz. (Yaklaşık olarak ailenizin toplam geliri.)	a) 1400 ve altı b) 1401-2500 c) 2501-5000 d) 5001 ve üzeri e) Belirtmek istemiyorum
Hiç psikaytrik/psikolojik yardım aldınız mı? Evet ise, şikayetiniz/koyulan tanı nedir? _____	a) Evet b) Hayır
Aldığınız yardım/tedavi türü ne idi?	a) Psikoterapi b) İlaç c) Terapi ve İlaç d) Diğer(Belirtiniz)……

Olayların Etkisi Ölçeği (EK C)

Yönergeler: Aşağıda insanların bazen stres dolu olaylardan sonra yaşadıkları zorlukların listesi bulunmaktadır. Lütfen bir maddeyi okuyun ve sonra SON YEDİ GÜN BOYUNCA her zorluğun sizin için ne kadar sıkıntı/rahatsızlık verici olduğunu aşağıdaki cümleye göre belirtin: ----------, bu zorluklardan ne kadar rahatsız oldunuz ya da zarar gördünüz?

1.	Benzeyen her şey, olayla ilgili duygularımı aklıma getiriyor ve hatırlatıyor.
2.	Uykumu sürdürmekte, kesintisiz ve derin bir uyku uyumakta zorlanıyorum, uykum bölünüyor.
3.	Olayla ilgisiz ve farklı şeyler dahi bana olayı hatırlatıyor, aklıma getiriyor ve düşündürüyor.
4.	Kendimi huzursuz ve öfkeli hissediyorum.

Genel Tutum ve İnanışlar Ölçeği-Kısa Formu (EK D)

Yönerge: Bu ölçekte insanların düşünce ve inanışları hakkında bazı ifadeler vardır. Doğru veya yanlış cevap yoktur sadece gerçekten inanıyorsanız ve ne düşünüyorsanız öyle derecelendirme yapınız. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve ne kadar size uyup uymadığı hakkında bir derecelendirme yapınız.

Eğer tamamen katılıyorsanız 5, Eğer katılıyorsanız 4, Biraz katılıyorsanız 3, Nadiren katılıyorsanız 2, Hiç katılmıyorsanız 1 numaralarını işaretleyiniz.

GTİÖ-KF

1. Benim için önemli olan şeylerde başarısız olmak çekilmezdir ve başarsız olmaya katlanamıyorum. ① ② ③ ④ ⑤

2. Diğer insanların beni hesaba katmamasına dayanamam ve haksızlığa

uğramaya katlanamam. ① ② ③ ④ ⑤

3. Rahatsız, stres ve gerginlik içinde olmaya dayanamıyorum, stres ve

gerginlik katlanılmaz bir şeydir. ① ② ③ ④ ⑤

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (EK E)

Lütfen her bir ifadenin genel olarak çalışma arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki ölçeklemeyi dikkate alarak değerlendiriniz.	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.Arkadaşlarımla birlikteyken olduğum gibi davranmakta özgür hissederim.	1	2	3	4	5
2. Arkadaşlarımla birlikteyken kendimi yeterli bir kişi gibi hissederim.	1	2	3	4	5

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan birtakım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK F)

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı	1	2	3	4	5
3. Heyecanlı	1	2	3	4	5

KAYNAKÇA

Akcan, G. (2018). Turaz Akademi. İçinde: O. Celbiş (Edt.), *Travmanın psikolojik bileşenleri post travmatik stres bozukluğu* (s. 47-54). Akademisyen Yayınevi.

Alberti, E. R. ve Ellis, A. (2014). *The biological basis of human irrationality.* İçinde: J. Carlson & W. Knaus (Edt), *Albert Ellis revisited* (s. 103–123). Taylor & Francis Group.

Aldao, A., Hoeksama, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review: 30*(2), 217-237.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Annagür, B. ve Savaş, H. (2011). Depresyonda ekhastalık, ekhastalık olarak depresyon: Türkiye'de yapılmış çalışmaların gözden geçirilmesi. *Journal Of Mood Disorders, 1*(2), 87-94.

