

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ



TURKSOSBİLDER

Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi

Emre KARABUDAK
emrekrbdk96@gmail.com
[0000-0002-8948-3867](tel:0000-0002-8948-3867)

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Mücahit KAĞAN
mkagan@erzincan.edu.tr
[0000-0003-1983-5748](tel:0000-0003-1983-5748)

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Alaattin CİMİNLİ
alaattinciminli24@gmail.com
[0000-0003-0684-0601](tel:0000-0003-0684-0601)

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi



<https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1587458>

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerine yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli bir “Deprem Sonrası Oluşan Travma Azaltma Programı”nın kısa ve uzun vadeli etkilerini incelemektir. Çalışmada 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminden etkilenen katılımcılara odaklanılmış ve sekiz oturumluk bir müdahale programı deney grubuna uygulanmıştır. Uygulama öncesinde, sonrasında ve üç aylık arayı takiben katılımcılara uygulanan Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeğinden (Tanhan ve Kayri, 2013) elde edilen veriler ön-test, son-test ve izleme testi olmak üzere üç aşamada toplanmış ve parametrik olmayan istatistiksel analizlerle (Mann-Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi) değerlendirilmiştir. Bulgular, programın deney grubundaki öğrencilerin travma düzeylerini kısa vadede önemli ölçüde azalttığını göstermiştir. Ancak, son test ile üç ay sonra yapılan izleme testinin sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, müdahalenin kısa vadede etkili olmasına rağmen uzun vadede sürdürülebilir bir iyileşme sağlamadığı şeklinde yorumlanmıştır. Sonuç olarak çalışma, uygulanan BDT temelli grup müdahalesinin deprem kaynaklı travmaların kısa vadede iyileşmesinde etkili olduğunu, ancak etkilerin kalıcı olabilmesi için daha uzun vadeli ve destekleyici stratejilere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Deprem sonrası travma, Bilişsel davranışçı terapi, travma müdahale programı, grup terapisi

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

Absract

The aim of this study was to examine the short- and long-term effects of a Cognitive Behavioural Therapy (CBT)-based "Post-Earthquake Trauma Reduction Program" for university students. The study focused on participants affected by the Kahramanmaraş earthquake on 6 February 2023, and an eight-session intervention programme was applied to the experimental group. The data obtained from the Scale for Determining the Level of Post-Earthquake Trauma (Tanhan & Kayri, 2013), which was administered to the participants before, after and three months after the intervention, were collected in three stages: pre-test, post-test and follow-up test and evaluated using non-parametric statistical analyses (Mann-Whitney U and Wilcoxon Signed Rank Test).

The results showed that the programme significantly reduced the trauma levels of the students in the experimental group in the short term. However, there was no significant difference between the results of the post-test and the follow-up test conducted three months later. This finding was interpreted to mean that although the intervention was effective in the short term, it did not provide a sustained improvement in the long term. In conclusion, the study shows that the CBT-based group intervention is effective in the short-term recovery of earthquake-induced trauma, but more long-term and supportive strategies are needed for the effects to be permanent.

Keywords: Post-earthquake trauma, cognitive behavioural therapy, group therapy, trauma intervention programme

Giriş

Duygusal yıkımlara neden olan, çaresizlik duyguları oluşturan ve yaşamı tehdit eden olaylar travmatik yaşantılar olarak ifade edilmektedir (Skandsen vd., 2024). Birey üzerindeki etkileri düşünüldüğünde depremler, bu travmatik yaşantıların en önemlileri arasında yer almaktadır. Nitekim ekonomik ve ruhsal açıdan yaşam kalitesini ciddi oranda düşüren depremler, bireyin var olan başa çıkma mekanizmalarını bozarak çaresizlik ve umutsuzluk hissi yaşamasına neden olmaktadır. (Zhou vd., 2015). Depremler, niteliği bakımından diğer travmatik olaylardan farklılaşır. Ansızın meydana gelmeleri, ölüm, uzuv kaybı ve yıkımlara neden olmaları birçok sorunun aynı anda ortaya çıkmasına neden olabilir (Xue & Xu, 2023).

