

Geliş Tarihi:

24.09.2020

Kabul Tarihi:

29.04.2022

Yayımlanma Tarihi:

15.06.2022

Kaynakça Gösterimi: Aşantuğrul, N., & Karabacak Çelik, A. (2022). Yetişkinlerde travma sonrası büyümenin yordayıcısı olarak COVID-19 korkusu. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 20-34. doi: 10.46928/iticusbe.798997

## **YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN YORDAYICISI OLARAK COVID-19 KORKUSU**


*Araştırma*

Nuray Aşantuğrul

Sorumlu Yazar (Correspondence)

MEB

[nry.firat@hotmail.com](mailto:nry.firat@hotmail.com)

Aynur Karabacak Çelik 

Atatürk Üniversitesi

[aynur.karabacak@atauni.edu.tr](mailto:aynur.karabacak@atauni.edu.tr)

Nuray Aşantuğrul, okul psikolojik danışman ve rehber öğretmeni olarak Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede görev yapmaktadır. Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunudur. Yüksek lisans eğitimini aynı bölümde, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nde; doktora eğitimini ise yine aynı bölümde Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde tamamlamıştır.

Aynur Karabacak Çelik, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

# YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI BÜYÜMENİN YORDAYICISI OLARAK COVID-19 KORKUSU

Nuray Aşantıgrul  
[nry.firat@hotmail.com](mailto:nry.firat@hotmail.com)  
Aynur Karabacak Çelik  
[aynur.karabacak@atauni.edu.tr](mailto:aynur.karabacak@atauni.edu.tr)

## Özet

**Amaç:** Dünya Sağlık Örgütü'nün pandemi olarak ilan ettiği ve tüm dünyayı hızla etkisi altına alan COVID-19 salgını birçok insanın hayatını olumsuz yönde etkilemiş ve sağlık, sosyal, psikolojik, ekonomik yönden pek çok problemi beraberinde getirmiştir. Araştırmacılar, ilk olarak COVID-19'un tanılanması ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisine odaklanılmışlardır. Fakat COVID-19'un fiziksel sağlık üzerindeki etkileri kadar psikolojik sağlık üzerindeki etkileri de ele alınması gereken önemli bir konudur. Dolayısıyla bu çalışmada COVID-19'un psikolojik etkilerine odaklanılmakta ve yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin COVID-19 korkusu ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan ve uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 18-50 yaş arası yetişkinlik dönemindeki 259 (167 kadın, 92 erkek) birey oluşturmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, COVID-19 Korkusu Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma bulguları, COVID-19 korkusu ölçeğinin toplam puanı ile travma sonrası büyümenin alt boyutları olan başkalarıyla ilişkiler, kişisel güçlülük, yeni fırsatlar, yaşamı takdir etme ve manevi değişim arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise COVID-19 korkusunun yetişkinlerde travma sonrası büyümenin bütün alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

**Özgünlük:** Yetişkinlerde travma sonrası büyümenin yordayıcısı olarak COVID-19 korkusu araştırmasının sonuçları, yaşanan travmatik durumların her zaman olumsuzlukla sonuçlanmadığını ve bazen de büyüme için bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19 Korkusu, Travma Sonrası Büyüme, Yetişkinlik Dönemi

**JEL Sınıflandırması:** I20

# FEAR OF COVID-19 AS A PREDICTIVE OF AFTER TRAUMA GROWTH IN ADULTS

## **Abstract**

**Purpose:** The COVID-19 outbreak, which affected the whole world and declared as a pandemic by the World Health Organization has brought many health, social, psychological and economic problems. Researchers first focused on the diagnosis of COVID-19 and its impact on physical health. However, the effects of COVID-19 on psychological health as well as its effects on physical health are an important issue that needs to be addressed. Therefore, this study focuses on the psychological effects of COVID-19 and aims to examine the relationship between COVID-19 fear and post-traumatic growth in adulthood.

**Method:** Participants consist of 259 (167 female and 92 male) adulthood at the age of between 18-50 living in different cities of Turkey and reached with an appropriate sampling method. Personal Information Form, COVID-19 Fear Scale and Post Traumatic Growth Scale were used as a data collection measures.