Artıran, M. (2019). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygulanımın yordanmasında temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışlarının rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *7*, 79-85.

Artıran, M. (2019). The adaptation of shortened general attitudes and beliefs scale into turkish: a validity and reliability study. *Inonu University Journal of the Faculty of Education, 20*(3), 842-858.

Battal, S. ve Özmenler, N. (1997). Psikiyatri Temel Kitabı. İçinde: E. Köroğlu, C. Güle (Edt.), *Posttravmatik Stres Bozukluğu ve akut stres bozukluğu* (s. 505-516). Hekimler Yayın Birliği.

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.

Beal, D., Kopec, A. M. ve DiGuiseppe, R. (1996). Disputing clients' irrational beliefs. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy, 14*(4), 215-229.

Bell, H. (2003). Strengths and secondary trauma in family violence work. *Social Work, 48*(4), 513–522.

Bloomfield, A. ve Michael, P. (2019). Trauma and post-traumatic stress disorder: children should be seen and heard. *The Lancet Psychiatry, 6*(3), 193-194.

Bolu, A. (2014). Posttraumatic stress disorder. *Anatolian Journal of Clinical Investigation, 8*(2), 98-104.

Botcharova, O. (2001). Implementation of track two diplomacy: Developing a model of forgiveness. İçinde: R. Helmick & R. Peterson (Edt.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy and conflict transformation* (s. 291). Templeton Foundation Press.

Breslau, N., Davis, GC., Andreski, P. ve Peterson, E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Arch Gen Psychiatry, 48*(3), 216–222.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

Caserta, D. A., Dowd, E. T., David, D. ve Ellis, A. (2010). Rational and irrational beliefs in primary prevention and mental health. İçinde: D. David, S. Lynn & A. Ellis (Edt.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press.

Çeçen, Y. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9* (9), 164-170.

Cervatoğlu, P. (2000). Psikolojik travma ve sonuçları: Tarihsel arka plan ve güncel kavramlar üzerine gözden geçirme. *3P Dergisi, 8*(1), 9-12.

Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. (Çev. Ed.: A. Aypay). Anı Yayıncılık.

Clark, L. A. ve Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(3), 316-336.

Clark, L. A., Watson, D. ve Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(1), 103-116.

Cooley, C. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's.

Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev: T. Ergene), Mentis Yayıncılık.

Crumpei, I. (2014). Secondary traumatic stress, dysfunctional beliefs and the moderator effect of compassion satisfaction. *From Person to Society, 163*(032), 1103.

Çorapçıoğlu, A., Yargıç, İ., Geyran, P. ve Kocabaşoğlu, N. (2006). Olayların Etkisi Ölçeği (IES-R) Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi, 44*(1), 14-22.

DeCharms, R. (1968). *Personal causation.* Academic Press.

Deci, Edward L. ve Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 11*(4), 227-268.

DiGiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: Progress in rational emotive behavior theory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 14*(1), 5-28.

DiGiuseppe, R. A., DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W. ve Backx, W. (2013). A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy. Oxford University Press.

Dryden, W., David, D. ve Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. İçinde: K. S. Dobson (Edt.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (s. 226–276). Guilford Press.

Dryden, W., DiGiuseppe, R. ve Neenan, M. (2003). *A Primer on Rational-Emotive Behavior Therapy*. Research Press.

Dryden, W. (2003). *Rational emotive behaviour therapy: theoretical developments*. Psychology Press.

Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior therapy*, *21*(3-4), 219.

Ellis, A. (2003). *Rational-emotive behavior therapy: it works for me it can work for you*. Prometheus Books.

Ellis, A. (2005). Can rational-emotive behavior therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (ACT) resolve their differences and be integrated? Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 23(2), 153-168.

Ellis, A., David, D. ve Lynn, S. J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. İçinde: D. David., S. J. Lynn, & A. Ellis (Edt.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (s. 3–22). Oxford University Press.