Deprem vb. travmatik deneyimlerin ardından bireyde çeşitli tepkiler gelişir. Bu tepkiler literatürde travma sonrası stres bozukluğu çatısı altında toplanmaktadır (Radell vd., 2020). TSSB; travmatik yaşantıyı hatırlatan uyaranlardan kaçınma, hayattan zevk alamama, tepkilerin yavaşlaması ve merakın azalması gibi duygu durum değişimleriyle kendini gösterir (Shapovalova, 2024). Belirtilerin bir aydan daha kısa sürdüğü durumlar ise akut stres bozukluğu olarak adlandırılmaktadır (Foa vd., 2009). Ani gelişen ve yıkıcı etkileri olan depremler, TSSB'nin yanı sıra depresyon, psikotik bozukluklar ve anksiyete gibi ruhsal rahatsızlığın oluşmasına veya tetiklenmesine neden olabilir. Ayrıca benlik algısında bozulmalara ve kişiler arası ilişkilerde zayıflamalara zemin hazırlar (Chan vd., 2008). Travma sonrasında oluşan bu tür tepkiler çoğu zaman kalıcı nitelik taşımamaktadır (Wu vd., 2015). Ancak bireyin yaşam kalitesinin ciddi oranda düşmesine neden olmaktadır. Travmatik olay sonrasında gösterilen tepkilerden bir diğeri de zihinsel ayrışmadır. Bu durum aşırı öğrenilmiş hayatta kalma tepkisi olarak da adlandırılmaktadır. Buna göre birey travmatik olayın yıkıcı etkilerinden kaçınmak için travmatik olaydan

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

kendini soyutlamaya çalışır (Silove, 1998). Ancak bu tür kaçınma tepkileri ileriki dönemde bireyin utangaç ve çekingen bir kişilik yapısına sahip olmasına neden olur (Marmar vd., 1996). Travma sonrası oluşan tepkilerin şiddeti birçok faktörden etkilenir. Bireyin psikiyatrik bir bozukluğa sahip olması, daha önce örseleyici yaşantılar geçirmesi ve madde bağımlısı olması (Sheykhangafo & Ashtiani, 2024) travmatik tepkilerin şiddetini arttıran etkenlerdir.

Bireylerin travmatik olayları algılama şekli, tepkileri ve baş etme mekanizmalarını kullanabilme becerileri birbirinden farklıdır. Bu nedenle travmaların etkisi ortamda bulunan her bireyi aynı düzeyde etkilememektedir (Bullock & Coppola, 2016; Halpern, 2017). Bu durum travmatik yaşantı geçiren bireylere özelleştirilmiş müdahalelerin yapılmasını gerekli kılar. Nitekim travma sonrası oluşan belirtilerin erken dönemde fark edilmesi ve zamanında müdahale edilmesi ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir (Bisson vd., 2021).

Travma sonrasında oluşan ve bireyin yaşam kalitesini düşüren belirtilerin ortadan kaldırılmasında farklı yaklaşımların temel alındığı, bireysel ve grup müdahaleleri sıklıkla kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlar içerisinde bilişsel davranışçı terapiler hem bireysel (Cohen vd., 2010; Özbay vd., 2023) hem de grup müdahalelerinde (Beaumont vd., 2012; Beidel vd., 2010; Hinton vd., 2011; Mavranezouli vd., 2020) etkili sonuçlar ortaya koymuştur. Bu nedenle geliştirilen müdahale programı bdt yaklaşımı temel alınarak oluşturulmuştur.

Bu çalışmanın amacı bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı deprem sonrası oluşan travma düzeyini azaltmaya dönük müdahale programının etkisini test etmektir. Bu kapsamda araştırmanın denenceleri oluşturulmuştur.

Araştırmanın birinci denencesi; “BDT yaklaşımına dayalı travma düzeyini azaltma programına katılan üyelerin son test puanları, ön test puanlarından daha düşüktür.”

Araştırmanın ikinci denencesi; “BDT yaklaşımına dayalı travma düzeyini azaltma programına katılan üyelerin son-test puanları ile üç ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.”

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın desenine, verilerin toplanma sürecine, kullanılan ölçme araçlarına ve veri analiz tekniklerine yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Araştırma, deprem yaşantısına maruz kalan bireylerin travma düzeylerini azaltmaya dönük bilişsel-davranışçı müdahale programının etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmada öncelikle deney ve kontrol grubu oluşturulmuş ve bu gruplara ön test, son test ve izleme testleri uygulanmıştır. Deneysel desenler içerisinde “2x3” desen olarak nitelendirilen bu yapıya göre ilk faktör; grupları, ikinci faktör ise bağımlı değişkene ait ölçümleri ifade etmektedir. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı müdahale programı, bağımlı değişkeni ise katılımcıların travma düzeyleridir.