**Findings:** Results indicated that there is a positive significant relationships between the total score of COVID-19 fear scale and sub-scales of post-traumatic growth relationships with others, new opportunities, personal strength, appreciation of life and spiritual change. Another findings indicated that fear of COVID-19 is a significant predictor of all sub-scales of post-traumatic growth in adults.

**Originality:** The results of the study of fear of COVID-19 as a predictor of post-traumatic growth in adults reveal that traumatic situations do not always result in negativity and can sometimes be a tool for growth.

**Keywords:** Fear of COVID-19, Posttraumatic Growth, Adulthood

**JEL Classification:** I20

## GİRİŞ

Yeni koronavirüs (COVID-19) salgını ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkmış ve sadece birkaç ay içerisinde tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Türkiye'de ise ilk koronavirüs vakası 11 Mart 2020'de görülmüş ve hızlıca yayılım göstermiştir. Tarihte çok sayıda ülkede milyonlarca insanı etkileyen veba salgını, İspanyol gribi gibi küresel salgınlar meydana gelmiştir. Fakat benzerleri yaşanmasına rağmen ülkemizde şu anda sosyal hayatı neredeyse tümüyle engelleyen küresel salgın daha önce rastlamadığımız şiddette bir durumdur. COVID-19'un kolay ve hızlı biçimde bulaşması ve ölümcül sonuçlar doğurması nedeniyle hükümetler tarafından sıkı önlemler alınmıştır. Böyle bir duruma hazırlıksız yakalanıldığından dolayı virüs, ekonomiden sağlığa, turizmden sosyal yaşama kadar her alanda şok bir kriz şeklinde kendisini göstermiştir. Bu nedenle koronavirüsün, bireylerin fiziksel sağlıkları kadar psikolojik sağlıklarını da ciddi biçimde tehdit eden ve travma kapsamında ele alınması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

Ölüm veya ölüm tehdidinin olduğu, kişinin kendisinin yaşadığı veya çevresindeki bir insanın başına geldiğine şahit olduğu olağandışı olaylar travma olarak değerlendirilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Travmatik yaşantılar, hayatın normal akışı devam ederken ortaya çıkmakta ve bireylerin başa çıkma becerilerini felce uğratarak onların hayata yönelik uyumlarını bozmaktadır (Yüksel, 2000). Travmatik olaylar tehlikeli ve aniden ortaya çıkmaları nedeniyle korku, kaygı, geri çekilme ve kaçınma tepkilerine sebep olmaktadır (Türksoy, 2003). Tanımdan yola çıkılarak koronavirüs salgınının da insanların sosyal, psikolojik, ekonomik gibi birçok yaşam alanında uyumunu bozan bir tür travmatik yaşantı olduğu söylenebilir.

## KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE/LİTERATÜR

Koronavirüs salgını konusundaki çalışmalar, daha çok tanısı ve fiziksel sağlık üzerindeki etkileri üzerine yoğunlaşmaktadır. Ruh sağlığı açısından bakıldığında koronavirüs salgınının, pandeminin doğasından da dolayı insanlar üzerinde endişe, kaygı ve korkuya (Ahorsu vd., 2020); dünya çapındaki ölümler veya pandemi ile ilgili haberlere sürekli maruz kalmanın ise bireylerin korku, endişe ve depresyon yaşamalarına (Lin, 2020) neden olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca enfekte olmamış kişilerin enfekte olan kişilerle temas etmekten korktukları görülmüştür (Lin, 2020; Xiang, 2020). Ortaya çıkan korku düzeyinin artmasıyla da kişilerde mantıksız ve belirsiz düşüncelerin ortaya çıkabileceği belirlenmiştir (Ahorsu vd., 2020). Satici ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer bir sonuç olarak COVID-19 korkusunun depresyon, anksiyete ve stresi artırdığı, yaşam doyumunu ise azalttığı görülmüştür.

Travmatik olaylara bireyler farklı tepkiler göstermektedir. Kimilerinde kaygı, korku anksiyete, depresyon gibi olumsuz durumlar görülürken kimilerinde ise yaşamın anlamı, kişisel güçlenme ve ilişkilerin güçlenmesi gibi önemli olumlu değişimler gerçekleşebilir (Shakespeare-Finch vd., 2003). Yaşanan travmatik bir olayın ardından kişide meydana gelen olumlu değişimler “algılanan fayda”, “strese bağlı büyüme” veya “travma sonrası büyüme” olarak tanımlanmaktadır. Tedeschi ve

Calhoun'a (1996) göre travma sonrası büyüme, ileri derecede zorlayan yaşam olaylarıyla mücadelenin sonucunda oluşan olumlu değişikliklerdir.