Ellis, A. ve MacLaren, C., (2005). *Rational emotive behavior therapy: a therapist's guide, 2nd edition (the practical therapist)*. Impact Publishers.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Investigating of the subjective well-being based on gender, age and personality traits. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36), 139-149.

Feder, A., Ahmad, S., Lee, E., Morgan, J., Singh, R., Smith, B., Soutwhick, S. ve Charney, D. (2013). Coping and PTSD symptoms in Pakistani earthquake survivors: purpose in life, religious coping and social support. *Journal of Affective Disorder,147*(1-3), 156-63.

Fish, W. (2005). Emotions, moods, and intentionality. İçinde: G. Forrai & G. Kampis (Edt.), *Value inquiry book series: Vol. 173. Intentionality: Past and future* (s. 25–35). Editions Rodopi.

Foa, B. (2006). Psychosocial therapy for posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry,67*(2), 40-45.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. Von Hoffman Press.

Frevert, U. (2016). The history of emotions. İçinde: Feldman Barrett L., Lewis M. ve Haviland-Jones J.M. (Edt.), *Handbook of Emotions.* The Guilford Press.

Galovski, T. ve Lyons, J. A. (2004). Psychological sequelae of combat violence: A review of the impact of PTSD on the veteran's family and possible interventions. *Aggression And Violent Behavior, 9*(5), 477-501.

Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19–28.

Gilbar, O., Weinberg, M. ve Gil, S. (2012). The effects of coping strategies on PTSD in victims of a terror attack and their spouses: Testing dyadic dynamics using an actor-partner interdependence model. *Journal of Social and Personal Relationships, 29*(2), 246-261.

Haden, S. C., Scarpa, A., Jones, R. T. ve Ollendick, T. H. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms and injury: The moderating role of perceived social support and coping for young adults. *Personality and Individual Differences, 42*(7), 1187-1198.

Harter, S. (2012). Emerging self-processes during childhood and adolescence. İçinde: M. R. Leary & J. P. Tangney (Edt.), *Handbook of self and identity* (s. 680–715). The Guilford Press.

Haspolat, A. (2019). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].

Herman, J.L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress, 5*, 377-391.

Hesse, A. R. (2002). Secondary trauma: How working with trauma survivors affects therapists. *Clinical social work journal, 30*(3), 293-309.

Hove, T. A. (2017). *Self-determination theory and higher education student development.* (Unpublished Doctoral dissertation). ABD: Fielding Graduate University.

Hyland, P., Shevlin, M., Adamson, G. ve Boduszek, D. (2014). The organization of irrational beliefs in posttraumatic stress symptomology: Testing the predictions of REBT theory using structural equation modelling. *Journal of Clinical Psychology, 70*(1), 48-59.

İzci F. ve Ünveren G. (2007). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi ve göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme. B*ilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, *6*(1), 31-38.

Jabson, L. ve O'Kearney, R. (2009). Impact of cultural differences in self on cognitive appraisals in posttraumatic stress disorder. *Behavioural Cognitive Psychotherapy, 37*(3), 249-66.

Jind, L. (2001). Do traumatic events influence cognitive schemata. *Scandinavian Journal of Psychology, 42*(2), 113-120.

Karataş Z. ve Yavuzer Y. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Pegem Akademi.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Kasap, M. (2020). Yakın ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün irrasyonel inanışlar ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].

Kleim, B., Gonzalo, D. ve Ehlers, A. (2011). The depressive attributions questionnaire (DAQ): Development of a short self-report measure of depressogenic attributions. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assesment,* 33, 375.

Kolts, R., Robinson, A. ve Tracy, J. (2004). The relationship of sociotropy and autonomy to posttraumatic cognitions and PTSD symptomatology in trauma survivors. *Journal of Clinical Psychology, 60*(1), 53-63.

Langeveld, N. E., Grootenhuis, M. A., Voute, P. A. ve De Haan, R. J. (2004). Posttraumatic stress symptoms in adult survivors of childhood cancer. *Pediatric Blood & Cancer, 42*(7), 604-610.

Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist, 39*(2), 124–129.

