



## Araştırma Makalesi / Research Article

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date

01.03.2018

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date

05.04.2018

**Dr. Öğr. Üyesi Ömer KARAMAN** 

Ordu Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü  
Psikolojik Rehber ve Danışmanlık Anabilim Dalı  
okaraman44@hotmail.com

**Arş. Gör. Bilge TARIM** 

Ordu Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü  
Psikolojik Rehber ve Danışmanlık Anabilim Dalı  
bilgetarim94@gmail.com

## TRAVMA SONRASI BÜYÜME, SOSYAL PROBLEM ÇÖZME VE İYİMSERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

### Özet

Bireylerin ruh sağlığını derinden etkileyen örseleyici yaşantılar olarak da bilinen travma, jeopolitik konumu dolayısıyla Türkiye’de sıkça deneyimlenmeye başlayan bir olgudur. Pek çok araştırmacı tarafından önemsenen travmatik yaşantılar çoğunlukla patolojik boyutta ele alınmaktadır. Bu çalışmada travmayı pozitif psikoloji bakışıyla ele alan travma sonrası büyüme kavramı üzerinde durulmuştur. Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme, problem çözme becerileri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerini ortaya koymaktır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin 113 kadın (%74); 39 erkek (%26) olup, katılımcıların yaşları 18-45 arasında değişmektedir. Grubun yaş ortalaması 20.51 ve standart sapması 2.53’tür. Gruptaki bireylerin 61’i (%34.4) bir tane, 46’sı (%30.1) iki tane ve 46’sı (%30.1) üç ve daha fazla travma yaşamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Travma Sonrası Büyüme Ölçeği, Sosyal Sorun Çözme Envanteri, Yaşam Yönelim Testi ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın analizinde çoklu regresyon analizi ve korelasyon tekniklerinden yararlanılmıştır. Bulgular literatür çerçevesinde tartışılmış ve öneriler ortaya konulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Travma, travma sonrası büyüme, problem çözme becerileri, iyimserlik, pozitif psikoloji.

## INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN POST-TRAUMATIC GROWTH, SOCIAL PROBLEM SOLVING AND OPTIMISM

### Abstract

Trauma, also known as traumatic experiences that deeply affect the mental health of individuals, is a phenomenon frequently experienced in Turkey due to its geopolitical position. Traumatic experiences, which are considered by many researchers, are mostly handled within the pathological dimension. In this study, the concept of post-traumatic growth which deals with trauma from the perspective of positive psychology has been emphasized. The aim of the study is to reveal the relation between post-traumatic

growth, problem solving skills and optimism levels of university students. In the research group there are 113 female students (74%); 39 male students (26%) and their ages range from 18 to 45 years. The average age of the group is 20,51 and the standard deviation is 2,53. Sixty one (34,4%) of the individuals in the group have experienced one, 46 (30,1%) of them have two and 46 (30,1%) of them have three and more traumas. In the research the Post-Traumatic Growth Scale, Social Problem Solving Inventory, Life Orientation Test and personal information form have been used as the data collection tools. In the analysis of the study, multiple regression analysis, and correlation techniques were used. The findings were discussed in the light of the literature and suggestions have been put forward.

**Key Words:** Trauma, post-traumatic growth, problem-solving skills, optimism, positive psychology.

### Giriş

Yaşamda karşılaşılan savaşlar, doğal afetler, kayıplar, trafik kazaları ve ölümcül hastalıklar gibi yaşantılar durumsal ve hatta gelecek ile ilgili yıkıcı etkiler doğurabilir. Yaşamsal olaylarla ilgili bu tür özgül özellikler travmatik yaşantı kapsamında değerlendirilir. Travmatik yaşantılar ölüm veya ölüm tehdidi, ağır yaralanma veya fiziksel bütünlük tehdidi ile ortaya çıkan ve kişinin yaşadığı ya da tanık olduğu olaylar şeklinde açıklanmaktadır (Haselden, 2014).