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

Araştırmada kullanılan desen Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Grup	Ön-Test	Deneysel İşlem	Son-Test	İzleme Testi
Deney	DSTDBÖ	Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Deprem Sonrası Oluşan Travma Düzeyini Azaltmaya Dönük Müdahale Programı	DSTDBÖ	DSTDBÖ
Kontrol	DSTDBÖ	Herhangi bir işlem yapılmamıştır.	DSTDBÖ	DSTDBÖ

Verilerin Toplanma Süreci

Araştırmanın katılımcılarını belirlemek amacıyla 2023-2024 akademik yılında üniversitede öğrenim gören öğrencilere 8 oturumluk “Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programı” uygulanacağı afişler aracılığıyla duyurulmuştur. Bu programa belirlenen gün ve saatlerde, gönüllü olarak katılabileceklerini belirten 22 katılımcıya ön-test uygulaması yapılmıştır. Bu uygulama sonucunda ön test puanları, diğer katılımcılara göre en yüksek olan 12 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarını oluşturma sürecinde seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmış ve 6 katılımcı deney grubunda, 6 katılımcı ise kontrol grubunda yer alacak şekilde gruplar oluşturulmuştur. Gruplara dahil edilmede katılımcıların herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmamasına dikkat edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen formda katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeylerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ)

Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilen “Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği” beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapılandırma, uyku problemlerinden oluşmaktadır. Davranışsal problemler alt boyut dört, heyecansal sınırlılık alt boyut beş, duyuşsal alt boyut dört, bilişsel yapılandırma alt boyut dört ve uyku problemleri alt boyut ise üç madde ile ölçekte temsil edilmiştir. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşan ve beşli likert tipi bir ölçektir. Dereceleme ölçeği “Hiç katılmıyorum=1” ve “Kesinlikle katılıyorum=5” şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 100’dür. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonuçlarına göre; ölçeğin bütününe ilişkin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı “.87”dir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ise, ölçeğin davranış problemleri alt boyutu için 0.64; heyecansal sınırlılık alt boyutu için 0,75; duyuşsal alt boyut için 0,61; bilişsel yapılandırma alt boyutu için 0,68 ve uyku problemleri alt boyutu için ise 0.70 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği ’nin güvenilir ve geçerli bir yapıda olduğunu göstermektedir.

Veri Analiz Teknikleri

Araştırmada 8 oturumluk müdahale programının uygulandığı deney grubu ve herhangi bir çalışma yapılmayan kontrol grubuna ön-test, son-test ve izleme testi uygulanmıştır. Öncelikle dağılımın normalliği test edilmiştir. Araştırmada toplam katılımcı sayısının 12 olması (n<30) nedeniyle verilerin analizinde parametrik

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

olmayan istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubu üyelerinin travma düzeylerini karşılaştırmak ve grupların ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki farkı incelemek için Mann-Whitney U Testi ile Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen veriler üzerinde SPSS 22.0 programında istatistiksel işlemler yapılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın denencelerini sınamak için yapılan analiz sonuçları yer almaktadır. Araştırmada öncelikle deney ve kontrol grubuna ait tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiş ardından "Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programı" uygulanan deney grubu ve herhangi bir işlem yapılmayan kontrol grubunun travma düzeyi ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Deney grubunun "Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programı" uygulaması öncesinde ve sonrasında travma düzeyi ön test ve son test puanları ile kontrol grubunun travma düzeyi ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarına Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan bu ölçümlerle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Travma Düzeyi Ön-Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Grup	Puan Türü	Min.	Max.	n	x	ss
Deney Grubu	Ön test	52.00	76.00	6	63.50	9.73
	Son test	35.00	60.00	6	50.66	11.41
	İzleme testi	36.00	60.00	6	49.00	9.52
Kontrol Grubu	Ön test	54.00	67.00	6	60.00	5.17
	Son test	48.00	72.00	6	57.33	10.25
	İzleme testi	46.00	70.00	6	58.00	10.46

Tablo 1'de görüldüğü gibi, deney grubundaki katılımcıların " Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Müdahale Programı" öncesinde deprem sonrası travmayı belirleme ölçeğinden aldıkları ön test puan ortalaması 63.50 iken; bu değer " Müdahale Programı" sonrası 50.66'ya düşmüştür. Bu duruma göre, puan ortalamaları dikkate alındığında deney grubundaki öğrencilerin travma düzeylerinde düşüş olduğu gözlenmektedir. Müdahale programı sonrasında görülen söz konusu bu değişimin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonucu Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları ön test puan ortalaması 63.50, kontrol grubunun ön test puan ortalaması ise 60.00'tır. Deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin deprem sonrasında oluşan travma düzeylerine ilişkin ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Deprem Sonrası Oluşan Travma Düzeyi Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	z	p
Deney	6	7.17	43.00	14.00	-.64	.58
Kontrol	6	5.83	35.00			
Toplam	12					

Deprem sonrası oluşan travmayı azaltma müdahale programı uygulamasından önce deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilere deprem sonrası oluşan travma düzeyini belirleme ölçeği uygulanmıştır. Tablo 2'de görüldüğü üzere, deney ve kontrol grubunun deprem sonrası oluşan travma düzeyi ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=14.00$; $z=-.64$; $p>.05$). Bu sonuç, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların deprem sonrası oluşan travma düzeyleri açısından eşit koşullarda uygulamaya başladıklarını göstermektedir.