Travma sonrası büyüme kavramı ilk kez Tedeschi ve diğerleri (1998) tarafından öne sürülmüş ve bireye fayda sağlayan değişimleri ve davranışsal sonuçları olan durumları açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Böylece travma kavramı sonuçları itibarıyla bilinen olumsuz çağrışımlarından farklı bir alana taşınmıştır. Travma sonrası büyüme, travmatik bir olayın ardından bireyin, daha işlevsel bir yaşam sürdürmesini ve kendini gerçekleştirmesine yönelik adımlar atmasını ifade etmektedir (Joseph ve Linley, 2005; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travmatik yaşantılardan sonra bazı bireyler kendilerini daha iyi bir şekilde ifade etmekte ve karşısındaki kişileri daha iyi anlamaktadır. Deneyimlenen bu olay sonrasında kendi incinebilirliklerinin farkına varan bireyler başkalarına da yardım etme isteği duymaktadır (Weiss, 2004; Tedeschi vd., 1998). Ayrıca bireyler olay sonrasında yaşadıkları anın değerini daha çok fark etmekte, küçük şeylerden de mutluluk duyabilmekte ve yaşamı daha olumlu yönleriyle ele alabilmektedirler. Yani travmatik bir olayla karşılaşan bireyler, kişilerarası ilişkilerinde gelişmeler olduğunu, kendileriyle ilgili düşüncelerinin değiştiğini, kendilerini daha dayanıklı ve güçlü görmekle birlikte kırılganlıkları ve sınırlarını da fark ettiklerini dolayısıyla yaşama bakışlarının farklılaştığı belirtmektedir (Tedeschi vd., 1998).

Travmatik bir olayla karşı karşıya kalmak, kişiyi travma öncesinde olduğundan daha güçlü duruma getirebileceği araştırma sonuçlarıyla ortaya konmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travmatik bir olay olarak değerlendirilen yaşadığımız bu koronavirüs salgınının kişiler üzerinde olumsuz duygulara sebep olduğu gibi tam aksine olumlu birtakım duyguları da artırabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan koronavirüs salgını her yaş grubundan insanları etkileyen bir durumken yetişkinlik dönemi bireylerini daha çok etkilemektedir. Çünkü yetişkinler, salgın sürecinde alınan sıkı önlemlerden dolayı alışkanlıklarını değiştirmek zorunda kalmış, çalışma düzeni ve yaşam koşullarında farklılaşmalar yaşamış ve hatta aile içi ilişkilerinde bozulmalar meydana gelmiştir. Yaşanan bu durumlar özellikle yetişkinler üzerinde bir yandan korku, kaygı, stres gibi olumsuz duygulara yol açabileceği diğer yandan da travma sonrası büyümeye olumlu katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceden yola çıkılarak çalışmada yetişkinlerde koronavirüs salgını korkusu ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırmanın Modeli***

Çalışmada yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin COVID-19 korkusu ile travma sonrası büyümeleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığı ve COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısının olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu nedenle çalışmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Bu modelde değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığı ve ilişkinin yönü belirlenebilir (McMillan ve Schumacher, 2013). Bu araştırma için Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu'ndan

çalışmanın yapılmasının etik açıdan uygun olduğuna yönelik etik kurul kararı alınmıştır (Toplantı tarih: 08.07.2020, Toplantı no:10, Karar sayısı: 19).

### ***Çalışma Grubu***

Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşamakta olan ve uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 18-50 yaş arası yetişkinlik dönemindeki 259 birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan bu bireylere hem sosyal medya platformları hem Atatürk Üniversitesi aracılığıyla ulaşım sağlanmıştır. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları ise 167 (% 64.5) kadın ve 92 (%35.5) erkektir. Katılımcıların yaş ortalamalarının 28.41 ve standart sapmasının 7.75 olduğu görülmektedir.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmanın çalışma grubuna ait cinsiyet, yaş, bölüm, çalışma durumu, sınıf, yaşanan şehir gibi özelliklerin belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan bir formdur.