Travmatik yaşantılardan dolayı meydana gelen psikolojik problemlere yönelik uygulamalarda, İkinci Dünya Savaşı sonrası patolojik odaklı çalışmaların yetersizliği görülmüştür. Bu doğrultuda insanın gücüne güvenerek yaşadıkları ile birlikte olumluya götürmek, geliştirmek ve yaşam mutluluğunu artırmak temelli pozitif özelliklere sahip kişilik üzerinde durulmuştur. Daha sonra bireyin zayıf özellikleri yerine güçlü taraflarını öne çıkaran ve geliştiren pozitif psikoloji ortaya çıkmıştır (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji olumlu özellikler geliştirmek için, bireyin istedik deneyimler yaşamalarına ve öznel iyi oluşlarını artırmalarına yönelik programlar hazırlayarak ruh sağlığını korumak odaklı bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin travma sonrası yaşantılara yönelik önleyicilik yaklaşımı önemlidir. Buna göre bireyin çevresel olarak maruz kaldığı stresin etkisini en aza indirmesi ve kapasitesini geliştirmesi önleyicilik kavramı içerisinde yer almaktadır (Eryılmaz, 2013). Bir başka deyişle pozitif psikoloji travmanın olumlu değişime katkısını vurgulamıştır. Çünkü travmatik yaşantılar bazı kişilerde patolojik etkiler (depresyon, anksiyete, post travmatik stres bozukluğu) oluştururken bazı kişilerde ise yaşamın anlamını ve önceliklerini belirleme, kişisel güçlenme ve ilişkilerin düzeltilmesi gibi olumlu değişiklikler meydana getirebilir (Shakespeare-Finch, 2003). Bu durum travma sonrası büyüme (TSB) olarak kavramlaştırılmıştır. Bu çerçevede TSB bireyde davranışsal olarak bilişsel ve duygusal yönde olumlu değişiklikler olarak tanımlanabilir (Kanat Biçer ve Yılmaz Öpolat, 2016).

TSB oldukça çok zor yaşam olayları ile mücadele deneyimleri sonucu oluşan değişikliklerdir. Travma sonrası değişiklikler yaşamın anlamlandırılması ve önceliklerin yeniden belirlenmesi, ilişkilerin güçlenmesi, kişisel farkındalık, yeni alternatiflerin farkına varılması ve ruhsal gelişimler olmak üzere beş alanda gerçekleşmektedir. TSB ile psikolojik sağlık, dayanıklılık, iyimserlik ve tutarlılık algısı ilişkilidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

İyimserlik, bireyin yaşadığı tüm olumlu ve olumsuz yaşamsal olaylarla bağ kurmadan devamlı olumlu beklentilere girme eğilimi olarak tanımlanmıştır. İyimserlik bilişsel bir süreçtir ve öğrenilebilir. İyimserliğin öğrenilmesinde bireyin içinde olduğu sosyal yapı büyük önem taşır (Gençoğlu ve Kalkan, 2015). İyimserlikte temel kişilik özellikleri aileden başlayarak yaşam boyu edinilen tecrübelerle şekillenir. Özellikle anne-çocuk ilişkilerinin kalitesi ile iyimser kişilik özellikleri örüntülenirken bu durum gerçekte, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını da etkileyen bir faktördür (Greenberg vd., 2004).

Birey çevresinde ki kişilerle yaşadığı istenmedik gerçekler ile erişmek istediği amaçlar arasında ki boşluğu doldurmak için bilişsel ve davranışsal çabalarla sorunlarını çözmeye çalışır (Öğülmüş, 2001). Bu süreç etkili olabilecek çözümler bulma ve en iyi çözümü seçebilmeyi kapsar. Bu doğrultuda sosyal problem çözme bireyin yaşamda karşılaştığı sorunları belirleyerek

çözümleyecek yollar bulması veya uyum sağlaması ile ilgili bilişsel ve davranışsal süreçler şeklinde tanımlanabilir (Dereli- İman, 2014). Problemlerin çözümünde bireyin özelliklerine göre değişen farklı yöntemler kullanılmakla birlikte günümüzde hızlı yaşam ve acele sorun çözme yaklaşımı, sorunlara tek pencereden bakma eğilimi ortaya çıkarmıştır (Özcan ve Öğülmüş, 2010).

