



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ÜÇLÜ
ÜZERİNDE DOĞAL AFET DENEYİMİ VE KAYGI
DÜZEYİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Gülbahar DEMİR KAYMAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Haziran 2024

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ÜÇLÜ
ÜZERİNDE DOĞAL AFET DENEYİMİ VE KAYGI
DÜZEYİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Gülbahar DEMİR KAYMAK

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Handan NOYAN

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mansur BEYAZYÜREK

Dr. Öğr. Üyesi Fatma KAYIM

ÖNSÖZ

“Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Üçlü Üzerinde Doğal Afet Deneyimi ve Kaygı Düzeyinin Rolünün İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, Beykoz Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

Öncelikle tezimin her aşamasında değerli görüşlerini benimle paylaşan, bana rehberlik ederek beni öğrenmeye ve araştırmaya teşvik eden tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Handan NOYAN’a teşekkür ederim.

Bu çalışmaya katılmayı kabul ederek araştırmamda katkıda bulunan tüm katılımcılara içtenlikle teşekkür ederim.

Son olarak bu süreçte bana her zaman inanan, bu çalışmayı tamamlamam için beni motive eden, desteğini esirgemeyen, bana sonsuz güvenen sevgili eşim Mehmet Arif KAYMAK’a ve canım aileme teşekkür ederim, emeklerinize minnettarım.

Gülbahar DEMİR KAYMAK

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ÖZET	vii
ABSTRACT.....	ix
KISALTMALAR.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
TABLO LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.3 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	4
2.GENEL BİLGİLER	5
2.1 DOĞAL AFETLER	5
2.1.1 Tanım ve Kapsam.....	5
2.1.2 Türkiye'de Son 20 Yılda Meydana Gelen Doğal Afetlerin Sosyoekonomik Etkileri	6
2.1.3 Doğal Afetlerin Bireyler Üzerindeki Psikososyal Etkileri	6
2.1.4 Doğal Afetlerin Psikolojik Etkilerine İlişkin Bulgular.....	8
2.2 KAYGI.....	9
2.2.1 Tanım ve Kapsam.....	9
2.2.2. Davranışsal, Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenleri.....	10
2.2.3 Genç Yetişkinlerde Kaygıyı Konu Alan Çalışmalar	14

2.3 BİLİŞSEL ÜÇLÜ.....	16
2.3.1 Tanım, Kapsam ve Kuramsal Çerçeve	16
2.3.2 Olumsuz Benlik Algısı	18
2.3.3 Olumsuz Gelecek Algısı.....	19
2.3.4 Olumsuz Dünya Algısı	19
2.3.5 Bilişsel Üçlüye İlişkin Önceki Bulgular.....	20
3. YÖNTEM ve GEREÇ	22
3.1 İŞLEM.....	22
3.2 ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	22
3.3 ÖRNEKLEM.....	23
3.3 ARAŞTIRMADA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER	25
3.3.1 Sosyodemografik ve Bireysel Özellikler Bilgi Formu	25
3.3.2 Beck Anksiyete Envanteri (BAE)	25
3.3.3 Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE).....	26
3.4 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME	27
4.BULGULAR.....	31
4.1 SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER.....	31
4.2 DOĞAL AFET YAŞANTISI OLAN GRUBUN AFETE İLİŞKİN DENEYİMLERİ	32
4.3 AFET ve KAYGI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BİLİŞSEL ÜÇLÜ ALT BOYUTLARININ İNCELENMESİ.....	34
4.4 DOĞAL AFETE İLİŞKİN DENEYİMLERE GÖRE BİLİŞSEL ÜÇLÜ PUANLARININ İSTATİSTİKSEL KARŞILAŞTIRILMASI.....	38
5. TARTIŞMA.....	43
5.1 DOĞAL AFET YAŞANTISI VE KAYGI DURUMLARININ BİLİŞSEL ÜÇLÜ ÜZERİNDEKİ ROLÜ.....	43

5.2 KAYGI DÜZEYİNİN BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ALT BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ.....	45
5.3 DOĞAL AFETİN BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ALT BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ.....	49
5.4 DOĞAL AFETE İLİŞKİN DENEYİMLERİN BİLİŞSEL ÜÇLÜ ÜZERİNDEKİ ROLÜ.....	51
5.5 ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE GÜÇLÜ YANLARI	54
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
KAYNAKÇA.....	58
EK A. SOSYODEMOGRAFİK VE BİREYSEL ÖZELLİKLER BİLGİ FORMU.....	70
EK B. BECK ANKSİYETE ENVANTERİ (BAE).....	76
EK C. BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ (BÜE).....	78
EK D. KATILIM BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU	81
ÖZGEÇMİŞ.....	84

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ÜÇLÜ ÜZERİNDE DOĞAL AFET DENEYİMİ VE KAYGI DÜZEYİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Doğal afet gibi travmatik yaşam olayları bireylerin psikolojik yaşantılarını ve dış dünyayı değerlendirme biçimi etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinde doğal afet yaşantılarının bireylerin kaygı düzeyleri, bilişsel üçlü alt boyutları (“benlik algısı”, “dünya algısı”, “gelecek algısı”) üzerine etkisini bir arada inceleyen bilinen çalışma yoktur. Bu doğrultuda çalışmamızda, üniversite öğrencilerinde doğal afetin ve kaygı düzeyinin bilişsel üçlü üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Çalışmamız, 18-30 yaş aralığında 277 üniversite öğrencisiyle (188’i kadın) yürütülmüştür. Mevcut örneklem ayrıca, afet yaşantısının varlığına (var, n=161; yok, n=131) göre iki alt gruba ayrılmıştır. Öğrencilerin benlik, gelecek ve dünyaya yönelik algıları Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE); kaygı düzeyleri, Beck Anksiyete Envanteriyle değerlendirilmiştir. Doğal afet ve kaygının bilişsel üçlü alt boyutları üzerindeki etkisini incelemek için MANOVA yürütülmüştür. Afet yaşayan grup, afete ilişkin deneyimlerine göre (afet anında yaralanma, ekonomik etkileri gibi) alt gruplara ayrılmış ve afete ilişkin deneyimlerin BÜE toplam puanı üzerindeki etkisini analiz etmek için, ANOVA ve t-testleri yürütülmüştür.

BÜE boyutlarında kaygı düzeyi ($p<0,01$) ve doğal afet kategorilerine göre ($p=0,03$) anlamlı farklılaşma görülmüştür. Ancak, BÜE alt boyutları üzerinde doğal afet ve kaygı yaşantılarının anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir ($p>0,05$). Afet sırasında yaralanmanın ($p=0,003$), afetten sosyoekonomik olarak etkilenmenin ($p=0,001$), afet esnasında bir yakının yaralanmasının ($p=0,005$), afet bölgesinde yaşamının ($p=0,004$) ve afet sonrası temel ihtiyaçların karşılanmamasının ($p=0,001$) bilişsel üçlüyü olumsuz yönde etkilemiştir.

Bulgularımız, gençlerde afet ve kaygı yaşantılarının benlik, dünya ve gelecek algısı üzerinde olumsuz etkiye neden olduğunu ve afete ilişkin bazı deneyimlerin, bilişsel süreçleri olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel üçlü, doğal afet, kaygı, doğal afete ilişkin deneyimler

Tarih: Haziran 2024



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE ROLE OF NATURAL DISASTER EXPERIENCE AND ANXIETY LEVEL ON THE COGNITIVE TRIAD AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Traumatic life events such as natural disasters affect individuals' psychological experiences and the way they evaluate the world. There is no known study that examines the effects of natural disaster experiences among university students on individuals' anxiety levels and cognitive triad sub-dimensions ("view of self", "view of world", "view of future"). In this regard, in our study, the effect of natural disaster and anxiety level on the cognitive triad of university students was examined.

Our study was conducted with 277 university students (188 of them are female) between the ages of 18-30. The current sample was further divided into two subgroups according to the presence of disaster experience (yes, n=161; no, n=131). Students' views of self, future and world are measured by the Cognitive Triad Inventory (CTI); Anxiety levels were assessed with the Beck Anxiety Inventory. MANOVA was conducted to examine the effects of natural disaster and anxiety on the cognitive triad subscales. The disaster-related group was divided into subgroups according to their disaster-related experiences (such as; injury during the disaster, economic effects), and ANOVA and t-tests were conducted to analyze the effect of disaster-related experiences on the CTI total score.

A significant difference was observed in CTI dimensions according to anxiety level ($p < 0,01$) and natural disaster categories ($p = 0.03$). However, no significant interaction effect of natural disasters and anxiety experiences was observed on the CTI sub-dimensions ($p > 0.05$). Being injured during the disaster ($p = 0.003$), being affected socioeconomically by the disaster ($p = 0.001$), having a relative injured during the disaster ($p = 0.005$), living in the disaster area ($p = 0.004$) and not obtaining basic needs after the disaster ($p = 0.001$) are cognitive factors. It negatively affected the cognitive triad.

Our findings showed that disaster and anxiety experiences in young people have a negative impact on their view of self, world and future, and some disaster-related experiences may negatively affect cognitive processes.

Keywords: Cognitive triad, natural disaster, anxiety, experiences related to natural disaster

Date: June, 2024



KISALTMALAR

ANOVA	: Varyans Analizi
BAE	: Beck Anksiyete Envanteri
BÜE	: Bilişsel Üçlü Envanteri
EB	: Etki Büyüklüğü
EM-DAT	: The Emergency Events Database (Acil Durum Olayları Veritabanı)
MANOVA	: Çok Değişkenli Varyans Analizi
TDK	: Türk Dil Kurumu
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1 Beck'in Bilişsel Teorisinin Çift Yönlü Aracılık Yorumunun Gösterimi.....17



TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1 Türkiye'de Son 20 Yılda Meydana Gelen Doğal Afetler ve Etkilenen Kişi Sayısı	6
Tablo 4.1 Tek Değişkenli Normalliğin Sınanması	29
Tablo 4.2 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	31
Tablo 4.3 Katılımcıların Yaşadıkları Doğal Afetlerin Türü ve Zamanı	32
Tablo 4.4 Katılımcıların Doğal Afet Anındaki Bireysel Deneyimleri.....	33
Tablo 4.5 Katılımcıların Doğal Afet Sonrasındaki Bireysel Deneyimleri.....	34
Tablo 4.6 Doğal Afet Yaşantısı ve Kaygı Düzeylerine Göre BÜE Toplam Puanlarının İki Yönlü MANOVA Sonuçları	35
Tablo 4.7 Bilişsel Üçlü Alt Boyutlarının Kaygı Düzeyine Göre İstatistiksel Karşılaştırılması	37
Tablo 4.8 Bilişsel Üçlü Alt Boyutlarının Afet Yaşantısına Göre İstatistiksel Karşılaştırılması	38
Tablo 4.9 Bilişsel Üçlü Toplam Puanlarına Dair İkili Grup Karşılaştırmaları	40
Tablo 4.10 BÜE Puanlarına Dair Çoklu Grup Karşılaştırması.....	42

1. GİRİŞ

Doğal afetler bireyleri ve toplumları ekonomik, psikososyal, kültürel yönden etkilemekte, normal yaşamı sekteye uğratmakta ya da durdurmakta, can ve mal kayıplarına neden olmaktadır (Rabiei, Nakhaee ve Pourhosseini, 2014). Türkiye’de son yıllarda birçok yıkıcı doğal afet meydana gelmiştir ve bu afetler nedeniyle milyonlarca insan sosyoekonomik açıdan olumsuz yönde etkilenmiştir (Çelik, Usta, Yılmaz ve Yakupoğlu, 2020). Ülkemizde en sık heyelan, deprem ve sel görülmektedir. Ancak görülme sıklığı ve etki alanı daha az olmasına karşın en fazla zararı, depremler vermektedir (Özyer ve Dinçer, 2020).

Doğal afetlerin tek sonucu can kaybı ve ekonomik zarar değildir. Afet sonrası bireylerde kayıplar ile birlikte güvensizlik (Makwana, 2019), sosyal desteğin kaybıyla sorunlar ile baş etmede zorluklar (Peek, 2008), kişinin hayatı üzerindeki kontrolünü kaybettiğine yönelik algısının gelişmesi (Freedy, Shaw, Jarrell ve Masters, 1992), sağlığı riske atan davranışların gelişmesi ve mevcut psikiyatrik bozuklukların gidişatının olumsuz yönde etkilenmesi (Esterwood ve Saeed, 2020) gibi süreçler görülebilmektedir. Ayrıca bireylerde, afet sonrası kaygı problemleri, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve depresyon görüldüğü bildirilmiştir (Yorulmaz ve Karadeniz, 2021).

Aaron T. Beck’in bilişsel modeline (1976) göre şemalar, bilişsel hatalar, bilişsel üçlü ve otomatik düşünceler, duygusal bozuklukların gelişiminde ve sürdürülmesinde merkezi öneme sahiptir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt. Pössel ve Thomas, 2011). Modelin güncel açıklamasında bilişsel hataların, işlevsel olmayan düşüncelerin, duyguların ve davranışların iki yönlü etkileşim halinde oldukları ifade edilmiştir. Bilişsel süreçlerin bir parçası olan işlevsel olmayan düşünce kalıplarına sahip kişilerin; olumsuz olayları kendi kusurlarına bağladığı, geleceğe yönelik olumsuz yönde beklentileri olduğu ve zorlukları aşılabilir olarak gördüğü ifade edilmektedir. Beck’in modelinde bu üç bilişsel çıkarım, “*bilişsel üçlü*” olarak adlandırılmaktadır. Bu modele göre, duygusal bozukluklar; kişinin kendisini, dünyayı ve geleceği olumsuz bir şekilde algılamasına neden olan olumsuz düşünceler ve inançlar nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2018). Bu olumsuz algılarla kişi, dünyadan ve insanlardan uzaklaşabilmekte, sosyal

aktivitelerden kaçabilmektedir. Kişide kaygı sorunları ve depresyon gibi duygusal bozukluklar gelişebilmektedir (Beck, 2008).

Bir duygu olarak kaygı, kişinin hayatında çeşitli konulara yönelik tehlike beklentisi ile ortaya çıkabilmekte, farklı düşünce ve bedensel hisleri de beraberinde getirebilmektedir (Butcher, Mineka, ve Hooley, 2013). Fiziksel hasar, ciddi hastalık, sosyal konular gibi kişinin hayatının her alanına (Barlow, 2006), sevdiği kişilerin sağlığına ve güvenliğine yönelik (Beck, 2008) değerlendirmeler kişide kaygı duygusunu meydana getirebilmektedir. Kaygı duygusu bireyleri tehlikelere karşı hazır hale getirme işlevine sahip olduğu gibi (B.J. Sadock, V.A. Sadock ve Ruiz, 2016); yüksek düzeyde kaygı, kişide kontrol edilemezlik düşüncesi yaratarak bireylerin sorun çözmeye yönelik zihinsel süreçlerini ve işlevsel davranışlarını sekteye uğratabilmektedir (Mathews, 1990). Kaygısı yüksek olan bireyler genel olarak tehlikeye dikkat kesilme ve belirsiz durumları da olumsuz olarak yorumlama eğilimindedir (Beck ve Emery, 2011).

Genç yetişkinlerde afet yaşantıları, kaygı düzeyleri ve bilişsel üçlü durumlarını bir arada ele alan, bilinen bir çalışma bulunmamaktadır. Bireylerin afete ilişkin deneyimlerini ele alan çalışmalar bulunmakla birlikte, bu deneyimleri bilişsel üçlü bağlamında ele alan çalışma görülmemektedir. Çalışmamızda, bilişsel üçlü ve alt boyutlarını sistemli bir şekilde inceleyerek doğal afet ve kaygı ile ilgili literatüre katkıda bulunmayı amaçlanmaktadır.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeylerinin, bilişsel üçlüsü üzerinde nasıl bir rolü olduğunu incelemektir. Bu sayede bireylerin bilişsel süreçlerinin tüm çıkarım stillerini (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) ele alarak kapsamlı sonuçlar elde etme imkânı sağlayacağı düşünülmüştür.

Mevcut çalışmanın bir diğer amacı ise, bireylerin doğal afet sırasında ve sonrasında yaşadığı süreçlerin, bilişsel çıkarımlarında nasıl bir rolü olduğunu araştırmaktır. Bu doğrultuda, doğal afet yaşantısı olan kişiler, afete ilişkin deneyimlerine göre gruplandırılmıştır. Gruplandırma, bireylerin afet sırasındaki (fiziksel olarak yaralanma, afet esnasında bir kişinin ölümüne veya yaralanmasına şahit olma gibi) ve sonrasındaki (ekonomik olarak olumsuz etkilenme, temel ihtiyaçların karşılanması, psikolojik yardım alma gibi) süreçlerine göre yapılmıştır.

1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İlgili alan yazına bakıldığında, ülkemizde sıklıkla görülen ve milyonlarca insanı etkileyen doğal afetler sonrası yaygın olarak görülen psikolojik sorunlardan TSSB ve depresyona ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Aker, 2006; Bulut, 2023; Sönmez ve Hoccoğlu, 2023). Ancak üniversite öğrencilerini de içeren genç yetişkinlerde doğal afet yaşantıları, kaygı düzeyleri ve bilişsel üçlü kavramlarını (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) birlikte ele alan bilinen bir çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyi ve bilişsel üçlünün alt boyutlarının (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) sistematik bir şekilde bir arada incelenmediği görülmektedir.

Duygular, kişinin düşünme, planlama, problem çözme kabiliyetlerini etkileyerek bireyin davranışlarını yönlendirici bir roledir (Barlow, 2006; Richards, Benson, Donnelly ve Hadwin, 2014). Ayrıca kaygının öğrenme, performans ve biliş üzerinde etkisi söz konusudur (Ormrod, 2013). Üniversite öğrencilerinde, afete maruz kalmanın yanı sıra, öğrencilik hayatının getirdiği çeşitli stres faktörleri nedeniyle, duygudurum ve davranış problemleri geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Gamsız ve Dursun, 2021). Genç yetişkinlerde kaygı sorunlarının ele alınması önemlidir; çünkü bu dönemde bireyler, değişen sosyal çevre ile iletişimde, ilişkilerinde ve akademik gelişimlerinde sorunlar ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu tip değişimler yaşayan genç yetişkinlerde psikolojik problemler görülme ihtimali oldukça fazladır (Rizvi ve Steffel, 2014).

Bireylerin düşünce süreçleri, deneyimleri ve duyguları birbirleri ile etkileşim halindedir (Vatan, 2016). Bu çalışma ile bireyin benliğine, dış dünyaya ve geleceğine yönelik düşüncelerinin, bir duygu olarak kaygının ve bir yaşantı olarak doğal afetlerin ele alınması önem taşımaktadır. Doğal afetler sonrası yaygın olarak görülen ve psikolojik sorunlardan biri olan kaygı problemlerinin araştırılması ile bireylerin psikolojik süreçlerini ve davranışlarını anlamının önemli olduğu, edinilecek bilgilerin klinik çalışmalar için de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmadan elde edilecek bulguların; doğal afet yaşantısı, kaygı düzeyleri ve bilişsel süreçler arasındaki ilişki dinamiklerinin daha iyi anlaşılması konusunda, ilgili alan yazına katkı sunacağı, gelecekte bu konuda yapılacak araştırmalara ve konuyu derinleştirmek isteyen araştırmacılara referans noktası sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.3 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bu çalışmada açıklanacak hipotezler Őunlardır:

1. Doğal afet yaşantısı, üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlüsünün alt boyutlarını (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) olumsuz yönde etkiler.
2. Kaygı düzeyi, üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlüsünün alt boyutlarını (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) olumsuz yönde etkiler.
3. Doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeyi, üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlüsünü olumsuz yönde etkilemede birlikte rol oynar.
4. Doğal afet yaşantısının bilişsel üçlüyü etkileme düzeyi, bireylerin afete ilişkin deneyimlerine bağlı olarak deęiőebilir (Örneğin; yakınımı kaybetme, enkaz altında kalma, afet sonrası temel ihtiyaçların karşılanması durumu).

2.GENEL BİLGİLER

2.1 DOĞAL AFETLER

2.1.1 Tanım ve Kapsam

Doğal afetler tarih boyunca yaşamı tehdit eden, bireyleri ve toplumları derinden etkileyen doğa olaylarıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre doğal afetler; atmosferik, jeolojik ve hidrolojik kökenli felaket olaylarıdır. Bunlar arasında depremler, volkanik patlamalar, heyelanlar, tsunamiler, seller ve kuraklık yer almaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK)'na göre ise doğal afet, "insan eliyle önlenemeyen sel, fırtına, deprem, dolu vb. felaketlerin her biri" olarak tanımlanmaktadır. Doğa kaynaklı ve teknolojik sebepli afetleri araştıran, açıklayan ve bu afetler konusunda güvenilir veriler sağlayan Emergency Event Database (EM-DAT)'e göre bir olayın afet olarak sayılabilmesi için en az 10 kişinin hayatını kaybetmesi, en az 100 kişinin etkilenmesi, olağanüstü hâl ilan edilmesi ve ilgili devlet tarafından uluslararası yardım çağrısı yapılması, kriterlerinden en az biri gerçekleşmiş olmalıdır (EM-DAT, 2017, akt. Bahadır ve Uçku, 2018).

Doğal afetler; yerel kapasiteyi aşabilmekte, afet sonrası dış yardım talep etmek için ulusal veya uluslararası düzeyde gereklilik oluşturmaktadır. Büyük hasarlara, yıkıma yol açabilmektedir. Bir sürece yayılabildiği gibi genellikle ani gelişmekte, beklenmedik şekillerde meydana gelmekte ve ciddi sağlık, sosyal ve ekonomik sonuçlara yol açabilmektedir. Bir afetin büyüklüğü genellikle afet sonrasında meydana gelen can kaybı, yaralanma, yapısal hasar, sosyal ve ekonomik zararlar ile ölçülmektedir (EM-DAT, 2024b).