Lench, H., Bench, S., Darbor, K. ve Moore, M. (2015). A functionalist manifesto: goal-related emotions from an evolutionary perspective. *Emotion Review, 7*, 90-98.

Lench, H.C. ve Carpenter, Z.K. (2018). What do emotions do for us. İçinde: Lench H. (Edt.), *The Function of Emotions* (s. 150-154). Springer.

Lim, H. K., Woo, J. M., Kim, T. S., Kim, T. H., Choi, K. S., Chung, S. K., Kyoun, S. K., Chee, I. S., Lee, K. U., Paik, K. C., Seo, H. J., Kim, W., Jin, B. ve Chae, J. H. (2009). Reliability and validity of the korean version of the ımpact of event scale-revised. *Comprehensive Psychiatry, 50*(4), 385-390.

Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E. ve Birch, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: The shortened general attitude and belief scale. *Cognitive Therapy and Research, 23*(6), 651-663.

MacDonald, S. (2019). *Exploring the relationship between stress-related growth and basic psychological needs following athletic injuries* [Yüksek Lisans Tezi, Western Washington Üniversitesi].

Maercker, A., Schützwohl, M. ve Solomon, Z. (1998). Lifespan psychological aspects of trauma and PTSD: Symptoms and psychosocial impairments. *Institute of Psychology, 6*, 7-42.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396.

Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*(2), 175-190.

McAdams, D. P. (1990). *The person: an introduction to personality psychology.* Harcourt Brace Jovanovich.

McAdams, D. P. (1990). Unity and purpose in human lives: The emergence of identity as a life story. İçinde: A. I. Rabin, R. A. Zucker, R. A. Emmons, & S. Frank (Edt.), *Studying persons and lives* (s. 148–200). Springer Publishing Co.

Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. University of Chicago Press.

Mendeloff, D. (2009). Trauma and vengeance: Assessing the psychological and emotional effects of post-conflict justice. *Human Rights Quarterly, 31*(3), 592-623.

Mendelovici, (2014). *Current controversies in philosophy of mind*. İçinde: Kriegel U. (Edt.). Routledge.

Mendez, (2016). *Emotion and the autonomic nervous system*. Handbook of Emotions.

Mineka, S., Watson, D. ve Clark, L.A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual Review of Psychology 49*(1), 377-412.

Monson, C. M., Price, J. L., Rodriguez, B. F., Ripley, M. P. ve Warner, R. A. (2004). Emotional deficits in military-related PTSD: An investigation of content and process disturbances. *Journal of Traumatic Stress, 17*(3), 275–279.

Murray, H.A. (1938). *Explorations In Personality*. Oxford University Press.

Mystakidou, K., Tsilika, E., Parpa, E., Galanos, A. ve Vlahos, L. (2007). Psychometric properties of the Impact of Event Scale in Greek cancer patients. *Journal of Pain and Symptom Management, 33*(4), 454-461.

Nietlisbach, G. ve Maercker, A. (2009). Effects of social exclusion in trauma survivors with posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 1*(4), 323–331.

Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri, 1,* 34-41.

Öztürk, E. (2017). *Travma ve dissosiyasyon dissosiyatif kimlik bozukluğunun psikoterapisi ve aile dinamikleri*. Nobel Tıp Kitapevleri.

Piaget, J. (1971). *Insights and illusions of philosophy*. World Publishing.

Plotnik, R. (2007). *Psikolojiye giriş.* Kaknüs Yayınları.

Rorer, L. G. (1989). Rational-emotive theory: I. An integrated psychological and philosophical basis. *Cognitive Therapy and Research, 13*(5), 475–492.

Ruiz-Mirazo, K., Etxeberria, A., Moreno, A. ve Ibáñez, J. (2000). Organisms and their place in biology. *Theory in biosciences, 119*(3-4), 209.

Ryan, R. M. (1993). Agency And Organization: Intrinsic Motivation, Autonomy and The Self in Psychological Development. İçinde: J. Jacobs (Edt.), *Nebraska Symposium on Motivation: Developmental Perspectives on Motivation* (s. 1–56). University of Nebraska Press.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*, 397–427.