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) daha çok risk yaşama olasılığı yüksek bireylerde görülür. Savaş, çatışma, doğal afetler ve cinayetler önemli risk faktörleridir (Özgen ve Aydın, 1999). Diğer taraftan bireyde travma sonrası stres belirtileri yalnızca travmatik yaşantılara maruz kalan veya tanık olanlarda görülmez aynı zamanda travmatik olayları dinlemek veya haberini duymakta kaygı oluşturabilir (DSM V, 2012). Bunlar travmaya direk maruz kalmadıklarından ikincil travma stres tepkileri gösterebilirler Erikson vd., (2001). Bu durum dolaylı travma veya ikincil travmatik stres olarak adlandırılmıştır (Colins 2003). Yukarıda ki bilgiler değerlendirildiğinde travma sonrası stres bozukluğu riskinin Türkiye’de ve Dünya’da gerçekleşen doğal afetler, savaşlar, çatışmalar ve terör gibi faktörler nedeni ile çok büyük olduğunu göstermektedir. Türkiye’de ve Dünya’da travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik ile ilgili çeşitli değişkenlerin araştırıldığı çalışmalara rastlanırken her üç kavramın yer aldığı çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırma literatürde ki boşluğu dolduracaktır. Diğer taraftan Türkiye’de üniversite öğrencilerinde psikolojik travma yaşama oranları ve türleri ile ilgili çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırma bu açıdan da öznel bir nitelik taşımaktadır.

Araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin travma yaşama oranları ile travmanın türlerini belirlemek ve travma sonrası büyümeleri ile sosyal problem çözmeleri ve iyimserlikleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır.

## Yöntem

### Araştırma Deseni

Bu çalışmada, travmanın sayısı ve türünü belirleyerek değerlendirmek amacıyla betimsel olarak yüzdelik verilerden yararlanılmıştır. Diğer taraftan travma sonrası büyüme, sosyal sorun çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır (Fraenkel ve Wallen, 2009: 11-12). Araştırmada bağımlı değişken travma sonrası büyüme iken, bağımsız değişkenler sosyal sorun çözme ve iyimserliktir.

### Araştırma Grubu

Araştırmada amaçlı örneklemeden yararlanılarak Ordu Üniversitesi’nde öğrenim gören 360 öğrenciye ulaşılmıştır. Daha sonra elde edilen veriler doğrultusunda travmaya maruz kalan öğrenciler tespit edilmiştir. Bu öğrencilerden oluşan araştırma grubu 114 kadın (%73,9), 39 erkek (%25,5); 18-45 yaş aralığında toplam 153 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Grubun yaş ortalaması 20,51’dir ( $S_x = 2,53$ ).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin travma sonrası büyüme düzeylerini belirlemek için *Travma Sonrası Büyüme Ölçeği*, problem çözme becerilerini ortaya koymak için *Sosyal Sorun Çözme Envanteri*, iyimserlik düzeylerini belirlemek için *Yaşam Yönelim Testi* ve travmaya dair bilgileri elde etmek için araştırmacıların geliştirmiş olduğu *Kişisel Bilgi Formu* kullanılmıştır.