Deprem sonrası oluşan travmayı azaltma müdahale programına katılan deney grubu katılımcılarının ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Tablo 4. Deney Grubunun Deprem Sonrası Oluşan Travma Düzeyleri Ön test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sıralar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Negatif Sıra	5	4.00	20.00	-1.99	.046
Pozitif Sıra	1	1.00	1.00		
Eşit	0				
Toplam	6				

Tablo 3'de deney grubunun ön test ve son test travma düzeyi puanlarının karşılaştırılması sonucu, travma düzeyleri puanları açısından son test lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($z=-1.99$; $p<.05$) bulunmuştur. Bu sonuç, deprem sonrası oluşan travmayı azaltma müdahale programının deney grubundaki öğrencilerin travma düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Deprem sonrası oluşan travmayı azaltma müdahale programına katılmayan kontrol grubu katılımcılarının ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır.

Tablo 5. Kontrol Grubunun Ön test ve Son Test Deprem Sonrası Oluşan Travma Düzeyleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sıralar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Negatif Sıra	4	3.75	15.00	-.94	.34
Pozitif Sıra	2	3.00	6.00		
Eşit	0				
Toplam	6				

Tablo 4 incelendiğinde kontrol grubunun travma düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması sonucu travma düzeyleri puanları açısından son test lehine anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z=-.94$; $p>.05$). Bu sonuca göre, deney grubuna uygulanan müdahale programı sürecinde kontrol grubunun travma düzeyi puanlarında anlamlı bir değişim olmadığı gözlenmektedir.

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

Tablo 6. Deney Grubunun Deprem Sonrası Oluşan Travma Düzeyleri Son test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sıralar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Negatif Sıra	3	3,67	11,00	-,96	,33
Pozitif Sıra	2	2,00	4,00		
Eşit	1				
Toplam	6				

Deprem sonrası oluşan travmayı azaltma müdahale programı tamamlandıktan üç ay sonra deney grubu katılımcılarına izleme testi uygulanmıştır. Tablo 5’te deney grubunun son test ve izleme testi travma düzeyi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z=-,96$; $p>,05$). Bu sonuca göre deney grubundaki öğrencilerin program sonrasında travma düzeylerinde anlamlı bir değişim yaşanmamıştır.

Tablo 7. Kontrol Grubunun Deprem Sonrası Oluşan Travma Düzeyleri Son test ve İzleme Testi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sıralar	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Negatif Sıra	2	3,00	6,00	-1,00	,31
Pozitif Sıra	4	3,75	15,00		
Eşit	0				
Toplam	6				

Deprem sonrası oluşan travmayı azaltma müdahale programı tamamlandıktan üç ay sonra kontrol grubu katılımcılarına izleme testi uygulanmıştır. Tablo 6’da deney grubunun son test ve izleme testi travma düzeyi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z=-1,00$; $p>,05$). Bu sonuca göre kontrol grubundaki öğrencilerin program sonrasında travma düzeylerinde anlamlı bir değişim yaşanmamıştır.

Tartışma ve Yorum

Bu bölümde, üniversite öğrencilerine uygulanan Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının, öğrencilerin travma düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş, söz konusu etkiyi ölçmeye yönelik testlerden elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının katılımcıların deprem sonrası travma düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmada, katılımcıların deprem sonrası travma düzeylerini ölçen test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının katılımcıların deprem sonrası travma düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Travmaya maruz kalmak, kişinin kendisi ve dünya hakkında olumsuz görüşler edinmesine, duygu düzenleme problemleri yaşamasına, psikopatoloji geliştirmesine ve kendine zarar verici davranışlarda bulunmasına yol açabilir (Rizeq ve McKann, 2021). Travmaya maruz kalmayla ilişkili psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarının uzun vadeli olumsuz sonuçları (Basu vd., 2017; DePrince ve Freyd, 2002; Weiss vd., 2015), travmayı önemli bir toplum sağlığı sorunu haline getirmektedir (Magruder vd., 2017). Travmatik olayla ilgili olarak kişi, düşünce, duygu ve

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

davranış boyutunda zorluk yaşar, çünkü olayı hem içsel hem dışsal kaynakları bakımından tehdit olarak algılar (Ehlers ve Wild, 2015). Travmatik olayların bu yönü, düşünce, duygu ve davranış ilişkisine odaklanan bilişsel davranışçı terapi (BDT) kapsamında yapılacak müdahaleler için uygun görülmektedir (Schnurr vd., 2003)