Ryan, R. M. ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749–761.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry, 11*(4), 319-338.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2004). Autonomy Is No Illusion. *Handbook of experimental existential psychology* (s. 455). Guilford Press.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. İçinde: O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Edt.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 654–678). The Guilford Press.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 186–193.

Ryan, R. M. ve Rigby, C. S. (2015). Did the Buddha have a self? No-self, self, and mindfulness in Buddhist thought and Western psychologies. İçinde: K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Edt.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (s. 245–265). The Guilford Press.

Ryan, Richard M. ve Deci Edward L. (2017). *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.

Santelices, B. (1999). How many kinds of individual are there? *Trends In Ecology & Evolution*, *14*(4), 152-155.

Seligowski, A. V., Rogers, A. P. ve Orcutt, H. K. (2016). Relations among emotion regulation and DSM-5 symptom clusters of PTSD. *Personality and Individual Differences, 92*, 104–108.

Shapinsky, A. C., Rapport, L. J., Henderson, M. J. ve Axelrod, B. N. (2005). Civilian PTSD scales: Relationships with trait characteristics and everyday distress. *Assessment*, *12*(2), 220-230.

Sharf, S. (2016). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: kavramlar ve örnek olaylar*. (Çev: N. Acar), Nobel Akademik Yayıncılık.

Shepherd, L. ve Wild, J. (2014). Emotion regulation, physiological arousal and PTSD symptoms in trauma-exposed individuals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *45*(3), 360-7.

Shuer, M. L. ve Dietrich, M. S. (1997). Psychological Effects of Chronic Injury in Elite Athletes. *Western Journal of Medicine*, *166*, 104-109.

Spiegel, D. (1997). Trauma, dissociation, and memory. İçinde: R. Yehuda & A. C. McFarlane (Edt.), *Psychobiology of posttraumatic stress disorder* (s. 225–237). New York Academy of Sciences.

Sundin, E. C. ve Horowitz, M. J. (2003). Horowitz's Impact of Event Scale evaluation of 20 years of use. *Psychosomatic Medicine, 65*(5), 870-876.

Sungur, M. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Journal of Clinical Psychology 2*(2), 105-108.

Şar, V., Öztürk E. (2008). What Is Trauma and Dissociation? *Journal of Trauma Practice, 4*(1-2), 7-20.

Watson, D. ve Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin, 96*(3), 465–490.

Watson, D., Clark, L.A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the panas scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

Weiss, D. S. (2007). *The Impact of Event Scale: Revised. in Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD*. Springer.

Weiss, D. ve Marmar, C. (1997). The Impact of Event Scale Revised. İçinde: J.P. Wilson & T.M. Keane (Edt.), *Assessing Psychological Trauma and PTSD* (s. 399-411). Guildford Press.

White, R.W. (1959). Motivation reconsidered. *Psychological Review, 66*, 297-333.

Yağcı, F. (2020). Klinik olan ve olmayan örneklemde temel psikolojik ihtiyaçlar ile irrasyonel inanışlar ve depresyon değişkenlerinin ilişkiselliğinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi].

YÖK (2018). 2018-2019 Öğretim yılı yükseköğretim istatistikleri. https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2018-2019-Yuksekogretim-istatistikleri-yayimlandi.aspx.

Yaşar, M. (2014). İstatistiğe yönelik tutum ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36*, 59-75.

Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2019). Associations between popularity and aggression in Turkish early adolescents. *Current Psychology, 19*, 1-10.

Zakiei, A., Karami, J., Alikhani, M., Ghasemi, S. R. ve Rajabi-Gilan, N. (2014). The relationship between alexithymia, irrational beliefs, positive and negative emotions with mental disorders. *Hormozgan Medical Journal, 18*(5), 392-402.

Zara, A. (2018). Kolektif Travma Döngüsü: Kolektif travmalarda uzlaşma, bağışlama ve onarıcı adaletin iyileştirici gücü. *Klinik Psikiyatri, 21,* 301-311.