#### ***COVID-19 Korkusu Ölçeği***

COVID-19 Korkusu Ölçeği; Ahorsu ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilmiş ve Satici ve diğerleri (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında veriler, Türkiye'deki 75 ilden 18-64 yaş arası toplam 1304 katılımcıdan toplanmıştır. COVID-19 Korkusu Ölçeği'nin uyum çalışması sürecinde; doğrulayıcı faktör analizi, Madde Tepki Teorisi, yakınsak geçerlik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını doğrulamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğe ait uyum indeksleri değerlerinin ( $\chi^2= 299.47$ ,  $p<.05$ , SRMR=.061, CFI=.915, GFI=.936, IFI=.915, NFI=.912) kabul edilebilir aralıkta olduğunu ortaya koymuştur. Analizler sonucunda 7 maddelik ölçeğin tek boyutlu olması Türk örnekleminde doğrulanmıştır. Güvenirlik analizi sonucunda ise toplam ölçek için güvenilirlik katsayısı .84, iç tutarlılığı katsayısı .82 ve test-tekrar test korelasyon değeri .72 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin tümüne ait güvenilirlik katsayısının .87 olduğu görülmüştür.

#### ***Travma Sonrası Büyüme Ölçeği***

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen ve Dürü (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, travmatik yaşantı sonrası büyüme ölçmeyi amaçlamaktadır. 21 maddeden oluşan ölçek 0-5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 0 ve en yüksek 105 puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanın artması, bireyin travmatik yaşantı karşısında büyüme düzeyinin de arttığına işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapı geçerliğini sınamak için Temel Eksenler Faktörlemesi ile Varimax rotasyonu kullanılmış ve ölçeğin özgün formundaki beş alt boyut doğrulanmıştır. Bu alt boyutlar; “Başkalarıyla İlişkiler”, “Yeni Fırsatlar”, “Kişisel Güçlülük”, “Manevi Değişim” ve “Yaşamı Takdir Etme”dir. Yapılan geçerlik analizi neticesinde beş faktörden oluşan bu yapının

toplam varyansın %67.84'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırma sonucunda elde edilen güvenirlik katsayıları ölçeğin alt boyutları olan başkalarıyla ilişkiler için .88, yeni fırsatlar için .85, kişisel güçlülük için .86, manevi değişim için .82, yaşamı takdir etme için .80 ve ölçeğin tamamı için .96 olarak belirlenmiştir.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırma verileri Türkiye'nin farklı illerinde yaşamakta olan yetişkinlerinden online ortamda düzenlenen formlar aracılığıyla toplanmıştır. Bu formlarda, araştırmanın amacı kısaca belirtilmiş, toplanan verilerin sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı, istedikleri anda veri toplama aracına yanıt vermeyi bırakabilecekleri ve kimlik bilgilerinin hiçbir şekilde açığa çıkmayacağına ilişkin bir yönerge hazırlanarak araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireylerden veriler toplanmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS programına aktarılmış ve analizler için hazır hale getirilmiştir. Veri analizi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler incelenmiştir. İkinci aşamada ise değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile değişkenlerin yordanması ise basit doğrusal regresyon analizi aracılığıyla belirlenmiştir. Analizler SPSS 20.0 paket programı yardımıyla ve .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Verilerin analizine geçmeden önce verilerin parametrik analizlere uygun olup olmadığı test edilmiştir. Bunun için tek değişkenli normallik analizleri ve uç değerlerin belirlenmesine yönelik çarpıklık-basıklık değerleri, histogram grafikleri, aykırı değerler incelenmiş ve her bir değişkene ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin (-1, +1) aralığında olduğu tespit edilmiş ve bu değerlerin tek değişkenli normal dağılım için yeterli olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2013) belirlendikten sonra verilerin analizine geçilmiştir.