Deprem, volkanik patlama, hortum ve sel gibi doğa olayları ani gelişen afetlere örnektir. Bu olaylar, tahmin edilemezlik düzeyleri yüksek olduğu için toplumları hazırlıksız yakalayabilmektedir. Diğer yandan bazı afetler ise gizli bir şekilde gelişebilmekte ve etkilerini günler, haftalar hatta yıllar içerisinde yavaş yavaş hissettirebilmektedir. Kuraklık, çevre kirliliği, orman tahribatı ve deniz seviyesinin yükselmesi bu duruma örnektir (Uzunçubuk, 2005).

2.1.2 Türkiye'de Son 20 Yılda Meydana Gelen Doğal Afetlerin Sosyoekonomik Etkileri

EM-DAT verilerine göre son 20 yılda Türkiye'de birçok doğal afet meydana gelmiş ve milyonlarca insanı etkilemiştir. Bunlardan etki alanı ve meydana gelme oranı en fazla olan doğal afetler; sel (%44,44), deprem (%33,33), fırtına (%13,89), heyelan (5,56%) ve orman yangını (%2,78) olarak görülmektedir (EM-DAT, 2024c). Etki alanı daha dar olmasına rağmen Türkiye'de en çok can kaybına neden olan doğal afet depremdir (Tablo 2.1).

Tablo 2.1 Türkiye'de Son 20 Yılda Meydana Gelen Doğal Afetler ve Etkilenen Kişi Sayısı

Doğal Afet Tipi	Doğal Afet Sayısı	Toplam Ölümler	Toplam Etkilenen*
Sel	16	172	33703
Deprem	12	50959	9276745
Fırtına	5	25	1124
Heyelan	2	65	184
Orman Yangını	1	9	561088

*Yaralı, Etkilenmiş, Evsiz. (EM-DAT, 2024c).

Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı'nın 2023 yılında yaptığı resmî açıklamaya göre elli bine yakın insanın ölümüne neden olan Şubat 2023'te, Kahramanmaraş'ta bir dizi yıkıcı deprem yaşanmıştır. Çevresindeki 11 il de (Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Elâzığ, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Malatya, Osmaniye ve Şanlıurfa) bu büyük depremlerden etkilenmiştir. Deprem sonrası iki milyondan fazla insan doğrudan veya dolaylı olarak, bu doğal afetin maddi ve psikososyal etkilerine maruz kalmıştır. Birçok insan bazı sağlık sorunları ile karşı karşıya kalmış, evleri zarar görmüş hatta evini kaybetmiş, akut dönemde sağlık hizmetlerine ulaşma, barınma, giyinme, yiyecek, su, iletişim gibi temel ihtiyaçlarını bir süre karşılayamamış, yakınlarını ve sosyal çevrelerini kaybetmiştir (Hussain, Kalaycıoğlu, Milliner ve Çakır, 2023).

2.1.3 Doğal Afetlerin Bireyler Üzerindeki Psikososyal Etkileri

Doğal afetler bireylere verdiği fiziksel zararlar kadar ruh sağlığı konusunda da ciddi sorunlara yol açmaktadır. Afet sonrası, bireylerin güvenli yer olduğunu düşündükleri evlerinin, mülklerinin ve diğer değerli varlıklarının zarar görmesi, kişilerde

güvensizlik yaratabilmektedir (Makwana, 2019). Aile üyelerinin yerinden edilmesi, sevilen birinin ölümü, sosyoekonomik kayıplar, yaşanan çevrenin zarar görmesi, felaketler için hazırlıklı olmamak gibi faktörler de mağdurların psikolojik kırılğanlıklarına yol açabilmektedir. Aile bağlarının ve birliğinin bozulması, sosyal destek eksikliği ve işlevsel olmayan baş etme becerileri de bireyleri psikolojik sorunların yaşama olasılığını etkilemektedir (Peek, 2008). Kaynak kaybı; günlük rutinin kaybı, kişinin kendi eşyaları üzerindeki kontrolünün olmaması ve sosyal destek kaybı, doğal afetin ardından, akut psikolojik sıkıntıyla ve bu sıkıntıların artması ile ilişkilendirilmektedir (Freedy vd., 1992).

Genel olarak bu afetler öngörülemez olduklarından, maruz kalan bireyleri çok halinde bırakabilmektedir. Akut dönemde, bireyler genellikle kaybı inkâr ederek gerçeklikten kaçmaya çalışabilmektedir. İnkâr halinde olmak kişileri stres, kaygı ve diğer tepkilere karşı daha savunmasız hale getirebilmektedir (Peek, 2008). Büyük çaplı afetler sonrası iş yerlerini kaybeden ve başka bölgelere göç etmek zorunda kalan bireyler, alışkın oldukları kuralların işlevini kaybetmesiyle günlük hayatı sürdürmekte zorlanmaktadır. Doğal afet sonrası bireylerin hayatında belirsizliklerin ve risklerin de meydana gelmesi ile kaygı ve stres hayatın bir parçası haline gelebilmektedir (Aker, 2006; Kar ve Bastia, 2006). Afet sonrası bireylerde var olan psikiyatrik bozuklukların gidişatının olumsuz yönde etkilenmesi, alkol kullanımı gibi uzun vadede sağlığı riske atan davranışların gelişmesi, uyku problemleri, kişisel sağlık endişesinin artması gibi psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarının meydana gelmesine sebep olabilmektedir (Esterwood ve Saeed, 2020).

Doğal afetler psikososyal ve ekonomik kayıpların yanı sıra TSSB, majör depresyon ve kaygı sorunlarına yol açabilmektedir (Aker, 2006; Bulut, 2023; Keya, Leela, Habib, Rashid ve Bakthavatchalam, 2023; Makwana, 2019; Sönmez ve Hocoğlu, 2023; Şalcıoğlu, Başoğlu ve Livanou, 2003; Tang, Deng, Glik, Dong ve Zhang, 2017; Yorulmaz ve Karadeniz, 2021). Örneğin sel afetinin psikolojik etkileri ile ilgili yapılan bir çalışmada, bireylerin yağış sırasında yaşadıkları en yaygın etkinin yoğun kaygı olduğu bildirilmiştir. Sel sonrası bireylerde fiziksel hastalıkların (soğuk algınlığı, öksürük, boğaz enfeksiyonları ve baş ağrıları, deri döküntüleri, mide-bağırsak hastalıkları gibi) da etkisiyle, bireylerde stres seviyelerinin artması, uyku sorunları, alkol ve madde bağımlılığı ile birlikte depresyonun da görüldüğü ifade edilmiştir (Tunstall, Tapsell, Green, Floyd ve George, 2006).

Sonuç olarak afetler, kısa vadede günlük yaşamı ve toplumsal düzeni kesintiye uğratması; uzun vadede hayat kalitesini bozmasının yanı sıra, bireyler üzerinde ciddi ruh sağlığı sorunlarına da neden olabilmektedir.

2.1.4 Doğal Afetlerin Psikolojik Etkilerine İlişkin Bulgular

Genç yetişkinlerde doğal afetlerin psikolojik etkilerini konu alan güncel çalışmalar incelendiğinde; afet sonrası TSSB, depresyon, başa çıkma mekanizmaları ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir.

Van depreminden etkilenen kişilerle (n=1498) yapılan bir çalışmada, bireylerin %35,5 oranda TSSB geliştirdikleri bildirilmiştir. Deprem öncesi ve sonrası etmenler, TSSB için risk faktörü olarak değerlendirilmiştir. Bu faktörler kadın olmak, depresyonda olmak, ailesi ya da yakınlarından birini kaybetmek, barınma sorunları, sağlık problemleri yaşamak, finansal sorunlar, deprem sonrası geçici yer değiştirmeler olarak sıralanmıştır (Boztaş, Aker, Munir, Çelik, Aydın, Karasu ve Mutlu, 2019).

Haiti depreminden iki buçuk yıl sonra, depremden etkilenen bireyler (n=1355) üzerine yapılan bir çalışmada, TSSB ve depresyon yaygınlığı sırası ile %36,75 ve %25,98 olarak bildirilmiştir. Ayrıca afetlerde kadınlar, 18-24 yaş arası genç yetişkinler, yaşlı ve emekli yetişkinler ve düşük eğitim seviyesine sahip kişilerin TSSB ve depresyon için risk grubunda olduğu bildirilmiştir. Deprem sonrası travmatik yaşam olaylarının (şiddet olayları, tecavüz, kolera salgını) depresyonun yordayıcısı olduğu ve depresyon-TSSB eş tanısını (%13,36) açıklayabileceği ifade edilmiştir (Cénat ve Derivois, 2014).

Üniversite öğrencilerinin deprem ile ilgili genel algılarını anlamaya yönelik yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin (n=96) büyük oranda depremle ilgili olumsuz metaforlar ürettikleri bildirilmiştir. Deprem, üniversite öğrencileri için; korku, ölüm, yıkım, kayıp, terkedilme, sarsıntı ve inancı hatırlatan bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Demir-Yıldız ve Demir-Öztürk, 2023).

2011 yılında Van ilinde meydana gelen depremin ardından üniversite öğrencilerindeki TSSB'nin araştırıldığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde (n=722) TSSB görülme oranı %39,3 olarak bulunmuştur. Araştırmada TSSB görülme oranı kadın öğrencilerde, depremde fiziksel yaralananlarda, aile üyelerinde yaralanma ve ölüm gerçekleştiğinde, deprem esnasında bulunduğu yer zarar görenlerde ve öğrenci yurdunda bulunanlarda anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Omaç-Sönmez, Nazik ve Pehlivan, 2017).

Deprem ve yangından etkilenmiş kişilerle (n=154) yapılan başka bir çalışmada, bireylerin bu olaylar üzerindeki kontrol algıları azaldıkça, daha fazla kaygı ve stres tepkileri gösterdikleri ifade edilmiştir. Deprem ve yangından etkilenmiş bireylerin stres düzeylerinin orta, daha önce başka bir deprem ve yangından etkilenmiş bireylerin ise stres düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Cankardaş ve Sofuoğlu, 2019).

6 Şubat 2023'te ülkemizde meydana gelen depremlerden üç ay sonra yapılan başka bir çalışmada, yaşları 25 ile 61 arasında değişen öğretmenlerin (n=100) kaygı düzeyleri araştırılmış; kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre, 61 yaş ve üzeri öğretmenlerin deprem sonrası kaygı düzeyinin diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu bulunmuştur (Karaarslan, Yavuz, Özdemir, Çakar ve Tatlı, 2023).

Hatay ilinde, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen depremden etkilenmiş üniversite öğrencileri ile yapılmış başka bir çalışmada, öğrencilerin deprem ve deprem sonrası eğitim sistemi ilgili ile duygu ve düşünceleri araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin deprem sonrasında yaygın olarak kaygı duygusu deneyimledikleri, kaygının kaynağı olarak yakınlarını kaybetmiş olmaları gösterilmiştir. Ayrıca deprem sonrasında bireylerin yaşadığı değişiklikler arasında, en sık ifade edilen durumun deprem korkusuyla baş etmeye alışmak olduğu ifade edilmiştir. Deprem sonrası eğitim sistemindeki aksaklıklar da öğrencileri olumsuz etkilemiş ve psikososyal desteğe ihtiyaç duydukları sonucu çıkarılmıştır (Bilgili ve Bolat, 2023).

2.2 KAYGI

2.2.1 Tanım ve Kapsam

TDK'de sözcük anlamı olarak “üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, küşüm, endişe, gam”; “genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak tanımlanmıştır. Alan yazında ise “kaygı” ya da “anksiyete” yaşamın çeşitli alanlarındaki konulara yönelik endişeli düşüncelerin ve fiziksel tepkilerin de eşlik ettiği bir duygu olarak ifade edilmektedir. (Butcher vd., 2013).

Kaygı ile ilgili alan yazın incelendiğinde; kaygı kavramı ele alınırken korku kavramı ile farkı açıklanarak ifade edildiği görülmektedir. Korku; acil tehdit algılarını, davranışsal kaçış veya kaçınma eğilimlerini ve akut fizyolojik uyarılmayı içermektedir.

Kaygı ise daha uzak bir tehdit algısını, davranışsal müdahaleyi veya kaçınmayı, fizyolojik uyarımda da daha kademeli bir artışı içermektedir (Barlow, 2006).

Fiziksel bir zarar, ciddi bir hastalık, ekonomik felaketler, sosyal konular, günlük işler, alışlagelmiş çevrenin ortadan kalkması, olumsuz sonuç beklentisi, belirsizlik içeren konular tipik kaygı üreten durumlardır (Barlow, 2006; Cüceloğlu, 2010). Bunların dışında bireyin kişisel alanı içine dahil etmiş olduğu başka bir kişinin sağlığına, güvenliğine ve psikolojik durumuna yönelik gerçek ya da hayali tehdit de kaygıya neden olabilmektedir. Yani zarar uğrama beklentisi ile kişide kaygı duygusu gelişmektedir (Beck, 2008).

2.2.2. Davranışsal, Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenleri

Kaygının fizyolojik, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç temel tepki sistemi bulunmaktadır (Barlow, 2006). Fizyolojik tepkiler merkezi ve otonom sinir sistemi uyarılmasına dayanmaktadır (Butcher vd., 2013). Tehlikeye karşı bireyi hazır hale getirme işlevine sahip olan kaygı, fizyolojik düzeyde gerilim ve aşırı uyarılma hali yaratmaktadır (B.J. Sadock vd., 2016). Tehlike beklentisinin gerçekleşme olasılığına karşı kişiyi savaş ya da kaç tepkisine hazırlanmasına ya da kişinin önlem almasına neden olmaktadır (Butcher vd., 2013).

Kaygı hisseden bireylerde sempatik sinir sisteminin devreye girmesiyle, içsel (diğer duygular, düşünceler ve bedensel hisler) ya da dışsal(çevresel) uyarılar ile gelen ve tehlike olarak algılanan mesaj, organizmanın alarma geçmesine neden olmaktadır (Şahin, 2019). Kaygı düzeyinin yükselmesi ile kişide irkilme, soğuk terleme, kaslarda gerginlik, kızarma, mide ve bağırsak hareketlerinde hızlanma, kalp atım ritminin ve şiddetinin değişmesi, solunum sistemi ile ilgili bazı bedensel belirtiler meydana gelebilmektedir (Carlson, 2018).

Kaygıyla ilintili bilişsel bileşen; algılanan tehlike ve kontrol edilemezlik ile ilişkili düşünceler, inançlar, öz ifadeler veya imgelerden oluşmaktadır (Barlow, 2006). Kişiyeye nahoş gelen bu duygu, gelecekte yaşanacak tehlike ya da tehditlere dair endişe, kendine dair endişeler ve gelecekteki tehlikeyi öngörememe ve gerçekleştiğinde denetleyememe düşüncelerini barındırmaktadır (Butcher vd., 2013). Kişinin potansiyel tehlike olarak gördüğü konulara hazırlıklı olmasını sağlamaktadır, bu nedenle gelecek odaklıdır. (Mathews, 1990; Butcher vd., 2013). Gündelik yaşam olayları ile ilgili durumlar karşısında, bireyde gelişen belirsizliğe tahammülsüzlük gibi bilişsel süreçler de kaygı

duygusu ile ilişkilidir. Belirsizlik karşısında toleransı düşük olan bireylerde kaygı ve kaygı ile giden sorunların görülme olasılığı artmaktadır (Y. Gu, S. Gu, Lei, ve Li, 2020).

Endişe; belirsizlik koşulları altında ortaya çıkan ve dikkati tehdiye odaklayan, kişinin olası olayları ve sonuçlarını prova etmesine, onlardan kaçınma yollarını aramasına yol açan kaygının bilişsel bir bileşenidir (Borkovec, Shadick ve Hopkins, 1991; akt. McLean ve Anderson, 2009). Bu süreç birey için beklediği tehdiye karşı gafil avlanma olasılığını düşürdüğü ve tehdit unsuru ile başa çıkmak için hazırlıklı olduğu inancını yaratmaktadır. Bu nedenle endişe, birey için problem çözmeye benzemektedir ancak kişi için işlevsel bir sonuca yol açmak yerine, tehlikeye yönelik hiçbir çözüm bulmadan sürekli prova ediliyor gibidir. Kaygıyla baş etme amacıyla kişide gelişen aşırı endişe durumunda, gerçek dünyaya referansı olmayan ve bu nedenle başarılı problem çözme ile açıkça bağdaşmayan hayali tehdit senaryoları oluşturulabilmektedir (Mathews, 1990).

Kaygı ile ilintili davranışsal bileşen; kaçınma, erteleme, kontrol etme (checking) ve güvenlik davranışı veya performansın bozulması olarak kendini göstermektedir (Barlow, 2006). Kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin tehditlere karşı seçici dikkat gösterdikleri, belirsiz uyarılara karşı ise aşırı uyanıklık göstererek daha hızlı odaklandıkları ifade edilmiştir (Mathews, 1990). Bununla birlikte kaygı düzeyi yüksek bireylerin tehdit içeren uyarılardan dikkatlerini ayırmakta zorlandıklarını, bunun da görevle ilgili olmayan tehditlere karşı dikkatlerini dağıtmasına yol açtığı ifade edilmektedir (Richards vd., 2014).

Hafif ve orta düzeyde kaygı, öğrenmeyi ve performansı arttırabilmektedir (Butcher vd., 2013). Kaygı ve endişe süreci bireyi potansiyel tehlikelere hazırlarken, bilgi işleme sisteminin esnekliğini ve bireyi çözüme götüreceği yaratıcı düşüncenin gelişmesini olumsuz etkilemektedir (Mathews, 1990). Başka bir deyişle, hafif ve orta düzeyde kaygı uyum açısından değerliken; kronik ya da şiddetli kaygı, kaygı bozuklukları tanısı konan bireylerde görüldüğü gibi, uyumsuzluğa ve konsantrasyonda bozulmaya neden olabilmektedir (Butcher vd., 2013).

2.2.3 Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde bireylerde çeşitli uyarılar ile meydana gelen kaygıya yönelik temel yaklaşımlar ele alınmıştır. Bu kapsamda bir duygu olarak kaygı; psikanalitik yaklaşım, bilişsel teoriler ve güncel öğrenme kuramları perspektiflerinden açıklanmıştır.

2.2.3.1 Psikanalitik Teori

Freud'dan önce kaygı, biyolojik bir kavram olarak kabul edilmekteyken Psikanalizm ile birlikte psikoloji biliminde alan yazına girmiştir. Sonrasında kaygı kavramı psikolojide oldukça geniş bir yere sahip olarak bireyin yaşadığı ruhsal durumlardan başka anlamlar da yüklenerek, kavram daha da genişletilmiştir (Morris, 1973).

Psikanalitik Yaklaşımda kaygı, kişiliğin temel unsurları olan id, ego ve süperego arasında yaşanan çatışmalardan doğmaktadır. Bu çatışma, yasaklar ve istekler arasındaki mücadeleden kaynaklanmaktadır (Cüceloğlu, 2010). Bilinç dışında yer alan idin istekleri ve arzuları ile ahlak, vicdan ve idealleri temsil eden süperego arasında kalan ego, dengeyi kurmaya çalışmaktadır. Bunu yaparken ego, idin istek ve arzularını toplumun normlarına ve ahlaki değerlerine uygun olarak yapmaya çalışmaktadır. Kaygı duygusu da bu dengenin bozulması durumunda ortaya çıkmaktadır. İdin istek ve arzularının güçlü olması, idin baskın gelmesi ve egonun bunları kontrol edememesi durumunda nevrotik kaygı; süperegonun aşırı katı tutumunu egonun kontrol edememesi durumunda ahlaki kaygı ortaya çıkmaktadır. Kişi gerçek bir tehlike ile karşılaştığında ise gerçeklik kaygısı ortaya çıkmaktadır (Yıldırım ve Kumcağız, 2022).

2.2.3.2 Bilişsel Teori

Beck'in bilişsel modelinde; depresif belirtiler, kaygı ve öfkenin ortaya çıkmasında ve sürmesinde düşünce süreçlerinin önemi vurgulanmaktadır. Bilişsel yanlışlıklar, olumsuz yaşam olaylarına karşı duyarlılığı artırabilmektedir (Leahy, 2010).

Alta yatan varsayımlar ve kurallarla birlikte kişinin genel düşünce yapısı; aşırı katı, aşırı kapsayıcı ve erişilemezdir. Bu varsayımlar ve kurallara, kişinin seilmeye değer olmadığı, yetersiz olduğu inançları örnek verilmektedir. Bu inançlarla birlikte çevreden gelen uyarılar bu varsayımları destekleyecek şekilde seçilmektedir. Bu olumsuz bilişsel şemalar seçici dikkat ve belleği meydana getirmektedir. Yani bu kişiler şema ile uyumlu bilgiyi daha çok fark etmekte, yorumlamakta ve yeniden hatırlamaktadır (Türkçapar, 2018). Beck ve Emery (2011)'ye göre kişi hayati çıkarlarının tehlikede olduğunu düşünürse, bilişsel süreç oldukça seçici bir veri işleme ve kavramsallaştırma sağlamaktadır. Bu seçici ve yanlı bakış, kişiyi bir duruma yönelten ve çevreden ilgili detayları seçme ve ilgili verileri hatırlama konusunda bireye yardım eden bilişsel yapıları harekete geçirmektedir. Çevreden gelen uyarılar tehdit olarak yorumlandığında; kaygı duygusu ile birlikte, tehdidin doğasına bağlı olarak kişide çeşitli tepkiler de meydana

gelebilmektedir. Bu tepkilerden bazıları; mücadele etme, kaçma, donma, geri çekilme, kendinden geçme, yardım çağrısında bulunma olarak sıralanabilir (Beck ve Emery, 2011). Çevreden gelen uyarılar, varsayımlara ve inançlara göre tehdit olarak yorumlandığında kaygı durumları için yatkınlığa neden olabilmektedir (Türkçapar, 2018).

2.2.3.3. Öğrenme Teorileri

Öğrenme teorilerinde, koşulsuz olarak kaygı yaratan birçok tehlikeli durum olsa da kaygının kaynağının öğrenildiği ifade edilmektedir. İnsanlar ve hayvanlar ile yapılan çalışmalarda, kaygı tepkilerinin ve örüntülerinin yüksek düzeyde koşullanabilir olduğu kanıtlanmıştır (Lipp, 2006; Quinn ve Fanselow, 2006, akt. Butcher vd., 2013).