Aktif tektonik yapısı nedeniyle Türkiye, başlıcaları Kuzey Anadolu Fayı (KAF), Doğu Anadolu Fayı (DAF) ve Batı Anadolu Graben Sistemi olan birçok önemli fay hattı üzerinde yer almakta ve bu fay hatları sıklıkla depremlere neden olmaktadır (Özdoğan, 1993). Çalışmanın odağına aldığı travmatik durumların ilişkili olduğu deprem, 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli olarak 7.7 büyüklüğünde gerçekleşen ve 10 ili etkileyen depremdir. Çalışma, söz konusu depremden farklı şehirlerde etkilenen ve Erzincan'da üniversite eğitimi alan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin doğusunda bir şehir olan Erzincan'ın şiddetli depremlerle dolu bir geçmişi vardır (Revel, 1993). Sonuncusu 13 Mart 1992'de gerçekleşen bu büyük depremlerin toplumsal bellek ve psikolojide yadsınamaz etkileri olmuştur (Karancı ve Rüstemli, 1995). Bundan dolayı çalışmanın odağına aldığı 6 Şubat 2023 depreminin etkilediği şehirlerden olmasa da çalışmanın Erzincan'da gerçekleştirilmesinin travmatik bilincin tetiklenmeye müsait olabilen doğası (Ehlers, Hackmann ve Michael, 2004) bağlamında anlamlı olduğu düşünülmektedir.

Bu bağlamda sürdürülen çalışmanın deney ve kontrol grubunun travma ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sürece travma düzeyi bakımından benzer koşullarda başladığını göstermektedir. Müdahaleyi deney grubuna uygulamadan önce her iki grupta da ön-test uygulanması faydalı görülmektedir. Ön-test ölçümleri, araştırmacıya yansız atama sürecinin ne şekilde gerçekleştiğini göstermektedir. Bu sayede deney ve kontrol gruplarındaki kişilerin müdahaleye eşit şartlarda başlayıp başlamadıkları belirlenmektedir. Ön test uygulaması ile araştırmacı, yansız atama sonrasında müdahale deney grubuna uygulanmadan önce iki grubun ölçülen özellik yönünden benzeşip benzeşmediğini kontrol edebilir (Christensen, Johnson ve Turner, 2007).

Araştırmanın BDT yaklaşımına dayalı travma düzeyini azaltma programına katılan üyelerin son test puanları, ön test puanlarından daha düşük olduğuna ilişkin birinci denencesi test edilmiştir. Bulgular, deney grubunun travma ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z=-1.99$; $p<.05$). 8 oturumluk Deprem Sonrası Travma Azaltma müdahale programı sonucunda programa katılan öğrencilerin travma puan ortalamalarının düşmesi, araştırmanın birinci denencesini doğrulamaktadır. Ortalama puanlardaki bu düşüş, bilişsel-davranışçı kurama dayalı Deprem Sonrası Travma Azaltma müdahale programının travmayı azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Bu etkinin sebebinin programın BDT'ye dayalı içeriği olduğu söylenebilir. BDT grup müdahaleleri travma sağaltımında yaygın biçimde uygulanmaktadır (Bisson vd., 2013, Dorrepaal vd., 2013) ve daha yapılandırılmış bir içeriğe sahiptir (Mandel, 2004). Birçok BDT müdahalesi, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini kontrol altına almak ve bu belirtileri hafifletmek amacıyla iletişimsel beceri eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma, imgesel maruz bırakma, gevşeme teknikleri, topraklama yöntemleri, işlevsiz düşünce ve inançların tespit edilip değiştirilmesi ve canlandırma gibi tekniklere odaklanmaktadır (Foy vd., 2001). Araştırma bu bağlamda deprem kaynaklı travmatik deneyim yaşamış katılımcıların travma düzeylerini azaltmaya yönelik bir BDT grup müdahalesini içermektedir. Travma mağdurları için grup müdahalelerinin bazı çalışmalarda bireysel müdahalelerden daha etkili olduğu