## **BULGULAR**

### ***COVID-19 Korkusu ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular***

COVID-19 korkusu ölçeği toplam puanı ile travma sonrası büyüme ölçeğinin alt boyutları arasındaki anlamlı ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** COVID-19 Korkusu İle Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7
1. COVID-19 Korkusu	1						
2. Travma Sonrası Büyüme	.364*	1					

(TSB) Toplam Puan							
3. TSB Başkalarıyla İlişkiler	.318*	.909**	1				
4. TSB Yeni Fırsatlar	.337*	.937**	.801**	1			
5. TSB Kişisel Güçlülük	.267*	.905**	.761**	.829**	1		
6. TSB Manevi Değişim	.326*	.828**	.681**	.722**	.715**	1	
7. TSB Yaşamı Takdir Etme	.399*	.814**	.618**	.740**	.692**	.715**	1
$\bar{X}$	17.43	53.29	12.63	12.53	10.65	6.04	9.10
S.S.	6.15	24.68	7.51	6.38	5.42	3.13	3.84

\*\*p<.01, N=259

Tablo 1 incelendiğinde COVID-19 korkusu ölçeğinin toplam puanı ile travma sonrası büyüme ölçeğinin başkalarıyla ilişkiler ( $r=.32$ ,  $p<.01$ ), yeni fırsatlar ( $r=.34$ ,  $p<.01$ ), kişisel güçlülük ( $r=.27$ ,  $p<.01$ ), manevi değişim ( $r=.33$ ,  $p<.01$ ), yaşamı takdir etme ( $r=.40$ ,  $p<.01$ ) alt boyutları ile travma sonrası büyüme ölçeğinin toplam puanı ( $r=.36$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönlü düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

### ***Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Bulgular***

Travma sonrası büyüme ölçeğinin beş alt boyutunun yordanmasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve elde edilen sonuçlara ilişkin her bir alt boyuta ait bulgular aşağıda verilmiştir:

**Tablo 2.** Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin “Başkalarıyla İlişkiler” Alt Boyutunun Yordanması

Değişken	B	S.H.B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Sabit	5.850	1.334	-	4.384	.000	.10
COVID-19 Korkusu	.389	.072	.318	5.383	.000	

$F_{(1,258)}= 28.975$ ,  $p<.01$ ,  $R=.318$ ,  $R^2=.10$

Tablo 2 incelendiğinde, COVID-19 korkusunun başkalarıyla ilişkiler alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve COVID-19 korkusunun başkalarıyla ilişkiler alt boyutundaki toplam varyansın %10'unu



açıkladığı görülmektedir ( $R=.318$ ,  $R^2=.10$ ,  $F_{(1,258)}=28.975$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçları değerlendirildiğinde COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin başkalarıyla ilişkiler alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3.** Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin “Yeni Fırsatlar” Alt Boyutunun Yordanması

Değişken	B	S.H.B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Sabit	6.445	1.125	-	5.727	.000	.11
<b>COVID-19 Korkusu</b>	.349	.061	.337	5.731	.000	

$F_{(1,258)}= 32.207$ ,  $p<.01$ ,  $R=.337$ ,  $R^2=.11$

Tablo 3 incelendiğinde, COVID-19 korkusunun yeni fırsatlar alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve COVID-19 korkusunun yeni fırsatlar alt boyutundaki toplam varyansın %11’ini açıkladığı görülmektedir ( $R=.337$ ,  $R^2=.11$ ,  $F_{(1,258)}=32.207$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçları değerlendirildiğinde COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin yeni fırsatlar alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.** Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin “Kişisel Güçlülük” Alt Boyutunun Yordanması

Değişken	B	S.H.B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Sabit	6.549	.979	-	6.693	.000	.7
<b>COVID-19 Korkusu</b>	.235	.053	.267	4.442	.000	

$F_{(1,258)}= 19.729$ ,  $p<.01$ ,  $R=.267$ ,  $R^2=.7$

Tablo 4 incelendiğinde, COVID-19 korkusunun kişisel güçlülük alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve COVID-19 korkusunun kişisel güçlülük alt boyutundaki toplam varyansın % 7’sini açıkladığı görülmektedir ( $R=.267$ ,  $R^2=.07$ ,  $F_{(1,258)}=19.729$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçları değerlendirildiğinde COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin kişisel güçlülük alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

**Tablo 5.** Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin “Manevi Değişim” Alt Boyutunun Yordanması

Değişken	B	S.H.B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Sabit	3.150	.554	-	5.683	.000	.10
COVID-19 Korkusu	.166	.030	.326	5.525	.000	

$$F_{(1,258)}= 30.521, p<.01, R=.326, R^2=.10$$

Tablo 5 incelendiğinde, COVID-19 korkusunun manevi değişim alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve COVID-19 korkusunun manevi değişim alt boyutundaki toplam varyansın %10’unu açıkladığı görülmektedir ( $R=.326$ ,  $R^2=.10$ ,  $F_{(1,258)}=30.521$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçları değerlendirildiğinde COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin manevi değişim alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