Nötr uyarılar kişi için nahoş nitelikte olayla (koşullu uyarı) sürekli olarak eşleştğinde, koşullu uyarılar olmadan bile tek başına kaygı tepkisi yaratma kapasitesi oluşturabilmektedir. Bu tip bir koşullanma öncesinde, uyarının yinelenmesi durumunda, gelecekteki tehlikeli olayları öngörmeyi sağlayan normal ve uyuma yönelik bir öğrenme süreci meydana gelmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2021). Diğer yandan, bu normal ve uyumsal öğrenme süreci bazı durumlarda klinik açıdan önemli korku ve kaygı tepkilerinin doğmasına neden olabilmektedir. Yani önceden nötr olan çeşitli uyarıcılar, şans eseri tehlikeli ya da nahoş bir durumun yaşanacağına dair ipuçları haline de gelebilmekte, böylece kendi başlarına korku ya da kaygı yaratmaya başlayabilmektedir. Kişinin kendi düşünce ve imgeleri de kaygı tepkisi örüntülerini yaratan koşullu uyarıcılara dönüşebilmektedir (Butcher vd., 2013). Kişi, koşullanma sürecinde birtakım uyarıları tehlikeli ya da nahoş olarak değerlendirdiğinde, bu tip uyarılara karşı kaçınma davranışları da geliştirebilmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2021).

Çağdaş öğrenme kuramlarında ise; öğrenme sürecinde, bireyin biyolojik duyarlılığı (örneğin; duyarlı bir otonom sinir sistemi), psikolojik yatkınlığı (örneğin; stresle baş etme yetisi) ile birlikte uyarının sıklığı, şiddeti ve süresinin de önemli olduğu vurgulanmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2020). Ayrıca erken öğrenme geçmişleri ve mizaç özellikleri gibi bireysel farklılıkların da dikkate alınmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Stresli yaşam olaylarının duygusal sonuçları üzerinde, öğrenme geçmişinin belirleyici özelliğe sahip olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca öğrenme sırasında ve sonrasında ortaya çıkan değişkenler (contextual variables) de kaygı deneyiminin seyrini belirlemektedir (Mineka ve Zinbarg, 2006).

2.2.3 Genç Yetişkinlerde Kaygı Konu Alan Çalışmalar

Genç yetişkin bireylerde kaygı süreçlerine odaklanan çalışmalar incelendiğinde; genel olarak kaygı ile depresyon, stres, travma ve psikolojik iyi olma gibi diğer faktörler arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir.

Psikiyatri kliniğine kaygı sorunları nedeniyle başvuran, 18-30 yaşlarında 42 genç yetişkinle yapılan nitel bir çalışmada; bireylerin çevrim içi gruplardaki etkileşimleri ve bireyler için kaygı yaratan psikososyal faktörler incelenmiştir. Çalışma sonucunda, genç yetişkinlerde kaygı yaratan faktörlerin; “çaresizlik” teması ile ilişkili olarak ebeveynlerden kaynaklanan problemler, sosyal ilişkilerde yaşadıkları zorluklar ve mükemmeliyetçi hedefler alt başlıkları altında toplandığı bildirilmiştir. Bu bireylerin başarısız olduklarını düşündüklerinde, kendileri ile başkalarını kıyasladıklarında, davranışları ve benlik algıları arasındaki uyumsuzlukların kaygı hissetmelerine neden olduğu belirtilmiştir. Sosyal ilişkilerinde ve günlük yaşamda kendi fikirlerini rahatlıkla ifade edememe, başkaları tarafından onaylanmama, hata yapmaktan ve rezil olmaktan endişe duydukları ifade edilmiştir (Hoşgörün, Kaya ve Özçürümez, 2023).

Yetişkin popülasyonda kaygı bozukluklarının yaygınlığı üzerine yapılan sistematik bir incelemede; kaygı bozukluklarının genel yaygınlığı %3,8 ile %25 arasında değiştiği bildirilmiştir. Kadınlarda (%5,2-8.7), genç yetişkinlerde (%2,5-9.1) ve kronik hastalıkları olan kişilerde (%1,4-70) daha yüksek oranlarda görülmektedir (Remes, Brayne, van der Linde ve Lafortune, 2016).

Şanal-Karahan ve Hamarta (2020)'nın yaşları 18-28 arasında değişen 648 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri bir çalışmada; öğrencilerde çözüm odaklı düşüncülerinin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, çözüm odaklı düşünmenin alt boyutları olan hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde; depresyon, anksiyete stres ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular çözüm odaklı düşünmenin genç yetişkinlerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırdığı; depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığını göstermektedir.

Vatan (2017) tarafından yapılan çalışmada, duyguların yaşanma sıklığı ve yarattıkları endişe düzeyi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler, yaş ortalaması 19 olan üniversite öğrencilerinden (n=232) oluşan bir örneklem grubu incelenmiştir.

Çalışmanın sonucunda kaygı, üzüntü, tikslenme, suçluluk, öfke duygularının yaşanma sıklığının artması ve neşe duygusunun yaşanma sıklığının azalmasının; kaygı sorunları ve depresif belirtilerindeki artışı yordadığı ifade edilmiştir. Kaygı ve suçluluk duygularının yaşanma sıklığının artması ve neşe duygusunun yaşanma sıklığının azalması somatik belirtilerin artmasını yordamıştır. Kaygının yükselmesi ve neşe duygusunun düşmesinin de kişiler arası ilişkilerdeki duyarlılık ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ayrıca endişe düzeyinin artmasının da depresif belirtilerin artışı ile ilgili olduğu ifade edilmiştir.

Başka bir araştırmada, genç yetişkinlerde depresyon, kaygı sorunları ve stres düzeyleri ile gelecekle ilgili olumsuz duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği, yaş ortalaması 29 olan, 538 örneklem grubu ile çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda depresyon, kaygı ve stres azaldığında geleceğe ilişkin olumsuz duyguların, beklentilerin, umutsuzluğun ve motivasyon kaybının da azaldığı; depresyonun, gelecek kaygısı üzerindeki en güçlü değişken olduğu bildirilmiştir (Türk, Öztürk ve Bilican Gökkaya, 2022).

Son olarak McLean ve Anderson (2009)'ın yetişkinlerde çeşitli yaş gruplarının dahil ettiği derlemede, kadınların erkeklere göre daha fazla korku bildirdikleri ve kaygı bozuklukları geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Biyolojik etkiler, mizaç faktörleri, stres ve travma, bilişsel faktörler ve çevresel faktörler dahil olmak üzere çeşitli ilgili faktörlerde cinsiyet farklılıklarına ilişkin kanıtlar incelenmiştir: Kadınların negatif duygulanım ve özgül anksiyete konusunda daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Erkeklerin akut streslere karşı kadınlardan daha fazla fizyolojik olarak reaktif olduğunu, kadınların ise akut strese karşı daha fazla endişe eğiliminde oldukları ifade edilmiştir. Ayrıca sadece anksiyete bozuklukları (komorbidite tanısı olmayan) oranlarının erkekler ve kadınlar arasında benzer olduğunu belirtilmiştir.

2.3 BİLİŞSEL ÜÇLÜ

2.3.1 Tanım, Kapsam ve Kuramsal Çerçeve

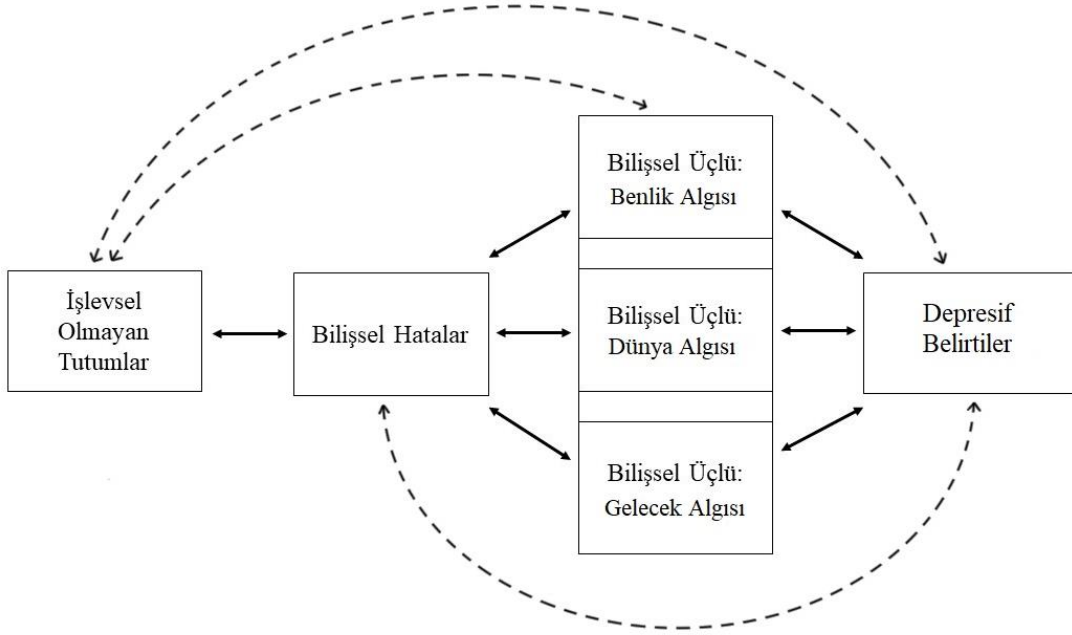
Aaron T. Beck'in bilişsel kuramı (1976) ile ilgili alan yazın incelendiğinde bilişsel üçlünün de içinde bulunduğu bilişsel süreçlerin, yapısal ve işlevsel olarak ele alınarak açıklandığı görülmektedir.

Bilişsel yapıyı oluşturan dört unsur; işlevsiz tutumlar (şemalar), bilişsel hatalar (çarpıtmalar), olumsuz bilişsel üçlü ve olumsuz otomatik düşünceler olarak ifade edilmektedir (Leahy, 2010). Bu dört bileşenden meydana gelen yapı, duygudurum bozukluklarının gelişmesinde ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Türkçapar, 2018).

Beck'in kuramında, işlevsel olmayan tutumlar durumsal bilgiyi işlemeye rehberlik eden yapıları düzenlemektedir. Bireyin geliştirdiği işlevsel olmayan tutumlar, stresörler ve olumsuz yaşam olayları tarafından harekete geçirildiğinde düşüncede sistematik hatalara yol açmaktadır (Pössel ve Smith, 2020). En sık görülen hatalar; iki uçlu düşünme (olayları, durumları ya da kişileri siyah-beyaz, hep-hiç şekilde, süreklilik yerine keskin bir ikilem olarak görme eğilimi), keyfi çıkarım (kanıtlanmamış sonuçlara varma eğilimi), seçici soyutlama (bütün resme değil, tek bir olumsuz ayrıntıya dikkat etme eğilimi), büyütme/küçültme (bir durumu değerlendirirken olumlu olanı asılsız şekilde küçümsemek, olumsuz olanı ise en üst düzeye çıkarmak) ve etiketleme (gerçeğe uygun değerlendirmeler yapmak yerine yargılayıcı ve olumsuz sıfatlar ile nitelendirme) ve felaketleştirme olarak sıralanmaktadır (Beck, 1976 akt, Bridges ve Harnish, 2010). Örneğin, felaketleştirme cümleleri içeren düşünce içeriğine sahip olan bir birey, gelecekteki bir olayın olumsuz sonuçları olma olasılığını gerçekçi olmayan bir biçimde abartmaktadır (Türkçapar, 2018). Bilişsel hatalar kişinin öğrenme geçmişine bağlı olarak şekillenmekte, kişinin sonraki yaşantılarını algılayıp yorumlamasını etkilemektedir (Pössel ve Smith, 2020).

Beck'in kuramına göre, işlevsel olmayan tutumlar, bilişsel hatalara yol açmaktadır. Bu hatalar, bilişsel üçlüde yer alan kendine yönelik olumsuz inançlar, dünya hakkındaki olumsuz inançlar ve geleceğe yönelik olumsuz inançları etkileyerek depresyon semptomlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ancak, Beck'in kuramının güncellenmiş yorumunda, tüm bilişsel yapıların ve depresif belirtilerin doğrudan birbirleriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Beck ve Weishaar, 2005, akt. Pössel ve Smith,

2020). Bu, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya etkileşim anlamına gelmektedir. Örneğin yukarıdan aşağı süreçlerde, bilişsel yapıların etkinleşmesi ile nahoş duygularla birlikte depresif belirtilerin ortaya çıktığı gibi; aynı zamanda aşağıdan yukarı süreçlerin de var olduğunu, yani duyguların mevcut işlevsiz tutumları tetikleyebileceğini ve pekiştirebileceğini de belirtmiştir (Şekil 2.1). Şekilde düz çizgiler, teorik modelde tam aracılık ile yolları temsil etmektedir, kesikli çizgiler modelde kısmi aracılık ile yolları temsil etmektedir



Şekil 2.1 Beck'in Bilişsel Teorisinin Çift Yönlü Aracılık Yorumunun Gösterimi (Beck, 1976, akt. Pössel ve Smith, 2020).

Aaron T. Beck, başka birçok duygudurum bozukluğunun da bireylerin kendileri, koşulları ve gelecekleri hakkındaki olumsuz inanç ve düşünme biçimleri sebebiyle meydana geldiği ve sürdürdüğünü ifade etmektedir. Bu tip bilişsel hatalar olumsuz olaylar karşısında aşırı kişisel çıkarım yapmayı, yanlı bakışı ve en kötü senaryonun en olası olduğuna inanmayı içermektedir. Bu bilişsel çarpıtmalar yeni deneyimlerin yorumlanmasını yönlendirmekte ve işlevsel olmayan davranışların olasılığını artırabilmektedir (Beck, 1976, akt. Bridges ve Harnish, 2010).

Bilişsel hatalar algının ve düşüncenin gerçekçi olmamasına, aşırıya kaçmasına ve olumsuz yönde çarpık olmasına neden olmaktadır. Sonuç olarak;

1. Benliğine ilişkin olumsuz görüş olarak kişi; başına gelen olumsuz olayları kendisinde negatif olarak nitelendirdiği özelliklerine bağlamaktadır,

2. Geleceğe yönelik olumsuz bakış açısı ile uzun vadeli çıkarımlar yapmaktadır,
3. Dış dünyayı yaşamındaki hedeflerine ulaşmasının önünde aşilamaz engeller sunan, olumsuz bir yer olarak görme eğilimindedir.

Kişide var olan bu görüşler bilişsel üçlü olarak ifade edilmektedir. (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt. Pössel ve Thomas, 2011). Negatif bilişsel üçlüyü oluşturan alt boyutlar olumsuz “benlik algısı”, olumsuz “gelecek algısı” ve olumsuz “dünya algısı” olarak sıralanmaktadır.

2.3.2 Olumsuz Benlik Algısı

Negatif bilişsel üçlüde benliğe yönelik bakışta kişi, genel olarak kendisini olumsuz etiketlerle değerlendirmekte ve negatif etiketler ile kendi özelliklerini tanımlamaktadır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt. Pössel ve Thomas, 2011).

Bu kişiler olumsuz deneyimlerini, sergiledikleri davranışlara ve kişisel özelliklerine atfetmektedir (Esbenson ve Benson, 2007). Kişi kendisini değersiz, istenmeyen, yetersiz biri olarak görmektedir. Başına gelen olumsuz olayları kendi fiziksel, ahlaki kusur ve eksiklikleri ile açıklamaktadır (Kaya ve Tıraş, 2021). Kişinin benliğine yönelik negatif görüşü sebebiyle kendisini fazlasıyla eleştirme eğilimindedir. Kişi mutlu olmak ve kendisini değerli hissetmek için gerekli özelliklere sahip olmadığına inanmaktadır (Arkar, 1992). Bu bireylerde “yeterince iyi değilim”, “başarısız bir insanım”, “hiçbir şeyi doğru yapamam”, “başarılı olmak için yeterince zeki veya yetenekli değilim” gibi düşünceler hakimdir (Berghuis, Pössel ve Pittard, 2020).

Depresif özellikler gösteren bu bireyler benlikleri ile ilgili çıkarımlarda bulunurken; gösterdikleri başarıyı dış faktörlerle ilişkilendirmekte, başarısızlıklarında ise kendilerine odaklanmaktadır. Depresif özellikler göstermeyen bireylere kıyasla kendilerini değerlendirirken negatif eğilimler göstermeleri sebebiyle, kendileri ile ilgili daha düşük beklentilere sahiptirler. Bu kişiler yaşamlarındaki pekiştirme sıklığını küçümseyip, cezalandırma sıklığını abartmaktadır. Ayrıca bu kişilerin aldıkları olumlu ve olumsuz geri bildirim miktarını negatif yönde çarpıttıkları belirtilmektedir (Anderson ve Skidmore, 1995).

Bu düşünce stiline ve olumsuz görüşe sahip birey bu görüşünü destekleyecek, dış dünyadan elde ettiği bilgileri yanlı bir şekilde filtreleyerek toplamaktadır. Böylelikle

görece kötümser ve olumsuz ögeleri pekiştirerek benzer deneyimler elde etmektedir. Bu süreç bireyin gelecekte de aynı sorunları yaşayacağı ve hiçbir şeyi değişmeyeceği konusunda inançlarını sürdürmesine neden olabilmektedir. Bu inançla birlikte kısır döngü şeklinde devam eden süreç kişide umutsuzluk yaratmakta ve psikolojik problemlerin daha yoğun yaşanmasına neden olmaktadır (Kaslow, Stark, Printz, Livingston ve Ling Tsai, 1992, akt. Ağır ve Yavuzer, 2018).

2.3.3 Olumsuz Gelecek Algısı

Bilişsel üçlüyü oluşturan bir diğer bileşen olan geleceğe yönelik olumsuz bakışta kişi yaşadığı zorlukların, olumsuzlukların ya da çektiği acının bir sonu olmadığına ve hep devam edeceğine hatta daha kötüye gideceğine yönelik umutsuz algılar içerisinde (Arkar, 1992). Hayatında sürekli olarak başarısızlıklar, zorluklar, hayal kırıklıkları ile karşı karşıya kalacağına inanmaktadır. İsteddiği şeyleri elde edemeyeceğini ve hayatında bunların yoksunlukları ile baş etmek zorunda olduğunu düşünmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt. Pössel ve Thomas, 2011; Esbensen ve Benson, 2007).

Bu kişiler karşılarına çıkan fırsatları aşılabilir zorluk olarak değerlendirmekte ve negatif yönlerini daha fazla görme eğilimindedir. Attığı adımların başarısızlık ile sonuçlanacağına inanmaktadır. Harekete geçmekte zorlandıkları için de geleceğe yönelik adım atmamaktadırlar (Kaya ve Tıraş, 2021). Bu kişiler yaygın olarak “geleceğim düşünülemez kadar kötü”, “her zaman kötü bir şey olacak”, “hiçbir şey için umut yok”, “sorunlarım hep devam edecek” gibi düşünce içeriği geliştirmekte ve bu düşünceler ile uzun vadeli projeksiyonlar yapmaktadır (Berghuis vd., 2020; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt. Pössel ve Thomas, 2011).

2.3.4 Olumsuz Dünya Algısı

Bilişsel üçlünün son boyutunda ise kişi dış dünyayı olumsuz, korku dolu, kendisine şans tanımayan, acı çekmesine neden olan bir yer olarak değerlendirmektedir. Bu kişiler dünyanın yerine getirilemez isteklerde bulunan, hedeflerine ulaşmak için önüne hep engeller çıkaran bir yer olduğuna inanmaktadır. Kişinin bu inancı çevresinden, gelen akla yatkın taleplerin ve alternatif yorumların olduğu mevcut durumları daha olumsuz olarak değerlendirmesine neden olmaktadır (Kaya ve Tıraş, 2021; Esbensen ve Benson, 2007).

Bu olumsuz değerlendirme içinde olan bireyler dünyayı adaletsiz bir yer olarak algıladıkları için, dış dünya bu kişiler için sınırlar ve engeller koyan bir yerdir. Genel

düşünce yapısının “dünya tehlikeli ve güvenilmezdir”, “insanlar genelde bencil ve kötü niyetlidir”, “hayat adil değil ve ben her zaman haksızlığa uğruyorum” şeklinde olduğu görülmektedir (Berghuis vd., 2020). Kişinin bu inançları sonucu çevresi ile ilişkisi olumsuz olarak etkilenmektedir ve kişi kendisini sosyal ilişkilerin dışında görmekte, yalnız bırakıldığını düşünmektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979, akt. Pössel ve Thomas, 2011).

2.3.5 Bilişsel Üçlüye İlişkin Önceki Bulgular

Bilişsel üçlü ve alt boyutlarını (benlik, dünya ve gelecek) konu alan çalışmalar incelendiğinde; bilişsel üçlünün psikolojik dayanıklılık, yalnızlık, belirli konulara yönelik kaygı sorunları, depresyon, öznel sosyal statü, yaşam doyumu gibi farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin araştırıldığı görülmektedir.

İsaoğlu ve Tuzcuoğlu'nun 2021 yılında yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yalnızlık ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün aracılık rolü araştırılmıştır. Bu araştırma, 461 Suriyeli öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda bilişsel üçlünün psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılığın benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı üzerinde de etkili olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinin, negatif bilişsel üçlü devreye girdiğinde azaldığı görülmüştür.

Berghuis vd. (2020) tarafından ayrımcılığın ergenlerde hem bilişsel süreçlerle hem de depresif belirtilerle ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Lise öğrencisi 232 katılımcı ile yapılan çalışmaya çeşitli etnik kökenden; Siyah veya Afrikalı Amerikalı (% 46,5), Beyaz veya Avrupalı Amerikalı (% 37,0), karışık ırk (% 12,2), diğer ırk (% 2,6) ve Latin Amerikalı (% 1,7) öğrenciler dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda algılanan günlük ayrımcılık (perceived everyday discrimination) ve bilişsel üçlünün depresif belirtilerin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ancak algılanan günlük ayrımcılık ve bilişsel üçlünün depresif belirtilerle ilişkilerinde etkileşim etkisi, çalışmanın hipotezinin aksine anlamlı bulunmamıştır. Algılanan günlük ayrımcılığın bilişsel üçlü yoluyla depresif belirtiler üzerinde anlamlı bir dolaylı etkisi tespit edilmiş ve bu da kısmi bir aracılığın bulunduğu bildirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlüsünü tanımlama amaçlı yapılan başka bir çalışmada; genel olarak öğrencilerin (n=289) benlik algısı ile ilgili bilişlerinin pozitif yönde olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bulgular ile benlik algısının motivasyon ve başarıyı etkilediği ifade edilmiştir. Çalışmada gruplar arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca farklı bölümlerde okuyan öğrenciler arasında dünya algısı boyutunda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, genel not ortalaması ve pozitif bilişsel üçlü ile ilgili ölçek puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani bilişsel üçlü envanterinde yer alan maddeler ile öğrenci başarısı arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur (Tuncer ve Tanaş, 2021).