### Travma Sonrası Büyüme Ölçeği

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Büyüme Ölçeği’ni Işıklı ve Dürü (2006) Türkçe’ye uyarlamıştır. 6’lı Likert tipindeki ölçek, 21 maddeden ve 5 faktörlü bir yapıdan oluşmakta ve 0-5 arası puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-105 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutları başkalarıyla ilişkiler, yeni olanaklar, kişisel güçlülük, manevi değişim ve yaşamı takdir etmedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar travma sonrası büyümenin fazla olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizinde toplam iç tutarlık katsayısı .93 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin iç tutarlık katsayıları başkalarıyla ilişkiler .74, yeni olanaklar .53, kişisel güçlülük .50, manevi değişim .56,

yaşamı takdir etme .74 ve ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .82 olarak bulunmuş ve katsayılar kabul edilebilir görülmüştür (Field, 2013, s.675-676).

### **Sosyal Sorun Çözme Envanteri**

D’Zurilla ve Nezu tarafından 1990 da geliştirilen Sosyal Sorun Çözme Envanteri (SSÇE)’nin Türkçe’ye uyarlama çalışması Duyan ve Gelbal (2008: 7-28) tarafından yapılmıştır. Envanter, Sorun Yönelimi Ölçeği ve Sorun Çözme Becerileri Ölçeği olmak üzere iki ana alt ölçekten oluşmaktadır. Sorun Yönelimi Ölçeği (SYÖ), 30 maddeden oluşmakta, bireylerin sorun çözmeye yönelik motivasyonunu ve farkındalığını ölçmekte ve biliş, duyuş ve davranış alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Sorun Çözme Becerileri Ölçeği (SÇBÖ) ise 40 maddeden oluşmakta, bireylerin sorun çözme becerilerini ve tekniklerini kullanarak akılcı bir sorun çözme arayışına girmesini ifade etmekte ve sorun tanımlaması ve formülasyonu, seçenek çözümlerin oluşturulması, karar verme ve çözümü gerçekleştirme ve doğrulama alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Envanter 0-4 arası puanlanmakta ve ölçekten alınacak toplam puanlar, SYÖ için 0-120, SÇBÖ için 0-160, SSÇE için ise 0-280 arasında değişmektedir. Bu çalışmada bireylerin problem çözme becerilerini ortaya koymak amaçlandığından envanterin yalnızca Sorun Çözme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireyin problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun toplam iç tutarlık katsayısı 0,93 olarak belirtilmiştir. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda bulunan iç tutarlık katsayıları sorun tanımlaması ve formülasyonu için 0,82, seçenek çözümlerin oluşturulması için 0,71, karar verme için 0,50, çözümü gerçekleştirme ve doğrulama için 0,51 ve toplam iç tutarlık katsayısı 0,87’dir ve katsayılar kabul edilebilir görülmüştür (Field, 2013: 675-676).

### **Yaşam Yönelim Testi**

Scheier ve Carver (1987: 169-210) tarafından geliştirilen Yaşam Yönelim Testi’nin (YYT) Türkçe’ye uyarlama çalışması Aydın ve Tezer (1991, 2-9) tarafından yapılmıştır. YYT 5’li Likert tipinde oluşturulmuş, 12 madde ve tek faktörlü bir yapıya sahip bir ölçektir. Ölçekte dört tane nötr madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-32 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar iyimserliğin fazla olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda test-tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı 0,77 ve iç tutarlık katsayısı 0,72’dir. Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizinde ise iç tutarlık katsayısı 0,81 bulunmuş ve katsayılar kabul edilebilir görülmüştür (Field, 2013: 675-676).

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşadıkları travmaya/travmalara ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu’nda yaşanan travmanın türü ve sayısını belirten ifadeler yer almaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Çalışmada katılımcıların yaşadığı travma yaşama oranı ve travmanın türü ile ilgili betimsel istatistikten yararlanılmıştır. Travma sonrası büyüme ile problem çözme ve iyimserlik arasında ki ilişkileri belirlemek için ise Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır (Cohen vd., 2007: 536-537; Tabachnick ve Fidell, 2007: 117). Daha sonra çoklu regresyon tekniği kullanılmış, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni ne ölçüde açıkladığı belirlenmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2007: 117). Bu bağlamda bağımlı değişken travma sonrası büyüme olup bağımsız değişkenler problem çözme becerileri ve iyimserliktir. Veriler SPSS 20 paket programı ile analiz edilmiştir.