**Tablo 6.** Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinin “Yaşamı Takdir Etme” Alt Boyutunun Yordanması

Değişken	B	S.H.B	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Sabit	4.755	.660	-	7.209	.000	.16
COVID-19 Korkusu	.249	.036	.399	6.985	.000	

$$F_{(1,258)}= 48.790, p<.01, R=.399, R^2=.16$$

Tablo 6 incelendiğinde, COVID-19 korkusunun yaşamı takdir etme alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve COVID-19 korkusunun yaşamı takdir etme alt boyutundaki toplam varyansın % 16’sını açıkladığı görülmektedir ( $R=.399$ ,  $R^2=.16$ ,  $F_{(1,258)}=48.790$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçları değerlendirildiğinde COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin yaşamı takdir etme alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Yetişkinlerde travma sonrası büyümenin yordayıcısı olarak COVID-19 korkusunun ele alındığı bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre, COVID-19 korkusu toplam puanı ile travma sonrası büyümenin toplam puanı ve alt boyutları olan yeni fırsatlar, başkalarıyla ilişkiler, manevi değişim, kişisel güçlülük ve yaşamı takdir etme arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Travma sonrası büyümenin yordanmasına ilişkin yapılan analiz sonuçları ise COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin bütün alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve pandemi olarak ilan edilen COVID-19 nedeniyle bireyler, içinde buldukları durumun ne zaman sonlanacağı, sürecin nasıl devam edeceği konusunda belirsizliğe düşmüşlerdir. Belirsizlik ise kaygı, korku, stres gibi duygulara yol açarak insanların psikolojisini olumsuz etkilemektedir (Sarı ve Dağ, 2009). Ancak araştırma sonucunda COVID-19 korkusu ile travma sonrası büyümenin toplam puanı ve bütün alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin oluşu, insanların bazen de bir travma durumu ile karşı karşıya olmalarına rağmen yaşadıkları travmaların onları daha ileri bir noktaya taşıyabileceğine de işaret etmektedir.

Travmatik yaşantılar bazı insanlar için yıkıcı etkilere ve derin ruhsal sorunlara neden olurken, bazı insanlar için de yaşanan olumsuzlukları yeniden değerlendirmek ve olaylara farklı bakış açıları geliştirmek için onlara bir fırsat oluşturabilir (Folkman ve Moskowitz, 2000; İnci ve Boztepe, 2013; Shakespeare-Finch vd., 2003). Travma sonrası büyüme olarak ele alınan bu kavram, yaşamın daha fazla takdir edilmesi, başkalarıyla yakın ilişkiler kurulması, yaşamdaki yeni olasılıkların görülmesi, kişinin kendi gücünün farkına varması ve manevi yönde ortaya çıkan değişim ile karakterizedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu açıdan COVID-19 pandemisinin ortaya çıkardığı belirsizlik ortamı ve bunun sonucunda ortaya çıkan eski normalden daha farklı bir yaşam sürdürmek zorunda kalma insanların pek çok alışkanlığını değiştirmesine neden olmuştur. Sokağa çıkma kısıtlamaları, maske takma ve mesafe kuralına uyma, şehir dışına çıkma kısıtlamaları gibi durumların insanlarda travmatik bir durumu beraberinde getirdiği düşünülebilir. Ancak araştırma sonucunda elde edilen bulguların, her bireyin bu durumu travmatik olarak ele almadığı ve hayatlarına yeni bir yön vermek için bir araç olarak değerlendirdiği ve aynı zamanda insanları alternatifler üretme ve yeni yollar bulma durumuna da getirdiği söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular COVID-19 korkusu toplam puanının travma sonrası büyümenin yaşamı takdir etme, başkalarıyla ilişkiler, yeni fırsatlar, manevi değişim ve kişisel güçlülük alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Travma sonrası büyümenin yaşamı takdir etme alt boyutunda, kişinin önceliklerini değiştirmesi ve günlük hayatta daha önce görmediği farklı bir şeyden keyif alması gibi durumlar yer almaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu şekilde insanların günlük yaşam rutinlerinin dışına çıkması ve öncelik verdiği aktivitelerini değerlendirerek yaşamını kendisi için daha anlamlı hale getirmesi mümkün olabilir (İnci ve Boztepe, 2013). COVID-19 nedeniyle de insanların benzer şekilde rutinleri değişmiş, eğitimde uzaktan eğitim modeli benimsenmiş, çalışma hayatında olan insanlar evden çalışmaya başlamış ve insanlar arasındaki mesafe nispeten artmış ve online ortamlar daha çok tercih edilir olmuştur. Bu bağlamda COVID-19 pandemisinin insanları içinde buldukları şartlar doğrultusunda önceliklerini değiştirmeye yönelttiği ve alternatifler bulma yolunda bireyleri geliştirdiği düşünülebilir.