Pössel, Wood ve Roane (2022)'in, Beck'in Bilişsel Kuramı (1976) içinde öznel sosyal statüyü (subjective social status) entegre etmeyi amaçlayan çalışmasında, bilişsel üçlü alt boyutları ile depresif belirtiler arasındaki ilişki, üniversite öğrencileri örneklem grubu (n=243) üzerinde araştırılmıştır. Araştırma sonucunda öznel sosyal statünün, bilişsel üçlünün her bir bileşenini ve depresif belirtilerin yordayıcısı olduğunu doğrulanmıştır. Ayrıca benlik ve dünyaya negatif bakış açısının depresif belirtileri öngördüğü bulunmuştur. Ancak geleceğe negatif bakış açısının depresif belirtileri öngörmediği ifade edilmiştir. Üç bileşenden ikisi, yani dünyaya ve benliğe yönelik algı öznel sosyal statü ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Yani geleceğe yönelik bakış açısının depresif belirtiler ile ilişkisi diğer iki boyut (dünya ve benlik) ile karşılaştırıldığında en düşük korelasyona sahip olduğu bildirilmiştir (Pössel vd., 2022).

Mak, Ng ve Wok (2011)'un çalışmasında dayanıklılığın, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkilerin; benliğe, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu görüşlerle (pozitif bilişsel üçlü) açıklanıp açıklanamayacağını test edilmiştir. Yaş ortalaması 20 olan, Hong Kong'da öğrenim gören 1419 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada pozitif bilişsel üçlünün, dayanıklılık ve iyi oluş arasındaki aracılık durumu araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda; dayanıklılığın benlik, dünya ve gelecek hakkındaki olumlu bilişlerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Daha yüksek dayanıklılık düzeyine sahip bireylerin, önemli ölçüde daha olumlu bilişlere sahip olduğu ve önemli ölçüde daha yüksek yaşam doyumu düzeyleri ve daha düşük depresyon düzeyleri bildirilmiştir. Dayanıklı olan bireylerin kendilerine güvenme, dünyayı daha olumlu algılama ve gelecek için umut duyma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Mak vd., 2011).

3. YÖNTEM ve GEREÇ

3.1 İŞLEM

Çalışmanın yürütülebilmesi için 02.02.2024 tarihinde Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alınmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE) Türkçe uyarlaması için, mail yolu ile çalışmanın yazarından izin alınmıştır. Araştırma için Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu (EK. D), Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) olmak üzere veri toplama araçları çevrimiçi form haline getirilmiştir. Google formlar aracılığıyla çeşitli sosyal medya platformları üzerinden duyuru yapılmış, çalışmaya katılmayı onaylayan bireylerden veriler toplanmıştır. Veri toplama aşaması 2024 yılı Şubat ayında başlamış 2024 yılı Nisan ayında sona ermiştir.

Bir katılımcının formları doldurması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Katılımcılar gönüllülük esasına dayanarak çalışmaya dahil olmuşlardır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgileri içeren Katılım Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu sunulmuş, bu form ile katılımcılara çalışmanın amacı, kimlik bilgilerinin istenmeyeceği, verilen cevapların sadece bu araştırma için kullanılacağı ve gizli tutulacağı, verilerin saklanma yöntemleri, çalışmanın gönüllülük esasında dayalı olduğu açıklanmış ve belirtilmiş, katılımcıların da onayı alınmıştır. Sonrasında bu çalışma için hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile katılımcılardan yaş, cinsiyet gibi konular ve doğal afet yaşantıları hakkında bilgi almak amacıyla sorular sorulmuştur. Bireylerin kaygı düzeylerini inceleyebilmek için Beck Anksiyete Envanteri; bireylerin kendileri, dünya ve geleceğe yönelik düşünce ve inançlarını değerlendirebilmek için Bilişsel Üçlü Envanteri çevrim içi olarak sunulmuştur.

3.2 ARAŞTIRMANIN DESENİ

Ex-post facto (olgu sonrası) dizayn sunmakla birlikte istatistiksel analizlerde karmaşık deneysel düzenlerden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda analizlerde, kaygı bağımsız değişkenin her düzeyinin (normal, hafif, orta, yüksek), diğer bağımsız değişken olan afet yaşantısının her düzeyi (afet yaşantısı var/afet yaşantısı yok) ile eşleştirilmiştir. Bu eşleştirme, her bir bağımsız değişkenin tek başına etkisinin (ana etki) ve bağımsız

değişkenlerin birlikte ortaya çıkardığı etkinin (etkileşim etkisi) belirlenmesine olanak sağlamaktadır (Shaughnessy, E.B. Zechmeister ve J.S. Zechmeister, 2021). Çalışmada bağımlı değişken olarak bilişsel üçlü ve bilişsel üçlünün alt boyutları olan benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı tanımlanmıştır. Bu kapsamda, doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeyi bağımsız değişkenlerinin bilişsel üçlü bağımlı değişkeni üzerindeki ana etkileri ve etkileşim etkisi incelenmiştir.

Bu araştırma örneklem grubunun çalışmaya katıldığı andaki durumunu ortaya koymaya yönelik tasarlanmıştır, bu nedenle çalışmanın kapsadığı süre bakımından kesitsel (cross-sectional) araştırma deseninde yürütülmüştür (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012).

3.3 ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, “Türkiye’deki üniversitelerin herhangi bir kademesinde halihazırda öğrenim görmekte olan 18-30 yaş aralığındaki öğrenciler” oluşturmaktadır. Bu evreni temsil edebilmesi için rastgele olmayan (tesadüfi olmayan) örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme ile örneklem grubu oluşturulmuştur (Altunışık vd., 2012). Araştırma grubu, çevrim içi yayınlanan ve çeşitli sosyal medya araçları ile duyurulan Google Forms linkine tıklayarak erişim sağlayan kişilerin araştırmaya gönüllü katılımları ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılması gereken minimum katılımcı sayısı G*Power (Versiyon 3.1.9.6) programıyla tespit edilmiştir. Analizde, ilgili alan yazında bu çalışmadaki değişkenleri inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmadığından, a priori güç analizinde Cohen (1988)’in orta düzeydeki etki büyüklüğü (EB) değerleri referans olarak alınarak etki büyüklüğü değerleri belirlenmiştir. Bu doğrultuda %95 güven (1- α), %95 test gücü (1- β) ve $d=0,25$ orta etki büyüklüğü ile çok değişkenli varyans analizlerine göre sonucu incelemek için en az 279 kişinin çalışmada yer alabileceği tespit edilmiştir. Yüzde 15 örneklem kaybı göz önünde bulundurularak örneklem sayısı 320 olarak belirlenmiştir. Belirlenen sayıya ulaşıldığında evreni daha iyi yansıtabilmesi için kadın ve erkek katılımcı sayısını dengelemek amacıyla erkek katılımcılardan veri toplanmaya devam edilmiş ve sonuç olarak çalışma için 245 kadın ve 130 erkek olmak üzere 375 kişiden (yaş ort.: 25,41) veri toplanmıştır. Çalışmaya katılan 375 kişinin işleme kriterlerine uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Analizler yapılmadan önce ilgili

kriterlere göre veriler incelendiğinde, 83 katılımcıdan elde edilen veriler kriterlere uygun olmadığı için analize dahil edilmemiştir. Buna göre, 193 kadın ve 99 erkek olmak üzere 292 kişinin verisi (yaş ort.: 24,97) analize dahil edilmiştir.

Doğal afet yaşantısı olan 161 kişi afete ilişkin deneyimlerine göre gruplandırılmıştır. Bu gruplandırma şu kriterlere göre yapılmıştır: afet anında fiziksel olarak yaralananlar (n= 23) ve yaralanmayanlar (n= 138), ekonomik olarak olumsuz etkilenenler (n= 110) ve etkilenmeyenler (n= 51), bir yakını (aile, akraba, yakın arkadaş) yaralananlar (n= 92) ve yaralanmayanlar (n= 69), bir yakını vefat edenler (n= 92) ve vefat etmeyenler (n= 69), bir kişinin ölümüne veya yaralanmasına şahit olanlar (n= 68) ve olmayanlar (n= 93), afet sonrası psikolojik destek alanlar (n= 23) ve almayanlar (n= 138), afet sonrasında hala aynı bölgede yaşamaya devam edenler (101) ve etmeyenler (n= 60). Ayrıca, afet sonrası (su, gıda, tıbbi yardım ve iletişim gibi) temel ihtiyaçların karşılanma durumları da karşılanmayanlar (n= 32), kısmen karşılananlar (n= 81) ve karşılananlar (48) olarak gruplandırılmıştır.

Mevcut çalışmanın örneklem grubunun içleme ve dışlama kriterleri aşağıda verilmiştir.

Örneklem grubu için içleme kriterleri şöyledir:

- 18-30 yaş aralığında olmak,
- Herhangi kademedeki üniversite eğitimine devam etmek,
- Bilinen bir psikiyatrik tanıya sahip olmamak,
- Halihazırda psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmak,
- Hâlihazırda tanıya yönelik psikoterapi almıyor olmak,
- En fazla 5 yıl içinde afetten doğrudan etkilenmiş olmak (Doğal afet yaşantısı olan grup için),
- Geçmişte ve mevcut durumda alkol/madde kötüye kullanımına ve bağımlılığına sahip olmamak.

Örneklem grubu için dışlama kriterleri şöyledir:

- 18-30 yaş aralığında olmamak,
- Herhangi bir kademedeki üniversite öğrencisi olmamak,
- Bilinen bir psikiyatrik tanıya sahip olmak,
- Halihazırda psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak,
- Hâlihazırda tanıya yönelik psikoterapi alıyor olmak,

- En fazla 5 yıl içinde afetten doğrudan etkilenmemiş olmak (Doğal afet yaşantısı olan grup için),
- Geçmişte ve mevcut durumda alkol/madde kötüye kullanımına ve bağımlılığına sahip olmak.

3.3 ARAŞTIRMADA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER

Tez çalışmasının verileri, katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Envanteri ve Bilişsel Üçlü Envanteri sunularak toplanmıştır.

3.3.1 Sosyodemografik ve Bireysel Özellikler Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu (EK A) ile katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, psikiyatrik durum ve psikiyatrik ilaç kullanımı, sigara ve alkol kullanımı gibi konular hakkında bilgi alınmıştır. Aynı formun ikinci bölümünde doğal afetten etkilenmiş bireylerden; yaşadıkları doğal afet türü, zamanı, doğal afet anı (buldukları yer, kişinin yanında bulunan bireyler vb.) ve sonrası (temel ihtiyaçların karşılanması, afet sonrası psikolojik destek alma durumu, halihazırda afet bölgesinde bulunma durumu vb.) deneyimleri hakkında sorular sorulmuştur.

3.3.2 Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

Beck Anksiyete Envanteri Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilmiş olup Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından yapılmıştır.

Beck Anksiyete Envanteri (BAE) kaygının şiddetini ölçen 21 maddelik bir öz bildirim envanteridir. Bireyler son bir haftada, belirli bir semptomdan ne kadar rahatsız olduklarına göre maddeleri derecelendirmekte; her madde 0 ile 3 (0= Hiç, 1= Hafif düzeyde/Beni pek etkilemedi, 2= Orta düzeyde/Hoş değildi ama katlanabildim, 3= Ciddi düzeyde/Dayanmakta çok zorlandım) arasında puanlanan Likert tipi ölçekte derecelendirilmektedir. Puan aralığı 0-63 arasındadır. BAE ağırlıklı olarak kaygının fizyolojik yönüne odaklanmaktadır. 21 maddenin dördü kaygılı ruh hali terimleridir; 3 madde belirli korkuları değerlendirmektedir; geri kalan 14 madde otonomik hiperaktivite ve motor gerginlik, yaygın anksiyete bozukluğu ve panik semptomlarını değerlendirmektedir. BAE için Cronbach Alfa değeri 0,92 ve bir haftalık test-tekrar test güvenilirlik katsayısının $r = 0,75$ olarak bulunmuştur (Ulusoy, Şahin ve Erkmen, 1998).

Bireyin aldığı skorun yüksek olması, yaşadığı anksiyetenin fazla olduğunu göstermektedir. Araştırmada kullanılan bu envanter için kesme noktası bulunmamaktadır. Ancak, ölçekten alınan puanlara göre katılımcıların anksiyete düzeyleri; 0-7 puan arası normal, 8- 15 puan arası hafif, 16-25 puan arası orta ve 26-63 arası ise yüksek düzeyde anksiyete şeklinde sınıflandırılarak değerlendirme yapılabilmektedir (Altıntaş ve Merih, 2018; Babayiğit ve Erdem, 2023). Ölçeğin tamamı EK B’de verilmiştir.

3.3.3 Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE)

Bilişsel Üçlü Envanteri Beckham, Leber, Watkins, Boyer ve Cook (1986) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek bireylerin hem pozitif hem de negatif bilişlerini ölçen maddelerden oluşturulmuş, bireyin kendisinin doldurduğu bir öz bildirim ölçeğidir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında geçerlik ve güvenirlik çalışması Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından yapılmıştır. Envanterde benlik algısı (örneğin; “Birçok şeyi iyi yapabilirim.”), dünya algısı (örneğin; “Dünya çok düşmanca bir yer.”) ve gelecek algısı (örneğin; “Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.”) ile ilgili düşünceler yer almaktadır. Maddelerden dördü olumlu benlik algısını, altısı olumsuz benlik algısını, her biri beşer madde ile ölçülen olumlu ve olumsuz dünya algıları ile olumlu ve olumsuz gelecek algılarını ölçmektedir. Kalan altı madde (1, 2, 4, 7, 14, 22) dolgu maddeler olup, puanlamaya dâhil edilmemektedir. Ölçekte yedili Likert tipte hazırlanmıştır. Her madde için ‘hiç katılmıyorum’ (1), ‘çoğunlukla katılmıyorum’ (2), ‘biraz katılmıyorum’ (3), ‘ne katılıyorum ne katılmıyorum’ (4), ‘biraz katılıyorum’ (5), ‘çoğunlukla katılıyorum’ (6) ‘tamamen katılıyorum’ (7) seçenekleri arasından bir tanesi işaretlenmektedir. Pozitif maddeler ters kodlanmış olup envanterden alınan düşük puan pozitif bilişsel üçlüyü, yüksek puan ise negatif bilişsel üçlüyü yansıtmaktadır.

BÜE’de ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla 0,85, 0,72 ve 0,87 olarak bulunmuştur (Erarslan ve Işıklı, 2019). Bilişsel Üçlü Envanteri EK C’de sunulmuştur.

3.4 İSTATİSTİKSEL DEĞERLENDİRME

Katılımcılardan elde edilen veriler, istatistiksel analizler için SPSS (Versiyon 27.0.1.0.) arayüzü kullanılarak yürütülmüştür. Demografik ve kategorik değişkenlerin betimsel istatistik değerleri (ortalama, standart sapma gibi) ki-kare istatistiksel testi ile analiz edilmiştir.

Analize başlamadan önce değerlendirme araçları analize hazır hale getirilmiştir: Bunun için BÜE için ters kodlanması gereken (Erarslan ve Işıklı, 2019) maddeler (3, 6, 8, 9, 11, 12, 17, 20, 24, 25, 28, 31, 33, 36) SPSS aracılığı ile düzenlenmiştir. Envanterin alt grupları (benlik algısı/dünya algısı/gelecek algısı) ilgili maddelere göre düzenlenerek oluşturulmuştur.

Ölçüm araçlarının bu çalışma özelinde iç tutarlılık anlamlılığını incelemek için BÜE ve BAE ölçüm araçları ile mevcut veri seti arasındaki Cronbach Alfa değerleri incelenmiştir: Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998)'e göre Beck Anksiyete Envanteri için kabul edilebilir Cronbach Alfa değeri 0,92 iken, bu çalışmada da 0,92 bulunmuştur. Erarslan ve Işıklı (2019)'ya göre Bilişsel Üçlü Envanteri için kabul edilebilir Cronbach Alfa değeri 0,91 iken, bu çalışmada 0,93 bulunmuştur. Ayrıca Bilişsel Üçlü Envanteri için benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,85, 0,72 ve 0,87 olarak bulunmuş; bu çalışmada ise sırasıyla 0,89, 0,80 ve 0,88 bulunmuştur. BAE ve BÜE'nin alt boyutları da dahil olmak üzere Cronbach Alfa değerlerinin 0,70 değerinin üstünde olması nedeniyle bu envanterlerin güvenilir ölçme araçları olduğu kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2011).

Beck Anksiyete Envanteri (BAE) için kesme puanlarına göre kaygı düzeyleri dört kategoriye ayrılmıştır: Normal (0-7 puan), Hafif (8-15 puan), Orta (16-25 puan) ve Yüksek (26 puan ve üzeri).

Bilişsel üçlünün kabul edilmiş alt boyutları; “benlik algısı”, “gelecek algısı” ve “dünya algısı” olarak tanımlanmaktadır. Çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) birbiri ile ilişkili bağımlı değişkenleri bir arada incelemek için tasarlanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2020). MANOVA yönteminde bilişsel üçlü boyutları arasındaki farkların ve etkileşimlerin değerlendirilmesine olanak sağlanmaktadır. Bağımlı değişken sayısı birden fazla olduğunda birden çok ANOVA yürütmek, Tip 1 istatistiksel hata olasılığını artıracığından (Tabachnick ve Fidell, 2020) doğal afet yaşantısının kaygı düzeyine göre bilişsel üçlü üzerindeki etkisi, MANOVA analiziyle yürütülmüştür. Çalışmamızda

bağımsız değişkenler, doğal afet yaşantısı (var/yok) ve farklı kaygı düzeyine (normal/hafif/orta/yüksek kaygı) ayrılmış grup değişkenleri olarak tanımlanmıştır. MANOVA ile bu bağımsız değişkenlerin bilişsel üçlü puanları üzerindeki etkisi aynı anda analiz edilebilmektedir.

Bilişsel üçlü üzerinde doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeyinin etkisini incelemek için çoklu değişkenlerde varyans analizi (MANOVA) yürütülmüştür. Analizde bilişsel üçlünün alt boyutları olan üç bağımlı değişken kullanılmıştır: benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı. Çalışmada iki bağımsız değişken ise, doğal afet yaşantısı (Grup 1: Var; Grup 2: Yok) ve BAE'den elde edilen kaygı düzeyi (Grup 1: Normal Kaygı; Grup 2: Düşük Kaygı; Grup 3: Orta Kaygı, Grup 4: Yüksek Kaygı) olarak belirlenmiştir.

Çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmadan önce; örneklem büyüklüğü, uç değerler (çok değişkenli normallik), normallik, doğrusallık (linearity), çoklu ortak doğrusallık ve varyans matrislerinin homojenliği varsayımlarını kontrol etmek için ön analizler yürütülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2020): Örneklem büyüklüğü varsayımı G*power a priori analizi ile sağlanmıştır. Çok değişkenli normalliği incelemek için Mahalanobis mesafesi hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucunda elde edilen toplam puanlar Z değerlerine dönüştürülerek uç değerler kontrol edilmiştir. Elde edilen Z değerleri için, ortalama değerden +/-3,29 standart sapma uzaklığına kadar olan değerler normal olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2020). 15 katılımcının uç değerlerde olması sebebi ile araştırmadan çıkarılmış, 277 katılımcının verileri ile varsayımlar incelenmeye devam edilmiştir. Bu elemenin ardından Mahalanobis mesafesinin +/-3,29 sınırları arasında kaldığı tespit edilmiştir. Çok değişkenli varyans analizinde tek değişkenli normalliğin sağlanması varsayımı değerlendirilmiştir. Örneklem sayısı 277 olduğundan Kolmogorov-Smirnov test sonucu incelenmiştir. BÜE-Dünya Algısı ($p = 0,07$) dışında, tüm düzeylerde $p < 0.05$ değerinden küçük olduğu görülmüştür. Ancak normallik varsayımında nihai karar verebilmek için diğer ölçütler değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda ölçeklerin basıklık (skewness) ve çarpıklık (kurtosis) değerleri, histogram grafikleri, Q-Q Plot ve kutu grafikleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin yaklaşık olarak +/- 2 arasında yer aldığı (Tabachnick ve Fidell, 2020) görülmüştür (Tablo 4.1). Basıklık ve çarpıklık değerleri de göz önünde bulundurulduğunda veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığına karar verilmiştir.