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

bulunmuştur (Bornstein, 2003, Courtois ve Ford, 2009). BDT grup müdahalelerinde, katılımcıların hem kendi travmatik deneyimlerine hem de diğer katılımcıların deneyimlerine etkin olarak dahil olmaları sağlanır. Böylelikle bireysel hikaye anlaticılığının ve grup içi desteğin gücü bir arada değerlendirilmiş olmaktadır (Çamaş ve Anayurt, 2022). Savaş sonrası travma yaşayan gazilerin travma düzeyini düşürerek problem çözme becerilerini artırmaya (Ahmadizadeh vd., 2010) ve travma kaynaklı semptomlarını gidermeye (Alvarez vd., 2011) ve sosyal işlevselliğini artırmaya (Beidel vd. 2010) yönelik çalışmalar; travma mağdurlarının travma ve utanç düzeylerini düşürerek öz-şefkat düzeylerini artırmaya (Beaumont vd., 2012); şiddetle ilişkili travma yaşamış kadınların baş etme becerilerini geliştirmeye (Echeburúa vd., 2014) ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bir grup kadının semptomlarını azaltmaya (Orhan, 2020 -tez) yönelik çalışmalar, bilişsel davranışçı terapi odaklı grup müdahalelerinin etkililiğini gösterir niteliktedir. Grup liderinin rolünün (Voltan Acar, 2003), grup üyelerinin ilişkisel dinamiklerinin (Yalom, 2002) ve bu dinamiğin sağaltıcı yanının (Liebman vd., 2020; Metzger vd., 2021) de söz konusu fark üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın BDT yaklaşımına dayalı travma düzeyini azaltma programına katılan üyelerin son-test puanları ile üç ay sonra uygulanan izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığına ilişkin ikinci denencesi test edilmiştir. Bulgular, deney grubunun son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir ($z=-96$; $p>.05$). Bu sonuç, uygulanan programın kısa süreli olarak etkili olmasına rağmen, uzun vadede öğrencilerin travma düzeylerinde anlamlı bir iyileşme sağlanamadığını göstermektedir. Dolayısıyla müdahale programının etkisinin kalıcı olmadığını söylemek mümkündür.

Bu sonuçlar, müdahale programının uzun vadeli etkileri hakkında bazı sorular ortaya çıkarmaktadır. Programın travmayı azaltma üzerindeki etkisi müdahaleden hemen sonra olumlu sonuçlar göstermiş olsa da, etkiler zaman içinde azalmış ve izleme testi sonuçları travma seviyelerinde önemli bir azalma göstermemiştir. Bu durum, travma müdahale programlarının etkilerinin sürdürülebilir olması için takip ve destek oturumlarına ihtiyaç olabileceğine işaret etmektedir.

Önceki araştırmalar, travma sonrası stres bozukluğu gibi daha derin psikolojik etkilerin azaltılmasında uzun vadeli veya düzenli destek seanslarının önemini vurgulamıştır (Kar, 2011; Schnyder vd., 2015; Cusack vd., 2016). Ayrıca, takip testi sonuçlarının programın uzun vadeli etkileri için yetersiz olmasının nedenleri programın içeriği, süresi veya uygulanma sıklığı ile ilgili olabilir. Bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkma becerilerini daha kalıcı hale getirmek için müdahale programlarının geliştirilmiş içerik ve daha uzun süreli takip ile desteklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, deprem sonrası travma azaltma müdahale programı, deney grubundaki öğrencilerin travma düzeylerini azaltmada önemli kısa vadeli etkinlik göstermiştir. Ancak bulgular, zaman içinde travma düzeylerinde sürekli bir iyileşme sağlanamadığı için müdahalenin yeterli uzun vadeli etkinliğe sahip olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, travma müdahale programlarının hem anlık hem de uzun vadeli etkileri dikkate alacak şekilde tasarlanmasının önemini göstermektedir. Bu tür müdahalelerin genel etkinliğini artırmak için, uzun vadeli dayanıklılığı ve sürekli psikolojik iyileşmeyi teşvik eden stratejileri dahil etmenin, faydaların ilk müdahale sonrası dönemin çok ötesine uzanmasını sağlamanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