Travma sonrası büyümenin başkalarıyla ilişkiler alt boyutunda, kişiler arası ilişkilerde yakınlık duygusunun artması, kendini daha rahat biçimde açma ve duygularını açma gibi durumlar yer almaktadır (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 2004). COVID-19 korkusu nedeniyle

insanlar sosyal ortamlardaki iletişim yerine daha çok internet ortamında iletişim kurmak durumunda kalmıştır. Bu da insanların iletişim için alternatiflerini oluşturduğu ve belki de online ortamlarda kendini daha rahat açarak duygularını daha rahat ifade edebildiği ve pandemi kaynaklı meydana gelen korkuyu başkalarıyla alternatif yollarla paylaşarak iletişimlerini güçlendirdiği şeklinde yorumlanabilir. Bir başka açıdan ele almak gerekirse pandemi nedeniyle insanlar en yakınlarıyla bile yüz yüze iletişim kuramamış, bayramda bile evde kalmak zorunda kalmıştır. Ancak görüntülü görüşmeler, mesajlaşma imkânları, canlı bağlantılar ve sosyal medyanın da yoğun kullanımıyla insanlar başkalarıyla iletişim kurmada alternatif yolları da denemişlerdir. Bu açıdan COVID-19 korkusunun başkalarıyla ilişkiler alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusunun alternatif iletişim araçları yardımıyla insanların ilişkilerini geliştirdiği ve zorlu durumlarda yine kendisi için en uygun stratejiyi belirleyerek iletişimini devam ettirerek travmatik durumu kendisi için büyüme aracı olarak kullandığı şeklinde yorumlanabilir.

Travma sonrası büyümenin bir diğer alt boyutu olan kişisel güçlülükte, bireyin başına gelen durumlardan dolayı kendini kurban olarak değil, hayatta kalan (survivor) olarak görmesi ön plandadır. Bu da zorlu deneyimler geçiren bireyin incinebilir olduğunu fark etmesi, ölümlü olduğuna dair artan farkındalığı ve bu durumun kabulü ile sonuçlanan bir süreç ile kendini göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). COVID-19 korkusu yaşayan bireyden de benzer şekilde gözle görülmeyen, boyutu küçük olmasına rağmen verdiği hasarı büyük olan bir virüs ile hayatını devam ettirmeye çalışması, virüse yakalanırsa da onunla mücadele etmesi beklenmektedir. Bu durum da kişiyi eğer hastalığa yakalanır ve iyileşirse hayatta kalan (survivor) konumuna ulaştırmakta, yakalanmasa da korunmak için sürekli tedbir almasını gerektiren bir duruma yönlendirerek sürekli tetikte olmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin her an hastalığa yakalanma açısından bir risk durumunda olduğu ve bu korku durumunun da insanın ölüm ile yüzleşmesine zemin hazırladığı, aslında ne kadar incinebilir olduğuna yönelik farkındalık geliştirmesine de yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin kişisel güçlülük alt boyutunun anlamlı bir yordayıcısı olması, insanın yaşadığı travmatik deneyimler aracılığıyla kendilik algısı, yaşam-ölüm, incinebilirlik konularında farkındalık yaşamalarına yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Travma sonrası büyümede bir diğer boyut ise manevi değişimdir. Bu boyut kişinin yaşamın değerini daha çok anlaması, yaşadığı travmadan sonra hayatı bir ikinci şans olarak değerlendirmesi, yaşamı daha anlamlı görmesi ve önceliklerini sorgulaması ile karakterizedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). COVID-19 korkusunun travma sonrası büyümenin manevi değişim alt boyutunu yordadığı bulgusu, pandemi döneminde yaşanan korkunun insanların önceliklerinde değişmeye yol açtığı, kişinin hayatın hızlı akışına biraz ara verdiği ve hayatın değerini sorguladığı bir aşamaya geçtiği ve sonucunda da yaşadığı travmayı büyüme ile sonuçlandığına akla getirmektedir.