Tablo 4.1 Tek Değişkenli Normalliğin Sınanması

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
BAE	Çarpıklık	0,811	0,15
	Basıklık	-0,024	0,29
BÜE-Toplam	Çarpıklık	0,486	0,15
	Basıklık	0,045	0,29
BÜE-Benlik Algısı	Çarpıklık	0,570	0,15
	Basıklık	-0,431	0,29
BÜE-Dünya Algısı	Çarpıklık	0,183	0,15
	Basıklık	0,172	0,29
BÜE-Gelecek Algısı	Çarpıklık	0,842	0,15
	Basıklık	0,454	0,29

BAE: Beck Anksiyete Envanteri, BÜE: Bilişsel Üçlü Envanteri

MANOVA için gerekli varsayımlarından bir diğeri olan, bağımlı değişkenler arasındaki doğrusallık(linearity) durumu saçılım grafiklerinin matrisi ile incelenmiş olup doğrusallık varsayımının sağlandığı görülmüştür. Bağımlı değişkenler arasındaki çoklu ortak doğrusallık ve teklilik durumunu incelemek için, değişkenler arasındaki ikili ilişkiler Pearson korelasyon değerleri analiz edilmiştir. BÜE alt boyutları olan benlik algısı ve dünya algısı arasındaki ilişkinin $r= 0,49$, $n=277$, $p<0,01$; benlik algısı ve gelecek algısı arasındaki ilişkinin $r= 0,67$, $n=277$, $p<0,01$ ve dünya algısı ve gelecek algısı arasındaki ilişkinin ise $r= 0,62$, $n=277$, $p<0,01$ olduğu görülmüştür. İki değişken arasındaki korelasyon, $r= 0,90$ değerinden düşük olduğu için bağımlı değişkenlerin birbiri ile ilişkili olduğu ancak aralarında çoklu doğrusallığın olmadığı görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2020). Varyans matrislerinin homojenliği için Box-M testi sonucu incelenmiş ve bu teste göre homojenlik varsayımının sağlandığı görülmüştür ($p = 0,68$). Buna göre modelin anlamlı olduğu saptanmıştır; $Wilks' \lambda= 0,49$; $F_{(3, 267)} = 1722,871$, $p < 0,001$, kısmi $\eta^2= 0,95$, güç = 1,00.

Doğal afet yaşantısı olan bireylerin BÜE toplam puanları afete ilişkin deneyimlere göre gruplandırılarak değerlendirilmiştir. Afete ilişkin deneyimler; afet anında yaralanma (Grup 1: Evet; Grup 2: Hayır), afetin ekonomik olumsuz etkisi (Grup 1:Var; Grup 2: Yok), afet sebebiyle yakının yaralanması (Grup 1: Evet; Grup 2: Hayır), afet sebebiyle bir yakının vefat etmesi (Grup 1: Evet; Grup 2: Hayır), afet sırasında bir kişinin ölümüne

ya da yaralanmasına şahit olma (Grup 1: Evet; Grup 2: Hayır), afet sonrası psikolojik destek alma (Grup 1: Evet; Grup 2: Hayır), afet sonrasında halen aynı bölgede yaşamaya devam etme (Grup 1: Evet; Grup 2: Hayır) başlıkları altında ikili gruplara ayrılarak değerlendirilmiştir. Temel ihtiyaçlar (Grup 1: Karşılanmadı; Grup 2: Kısmen Karşlandı; Grup 3: Karşlandı) üç gruba ayrılarak değerlendirilmiştir.

Afete ilişkin deneyimlere göre oluşturulan alt grupların analizinde, testlerin türüne karar verilebilmesi için öncelikle normal dağılım ve varyansın homojenliği varsayımları değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2020). Normal dağılım kararı için Kolmogorov-Smirnov, varyans homojenliği kararı için Levene testleri yürütülmüştür. Bütün gruplarda normal dağılım ve varyans homojenliği için $p>0,05$ olduğundan, bu varsayımlar sağlandığı için parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. İki farklı grubun ortalama değerlerini kıyaslamak için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubun ortalama değerlerini karşılaştırmak için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür.

Analizlerde p anlamlılık değeri $<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Anlamlılık değerinin yanı sıra etki büyüklüğü istatistikleri de sunulmuştur. Çoklu karşılaştırmalar için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır: Bağımsız değişkenin 3 grubu olan testlerde anlamlılık seviyesi $0,05 / 3 = 0,0166$; olarak belirlenmiştir.

T-testi etki büyüklükleri Cohen'in (1988) d istatistiklerinin eşiklerine göre belirlenmiştir. Bunu takiben: d: 0,2 küçük bir etkiyi temsil etmektedir; d: 0,5 orta etkiyi temsil etmektedir; d: 0,8 büyük bir etki boyutunu temsil etmektedir. ANOVA için etki büyüklükleri ise takiben: Kısmi eta kare (η^2): 0,01 veya %1 küçük bir etkiyi; kısmi η^2 : 0,06 veya %6 orta etkiyi; kısmi η^2 : 0,14 veya %14 büyük bir etki boyutunu temsil etmektedir.

4.BULGULAR

4.1 SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Araştırmanın örneklem grubu incelendiğinde; yaşları 18 ile 30 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 25'tir (SS=3,4). Araştırmaya katılan 10 kişiden altısının kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Araştırma örnekleminin çoğunluğu yüksek lisans öğrenimine devam etmektedir (%45). Katılımcıların yarısına yakını kök ailesi ile yaşamaktadır (%49). Araştırmaya katılanların yarısından fazlası orta düzey sosyoekonomik durumu olduğunu belirtmişlerdir (%68). Katılımcıların büyük çoğunluğu ise sigara kullanmadıklarını (%70), alkol kullanmadıklarını (%75), kronik hastalığa sahip olmadıklarını (%89) ve tanıya yönelik psikoterapi geçmişi olmadığını (%94) belirtmişlerdir. Son olarak katılımcıların %55'inin doğal afet yaşantısı olduğu görülmüştür. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin ortalama ve dağılımlar Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

	Doğal Afet Yaşantısı Var (n=161)	Doğal Afet Yaşantısı Yok (n=131)
Yaş (Ortalama, SS)	25,03 (3,57)	24,89 (3,19)
Cinsiyet, n (%)		
Kadın	95 (59,0)	98 (74,8)
Erkek	66 (41,0)	33 (25,2)
Bitirilen En Yüksek Eğitim Düzeyi, n (%)		
Lise	50 (31,1)	27 (20,6)
Ön Lisans	29 (18,0)	14 (10,7)
Lisans	67 (41,6)	66 (50,4)
Yüksek Lisans	(9,3)	21 (16,0)
Doktora	0 (0)	3 (2,3)
Birlikte Yaşanılan Kişi(ler), n (%)		
Tek	19 (11,8)	19 (14,5)
Partner	42 (26,1)	18 (13,7)
Kök Aile	74 (46,0)	71 (54,2)
Ev Arkadaşı	11 (6,8)	12 (9,2)
Diğer	15 (9,3)	11 (8,4)
Sosyoekonomik Durum, n (%)		
Düşük	39 (24,2)	18 (13,7)
Orta	110 (68,5)	91 (69,5)
Yüksek	12 (7,5)	22 (16,8)

Sigara Kullanımı, n (%)		
Evet	49 (30,4)	38 (29,0)
Hayır	112 (69,5)	93 (71,09)
Alkol Kullanımı, n (%)		
Evet	29 (18,0)	45 (34,4)
Hayır	132 (82,0)	86 (65,6)
Tarıya Yönelik Olmayan Psikoterapi Geçmişi, n (%)		
Var	6 (3,7)	11 (8,4)
Yok	155 (96,3)	120 (91,6)
Kronik Hastalık, n (%)		
Var	18 (11,2)	12 (9,2)
Yok	143 (88,8)	119 (90,8)

n: Katılımcı Sayısı, SS: Standart Sapma

4.2 DOĞAL AFET YAŞANTISI OLAN GRUBUN AFETE İLİŞKİN DENEYİMLERİ

Doğal afet yaşantısı olan katılımcıların büyük çoğunluğu (%89) deprem yaşadıklarını ve yine büyük bir çoğunluğunun 2023 yılında doğal afet yaşadıklarını belirtmiştir. Doğal afet yaşantısı olan katılımcıların afet sırasındaki ve sonrasındaki durumlarına göre dağılımları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3 Katılımcıların Yaşadıkları Doğal Afetlerin Türü ve Zamanı

Doğal Afetin Yaşandığı Zaman	n (%)
2019	4 (2,5)
2020	4 (2,5)
2021	11 (6,8)
2022	4 (2,5)
2023	138 (85,7)
Doğal Afet Türü	
Deprem	144 (89,4)
Diğer (Sel, Orman Yangını)	17 (10,5)

n: Katılımcı Sayısı

Katılımcıların doğal afet sırasındaki deneyimleri incelendiğinde; katılımcıların büyük çoğunluğu (%96) doğal afet sırasında bir binada bulunurken, %86'sı afet sırasında fiziksel bir zarar görmediği ve %94'ünün de enkaz altında kalmadığı görülmektedir. Katılımcıların %80'i afet sırasında aile üyeleriyle birlikte olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %57'sinin afet sırasında yakınlarının yaralandığı, %58'inin ise yakınlarının

afet nedeniyle vefat ettiği görülmektedir. Son olarak katılımcılar afet esnasında yanında bulunan kişilerin %77'sinin akrabası olduğunu ve %58'i ölüm veya yaralanmaya şahit olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların afet sırasındaki deneyimlerine ilişkin betimleyici özellikler Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4 Katılımcıların Doğal Afet Anındaki Bireysel Deneyimleri

	n (%)
Bulunulan Mekân	
Bina	155 (96,3)
Açık Alan/Sokak	4 (2,5)
Taşıt	1 (0,6)
Diğer	1 (0,6)
Yaralanma	
Evet	23 (14,3)
Hayır	138 (85,7)
Enkaz/Göçük Altında Kalma	
Evet	10 (6,2)
Hayır	151 (93,8)
Aileden birinin Enkaz/Göçük Altında Kalması	
Evet	33 (20,5)
Hayır	128 (79,5)
Yakının Yaralanması	
Evet	92 (57,1)
Hayır	69 (42,9)
Yakının Vefat Etmesi	
Evet	94 (58,4)
Hayır	67 (41,6)
Refakat Durumu	
Yalnız	23 (14,3)
Akraba	124 (77,0)
Komşu	4 (2,5)
Arkadaş	4 (2,5)
Diğer	6 (3,7)
Yaralanma/Ölüme Şahit Olma	
Evet	68 (42,2)
Hayır	93 (57,8)

n: Katılımcı Sayısı

Katılımcıların doğal afet sonrasına ilişkin deneyimleri (Tablo 4.5) incelediğinde; %68'inin ekonomik açıdan olumsuz etkilendiği, %52'sinin afet sonrası evlerini değiştirmek zorunda kaldığı görülmektedir. Katılımcıların %55'i afet sonrası çadırda kalmamış olup %74'ü ise, şu anda kendi evlerinde kalmaktadır. Temel ihtiyaçların (su, gıda, tıbbi yardım, iletişim) afet sonrası %50 oranında kısmen karşılanabildiği

görülmektedir. Afetten etkilenen bireylerin %86'sı afet sonrası herhangi bir psikolojik destek almadığını belirtmiştir. Son olarak, afetten etkilenen bireylerin %67'sinin halen afet bölgesinde yaşadığı görülmektedir.

Tablo 4.5 Katılımcıların Doğal Afet Sonrasındaki Bireysel Deneyimleri

	n (%)
Ekonomik Olumsuz Etki	
Var	110 (68,3)
Yok	51 (31,7)
Evin Değişmesi	
Evet	83 (51,6)
Hayır	78 (48,4)
Çadırda Kalma	
Evet	72 (44,7)
Hayır	89 (55,3)
Temel İhtiyaçlar	
Karşılanmadı	32 (19,9)
Kısmen Karşılıandı	81 (50,3)
Karşılıandı	48 (29,8)
Psikolojik Destek	
Evet	23 (14,3)
Hayır	139 (85,7)
Yaşanan Yer	
Kendi Evi	119 (73,9)
Yakının Evi	13 (8,1)
Diğer (Yurt, Çadır, Prefabrik/Konteyner Ev)	29 (18)
Bulunulan Bölge	
Afet Bölgesi	101 (62,7)
Başka Bir Bölge	60 (37,3)

n: Katılımcı Sayısı

4.3 AFET ve KAYGI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE BİLİŞSEL ÜÇLÜ ALT BOYUTLARININ İNCELENMESİ

MANOVA için gerekli varsayımlar; örneklem büyüklüğü, normallik, uç değerler, doğrusallık(linearity), varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliği ve çoklu doğrusallık test edilmiştir (Pallent, 2020, s. 315). Bütün varsayımların sağlandığı görülmüştür. Analize bağımsız değişkenler olarak doğal afet yaşantısı(var/yok) ve kaygı düzeyi (normal düzey/hafif düzey/orta düzey/yüksek düzey); bağımlı değişken olarak bilişsel üçlü alt boyutları (benlik algısı/dünya algısı/gelecek algısı) girilmiştir ve analiz

sonucunda modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir [*Wilks' λ* = 0,49; $F_{(3, 267)} = 1722,871$, $p < 0,001$, kısmi $\eta^2 = 0,95$, $güç = 1,00$].

Bilişsel üçlü toplam puanlarının kaygı düzeyine göre [*Wilks' Lambda* = 0,82; $F_{(9, 649)} = 6,15$, $p < 0,001$, kısmi $\eta^2 = 0,06$, $güç = 0,99$]; afet yaşantısına göre [*Wilks' Lambda* = 0,97; $F_{(3, 267)} = 3,04$, $p = 0,03$, kısmi $\eta^2 = 0,03$, $güç = 0,71$] anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. Bilişsel üçlü üzerinde afet yaşantısı ve kaygı etkileşimi istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,73$) (Tablo 4.6). İstatistiksel olarak anlamlı etkileşim etkisi bulunmadığı için her bağımsız değişkenin ana etkisi incelenmiştir.

Tablo 4.6 Doğal Afet Yaşantısı ve Kaygı Düzeylerine Göre BÜE Toplam Puanlarının İki Yönlü MANOVA Sonuçları

Etki	<i>Wilks' λ</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Kısmi Eta Kare (η^2) (%)	Güç
Model Anlamlılığı	0,49	1722,87	<0,01**	0,95	1
Kaygı Düzeyi	0,82	6,15	<0,01**	0,06 (%6)	0,99
Afet Yaşantısı	0,97	3,04	0,03*	0,03 (%3)	0,71
Kaygı düzeyi*Afet Yaşantısı	0,98	0,68	0,73	0,008 (%0,8)	0,28

η^2 : Kısmi Eta kare. Kalın p değerleri * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ göstermektedir. Etki büyüklükleri Cohen'in (1988) d istatistiklerinin eşiklerine göre belirlenmiştir. Bunu takiben: Kısmi η^2 : 0,01 veya %1 küçük bir etkiyi; kısmi η^2 : 0,06 veya %6 orta bir etkiyi; kısmi η^2 : 0,14 veya %14 büyük bir etki boyutunu temsil etmektedir.

Kaygı düzeyinin, bilişsel üçlünün alt boyutlarından biri olan benlik algısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, benlik algısında kaygı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulunmuştur: [$F_{(3, 269)} = 13,05$, $p = 0,001$, kısmi $\eta^2 = 0,13$, $güç = 1$]. Tukey HSD kullanılarak yapılan post-hoc kıyaslamalar; normal kaygı düzeyi grubu için elde edilen ortalama puanın (Ort. = 20,33, SS=8,32), düşük kaygı düzeyi grubu için elde edilen ortalama puandan (Ort. = 24,30, SS= 9,01) istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılık göstermemektedir ($p=0,8$). Ancak normal kaygı düzeyi grubu için elde edilen ortalama puanın, orta düzey (Ort.= 29,04, SS= 9,70) ve yüksek düzey (Ort.= 30,10, SS=11,4) kaygı gruplarında benlik algısı ortalama puanlarından anlamlı bir biçimde farklılık göstermektedir (sırası ile $p < 0,001$ ve $p < 0,001$). Benzer şekilde düşük kaygı düzeyine sahip bireylerin benlik algısı ortalama puanlarının, orta ve yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin puanlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı

görülmüştür (sırası ile $p= 0,009$ ve $p= 0,002$). Ancak benlik algısı ortalama puanında, orta düzey ve yüksek düzey kaygı grupları arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($p= 1,00$).

Kaygı düzeyinin, bilişsel üçlünün alt boyutlarından dünya algısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, dünya algısında kaygı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur: [$F_{(3, 269)} = 12,49, p < 0,001, \text{ kısmi } \eta^2 = 0,12, \text{ güç} = 1$]. Tukey HSD kullanılarak yapılan post-hoc kıyaslamalar; normal kaygı düzeyi grubu için elde edilen ortalama puanın (Ort. =31,30, SS= 8,30), düşük düzey (Ort.= 36,55, SS= 8,85), orta düzey (Ort.= 38,00, SS= 7,43) ve yüksek düzey (Ort.= 41,10, SS=9,26) kaygı gruplarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür (sırası ile $p=0,001, p<0,001$ ve $p<0,001$). Düşük düzey kaygı grubunun dünya algısı ortalaması ile orta düzey kaygı grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p = 1,00$), yüksek düzey kaygı grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,008$). Orta düzey ve yüksek düzey kaygı gruplarında, dünya algısı puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p= 0,23$)

Bilişsel üçlünün son alt boyutu olan gelecek algısı üzerinde, kaygı düzeyinin etkisi incelendiğinde ise; gelecek algısında kaygı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur: [$F_{(3, 269)} = 7,51, p < 0,001, \text{ kısmi } \eta^2 = 0,07, \text{ güç} = 0,99$]. Tukey HSD kullanılarak yapılan post-hoc kıyaslamalar; normal kaygı düzeyi grubu için elde edilen gelecek algısı ortalaması (Ort.= 23,20, SS= 8,97) ile düşük düzey kaygı grubunun gelecek algısı ortalaması (Ort.= 26,83, SS=10,41) arasında anlamlı fark görülmezken ($p=0,17$), orta düzey (Ort.= 30,60, SS= 9,89) ve yüksek düzey (Ort.= 31,59, SS= 10,72) kaygı gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür (sırası ile $p<0,001$ ve $p<0,001$). Hafif düzey kaygı ve orta düzey kaygı gruplarının gelecek algısı puanları arasında anlamlı fark görülmezken ($p=0,14$), düşük düzey ve yüksek düzey kaygı gruplarında gelecek algısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,03$). Son olarak orta düzey kaygı grubu ve yüksek düzey kaygı gruplarında gelecek algısı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p= 1,00$). Bilişsel üçlü alt boyutlarının kaygı düzeylerine göre istatistiksel karşılaştırılması Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7 Bilişsel Üçlü Alt Boyutlarının Kaygı Düzeyine Göre İstatistiksel Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kaygı Düzeyi	Ort. (SS)	F	p	Kısmi η^2 (%)	Güç
Benlik Algısı	Normal (n=66)	20,33(8,32)	13,05	<0,001**	0,13 (%13)	1
	Düşük (n=83)	24,30 (9,01)				
	Orta (n=65)	29,04 (9,70)				
	Yüksek (n=63)	30,10 (11,48)				
Dünya Algısı	Normal (n=66)	31,30 (8,30)	12,43	<0,001**	0,12 (%12)	1
	Düşük (n=83)	36,55 (8,85)				
	Orta (n=65)	38,00 (7,43)				
	Yüksek (n=63)	41,10 (9,26)				
Gelecek Algısı	Normal (n=66)	23,20 (8,97)	7,51	<0,001**	0,07 (%7)	0,54
	Düşük (n=83)	26,83 (10,41)				
	Orta (n=65)	30,60 (9,89)				
	Yüksek (n=63)	31,59 (10,72)				

n: Katılımcı Sayısı, Ort.: Ortalama, SS :Standart Sapma, Kısmi η^2 : Kısmi Eta kare. Kalın p değerleri * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ göstermektedir. Etki büyüklükleri Cohen'in (1988) d istatistiklerinin eşiklerine göre belirlenmiştir. Bunu takiben: Kısmi η^2 : 0.01 veya %1 küçük bir etkiyi; kısmi η^2 : 0,06 veya %6 orta etkiyi; kısmi η^2 : 0.14 veya %14 büyük bir etki boyutunu temsil etmektedir.

Doğal afet yaşantısı olmayan grubunun (sırasıyla *Ort.*: 24,84, *SS*: 9,77; *Ort.*: 34,60, *SS*: 9,71; *Ort.*: 26,16, *SS*: 9,78) aldığı ortalama ve standart sapma değerleri, doğal afet yaşantısı olan grubuna göre (sırasıyla *Ort.*: 26,78, *SS*: 10,77; *Ort.*: 38,48, *SS*: 9,13; *Ort.*: 29,48, *SS*: 10,88) hem benlik algısı hem dünya algısı hem de gelecek algısı açısından daha düşük olduğu görülmüştür. Afet yaşantısı durumuna göre istatistiksel anlamlılık incelendiğinde dünya algısının [$F_{(1, 273)} = 8,21, p = 0,005$, kısmi $\eta^2 = 0,03$, *güç* = 0,81] ve gelecek algısının farklılaştığı [$F_{(1, 273)} = 4,51, p = 0,04$, kısmi $\eta^2 = 0,02$, *güç* = 0,56] görülmüştür. Ancak doğal afet yaşantısı olan ve olmayan grupların benlik algısında anlamlı farklılaşma görülmemiştir [$F_{(1, 273)} = 0,70, p = 0,40$, kısmi $\eta^2 = 0,03$, *güç* = 0,13] görülmüştür (Tablo 4.8).

Tablo 4.8 Bilişsel Üçlü Alt Boyutlarının Afet Yaşantısına Göre İstatistiksel Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Doğal Afet Yaşantısı	Ort. (SS)	F	p	Kısmi η^2 (%)	Güç
Benlik Algısı	Var (n = 148)	26,78(10,77)	0,70	0,40	0,03 (%3)	0,13
	Yok (n = 129)	24,84(9,77)				
Dünya Algısı	Var (n = 148)	38,48(9,13)	8,20	0,005*	0,03 (%3)	0,81
	Yok (n = 129)	34,60(9,71)				
Gelecek Algısı	Var (n = 148)	29,48(10,88)	4,51	0,04*	0,02 (%2)	0,56
	Yok (n = 129)	26,16(9,78)				

n: Katılımcı Sayısı, Ort.: Ortalama, SS :Standart Sapma, Kısmi η^2 : Kısmi Eta kare. Kalın p değerleri * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$ göstermektedir. Etki büyüklükleri Cohen'in (1988) d istatistiklerinin eşiklerine göre belirlenmiştir. Bunu takiben: Kısmi η^2 : 0.01 veya %1 küçük bir etkiyi; kısmi η^2 : 0,06 veya %6 orta etkiyi; kısmi η^2 : 0.14 veya %14 büyük bir etki boyutunu temsil etmektedir.