### **Bulgular**

Çalışmada 360 öğrencinin 153’ünde (%42,5) bir veya birden fazla travma tespit edilmiştir. Grupta yer alan öğrencilerin 61’i (%39,9) bir travmatik olay yaşamışken, 46’sı (%30,1) iki ve 46’sı (%30,1) üç ve daha fazla travmatik olay yaşamıştır. Travma türü, sayısı, travma sonrası büyüme, problem çözme becerileri ve iyimserliğe ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo1.** Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	%	X	SS
<b>Travma Türü</b>	Kaza	66	19,64	
	Terör olayları/savaş	21	6,25	
	Doğal afetler	47	13,98	
	Sevilen/yakın birinin kaybı	91	27,08	
	Birinin ölümüne yakından şahit olmak	32	9,25	
	Hayatı tehdit eden bir hastalık	0	0	
	Fiziksel istismar	16	4,76	
	Cinsel istismar	19	5,65	
	Boşanma	12	3,57	
	Aldatma/Aldatılma	6	1,78	
	Meslekten kaynaklanan travmalar	1	0,29	
	Çocuklukta aileden uzun bir süre ayrı kalma	1	0,29	
	Okuldan atılma	1	0,29	
	İflas	1	0,29	
<b>Toplam</b>	<b>336</b>	<b>100</b>		
<b>Yaşanılan Travma Sayısı</b>	1 tane	61	39,9	
	2 tane	46	30,01	
	3 ve daha fazla	46	30,01	
	<b>Toplam</b>	<b>153</b>	<b>100</b>	
<b>Travma Sonrası Büyüme</b>	<b>153</b>	<b>100</b>	55,92	20,10
<b>Problem Çözme Becerileri</b>	<b>153</b>	<b>100</b>	86,50	17,16
<b>İyimserlik</b>	<b>153</b>	<b>100</b>	25,95	7,83

Analizler sonucunda çalışma grubunda yer alan kişilerin yüzdelik oranı en fazla travma, sevilen yakın birinin kaybı (%27,0), kaza (%19,6) dır.

Çalışma grubunun %39,9'u bir tane, %30,1'i iki tane, %30,1'i ise 3 ve daha fazla travma yaşamıştır.

Travma sonrası büyüme, problem çözme becerileri (PÇB) ve iyimserlik değişkenleri için normal dağılım kontrolü Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiş ve değişkenlerin normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Travma sonrası büyüme, problem çözme becerileri (PÇB) ve iyimserlik değişkenlerine ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık gibi tanıtıcı istatistik değerleri ile değişkenler arasında hesaplanan Pearson Korelasyon katsayıları Tablo 2'te verilmiştir.

**Tablo 2.** Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Pearson Korelasyonu Sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	Ort.	S <sub>x</sub>	r	
					TSB	PÇB
TSB	-,078	-,280	55,92	20,1	-	
PÇB	-,425	,533	86,5	17,16	.31**	-
İyimserlik	-,371	,409	25,95	7,83	.22**	.24**

r, Pearson korelasyon katsayısı; \*\* p<.01 ; N= 153; S<sub>x</sub>: Standart Sapma; TSB: Travma Sonrası Büyüme, PÇB: Problem Çözme Becerileri

Korelasyon analizi sonuçlarına göre travma sonrası büyüme ile problem çözme becerileri arasında orta düzeyde ( $r=0,31$ ,  $p<0,01$ ) ve iyimserlik arasında düşük düzeyde ( $r=0,22$ ,  $p<0,01$ ; 99% CI [0,00, 0,52]), pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Cohen vd., 2007; Fraenkel ve Wallen, 2009; Büyüköztürk, 2015).