Yetişkinlerde travma sonrası büyümenin anlamlı bir yordayıcısı olarak COVID-19 korkusunun ele alındığı bu çalışma sonuçlarına göre yaşanan travmatik durumların her zaman olumsuzlukla

sonuçlanmadığına ve bazen de büyüme için bir araç olabileceğine işaret etmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar, travmatik durumu kendi büyümeleri için fırsat olarak gören kişilerin kendilerini iyi ifade edebilen, duygularını dışavurabilen, yeni durumlara uyum sağlayabilen, baş etme becerilerini kullanabilen, iyimser ve dışadönük kimseler olduğuna dikkat çekmektedir. Ayrıca kişilik özelliklerinin yanı sıra sosyal desteğin varlığının da travma sonrası büyüme için önemli olduğunu göstermektedir (Ezerbolat ve Yılmaz Özpolat, 2016; İnci ve Boztepe; Tedeschi ve Calhoun, 1998). O halde koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında bireylerin stresle baş etme, problem çözme, iletişim gibi becerilerinin artırılması, sosyal destek kaynaklarını fark etmelerinin sağlanması COVID-19 gibi travmatik durumların büyüme ile sonuçlanmasını sağlayabilecektir. Pandemi döneminin devam ettiği göz önünde bulundurularak psikolojik destek hizmetlerinin yürütülmesinin bireylerin ruh sağlığını koruma ve psikolojik sağlamlığını artırmada faydalı olacağı düşünülmektedir.

Son olarak bu araştırmanın sonuçları ulaşılan yetişkinlerden sağlanan verilerden elde edilmiştir. Farklı gelişim dönemindeki bireylerin içinde bulunduğu dönem itibarıyla salgın hastalığa bakış açısı da farklılık gösterebileceğinden, bundan sonraki araştırmalarda farklı gelişim dönemindeki bireyler ile çalışılabilir. Ayrıca bu konudaki yapılacak çalışmalarda Covid-19 korkusunu yenmeye yardımcı olabileceği düşünülen iyilik hali, psikolojik sağlamlık, iyimserlik, umut gibi kavramlar da araştırma konularına dâhil edilebilir.

## KAYNAKÇA

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020) The fear of COVID19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 2013. *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5). Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı'ndan (Çev. E. Körođlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ezerbolat, M. ve Yılmaz Özpölat A. G. (2016). Travma sonrası büyüme: travmaya iyi yanından bakmak. *Kriz Dergisi*, 24 (1), 20-28.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the otherside of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- İnci, F., ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: öldürmeyen acı güçlendirir mi?. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84. <https://doi.org/10.5505/phd.2013.29392>
- Joseph, S. ve Linley, P.A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9(3), 262. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- Lin, C.-Y. (2020). Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior*, 3(1), 1-2. [https://doi.org/10.4103/SHB.SHB\\_11\\_20](https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_11_20)
- Linley, P.A., Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- McMillan, J. H.,&Schumacher, S. (2013). *Research in education: Evidence-based inquiry*, New York: Pearson.
- Sarı, S., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-70.
- Satici, B.,Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of theFear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>.
- Shakespeare-Finch, J. E., Smith, S. G., & Gow, K. M. (2003). The prevalence of post-traumaticgrowth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, (9), 58-71. <https://doi.org/10.1177/153476560300900104>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*. New York: Pearson.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the after math of crisis*. Routledge.
- Türksoy, N. (2003). *Psikolojik travma ve tanım sorunları. Psikolojik travma ve sonuçları*, 1. Baskı, T Aker, ME Önder (Eds), İstanbul: 5US Yayınları, 9-21.
- Weiss, T. (2004). Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 733-746. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.733.50750>
- Xiang, Y. T. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*, 7, 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Yüksel, Ş. (2000). Felakete uyum ve ruh sağlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3, 5-11.