4.4 DOĞAL AFETE İLİŞKİN DENEYİMLERE GÖRE BİLİŞSEL ÜÇLÜ PUANLARININ İSTATİSTİKSEL KARŞILAŞTIRILMASI

Bilişsel Üçlü Envanterinden (BÜE) elde edilen toplam puan ile belirlenen bilişsel üçlü düzeylerinin, doğal afet sırasında ve sonrasında yaşanan afet yaşantılarına göre nasıl değiştiğini incelemek amacıyla t-testleri ve tek faktörlü gruplar arası varyans analizleri yürütülmüştür.

Doğal afet esnasında yaralananlar (n=23) ve yaralanmayanlar (n=138) arasındaki BÜE toplam puanlarını kıyaslamak için, grup dağılımları denk olmamasına rağmen Levene varyans homojenliği testinin ($p = 0,81$) ve Kolmogorov-Smirnov normallik testinin ($p = 0,130$) anlamsız çıktığı, diğer bir ifade ile varsayımları karşılandığı görülmüştür. Varsayımların karşılanması üzerine bağımsız örneklem t-testi yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre afet anında yaralanan bireylerin BÜE toplam puanlarının ($Ort = 112,00$, $SS = 29,00$), afet anında yaralanmayan bireylerin BÜE toplam puanlarından ($Ort = 97,40$, $SS = 30,71$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, $t_{(159)} = 2,16$, $p = 0,03$. Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü (ortalama fark=14,60, %95 Güven Aralığı: 0,01-0,94) orta düzeydedir ($EB = 0,48$).

Doğal afetlerden ekonomik olarak etkilenenler (n=110) ve etkilenmeyenler (n=51) arasındaki BÜE toplam puanlarını kıyaslamak için önce normallik ve varyans eşitliği varsayımları incelenmiştir. Gruplar içi normal dağılım Kolmogorov-Smirnov testine

göre ($p = 0,38$) ve varyans homojenliği de Levene testine göre ($p = 0,33$) sağlanmış; analiz bağımsız örneklem t-testi ile yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre afetten ekonomik olarak etkilenen bireylerin BÜE toplam puanlarının ($Ort. = 104,00$, $SS = 31,13$), afetten ekonomik olarak etkilenmeyen bireylerin BÜE toplam puanlarından ($Ort. = 90,60$, $SS = 28,40$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, $t_{(159)} = 2,54$, $p = 0,01$. Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü (ortalama fark= 13,4, %95 Güven Aralığı: 0,09-0,76) orta düzeydedir ($EB = 0,43$).

Katılımcıların doğal afet sırasında bir yakının yaralanmasına şahit olan ($n=94$) ve olmayan ($n=69$) bireyler arasındaki BÜE toplam puanlarını kıyaslamak için önce normallik ve varyans eşitliği varsayımları incelenmiştir. Gruplar arası normallik Kolmogorov-Smirnov testine ($p = 0,27$) göre; varyans homojenliği ($p = 0,34$) ise Levene testine göre sağlanmıştır. Buna göre bağımsız örneklem t-testi ile analiz yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre doğal afet sırasında bir yakının yaralanmasına şahit olan bireylerin BÜE toplam puanlarının ($Ort. = 104,00$, $SS = 31,52$), bir yakının yaralanmasına şahit olmayan bireylerin BÜE toplam puanlarından ($Ort. = 94,00$, $SS = 29,20$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, $t_{(159)} = 1,89$, $p = 0,05$. Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü (ortalama fark= 10, %95 Güven Aralığı: -0,00-0,63) küçük düzeydedir ($EB = 0,32$).

Doğal afet sebebiyle yakını vefat eden ($n= 94$) ve vefat etmeyen ($n= 67$) bireyler arasındaki BÜE toplam puanlarını kıyaslamak için önce normallik ve varyans eşitliği varsayımları incelenmiştir. Öncesinde grupların normalliğinin Kolmogorov-Smirnov testine göre sağlandığı ($p = 0,22$) görülmüştür. Levene varyans homojenliği testinin de sağlanması sonucunda ($p = 0,54$) yapılan bağımsız gruplar t-testi yürütülerek analiz yapılmıştır. Yapılan testin sonuçlarına göre afet sebebiyle yakını vefat eden katılımcıların BÜE toplam puanları ($Ort. = 102$, $SS = 31,3$) ve afet sebebiyle yakını vefat etmeyen katılımcıların BÜE toplam puanları ($Ort. = 95,6$, $SS = 29,9$; $t_{(159)} = 1,37$, $p = 0,17$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü (ortalama fark= 6,4, %95 Güven Aralığı: -0,09-0,53) küçük düzeydedir ($EB = 0,21$).

Afet sebebiyle ölüm ya da yaralanmaya şahit olan ($n= 68$) ve olmayan ($n= 93$) bireyler arasındaki BÜE toplam puanlarını kıyaslamak için öncelikle Kolmogorov-Smirnov normallik testinin ($p = 0,16$) ve Levene varyans homojenliği ($p = 0,44$) testinin anlamsız çıkması sonucunda varsayımların karşılandığı tespit edilmiştir. Ancak afet esnasında yaranma ya da ölüme şahit olan bireylerin BÜE toplam puanları ($Ort. = 102$,

$SS = 28,6$) ve şahit olmayan bireylerin BÜE toplam puanları ($Ort. = 97,8$, $SS = 34,4$; $t_{(159)} = 0,80$, $p = 0,42$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü (ortalama fark= 4,2, %95 Güven Aralığı: -0,19-0,44) küçük düzeydedir ($EB = 0,128$).

Afet sonrası psikolojik destek alan ($n = 23$) ve almayan ($n = 138$) bireylerin BÜE toplam puanlarını karşılaştırmak için öncelikle normallik ve varyans eşitliği varsayımlarının karşılandığı görülmüştür (Kolmogorov-Smirnov $p = 0,27$; Levene $p = 0,55$). Ancak afet sonrası psikolojik destek alan bireylerin BÜE toplam puanları ($Ort. = 102$, $SS = 27,5$) ve afet sonrası psikolojik destek almayan bireylerin BÜE toplam puanları ($Ort. = 99,1$, $SS = 31,4$; $t_{(159)} = 0,35$, $p = 0,73$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü (ortalama fark= 2,9, %95 Güven Aralığı: -0,36-0,5) küçük düzeydedir ($EB = 0,07$).

Son olarak doğal afet sonrası halen afet bölgesinde yaşayan ($n = 101$) ve başka bir bölgede yaşayan ($n = 60$) bireylerin BÜE toplam puanlarını karşılaştırmak için de öncelikle normallik ve varyans eşitliği varsayımları incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testinin anlamlılık değerinin 0,38 ve Leven testinin anlamlılık değerinin 0,39 olduğu tespit edilmiştir. Varsayımların sağlanması ile yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine göre afet bölgesinde yaşamaya devam eden katılımcıların ($Ort. = 103,00$, $SS = 29,30$) bilişsel üçlü toplam puanlarının ve afet bölgesinde olmayan katılımcılara göre ($Ort. = 92,90$, $SS = 32,41$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, $t_{(159)} = 2,12$; $p = 0,04$. Ortalamalar arasındaki farkların büyüklüğü (ortalama fark= 10,10, %95 Güven Aralığı: 0,02-0,67) küçük düzeydedir ($EB = 0,35$). İkili karşılaştırmalara ait betimsel istatistikler Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9 Bilişsel Üçlü Toplam Puanlarına Dair İkili Grup Karşılaştırmaları

Değişken	Grup	n	Ort.	SS	Medyan	t	p
Afet Anında Yaralanma	Evet	23	112,00	29,00	111,00	2,16	0,03*
	Hayır	138	97,40	30,71	93,00		
Afetin Ekonomik Etkisi	Var	110	104,00	31,13	99,00	2,54	001**
	Yok	51	90,60	28,40	90,00		

Yakının Yaralanması	Evet	92	104,00	31,52	99,00	1,89	0,05*
	Hayır	69	94,00	29,20	91,00		
Yakın Vefat	Evet	94	102,00	31,30	96,50	1,37	0,17
	Hayır	67	95,60	29,90	92,00		
Ölüm/Yaralanmasına Şahitliği	Evet	68	102,00	28,60	96,50	0,80	0,42
	Hayır	93	97,80	32,40	94,00		
Afet Sonrası Psikolojik Destek	Evet	23	102,00	27,50	101,00	0,35	0,73
	Hayır	138	99,10	31,40	94,00		
Afet Bölgesinde Olma	Evet	101	103,00	29,30	99,00	2,12	0,04*
	Hayır	60	92,90	32,40	91,00		

n: Katılımcı Sayısı, SS: Standart Sapma. Kalın p değerleri $*p<0,05$, $**p<0,01$ göstermektedir. Etki büyüklükleri Cohen'in (1988) d istatistiklerinin eşiklerine göre belirlenmiştir. Bunu takiben: $d: 0,2$ küçük bir etkiyi temsil etmektedir; $d: 0,5$ orta bir etkiyi temsil etmektedir; $d: 0,8$ büyük bir etki boyutunu temsil etmektedir.

Doğal afet sonrası temel ihtiyaçların karşılanma durumuna göre grupların bilişsel üçlü düzeylerinin nasıl değiştiği ele alınmış ve bu test için de varsayımların karşılandığı görülmüştür; Kolmogorov-Smirnov $p=0,60$; Levene $p=0,29$. BÜE tarafından ölçüldüğü biçimiyle, doğal afet sonrası temel ihtiyaçların karşılanma durumunun, bilişsel üçlü üzerindeki etkisini incelemek için tek faktörlü gruplar arası varyans analizi yürütülmüştür. Katılımcılar doğal afet sonrası ihtiyaçların karşılanma durumuna göre üç gruba ayrılmıştır (Grup 1: Karşılanmadı; Grup 2: Kısmen karşılandı; Grup 3: Karşılandı). Üç grup için BÜE toplam puanlarında $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F(2, 158) = 4,65$, $p = 0,01$). Bunun sonucunda, anlamlı farklılaşmanın hangi iki grup arasında olduğunu anlamak amacıyla yürütülen Tukey ikili karşılaştırma analizine göre temel ihtiyaçları karşılananların ($Ort. = 89,30$, $SS = 25,20$) temel ihtiyaçları karşılanmayanlara göre ($Ort. = 109,30$, $SS = 31,50$) bilişsel üçlü toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük olduğu [$t(158) = 2,91$; $p = 0,01$]; ancak ihtiyaçları kısmen karşılananlarla hem ihtiyaçları karşılanmayanlar arasında ($p = 0,45$) hem de karşılananlar arasında ($p = 0,07$) anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Analizlere ait istatistikler Tablo 4.10'de gösterilmiştir.

Tablo 4.10 BÜE Puanlarına Dair Çoklu Grup Karşılaştırması

Değişken	Grup	n	Ort.	SS	SH	F	p
Temel İhtiyaçlar	Karşılanmadı	32	109,32	31,50	5,56	4,65	0,01**
	Kısmen Karşılandı	81	101,73	32,20	3,57		
	Karşılandı	48	89,32	25,20	3,64		

n: Katılımcı Sayısı, SS: Standart Sapma, SH: Standart Hata. Kalın p değerleri $*p<0,05$, $**p<0,01$ göstermektedir. Etki büyüklükleri Cohen'in (1988) d istatistiklerinin eşiklerine göre belirlenmiştir. Bunu takiben: d : 0.2 küçük bir etkiyi temsil etmektedir; d : 0,5 orta etkiyi temsil etmektedir; d :0,8 büyük bir etki boyutunu temsil etmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada temel olarak, üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlü durumları (benlik algısı, dünya algısı, gelecek algısı) üzerinde doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeyinin ana etkileri ile doğal afet yaşantısı ve kaygı faktörlerinin ortak bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca, doğal afet yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin afet sırasındaki ve afetten sonrasındaki deneyimleri incelenerek, bu deneyimlerin bilişsel üçlü durumları üzerindeki etkilerinin anlaşılması amaçlanmıştır.

Akademik hayatın getirdiği zorluklar depresyon ve kaygı sorunları riskini artırabilmektedir (Dyson ve Renk, 2006; Wong, Cheung, E Chan, Ma ve Tang, 2006). Ayrıca, diğer yaş gruplarına kıyasla en yüksek kaygı sorunları oranlarının, 18-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin bulunduğu yaş grubunda olduğu ifade edilmiş ve bu sorunların yaşın ilerlemesi ile birlikte düşüş gösterdiği bildirilmiştir (Alonso vd., 2004). Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencilerinin genel olarak yüksek kaygı düzeylerine sahip olduklarını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Bayram ve Bilgel, 2008; Şanlı Kula ve Saraç, 2016). Ayrıca Hoşgören vd. (2023), ebeveynlerden kaynaklanan problemler ile birlikte sosyal ilişkilerde yaşanan güçlüklerin, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin yükselmesi ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmamızda katılımcıların neredeyse yarısının kök ailesi ile yaşadığı bulgusu ile alan yazındaki bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, örneklem grubumuzun kaygı düzeyi bakımından evreni temsil ettiği düşünülmüştür. Ayrıca, mevcut örneklemde katılımcıların neredeyse yarısının orta ve yüksek kaygı düzeyine sahip olması, bunu desteklemektedir. Tüm bunlar, üniversite öğrencisi örnekleminde afet yaşantısına ilişkin incelemelerin, kaygı değişkeni bağlamında ele alınmasının önemli olduğunun da bir göstergesidir.

5.1 DOĞAL AFET YAŞANTISI VE KAYGI DURUMLARININ BİLİŞSEL ÜÇLÜ ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Doğal afetlerin psikolojik sonuçlarını inceleyen alan yazına bakıldığında, afetlerin bireylerin kaygı düzeyini artırdığı ve uzun vadede kaygı sorunlarına neden olduğu önceki çalışmalarda bildirilmiştir (Bilgili ve Bolat, 2023; Karaarslan vd., 2023; Kar ve Bastia, 2006; Tunstall vd., 2006). Ayrıca yüksek kaygı düzeyinin ise bireylerin dış dünyayı ve

kendisine yönelik konuları değerlendirme biçimi üzerinde de etkili olduğu vurgulanmaktadır (Mathews, 1990; Richards vd., 2014). Bu bağlamda, doğal afet deneyiminin ve kaygı düzeyinin, üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlüsünü olumsuz etkilemesi beklenmektedir. Önceki bulgulardan yola çıkarak çalışmamızda “Doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeyi, üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlüsünü olumsuz yönde etkilemede birlikte rol oynar” hipotezi test edilmiştir. Doğal afet yaşantısı olanlarda, kaygı düzeyi yükseldikçe bilişsel üçlü olumsuz yönde etkilenirken; doğal afet yaşantısı olmayan grupta, kaygı düzeyi arttıkça bilişsel üçlü daha az olumsuz veya nötr yönde etkileneceği düşünülmüştür. Ancak çalışmamızın bulgusu, doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeyinin, bilişsel üçlü üzerinde anlamlı etkileşim etkisinin olmadığını göstermiş ve çalışmamızın bu sonucu ilgili hipotezimizi desteklememiştir. Bu bulgumuz ilgili alan yazın çerçevesinde incelenmiştir: Doğal afetlerin nedenlerine ve sonuçlarına yönelik inanışlar, toplumların ve bireylerin kültürel, sosyal ve ekonomik bağlamlarına göre değişebilmektedir ve bu inanışlar, bireylerin doğal afetleri doğal olaylara, doğüstü güçlere veya afet yönetiminde insan faktörüne bağlamalarına göre şekillenebilmektedir (İnmez, 2011). Ayrıca, bireysel farklılıkların doğal afetin psikolojik sonuçları üzerinde etkili olabileceği (Çakmak, Ocaktan ve Akdur, 2018; Matthieu ve Ivanoff, 2006) belirtilmiştir. Afetin nedenlerine ve etkilerine dair inançlara ve bireysel özelliklere bağlı olarak, doğal afetin ve kaygının bireyler üzerinde farklı etkilere sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, kaygının bilişsel üçlü üzerindeki etkisinin, bireylerin doğal afet deneyimlerine ve bu deneyimlere dair inançlarına göre değişiklik gösterebilir. Yani, bir bireyde doğal afet yaşantısı ve kaygının artması, bilişsel üçlüde olumsuz bir etki yaratırken, başka bir bireyde aynı durum farklı, belki daha az olumsuz veya nötr bir etki yaratabilir. Bu farklılıklar, bireylerin yaşadıkları toplumsal, kültürel ve kişisel bağlamlara göre ortaya çıkabilir. Öte yandan, bilişsel üçlü boyutlarının (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı), kaygı düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca çalışmamızda, dünya ve gelecek algılarının, doğal afet yaşantısına bağlı olarak olumsuz yönde etkilendiği, ancak benlik algısında anlamlı bir etki bulunmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızda, örneklem büyüklüğü ve grupların dağılımı göz önünde bulundurularak, doğal afet yaşantısı ve kaygı düzeyleri açısından örneklemde çeşitlilik sağlanmıştır. Her ne kadar bu çalışmada örneklem büyüklüğü yeterli olsa da doğal afetlerin ve kaygının ana etkileri anlamlı çıkarken, etkileşim etkisinin olmaması, bu iki değişkenin bilişsel üçlü üzerinde birlikte belirli bir etki yaratmadığını göstermektedir.

Çalışmamız kapsamında, kaygı düzeyinin artmasıyla birlikte üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlü puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Kaygı ve bilişsel üçlüyü konu alan önceki çalışmalarda, yetişkin olmayan örneklem grubu ile yürütülmüş birçok çalışma (örneğin; Chang, M.F. Lin, ve K.C. Lin, 2007; Egger, 2011; Marchetti ve Pössel, 2023) bulunmasına rağmen, yetişkin örnekleminde yapılmış araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde; İsaoglu ve Tuzcuoglu (2021)'nin araştırmasında, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, yalnızlık ile kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün aracılık rolü incelenmiştir. İsaoglu ve Tuzcuoglu (2021)'nin çalışmanın sonuçları bilişsel üçlünün psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında, kısmi aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Wong (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin sınav kaygısının araştırıldığı bir başka çalışmada, öğrencilerin test kaygısı ile bilişsel üçlü toplam puanı arasında negatif yönlü bir ilişki bildirilmiştir. Dayanıklılığın ve pozitif bilişsel üçlünün, öğrencilerin stres ve zorluklar ile başa çıkma yeteneklerini geliştirmede önemli rol oynadığı ifade edilmiştir. Dayanıklı olan bireylerin kendilerine güvenme, dünyayı daha olumlu algılama ve gelecek için umut duyma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Mak vd., 2011). Çalışmamızın bulguları ise kaygının bilişsel üçlü üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Mak vd. (2011) çalışmasının bulgularından yola çıkarak, yüksek kaygı düzeyinin bilişsel üçlüyü negatif olarak etkilemesi ile öğrencilerin karşılaşacağı zorluklar karşısında olumsuz olarak etkilenebilecekleri düşünülmektedir. Çalışmamızdan elde edilen sonuçların, önceki çalışmalarla (İsaoglu ve Tuzcuoglu, 2021; Mak vd., 2011; Wong, 2008) uyumlu olduğu görülmektedir.

5.2 KAYGI DÜZEYİNİN BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ALT BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Bu çalışmada ayrıca, kaygı düzeyinin bilişsel üçlünün alt boyutları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bunun sonucunda, kaygı düzeyine bağlı olarak benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bulgularımız, kaygı düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin benlik algısında olumsuz yönde bir değişim olduğunu, ancak bu değişimin orta düzey kaygıdan itibaren sabit kaldığını göstermektedir. Başka bir deyişle, kaygı belirli bir seviyeye kadar benlik algısını olumsuz etkilemekte, ancak bu etki orta ve yüksek kaygı düzeylerinde

sabit kalmaktadır. Ashtiani, Ejei, Khodapanahi ve Tarkhorani (2007)'nin çalışmasında yüksek benlik saygısı, düşük kaygı düzeyiyle ilişkili bulunmuştur. Rabei, Ramadan ve Abdallah (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da üniversite öğrencilerinde özgüven ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Söz konusu çalışmada (Rabei vd., 2020), özgüveni yüksek olan öğrencilerin geleceğe dair daha az kaygı duyduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde Nguyen, Wright, Dedding, Pham ve Bunders (2019)'in çalışmasında; öğrencilerde benliğe yönelik değerlendirme biçiminin ve benlik saygısı düzeyinin kaygı, stres ve depresyon ile ilişkili olduğu bildirilmiştir; yüksek kaygının, öğrencinin yaşam kalitesi üzerinde de negatif yönden etkiye sahip olduğu öne sürülmüştür. Benlik algısı, bireyin kendisi hakkındaki genel değerlendirme ve algılamalarını içermektedir ve bu algılama sürecinde benlik saygısı da önemli bir bileşendir (Berghuis vd., 2020). Çalışmamızda ise benlik algısı kavramı; öz yeterlilik, benlik kontrolü ve benlik saygısını ifade etmektedir. Bu sayede, kaygı düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin yanı sıra, diğer benlik boyutları üzerindeki etkilerinden de söz edilebilmektedir. Bu açıdan Ashtiani vd. (2007), Nguyen vd. (2019) ve Rabei vd., (2020)'nin bulguları, çalışmamızın kaygı düzeyinin benlik algısını olumsuz yönde etkilediğine dair bulgumuz ile benzerlik göstermektedir. Benlik algısının kaygı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Manna, Falgares, De Santis, Ingoglia ve Como (2016)'nin çalışmasında düşük benlik saygısının kaygıyı yordadığı bildirilmiştir. Bir diğer ifadeyle kaygı benliğe yönelik negatif bakışın bir sonucudur. Düşük özsaygıya sahip gençlerin stresli yaşam olaylarına karşı daha savunmasız olduğu ifade edilmiştir. Ancak, Sowislo ve Orth (2013)'ün çalışmasında düşük özsaygı ile kaygı arasındaki etkileşim daha dengeli görünmektedir; özsaygı anksiyeteyi öngörürken, anksiyete de özsaygıyı öngörebilmektedir. Bu noktada Beck'in bilişsel kuramına (1976) getirilen çift yönlü aracılık yorumuna (Beck, 1976, akt. Pössel ve Smith, 2020) hangi açıdan yaklaşıldığının önemli olduğu görülmektedir. Çalışmamızda kaygının benliğe bakışı etkilediği bulunmuş olup Beck'in bilişsel kuramına getirilen çift yönlü aracılık yorumu ve geçmiş çalışmalar, bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu açıdan bakıldığında, kaygı düzeyinin artması, bireyin kendine dair olumsuz algılarının devam etmesinde, sürdürücü etken olarak değerlendirilebilir.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu; dünya algısında normal kaygı düzeyi, düşük, orta ve yüksek kaygı düzeylerinden anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Bu, normal kaygı düzeyine sahip bireylerin dünya algısının, diğer kaygı düzeylerine sahip olanlardan belirgin şekilde daha olumlu olduğu anlamına gelmektedir. Ancak elde ettiğimiz bulgulara göre; orta ve yüksek kaygı düzeyine sahip gruplar arasında fark olmaması, orta seviyedeki kaygının belirli bir eşik noktasına ulaştığını ve bu noktadan itibaren kaygının artmasının dünya algısında ek bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Bulgularımız ile paralel olarak; Barlow (2006)'a göre, bireylerde gelişen yüksek kaygı düzeyi bu kişilerin dış dünyayı değerlendirme biçiminin daha olumsuz yönde etkilemektedir. Dış dünya ve ilişki kurulan çevre, kaygı düzeyi yüksek olan kişiler tarafından daha tehditkâr, kontrol edilemez olarak algılanabilmektedir (Beck, 2008). Bu nedenle kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, dış dünyaya yönelik değerlendirme yaparken tehdide yönelik uyarılara daha çok dikkat etmektedir (Mathews, 1990). Çalışmamızda yer alan öğrencilerin, üniversite hayatına devam ettikleri düşünüldüğünde, kaygının gelişmesine ve sürmesine sebep olabilecek birçok faktör (sosyal ilişkiler, akademik zorluklar vb) ile karşı karşıya oldukları görülmektedir (Gamsız ve Dursun, 2021; Nguyen vd., 2019; Rizvi ve Steffel, 2014). Bu faktörlerin de bireylerin dış dünyayı algılayış biçimleri üzerinde olumsuz etkiye neden olabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızın dünya algısına dair sonucu; kaygı seviyesinin yükselmesiyle, bireylerin dünyanın adaletine, anlamlılığına ve iyilikseverliğine dair daha olumsuz varsayımlara sahip olabileceği anlamına gelmektedir. İsaoglu ve Tuzcuoğlu (2021)'nin çalışmasında, negatif dünya görüşünün yalnızlık ve kaygı ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulgusu, çalışmamızın sonuçları ile benzer niteliktedir.