Travma sonrası büyümenin belirleyicilerini ortaya koymak için ise çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Problem çözme becerileri ve iyimserlik değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerindeki düşük düzeyde etkisi Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Travma Sonrası Büyümenin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SHB	β	t	p
Sabit	15,13	8,22		1,84	0,06 <sup>ÖD</sup>
PÇB	0,29	0,08	0,27	3,48	0,000***
İyimserlik	0,52	0,19	0,21	2,76	0,000***

<sup>ÖD</sup>, istatistiksel olarak önemli değildir ( $p>0,05$ ); \*\*\*, istatistiksel olarak önemlidir ( $p<0,001$ );  $R^2=0,14$ ; PÇB: Problem Çözme Becerileri.

Sonuçlara göre problem çözme becerileri ve iyimserlik, travma sonrası büyümenin %14'ünü açıklamaktadır ( $F(2, 7170)= 12,25$ ,  $p<0,001$ ). Problem çözme becerileri ( $\beta=0,27$ ,  $p<0,001$ ; 99% CI [0,09, 0,53]) ve iyimserliğin modele katkısı anlamlı bulunmuştur ( $\beta= 0,21$ ,  $p<0,001$ ; 99% CI [0,00, 0,52]).

### Tartışma

Araştırmada Kişisel Bilgi Veri Toplama Formu yoluyla 360 üniversite öğrencisinde 153 ( %42,5) psikolojik travma tespit edilmiştir. Benzer olarak Şahin (2000) psikolojik travma olgularının %55'e kadar çıkabildiğini belirtmiştir. Yine bir başka çalışmada insanların psikolojik travmayla karşılaşma oranlarının %17.7 ile %92.2 değiştiği bildirilmiştir (Lee ve Young, 2001). Literatürde psikolojik travmaya maruz kalmış birey sayısı ile ilgili kesin veri bulunmadığı fakat TSSB'nin yaygınlık oranının %1-14 arasında değiştiği açıklanmıştır (Brunello vd., 2001). Çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik travmaya maruz kalma oranının yüksek çıkması Türkiye'nin kültürel, siyasi ve jeopolitik

yapısına bağlanabilir. Tablo.1 incelendiğinde psikolojik travma türleri olarak en çok sevilen/yakın birinin kaybı (%27,08), kaza (19,64), doğal afetler (13,98), birinin ölümüne şahit olmak (9,52) ve terör olayları (6,25) yer almaktadır. Örneğin Türkiye’de trafik kazaları sayısı yıllar itibarı ile gittikçe artmakta ve yaygınlaşmaktadır. 1965 yılında her 36 dakikada bir trafik kazası yaşanırken, bu oran 2010 yılında 0,48 dakikaya düşmüştür (Sungur vd., 2014). Bir başka çalışmada ise Türkiye’nin doğal afetler açısından riskli bölgede olduğu belirtilerek riskler sıralanmış ve yetkililerce yapılan çalışmaların eksikliğine vurgu yapılmıştır (Ergünay, 2007). Diğer taraftan Türkiye’de son yıllarda artan terör olaylarının psikolojik travma oranlarını artırdığı söylenebilir. Yukarıda sıralanan tüm nedensel faktörler, çalışmada yer alan en yüksek görülen travma türü açısından, en çok sevilen/ yakın birinin kaybı ile birinin ölümüne şahit olmak nedenlerini desteklemektedir.

Çalışmada travma sonrası büyüme ile iyimserlik ve problem çözme becerisi arasında ki ilişki değerlendirilmiş, aralarında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuş ve iyimserlik ile problem çözme becerisinin travma sonrası büyümeyi yordadığı tespit edilmiştir. Benzer olarak Türküm (1999) iyimserlik ve stres ile başa çıkma becerisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Yine Sümer vd., (2005) iyimserliğin strese karşı korunmada önemli bir faktör olduğunu bildirmişlerdir. Güneş (2001) travma sonrası büyümeyi problem çözme becerisinin negatif yönelimli ve iyimser yaklaşımın ise pozitif yönelimli olarak yordadığını açıklamıştır. Diğer taraftan sosyal destek ile birlikte problem odaklı/ iyimser problem çözme becerisinin travma sonrası büyümeye olumlu olarak etki ettiği bildirilmiştir. (Karancı, 2005).