KAYNAKLAR

- Alvarez, J., McLean, C., Harris, A. H. S., Rosen, C. S., Ruzek, J. I., & Kimerling, R. (2011). The comparative effectiveness of cognitive processing therapy for male veterans treated in a VHA posttraumatic stress disorder residential rehabilitation program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(5), 590–599. <https://doi.org/10.1037/a0024466>
- Beaumont, E.A., Galpin, A.J., & Jenkins, P.E. (2012). 'Being kinder to myself': A prospective comparative study, exploring post-trauma therapy outcome measures, for two groups of clients, receiving either cognitive behavior therapy or cognitive behavior therapy and compassionate mind training. *Couns Psychol Rev, 27*, 31-43. <https://doi: 10.53841/bpscpr.2011.27.1.31>
- Beidel, D.C., Frueh, B.C., Uhde, T.W., Wong, N., & MENTRIKOSKI, J.M. (2011). Multicomponent behavioral treatment for chronic combat-related posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *J Anxiety Disord, 25*(2):224-231. <https://doi:10.1016/j.janxdis.2010.09.006>
- Bisson, J. I., Wright, L. A., Jones, K. A., Lewis, C., Phelps, A. J., Sijbrandij, M., et al. (2021). Preventing the onset of post traumatic stress disorder. *Clin. Psychol. Rev. 86*:102004. <https://doi:10.1016/j.cpr.2021.102004>
- Bullock, J. A., Haddow, G., & Coppola, D. P. (2016). *Managing Children in Disasters: Planning For Their Unique Needs*. CRC Press.
- Chan, C.L., Wang, C.W., Ho, A.H., Qu, Z.Y., Wang, X.Y., Ran, M.S., et al. (2012). Symptoms of posttraumatic stress disorder and depression among bereaved and nonbereaved survivors following the 2008 Sichuan earthquake. *J Anxiety Disord. 26*(6), 673–9. <https://doi:10.1016/j.janxdis.2012.05.002>
- Cohen, J.A., Berliner, L., & Mannarino, A. (2010). Trauma-focused CBT for children with trauma and behavior problems. *Child Abuse Negl. 34*(4), 215–24. <https://doi:10.1016/j.chiabu.2009.12.003>
- Cusack, K., Jonas, D. E., Forneris, C. A., Wines, C., Sonis, J., Middleton, J. C., & Gaynes, B. N. (2016). Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 43*, 128-141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.10.003>
- Echeburúa, E., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (2014). Individual versus individual and group therapy regarding a cognitive-behavioral treatment for battered women in a community setting. *Journal of Interpersonal Violence, 29*(10), 1783-1801. <https://doi.org/10.1177/0886260513511703>
- Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (Eds.). (2009). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Halpern, J., & Vermeulen, K. (2017). *Disaster mental health interventions: core principles and practices*. NY: Routledge.
- Hinton, D.E., Hofmann, S.G., Rivera, E., Otto, M.W., & Pollack, M.H. (2011). Culturally adapted CBT (CA-CBT) for Latino women with treatment-resistant PTSD: a pilot study comparing CA-CBT to applied muscle relaxation. *Behav Res Ther, 49*(4) :275-280. <https://doi:10.1016/j.brat.2011.01.005>
- Kar, N. (2011). Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: a review. *Neuropsychiatric disease and treatment, 7*, 167–181. <https://doi.org/10.2147/NDT.S10389>
- Liebman, R. E., Whitfield, K. M., Sijercic, I., Ennis, N., & Monson, C. M. (2020). Harnessing the healing power of relationships in trauma recovery: A

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

- systematic review of cognitive-behavioral conjoint therapy for PTSD. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 7, 203-220. <https://doi.org/10.1007/s40501-020-00211-1>
- Marmar, C. R., Weiss, D. S., Metzler, T. J., & Delucchi, K. (1996). Characteristics of emergency services personnel related to peritraumatic dissociation during critical incident exposure. *The American Journal of Psychiatry*, 153(7): 94-102. <https://doi:10.1176/ajp.153.7.94>
- Mavranetzouli, I., Megnin-Viggars, O., Daly, C., Dias, S., Stockton, S., Meiser-Stedman, R., & Pilling, S. (2020). Research review: Psychological and psychosocial treatments for children and young people with post-traumatic stress disorder: A network meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 61(1), 18-29. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13094>
- Metzger, I. W., Anderson, R. E., Are, F., & Ritchwood, T. (2021). Healing interpersonal and racial trauma: Integrating racial socialization into trauma-focused cognitive behavioral therapy for African American youth. *Child Maltreatment*, 26(1), 17-27. <https://doi.org/10.1177/1077559520921457>
- Özbay, A., Kahraman, S., & Işıklı, B. (2023) Cognitive behavioral therapy in posttraumatic stress disorder and social anxiety disorder: a case report. *Turkish Psychol Couns Guidance J.* 13(71), 510-518. https://doi:10.17066/tpdrd.1299613_8
- Radell, M. L., Hamza, E. A., & Moustafa, A. A. (2020). Depression in post-traumatic stress disorder. *Reviews in the Neurosciences*, 31(7), 703-722. <https://doi.org/10.1515/revneuro-2020-0006>
- Schnyder, U., Ehlers, A., Elbert, T., Foa, E. B., & Gersons, B. P. R. (2015). Psychological treatments for PTSD. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 27445. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.27445>
- Shapovalova V. 2024. Post-Traumatic Stress Disorder: Administration, Clinical and Pharmacological, Organizational and Legal, Pharmaceutical Management, Recent Case Studies. *SSP Modern Pharmacy and Medicine*. 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.53933/ssppmp.v4i1.123>
- Sheykhangafshe, B. F., Ashtiani, A. (2024). Risk and protective factors associated with post-traumatic stress disorder in military veterans and soldiers: A systematic review. *EBNESINA*;26(1):90-101. <https://doi:10.22034/26.1.90>
- Silove, D. (1998). Is posttraumatic stress disorder an overlearned survival response? An evolutionary-learning hypothesis. *Psychiatry*, 61(2), 181-190. <https://doi:10.1080/00332747.1998.11024830>
- Skandsen, A., Hysing, M., Askeland, K. G., Teicher, M. H., Sand, L., & Bøe, T. (2024). Using Norwegian National Patient Registry data to understand associations between potentially traumatic life experiences and mental health care use in adolescence. *Journal of Traumatic Stress*, 37(1), 92-102. <https://doi.org/10.1002/jts.22996>
- Wu, K.; Zhang, Y.; Liu, Z.; Zhou, P.; Wei, C. (2015). Coexistence and Different Determinants of Posttraumatic Stress Disorder and Posttraumatic Growth among Chinese Survivors after Earthquake: Role of Resilience and Rumination. *Front. Psychol.*, 6, 1043. <https://doi:10.3389/fpsyg.2015.01043>
- Xue, S., & Xu, W. (2022). Perceived social support and post-traumatic growth 12 years after the Wenchuan earthquake: a moderated mediation of belief in a just world and gender. *Curr Psychol* 25, 1-11. <https://doi:10.1007/s12144-022-03843-z>

Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Emre KARABUDAK- Mücahit KAĞAN-Alaattin CİMİNLİ

Zhou, X., Wu, X., Fu, F., & An, Y. (2015). Core belief challenge and rumination as predictors of PTSD and PTG among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Psychological Trauma*, 7(4), 391–397. <https://doi.org/10.1037/tra0000031>

Extended

Traumatic experiences are defined as events that cause emotional destruction, evoke feelings of helplessness, and threaten life (Skandsen et al., 2024). Considering their impact on individuals, earthquakes are among the most significant of these traumatic experiences. Indeed, earthquakes drastically reduce the quality of life both economically and psychologically, disrupting existing coping mechanisms and leading individuals to feel helpless and hopeless (Zhou et al., 2015). Earthquakes differ from other traumatic events due to their nature. Their sudden occurrence and the resulting death, limb loss, and destruction can lead to the simultaneous emergence of multiple problems (Xue & Xu, 2023).

This study is an experimental investigation into the effectiveness of a cognitive-behavioral intervention program aimed at reducing the trauma levels of individuals exposed to earthquakes. Initially, experimental and control groups were formed, and pre-test, post-test, and follow-up tests were administered to these groups. In this experimental design, categorized as a "2x3" design, the first factor represents the groups, while the second factor corresponds to the measurements of the dependent variable. The independent variable of this study is the intervention program based on the cognitive-behavioral approach, while the dependent variable is the trauma levels of the participants.

The study examining the effects of the Post-Earthquake Trauma Reduction Program on participants' trauma levels found a significant difference in test scores measuring post-earthquake trauma levels, with the difference favoring the post-test results. Based on this finding, it can be stated that the Post-Earthquake Trauma Reduction Program has a significant effect on reducing participants' trauma levels after an earthquake.

Exposure to trauma can lead individuals to develop negative perceptions about themselves and the world, experience emotional regulation problems, develop psychopathology, and engage in self-harmful behaviors (Rizeq & McKann, 2021). The long-term adverse outcomes of psychological and physical health problems associated with trauma exposure (Basu et al., 2017; DePrince & Freyd, 2002; Weiss et al., 2015) make trauma a significant public health issue (Magruder et al., 2017). In relation to traumatic events, individuals face difficulties in terms of thoughts, emotions, and behaviors, as they perceive the event as a threat concerning both internal and external resources (Ehlers & Wild, 2015). This aspect of traumatic events makes them suitable for interventions under the framework of cognitive-behavioral therapy (CBT), which focuses on the relationship between thoughts, emotions, and behaviors (Schnurr et al., 2003).

In conclusion, the Post-Earthquake Trauma Reduction Program demonstrated significant short-term effectiveness in reducing trauma levels among students in the experimental group. However, the findings indicate that the intervention lacked sufficient long-term effectiveness, as sustained improvement in trauma levels was not observed over time. These results highlight the importance of designing trauma intervention programs that consider both immediate and long-term effects. Incorporating strategies that promote long-term resilience and continuous psychological recovery is deemed crucial to extending the benefits well beyond the initial post-intervention period.