Son olarak çalışmamızın bir diğer bulgusunda; artan kaygı düzeyinin, bireylerde gelecek algısını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Normal kaygı düzeyindekilerle karşılaştırıldığında, yüksek kaygı düzeyindekiler geleceği daha olumsuz algılamaktadır. Ancak, düşük kaygı düzeyindeki bireyler ile orta ve yüksek kaygı düzeyindeki bireyler arasında gelecek algısı farklılıkları belirgindir, özellikle yüksek kaygı düzeyindeki bireyler daha olumsuz bir gelecek algısına sahiptir. İş bulmaya yönelik baskı, zaman yönetiminde yaşanan zorluklar, geleceğe yönelik beklentiler ve gerçekte olanlar arasındaki uyumsuzluklar kaygının gelişmesine sebep olduğundan, genel olarak öğrencilerin kaygı düzeylerinin genel popülasyon ortalamasından daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (D. Nechita, F. Nechita ve Motorga, 2018). Türk vd. (2022)'nin

çalışmasında da genç yetişkinlerin depresif belirtileri, kaygı düzeyleri ve geleceğe ilişkin olumsuz beklentileri arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur; gençlerde kaygı düzeyi arttıkça, gençlerin geleceğe yönelik olumsuz duygularının ve beklentilerinin arttığı ifade edilmiştir. Çalışmamızın sonuçlarının bu bulgular (D. Nechita vd., 2018; Türk vd., 2022) ile tutarlı olduğu görülmektedir. Yüksek kaygı düzeyi, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik algılarını olumsuz etkileyerek gelecek planlaması yapmalarını, hedeflerine ulaşmalarını ve genel olarak hayatlarından memnuniyet duymalarını zorlaştırabilir.

Bireyleri içinde buldukları toplumsal yapıdan ayırmadan değerlendirmek oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinde düşük not alma korkusu, sosyal destek eksikliği, yeterli mali desteğin olmaması gibi oldukça farklı alanlardaki konulara yönelik kaygı sorunları ve depresyonun gelişebildiği bildirilmiştir (Mofatteh, 2020). Ekonomik belirsizlikler ve işsizlik gibi konulara yönelik gelişmeler bireylerde kaygı duygusunun gelişmesine sebep olabilmektedir (Türk vd., 2022). Ekonomik konular ile ilişkili güvensizlik de bireylerde kaygıyı artıran önemli faktörlerdendir (Barlow, 2010). Ayrıca kendi geleceklerini umutsuz ve kasvetli olarak gören genç yetişkinlerin depresif belirtiler geliştirme riski yüksektir (Marchetti ve Pössel, 2023; Steinberg, Graham, O'brien, Woolard, Cauffman ve Banich, 2009). Bu çalışmanın veri toplandığı zaman diliminde, dünyada ve ülkemizde olumsuz yönde seyreden ekonomik gelişmelerin görüldüğü (Taş ve Köse, 2024) göz önünde bulundurulduğunda, çalışmamızın bulguları ile uyumlu olarak, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik algılarının negatif yönde olmasının, bu faktörlerin yaratabileceği kaygı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kaygı düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin kaygı düzeyleri daha az olan genç yetişkinlere göre geleceğe yönelik algılarının olumsuz yönde gelişmesinin başka bir sebebi, son yıllarda artan işsizlik ve istihdama yönelik sorunlar (Taş ve Köse, 2024) ile açıklanabilir. Bu çalışmanın katılımcılarının büyük oranda lisans mezunu olduğu, istihdama yönelik potansiyel çalışan oldukları bilgisi de göz önünde bulundurulduğunda geleceğe yönelik algılarının olumsuz yönde arttığı bulgusunun alan yazın (Barlow, 2010; Mofatteh, 2020; Türk vd., 2022) ile tutarlı olduğu görülmektedir.

5.3 DOĞAL AFETİN BİLİŞSEL ÜÇLÜNÜN ALT BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Bu çalışma kapsamında, doğal afet yaşantısının bilişsel üçlünün alt boyutları (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan analizler doğrultusunda; doğal afet yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin dünya algısı ve gelecek algısı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Ancak doğal afet yaşantısının benlik algısı üzerinde anlamlı etkisi görülmemiştir. Doğal afet yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin dünya ve gelecek algısı alt boyutlarına dair ortalamaların, doğal afet deneyimlemeyen gruba göre daha yüksek olduğu, başka bir deyişle daha olumsuz olduğu görülmüştür.

İlgili alan yazında; doğal afetlerin, afetten etkilenen bireylerin yaşamlarına yönelik güvenlik inancına zarar verme olasılığının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Zhen, Quan ve Zhou, 2018). Ayrıca 2012 yılında yapılan bir çalışmada tsunami sonrası bireylerin dünyanın adil, öngörülebilir, kontrol edilebilir ve çevresindeki insanların yardımsever olduklarına dair varsayımlarında zayıflama olduğu bildirilmiştir (Nygaard ve Heir, 2012). Bu çalışmada afet yaşantısı olan katılımcıların büyük çoğunluğunun ani ve öngörülemez olarak meydana gelen depremden etkilendikleri ve halen afet bölgesinde kaldıkları, afetten ekonomik olarak olumsuz etkilendikleri ve temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlandıkları bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, içinde buldukları koşullar sebebiyle güvende hissetmede, geleceğe yönelik olumlu çıkarımlarda bulunmakta zorlandıkları görülmektedir.

Dursun, Steger, Bentele ve Schulenberg (2016)'in çalışmasında sel afeti sonrasında kişinin hayatına yönelik anlam bulma ve kişinin güçlü yönlerine dair takdir geliştirme gibi travma sonrası büyümenin olumlu yönlerinin ortaya çıkabileceği öne sürülmüştür. Ayrıca Dursun vd. (2016)'nin çalışmasında, afetler sonrası kişinin hayata yönelik anlam arayışının, travmatik olay sonrası büyüme düzeyinin pozitif yönde artmasında önemli bir faktör olduğu ifade edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise, bireylerin dünyaya yönelik algılarının, afet yaşantısı olmayan bireylere göre daha negatif olduğu gözlemlenmiş olup bu durum Dursun vd. (2016)'nin bulguları ile uyumlu görünmemektedir. Ying, Wu ve Lin (2012), bu tip afetler sonrası kişilerin hayatlarına, geleceklerine ve benliklerine yönelik yeniden değerlendirmeler yaptıklarını belirtmiştir; bizim çalışmamızda ise bireylerin, dış dünyaya ve geleceklerine yönelik negatif yönde

inançlar geliştirdikleri görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun 2023'te meydana gelen depremden etkilenmiş olmaları ve çalışmaya katıldıkları dönemin Şubat depremlerinin yıldönümü olması, negatif inançlar geliştirmelerinde etkili olabilecek faktörler olarak değerlendirilebilir. Dursun vd. (2016) çalışmasından yola çıkarak bireylerin kendi hayatlarına yönelik negatif içerikte inanç geliştirmelerinin, travma sonrası büyümede olumsuz etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda, doğal afet yaşantısı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin benlik algısında farklılaşma görülmemiştir. Bu bulgumuz, ilgili alan yazın çerçevesinde incelendiğinde; travmatik olaylar sonrası bireylerin stresörlere karşı geliştirdikleri başa çıkma stratejileri (Cheng, Lau ve Chan, 2014) ve kendilerine yönelik inançları (Sümer, Karancı, Berument ve Güneş, 2005; Shing, Jayawickreme ve Waugh, 2016) üzerine yapılan çalışmalarla örtüşmektedir. Cheng vd. (2014), başa çıkma eğilimlerinin önemini vurgulamış ve farklı başa çıkma stratejileri kullanabilen ya da duruma göre stratejilerini esnetebilen bireylerin, daha az psikopatolojik semptom sergilediğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, doğal afet yaşayan bireylerin, afetin olumsuz etkilerine karşı işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Travmatik olaylardan sonra kişisel kaynaklar (özsaygı, iyimserlik, algılanan kontrol gibi), psikolojik sıkıntıyı azaltmada önemli bir rol oynamaktadır (Sümer vd., 2005). Çalışmamızda, doğal afet yaşayan ve yaşamayan gruplar arasında benlik algısı açısından fark bulunmaması, afet yaşayan bireylerin sahip oldukları kişisel kaynaklar sayesinde benlik algılarını koruyabilmeleriyle açıklanabilir. Bu düşünceyi destekleyen başka bir araştırmada, afet sonrası yaşanan stresin etkilerini azaltmada aktif başa çıkma stratejilerinin etkili olduğu ifade edilmiştir (Shing vd., 2016). Wu, Jiang, Ho, Duan ve Zhang (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise, şiddetli bir depremin ardından katılımcıların stres faktörlerine rağmen, devlet tarafından sağlanan psikolojik ve maddi destek sayesinde olumlu bir benlik kavramını korudukları gösterilmiştir. Ayrıca, Sümer vd. (2005)'in çalışmasında, afet sonrası çevresel ve sosyal desteğin önemi vurgulanmıştır. Bu bağlamda, doğal afet sonrası bireylerin, sosyal destek ve kişisel dayanıklılık faktörleri sayesinde benlik algılarını korumuş olabilecekleri söylenebilir. Sonuç olarak, çalışmamızda doğal afet yaşayan ve yaşamayan bireyler arasında benlik algısı açısından anlamlı bir farkın bulunmamasında; öz yeterlilik algısı, dayanıklılık, iyi oluş, kişisel kontrol ve başa çıkma mekanizmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin zorluklara karşı nasıl

dayanıklılık gösterdikleri ve bu süreçte hangi başa çıkma stratejilerini kullandıkları, benlik algılarının korunmasında önemli bir rol oynayabilir.

5.4 DOĞAL AFETE İLİŞKİN DENEYİMLERİN BİLİŞSEL ÜÇLÜ ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Mevcut çalışma kapsamında katılımcıların yaşadıkları afetin türü, doğal afet sırasındaki deneyimlerine (yaralanma, herhangi bir kişinin yaralanmasına ya da ölümüne şahit olma durumları) bağlı olarak bilişsel üçlü düzeyleri arasındaki farkları incelenmiştir. Afet sırasında fiziksel olarak yaralanan katılımcıların bilişsel üçlü puanlarının, afet sırasında fiziksel olarak zarar görmemiş katılımcıların bilişsel üçlü puanlarından daha yüksek olduğu ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Başka bir ifadeyle, afet esnasında yaralanan bireylerin benliklerine, dünyaya ve geleceğe yönelik bakışları, diğer gruba göre daha negatiftir. Ancak yaralanma ya da ölüme şahit olma ve afet sebebiyle bir yakının vefat etmesi durumlarının bilişsel üçlü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisi bulunmamıştır.

Katılımcıların afet sonrası deneyimleri (ekonomik etki, yakının yaralanması, yakının vefat etmesi, psikolojik destek alma, temel ihtiyaçlarının karşılanması durumu ve halihazırda yaşadığı bölgenin afet bölgesi olup olmaması) de ele alınarak bu deneyimlerin bilişsel üçlü üzerinde nasıl farklılaşmaya neden olduğu araştırılmıştır. Bu durumlardan ekonomik olarak olumsuz etkilenen bireylerin bilişsel üçlü toplam puanları, ekonomik olumsuz etki bildirmeyen bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, afet sonrası temel ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin bilişsel üçlü toplam puanları da temel ihtiyaçları karşılanan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aynı şekilde halen afet bölgesinde yaşamaya devam eden katılımcıların, afet bölgesinde yaşamayan katılımcıların bilişsel üçlü puanlarında da anlamlı farklılaşma görülmüş olup, afet bölgesinde yaşayanların bilişsel üçlüleri daha negatiftir. Ancak afet sonrası psikolojik destek almak, afet sebebiyle yakının yaralanması ya da vefat etmesi durumlarının bilişsel üçlü üzerinde anlamlı etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Bu bulgularımızla paralel olarak sel afeti üzerine yapılan bir çalışmada (Zhen vd., 2018), afet sonrası güvenli bölgelere geçici olarak götürülen ve düzenli olarak maddi yardım yapılan bireylerin benliklerine ve dünyaya yönelik bakışlarının daha pozitif yönde olduğu belirtilmiştir. Ancak selden sonra afet bölgesine geri taşınan veya evlerini yeniden inşa etmek zorunda

kalan bireylerin gelecekleri üzerine olumsuz bakış içinde oldukları ifade edilmiştir. Çalışmamızın sonuçlarının Zhen vd. (2018) çalışması ile kısmen tutarlı olduğu; afet bölgesinde yaşamaya devam etmenin, bireylerin benlik ve dünyaya yönelik inançlarının da negatif yönde gelişmesinde etkili olduğu görülmektedir. Doğal afet sonrası aynı bölgede yaşamaya devam ettiklerinde ve güvenlik ihtiyaçları karşılanmadığında, bireylerin daha olumsuz biliş geliştirdikleri görülmektedir.

Çalışmamızda, afetin ekonomik olumsuz etkilerine maruz kalan üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlülerinin daha negatif yönde olduğu bulgusu, önceki çalışmalar kapsamında değerlendirilmiştir. Bayram ve Bilgel (2008)'in çalışmasında sosyoekonomik durumun dezavantajlı olmasının üniversite öğrencilerinde depresyon ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Başka bir çalışmada (van Griensven vd., 2006) ise afet sonrası geçim kaynaklarının kaybının hem depresyon hem de kaygı sorunlarının gelişmesinde önemli faktör olduğu bildirilmiştir. Ülkemizde yaşanan büyük depremlerin ekonomiye verdiği olumsuz etkiler; deprem sonrası işsizlik ve ekonomik zorluklarla birlikte, gençlerin iş bulma ve kariyerlerini oluşturma süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Avdar ve Avdar, 2022). Bu durumun genç yetişkinlerde geleceklerinin belirsizliği ve ekonomik güvenceleri konusunda kaygı yaratabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle doğal afet sonrası bireylerin ekonomik olarak olumsuz etkilenmesinin, bilişsel üçlünün negatif yönde gelişmesinde önemli bir etken olduğu görülmektedir.

Afet bölgesinde yaşamaya devam eden bireylerin bilişsel üçlülerinin, diğer gruba göre negatif yönde olmasının bir nedeni olarak, afete yönelik uyaranlara daha fazla maruz kalmaları olabileceği düşünülmüştür. Örneğin; hasarlı binalar, yıkılmış evler ve çevre düzenleme çalışmaları gibi görsel uyaranlar, afet sonrası aynı bölgede yaşamını sürdüren kişiler için sürekli bir hatırlatıcı olarak varlığını sürdürebilir. Ayrıca, afet sırasında kullanılan sirenler de benzer nitelikteki işitsel uyaranlar olarak değerlendirilebilir. Demir-Yıldız ve Demir-Öztürk (2023)'ün çalışmasında belirtildiği gibi, üniversite öğrencilerinin depremi “korku, ölüm, yıkım, kayıp” gibi olumsuz metaforlarla ilişkilendirdikleri ve bu kavramların zihinsel süreçlerinde belirgin bir yer tuttuğu görülmüştür. Çalışmamızın bulgularından yola çıkarak bu tür olumsuz metaforlar, afet bölgesinde yaşayan bireylerin günlük düşünce süreçleri ve duygusal tepkileri üzerinde etkili olabilir. Afet bölgesinde yaşamaya devam eden bireylerin bilişsel üçlülerinin negatif yönde etkilenmesi, sürekli

olarak afetle ilişkili uyaranlara maruz kalmaları ve bu uyaranların zihinsel süreçleri yönlendirmesiyle ilişkilendirilebilir.

Caia, Ventimiglia ve Maass (2010)'ın çalışmasında; afet sonrası barınma temel ihtiyacını karşılamak üzere dönüştürülmüş metal konteynerlerden oluşan acil durum mobil evlerine ya da benzer büyüklükteki ahşap yapılara yerleştirilen bireylerin, bu yapılarda kalmalarına yönelik duygu ve tutumları araştırılmıştır. Caia vd. (2010) mobil konteynerlerde kalan bireylerin, araştırmanın yapıldığı bölge ve kültür ile nispeten uyum gösteren ve eve benzeyen ahşap yapılarda kalan kişilere göre psikolojik anlamda daha fazla rahatsızlık hissettiklerini, kontrol algılarının daha negatif yönde olduğunu ve daha fazla stres yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bizim çalışmamızda ise; katılımcıların yarısına yakın bir bölümünün afet sonrası bir süre çadırda yaşadığı, bir kısmının ise halen prefabrik/konteyner evde veya çadırda kalmakta olduğu görülmüştür. Çalışmamızın sonuçları düşünüldüğünde, afet yaşantısı olan bireylerin bilişsel üçlülerinin negatif yönde olmasında yaşam alanlarının niteliğinin önemli olduğu düşünülebilir. Bireylerin geçici yaşam alanlarında hayatını sürdürmeye devam etmesi ve buldukları yaşam alanlarında iyileşme sağlanmaması, geçici barınma yerlerinde kalan bireylerde kontrol algısının zayıflamasına, güvensiz hissetmesine yol açabilir; bu durum geleceğe yönelik umutsuzluk inançlarını pekiştirebilir.

Afet esnasında, kişinin ailesi veya akrabalarından birinin yanında bulunması, enkaz altında uzun zaman geçirmemesi afet getirdiği şokun etkisini azaltabilmektedir ve deprem anında aynı binada biriyle birlikte olmanın, depresyon için koruyucu faktör olduğu bildirilmiştir (Armenian, Morikawa, Melkonian, Hovanesian, Akiskal, ve Akiskal, 2002). Ancak afet esnasında bir yakının vefat etmesi (Şalcıoğlu vd., 2003), yaralanması, maddi kayıplar depresyona yol açabilecek süreci tetiklemektedir (Armenian vd., 2002; van Griensven vd., 2006). Bu çalışmanın bulgularında, bireylerin afet esnasında akrabalarının yanında oldukları ve enkaz/göçük altında kalmadıkları bilgileri göz önünde bulundurulduğunda, bu faktörlerin negatif bilişsel üçlünün gelişmesinde önleyici etki yaratmış olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda, afet sırasında ölüm ya da yaralanmaya şahit olan bireylerin bilişsel üçlülerinin, bu olaylara tanık olmayan bireylerin bilişsel üçlülerinden daha olumsuz olduğu bulgusuna ulaştık. Ayrıca afet sebebiyle bir yakını vefat eden bireylerin bilişsel üçlü toplam puanlarının da afet sebebiyle yakını vefat etmeyen bireylere göre daha

yüksek olduğu görüldü. Ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmaması beklenmedik bir bulgudur. Travmatik olaylar sonrası, sağlıklı bireylerde stres tepkileri ile birlikte, uzun vadede depresif belirtiler de görülebilmektedir (Cénat ve Derivois, 2014). Ancak travmatik olaylar sonrası meydana gelen psikolojik süreçlerde, bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması gerektiği ifade edilmektedir. (Matthieu ve Ivanoff, 2006). Geliştirilen başa çıkma stratejilerinin niteliği de yaşanan olaylar karşısında bireylerin düşünce ve inanç sistemleri üzerinde etkilidir (Adhikari ve KC, 2019; Shing vd., 2016). Ayrıca bireylerin benimsedikleri dini inançların ve doğal afetlerin meydana geliş sebebine yönelik yükledikleri anlamların, ani gelen afetler sonrası kayıpla başa çıkmada, uzun vadede önemli olduğu belirtilmektedir (Ekanayake, Prince, Sumathipala, Siribaddana ve Morgan, 2013). Bu faktörlerin, bireylerin bilişsel süreçlerini korumalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızın bulgusu sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirildiğinde; gruplar arasında anlamlı farkın bulunmamasının bir nedeni olarak; bireylerin iyi bir sosyal destek ağına sahip olduklarında ve kaynaklarını (para, ev gibi maddi kaynaklar; sosyal kaynaklar, psikolojik sağlamlık gibi duygusal kaynaklar) koruyabildiklerinde (Freedy vd., 1992), travmatik olaylar karşısında bilişsel süreçlerini yönetebildikleri (Hikichi, Aida, Tsuboya, Kondo ve Kawachi, 2016) öne sürülebilir. Katılımcıların büyük oranda aileleri ile yaşadıkları düşünüldüğünde, aile desteğinin de bilişsel süreçleri korumada önemli bir rol oynadığı sonucuna varılabilir. Bütün bu etkenlerin yanı sıra, daha sağlıklı çıkarımlar yapılabilmesi için, katılımcıların baş etme yöntemleri, sosyal çevresi ile uyum düzeylerine yönelik daha fazla bilgiye ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

5.5 ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE GÜÇLÜ YANLARI

- Bu çalışmanın sınırlılıkları değerlendirildiğinde; araştırmada incelenen değişkenler Bilişsel Üçlü Envanteri ve Beck Anksiyete Envanterinin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır. Çalışmadaki analizler öz bildirim ölçeklerinden toplanan veriler ile değerlendirilmiştir. Bu tip ölçeklerde, katılımcılar sosyal olarak kabul görecektir şekilde yanıt verme eğiliminde olabilir. Ayrıca, hatırlama sürecinde hafızadaki öğeleri geri çağırma birtakım hatalar görülebilir. Öz bildirim ölçekleri, katılımcıların yanıtlarını bilinçli veya bilinçsiz olarak etkileyebilecek bazı istenmeyen etkilere sebep olabilir. Ölçeklerin uzunluğu veya karmaşıklığı katılımcıları yorabilir ve bu da yanıtlarının kalitesini düşürebilir.