Sonuç olarak, Türkiye’de psikolojik travmaya maruz kalma riskinin yüksek olduğu düşünülebilir. Psikolojik travmaya uğramış kişilerde travma sonrası stres bozukluğuna yakalanma oranını Kessler ve ark. (1995, 1048) %7,8 olarak açıklamışlardır. Reissck (2001) ise TSSB’nin erkeklerde %5-6 kadınlarda % 10-12 olduğunu öne sürmüştür. Buna göre Türkiye’de de her yıl birçok insanın TSSB ile karşılaşabileceği düşünülmüştür. Bunun için yetkililerin önlem ve tedavi ile ilgili etkili politikalar oluşturması gerekmektedir. Yapılacak çalışmalardan biride travma sonrası büyümeyi desteklemektir. Böylece günümüzde kontrol edilmesi oldukça zor olan travma yaratan nedenlere (doğal afetler, trafik kazaları, terör vb.) farklı bir açıdan yaklaşımda bulunulacaktır. Çalışmada travma sonrası büyümeye iyimserlik ve problem çözme becerilerinin pozitif etkisi belirlenmiştir. Bu doğrultuda okul psikolojik danışmanlarına önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri çerçevesinde hizmetiçi eğitimler vererek okullarda iyimserlik ve problem çözme becerilerine yönelik psiko-eğitim grupları, eğitsel etkinlikler, farkındalık ve değerler eğitimi gibi çalışmalar yapılabilir. Diğer taraftan travmaya maruz kalmış bireylere yapılan psikolojik yardımların programlarında, iyimserlik ve problem çözme becerilerine yönelik etkinliklere de yer verilebilir.

**Teşekkür:** Tıp Fakültesi Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı Başkanı Yrd.Doç.Dr. Yeliz KAŞKO ARICI’ya çalışmanın istatistik aşamasına katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

### Kaynaklar

- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991), “Relationship of optimism, health problems and academic success”, Psikoloji Dergisi, Sayı: 7 (26), s. 2-9.
- Brunello, N., Davidson, J.R., Deahl, M., Kessler, R.C., Mendlewicz, J., Racagni, G., Shalev, A.Y., Zohar, J., (2001), “Posttraumatic stress disorder: diagnosis and epidemiology, comorbidity and social consequences, biology and treatment”, *Neuropsychobiology*, Sayı: 43, s.150-62.

- Büyüköztürk, Ş. (2015), Simple and partial correlation. Manual of data analysis for social sciences, Pegem Akademi, Ankara.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007), Sampling. In, Research methods in education, 6. Edition, Routledge, New York.
- Collins, S. ve Long, A. (2003), “Working with the psychological effects of trauma: Consequences for mental health-care workers - A literature review”, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Sayı:10, s. 417-424.
- Dereli- İman, E. (2014), “Değerler eğitimi programının 5-6 yaş çocukların sosyal gelişimine etkisi: Sosyal beceri, psiko-sosyal gelişim ve sosyal problem çözme becerisi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Sayı: 14(1) s. 249-268.
- DSM IV. Erişim adresi: <https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/DSM5Update2015.pdf> (Erişim: 13.03.2018).
- Duyan, V. ve Gelbal, S. (2008), “Adaptation of social problem solving inventory to Turkish”, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, Sayı: 19 (1), s. 7-28.
- Dürü, Ç. (2006), *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Ergünay, O. (2007), Türkiye’nin afet profili. TMMOB Afet Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara. ISBN: 978-9944-89-425-8
- Eriksson, C., Vande Kemp, H., Gorsuch, R., Hoke, S., ve Foy, D. (2001), “Trauma exposure and PTSD symptoms in international relief personel”, *Journal of Traumatic Stress*, Sayı: 13, s. 205-211.
- Eryılmaz, A. (2013), “Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması”. *The Journal of Happiness & Well-Being*, Sayı: 1(1), s. 1-22.
- Field, A. (2013), Exploratory factor analysis. In, discovering statistics using SPSS, 3. Edition, Sage Publications, UK.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2009), How to design and evaluate research in education, 7. Edition, McGraw-Hill Higher Education, New York.
- Gençoğlu, C. ve Kalkan, M. (2015), “Psychological birth order and optimism in high school”, *International Online Journal of Educational Sciences*, Sayı: 7 (3), s. 215 – 228.
- Greenber, J.S., Seltzer, M. M., Krauss, M. W., Chou, R. J., Hong, J. (2004), “The effect of quality of the relationship between mothers and adult children with schizophrenia, autism, or down syndrome on maternal well-being: the mediating role of optimism”, *American Journal of Orthopsychiatry*, Sayı: 74(1), s. 14-25.
- Güneş, H. (2001), *Stress related growth and earthquake experience*. ODTÜ Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Haselden, M. (2014), *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümeyi yordayan çeşitli değişkenlerin türk ve amerikan kültürlerinde incelenmesi: bir model önerisi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Kanat, Biçer, B., Yılmaz Özpolat, A.G. (2016), “Kanser hastalarında travma sonrası büyüme kavramı” *Turk J Clin Lab* 2016; 7(4):106-110.
- Karancı, N. (2005), “Travma-sonrası gelişim ve yordayıcı faktörler”. Uluslararası Ruhsal Travma Toplantıları IV, Özet Kitabı.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995), “Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey”, *Archives of General Psychiatry*, Sayı: 52, s. 1048-1060.
- Lee, D. ve Young, K. (2001), “Post-traumatic stress disorder: Diagnostic issues and epidemiology in adult survivors of traumatic events”, *International Review of Psychiatry*, Sayı: 13, s. 150-158.
- Öğülmüş, S. (2001), Kişiler arası sorun çözme becerileri ve eğitimi, Nobel, Ankara.



- Özcan, C. ve Öğülmüş, S. (2010), “Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara bilişsel yaklaşıma dayalı kişilerarası sorun çözme eğitiminin katkıları”, *TAF Prev Med Bull*, Sayı: 9(4), s. 391-398.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999), “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”. *Klinik Psikiyatri*. Sayı: 1, s. 34-41.
- Resick, P. A. (2001), Stress and trauma. Psychology Press Ltd, London.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1987), “Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health”, *Journal of Personality*, Sayı: 55 (2), s. 169-210.
- Seligman, M.E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000), “Positive psychology: An introduction”. *American Psychologist*, Sayı: 55, s. 5–14.
- Shakespeare-Finch, J. E., Smith, S. G., Gow, K. M., Embelton, G., Baird, L. (2003), “The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel”, *Traumatology* Sayı: 9 s. 58-71.
- Sungur, İ., Akdur, R., Piyal, B. (2014), “Türkiye’deki trafik kazalarının analizi”, *Ankara Med J*, Sayı: 14(3), s.1 14-124
- Sümer, N., Karancı, A. N., Berument, S. K., Güneş, H. (2005), “Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey”, *Journa of Traumatic Stress*, Sayı: 18, s. 331-342.
- Şahin, D. (2000), “Travma sonrası stres bozukluğu”. *Anksiyete bozuklukları*. Editör. Tükel R. Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2007), *Multiple regression. In, Using multivariate statistics*, Pearson Education, Boston.
- Tedeschi, R, G ve Calhoun, L, G. (2004), “Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence”, *Psychological Inquiry*, Sayı: 15 s. 1-18.