- Çalışmanın kapsamı deprem, sel, orman yangını, heyelan ve fırtına gibi Türkiye’de meydana gelen farklı afet türlerini içerse de farklı tür afet deneyimleyen katılımcı sayısının dengeli dağılmadığı görülmektedir. Bu durum, çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır ve afet türlerinin bilişsel üçlü üzerindeki etkisinin tam olarak değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır. Farklı afet türlerinin bilişsel üçlü üzerinde farklı etkileri olabileceğinden, katılımcıların afet türleri ve yaşadıkları afetlerin şiddeti açısından daha dengeli bir dağılıma sahip olduğu bir çalışma ile daha sağlam sonuçlar elde edilebilir.
- Bu çalışma yukarıda bildirilen sınırlılıkların yanı sıra birtakım güçlü özelliklere de sahiptir: Öncelikle bu çalışmaya dahil edilen örneklem sayısı G*Power (Versiyon 3.1.9.6) programıyla tespit edilmiştir. Bu durum çalışmada örneklem büyüklüğünü doğru bir şekilde belirlenmesine ve bulguların genellenebilirliğini artırmasına yardımcı olabilir.
- Bilişsel üçlüyü konu alan çalışmalar incelendiğinde, ilgili alan yazında yoğun olarak bilişsel üçlü bağımsız değişken olarak ele alınarak, bilişsel üçlünün çeşitli faktörler üzerindeki etkisinin ya da bu faktörlerle ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Beck’in bilişsel süreçleri açıklayan kuramına (1976) yönelik bilişsel yapıyı oluşturan öğelerin iyi yönlü ilişkisi olduğu yorumundan (Beck, 1976, akt. Pössel ve Smith, 2020) yola çıkılarak, kaygı ve doğal afet yaşantısı gibi çevresel ve psikolojik faktörlerin bilişsel üçlü üzerindeki etkisinin araştırılması, bu çalışmanın başka bir güçlü yönü olarak değerlendirilebilir. Yine alan yazın incelendiğinde, bilişsel üçlünün hem bütün olarak alındığı hem de alt boyutlarının ayrı olarak incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bilişsel üçlünün kapsamlı bir yaklaşım ile ele alınması da çalışmanın önemli bir özelliğidir.
- Bu çalışma kapsamında afet yaşantısının bilişsel üçlü üzerindeki etkisinin değerlendirilmesinin yanı sıra, afet sırasındaki ve afetten sonraki süreçlere ilişkin kapsamlı sonuçlar elde edildi. Bu sayede üniversite öğrencilerinin, afet sonrası bilişsel süreçlerini değerlendirirken, birçok önemli faktörü bir arada ele alma imkânı bulundu. Bu anlamda afete yönelik yaşantıların araştırılması, bu tip felaketlerden etkilenen insanlar üzerindeki olumsuz etkilerini daha iyi anlamada, çalışmanın ilgili alan yazına ve klinik alana önemli bir katkısıdır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin doğal afet yaşantılarının ve kaygı düzeylerinin bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya algısı, gelecek algısı) ve alt boyutları üzerindeki etkisi kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Yükselen kaygı düzeyinin, kişinin benlik algısına, öz yeterliliğine, diğer insanlara yönelik değerlendirmelerine ve kendi geleceğine yönelik çıkarımlarına olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlülere kapsamında, bireylerin kendilerine, dış dünyaya ve geleceklerine yönelik çıkarımları ve değerlendirmeleri, afet yaşantılarına göre de incelenmiştir. Çalışmamız sonucunda, afet yaşantısının bireylerin dünyaya ve geleceğe yönelik çıkarımlarını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

İlgili alan yazından yola çıkarak, afete ilişkin deneyimlerin de bilişsel üçlüyü olumsuz etkileyebileceği düşünülerek, bu deneyimler araştırılmıştır. Sonuç olarak, doğal afetlerin sosyoekonomik duruma olumsuz etkisinin, bireylerin afet sırasında fiziksel olarak yaralanmasının, afetten sonra aynı bölgede yaşamaya devam etmenin genel olarak bilişsel üçlü üzerinde olumsuz etkiye sebep olduğu görülmüştür. Afetten sonra su, gıda, tıbbi yardım, iletişim gibi temel ihtiyaçlarının karşılanamaması öğrencilerin bilişsel üçlüsünü olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca aile, akraba ve yakın arkadaş gibi, bireye yakın kişilerin afet sırasında zarar görmesi de üniversite öğrencilerinin bilişsel üçlüsü üzerinde olumsuz etkiye sahiptir. Ancak afet sırasında yakınına kaybeden ve afet esnasında bir kişinin ölümüne ya da yaralanmasına şahit olan bireyler ile, bu yaşantıları olmayan kişiler arasında, bilişsel üçlü açısından anlamlı farkın çıkmaması, beklenmedik bir bulgudur. Bu bulgumuzda, bireysel özelliklerin ve baş etme stratejilerinin, benimsedikleri dini inançların ve doğal afetlerin meydana geliş sebebine yönelik yükledikleri anlamların bilişsel süreçler üzerinde etkili olabileceği üzerinde durulmuştur. Ancak daha sağlıklı çıkarımlarda bulunabilmek için, bu konulara yönelik bilgi sahibi olunmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin kaygı durumlarını incelemek ve kaygının bilişsel süreçler üzerinde nasıl bir role sahip olduğunu anlamak, öğrencilerin davranışsal çıktılarını anlamada önem taşımaktadır. Ayrıca ülkemizde doğal afetler oldukça fazla kişiyi psikolojik olarak etkilemekte, bu durum özellikle genç yetişkin bireylerin dış

dünyaya bakış açılarını, benliklerini değerlendirme stillerini ve geleceğe yönelik inanışlarını etkilemektedir. Bu anlamda, üniversite hayatının da getirdiği zorluklarla birlikte öğrencilerin bilişsel süreçlerinin anlaşılması ve yaşantılarını derinden etkileyen olayları incelemesi amacıyla bu çalışma yürütülmüştür. Bu sayede, üniversite öğrencilerinde meydana gelebilecek kaygı sorunları ve depresyon gibi birçok alanda yapılabilecek klinik çalışmalar için, bu araştırmanın kaynak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Gelecek çalışmalarda, doğal afetlerin ve kaygı düzeylerinin bilişsel süreçler üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için farklı kültürlere, yaş gruplarına ve eğitim düzeylerine sahip çeşitli örneklem gruplarıyla çalışmalar yapılabilir. Ayrıca ilgili değişkenlerin farklı tür afet yaşantısı olan bireylerden oluşan gruplarda dengeli dağılım sağlanarak araştırılabilir.

Çalışmada veriler kesitsel desene uygun olarak toplanmıştır. Gelecekteki çalışmalarda, afet yaşantısı olan bireylerin afetten sonraki yıllardaki durumu hakkında veri toplanması ile kaygı düzeyleri ve bilişsel üçlü süreçlerinin gelişimi daha iyi anlaşılabilir.

Doğal afetin etki büyüklüğü ve süresi, kişinin doğal afete karşı hazırlıklı olup olmadığı, kişilik özellikleri, baş etme yöntemleri, yaşanan kayıpların kişi için anlamı, daha önceki deneyimleri, sosyal destek gibi değişkenler kişinin travmatik yaşantılara vereceği tepkileri etkileyebilmektedir. Bu gibi dinamiklerin açık uçlu bir şekilde sorularak nitel analizlerle değerlendirilmesi daha kapsamlı bilgiler sağlayabilir. Bu nedenle doğal afetlerin bireylerin benlik, dünya ve gelecek algıları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için nitel ve nicel analizlerin bir arada kullanıldığı karma desenlerde çalışmaların yürütülmesi önemli olacaktır. Böylelikle nicel verilerin ötesine geçilerek bireylerin doğal afetler sonrası sorunlara yönelik baş etme stratejileri daha iyi anlaşılabilir. Sosyal ve kültürel bağlamların etkisi dikkate alınarak doğal afetler sonrası, iyileşme sürecinde ihtiyaçların belirlenmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Adhikari Baral, I. ve KC, B. (2019). Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC psychiatry*, 19, 1-8.
- Aker, A. T. (2006). 1999 Marmara earthquakes a review on epidemiologic findings and community mental health policies. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 204.
- Alonso, J., Angermeyer, M. C., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T. S., H Bryson, ... Vollebergh, W. A. M. (2004). Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 21-27.
- Altıntaş, M. (2018). Anxiety, depression, rumination and impulsivity in patients with gambling disorder. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 624-633.
doi:10.17826/cumj.356820.
- Altunışık R., Coşkun R., Bayraktaroğlu S., Yıldırım E. (2012). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, SPSS Uygulamalı (7. bs.). Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Anderson, K. W. ve Skidmore, J. R. (1995). Empirical analysis of factors in depressive cognition: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Clinical Psychology*, 51(5), 603-609.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A., Akiskal, K. ve Akiskal, H. S. (2002). Risk factors for depression in the survivors of the 1988 earthquake in Armenia. *Journal of Urban Health*, 79, 373-382.
- Babayiğit, A. ve Erdem, E. (2023). Şanlıurfa örneğinde depresif belirtiler ve anksiyete yaygınlığının COVID-19 ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(3), 239-249.
<https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.3.06>

- Avdar, R. ve Avdar, R. (2022). Türkiye’de yaşanan doğa kaynaklı afetlerin sosyoekonomik etkileri. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.35341/afet.1032084>.
- Bahadır, H. ve Uçku, R. (2018). Uluslararası acil durum veri tabanına göre Türkiye Cumhuriyeti tarihindeki afetler. *Doğal Afetler Ve Çevre Dergisi*, 4(1), 28-33. <https://doi.org/10.21324/dacd.348117>
- Barlow, D. H. (2006). The Purpose and Function of Anxiety. M. G. Richard E. Zinbarg içinde, *Mastery of Yout Anxiety and Worry, Therapist Guide* (ss. 67-76). New York: Oxford University Press.
- Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (2. bs.). (V. Öztürk ve A. Türkcan Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık, (Orijinal eserin yayın tarihi 1976).
- Beck, A.T. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler* (2. bs.). (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık, (Orijinal eserin yayın tarihi 1985).
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. Ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L. ve Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: the Cognitive Triad Inventory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(4), 566.
- Berghuis, K. J., Pössel, P. ve Pittard, C. M. (2020). Perceived discrimination and depressive symptoms: Is the cognitive triad a moderator or mediator?. *Child & Youth Care Forum*, 49, 647-660.
- Bilgili, B. ve Bolat, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin eğitime ilişkin algılarının deprem sonrası değişimi: fenomenolojik bir araştırma. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi* (13), 1385-1406. <https://doi.org/10.51531/korkutataturkiyat.1375762>
- Boztaş M.H., Aker A.T., Munir K., Çelik F., Aydın A., Karasu U. ve Mutlu E.A. (2019).

- Post traumatic stress disorder among adults in the aftermath of 2011 Van-Ercis earthquake in Turkey. *Turkish Journal Of Clinical Psychiatry.*, 23, 380-388.
- Bridges, K. R. ve Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: A review. *Health*, 2(08), 862.
- Bulut, A. (2023). Doğal afetler ve ruh sağlığı ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(3), 265-273. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.3.09>
- Butcher, J.N., Mineka, S. ve Hooley, J.M. (2013). *Anormal psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs. (Orijinal eserin yayın tarihi 2011).
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caia, G., Ventimiglia, F. ve Maass, A. (2010). Container vs. dacha: The psychological effects of temporary housing characteristics on earthquake survivors. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 60-66.
- Cankardaş S. ve Sofuoğlu Z. (2019). Deprem ya da yangın deneyimlemiş kişilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve belirtilerin yordayıcıları, *Turkish Journal of Psychiatry*, 30(3), 151-156.
- Carlson, N.R. (2018). Duygu. M. Şahin (Der.), *Fizyolojik psikoloji içinde* (ss. 275-301). Ankara: Nobel.
- Chang, H. J., Lin, M. F. ve Lin, K. C. (2007). The mediating and moderating roles of the cognitive triad on adolescent suicidal ideation. *Nursing Research*, 56(4), 252-259.
- Cheng, C., Lau, H. P. B. ve Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(6), 1582.
- Cénat J.M. ve Derivois, D. (2014). Assessment of prevalence and determinants of posttraumatic stress disorder and depression symptoms in adults survivors of earthquake in Haiti after 30 months. *Journal of Affective Disorders*, 159, 111-117.
- Cohen J.W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı* (19. Bs). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmak, H., Ocaktan, M. E. ve Akdur, R. (2018). Doğal afetler, eşitsizlikler ve sağlık

sonuçları. *Eşitsizlikler ve Sağlık Sonuçları (Akın A, Editör), Türkiye Klinikleri, Ankara, 88, 94.*

Çelik, İ.H., Usta, G., Yılmaz, G., ve Yakupoğlu, M. (2020) Türkiye’de yaşanan teknolojik afetler (2000-2020) üzerine bir değerlendirme. *AÇÜ Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (2), 49-57.*

Demir-Yıldız, C. ve Demir-Öztürk, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin depreme ilişkin metaforik algıları. *Üniversite Araştırmaları Dergisi, 6(3), 309-315*

Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C. ve Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and posttraumatic growth among survivors of the September 2013 Colorado floods. *Journal of Clinical Psychology, 72(12), 1247-1263.*

Dyson, R. ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology, 62(10), 1231–1244.* <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>

Egger, C. (2011). *Children's Negative Cognitive Triad as a Vulnerability to Depression: Associations with Parents' Depression, Children's Attributions, and Parents' Attributions for Events in the Child's Life* (Doktora tezi). Texas Tech University Libraries.

EM-DAT- The International Disaster Database. (2024b). General definitions and concepts. İçinde *What is a disaster in EM-DAT?*. Erişim tarihi: Şubat 16, 2024, <https://doc.emdat.be/docs/data-structure-and-content/general-definitions-and-concepts/>

EM-DAT- The International Disaster Database. (2024c). Natural disasters. İçinde *Access data*. Erişim tarihi: Mayıs 17, 2024, <https://public.emdat.be/data>

Ekanayake, S., Prince, M., Sumathipala, A., Siribaddana, S. ve Morgan, C. (2013). “We lost all we had in a second”: coping with grief and loss after a natural disaster. *World psychiatry, 12(1), 69-75.*

Erarslan, Ö. ve Işıklı, S. (2019). Bilişsel Üçlü Envanteri’nin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noro-Psikyatri Arsivi, 56(1), 32-39.*

- Esbensen AJ ve Benson BA. (2007). An evaluation of Beck's cognitive theory of depression in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities, 51*, 14–24.
- Esterwood, E., ve Saeed, S. A. (2020). Past epidemics, natural disasters, COVID19, and mental health: learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *Psychiatric Quarterly, 91*, 1121-1133.
- Fathi-Ashtiani, A., Ejei, J., Khodapanahi, M. K., & Tarkhorani, H. (2007). Relationship between self-concept, self-esteem, anxiety, depression and academic achievement in adolescents. *Journal of Applied Sciences, 7(7)*, 955-1000.
- Freedy, J. R., Shaw, D. L., Jarrell, M. P. ve Masters, C. R. (1992). Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: An application of the conservation resources stress model. *Journal of traumatic stress, 5(3)*, 441-454.
- Gamsız-Tunç, Ö., ve Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: sistematik gözden geçirme. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(2)*, 191-212. doi: 10.47479/ihead.928033.
- Gu, Y., Gu, S., Lei, Y. ve Li, H. (2020). From uncertainty to anxiety: How uncertainty fuels anxiety in a process mediated by intolerance of uncertainty. *Neural Plasticity, 2020*. <https://doi.org/10.1155/2020/8866386>
- Hikichi, H., Aida, J., Tsuboya, T., Kondo, K. ve Kawachi, I. (2016). Can community social cohesion prevent posttraumatic stress disorder in the aftermath of a disaster? A natural experiment from the 2011 Tohoku Earthquake and Tsunami. *American journal of Epidemiology, 183(10)*, 902–910.
<https://doi.org/10.1093/aje/kwv335>
- Hoşgören, Y., Kaya, Z.T. ve Özçürümez, G. (2023). Genç erişkinlerle yapılan çevrim içi destek gruplarında anksiyete kaynaklarına yönelik temalar. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi, 10(1)*, 101-123.
- Hussain, E., Kalaycıoğlu, S., Milliner, C. W. ve Çakır, Z. (2023). Preconditioning the 2023 Kahramanmaraş (Türkiye) earthquake disaster. *Nature Reviews Earth & Environment, 4(5)*, 287-289.

- İnmez, İ. (2011). Afetlerin doğallığı üzerine: Sosyal bir olgu olarak afetler ve kırılabilirlik sorunu. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 66(04), 185-194.
- İsaoğlu, J. ve Tuzcuoğlu, A. (2021). Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 399-424.
- Kar, N. ve Bastia, B. K. (2006). Post-traumatic stress disorder, depression and generalised anxiety disorder in adolescents after a natural disaster: a study of comorbidity. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2, 1-7.
- Karaarslan, İ., Yavuz, B., Özdemir, S., Çakar, S. ve Tatlı, M. (2023) 6 Şubat Kahramanmaraş depremleri sonrası ilköğretim öğretmenlerinin durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(97), 1560-1564.
- Kaya, İ. ve Tıraş, B. (2021). Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(45), 537-557.
- Keya, T. A., Leela, A., Habib, N., Rashid, M. ve Bakthavatchalam, P. (2023). Mental health disorders due to disaster exposure: a systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 15(4).
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri*. (E. Köroğlu ve M.H. Türkçapar, Çev.). İstanbul: HYB Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 2009).
- Mak, W. W., Ng, I. S. ve Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of counseling psychology*, 58(4), 610.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of family medicine and primary care*, 8(10), 3090-3095.
- Manna, G., Falgares, G., Ingoglia, S., Como, M. R. ve De Santis, S. (2016). The relationship between self-esteem, depression and anxiety: Comparing vulnerability and scar model in the Italian context. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4(3).
- Marchetti, I. ve Pössel, P. (2023). Cognitive triad and depressive symptoms in adolescence: specificity and overlap. *Child Psychiatry and Human*

Development, 54(4), 1209-1217.

Mathews A. (1990). Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 455–468. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90132-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90132-3)

Mathieu, M. M. ve Ivanoff, A. (2006). Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: Assessments of coping strategies after disasters. *Brief treatment and crisis intervention*, 6(4), 337.

McLean, C. P., ve Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical psychology review*, 29(6), 496–505. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003>

Mineka, S. ve Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: it's not what you thought it was. *The American psychologist*, 61(1), 10–26. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.1.10>

Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>

Morris, R.R. (1973). Anxiety: Freud and theology. *Journal of Religion and Health*, 12(4), 189-201.

Nechita, D., Nechita, F. ve Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Rom J Morphol Embryol*, 59(4), 1045-1051.

Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T. ve Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>

Nygaard, E. ve Heir, T. (2012). World assumptions, posttraumatic stress and quality of life after a natural disaster: A longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10, 1-8.

Omaç-Sönmez M., Nazik F. ve Pehlivan E. (2017). Van Depremi sonrası üniversite

- öğrencilerinde travma sonrası stres bozukluğu prevalansı. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*. 9, 1-20.
- Ormrod, J.E. (2013). *Öğrenme psikolojisi*. (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel. (Orijinal eserin yayın tarihi 2012).
- Öztürk, M.O. ve Uluşahin, A. (2020). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (16. Bs). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Özyer, Y. ve Dinçer, S. (2020). Afetlerde hemşirelerin psikolojik ilk yardım rolleri. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 198-206.
- Pallent, J. (2020). SPSS kullanma kılavuzu-SPSS ile adım adım veri analizi. (S. Balcı ve B. Ahi, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2015, Vol. 6).
- Peek L. (2008). Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience—An introduction. *Children Youth and Environments*, 18(1), 1–29.
- Pössel, P. ve Smith E. (2020). Integrating Beck's cognitive theory of depression and the hopelessness model in an adolescent sample. *Journal of Abnormal Child Psychology* 48(3), 435-451. doi:10.1007/s10802-019-00604-8
- Pössel, P. ve Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? a three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 224-240. doi:10.1002/jclp.20751
- Pössel, P., Wood, T. ve Roane, S. J. (2022). Are negative views of the self, world and future, mediators of the relationship between subjective social status and depressive symptoms?. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50(1), 122-126. doi:10.1017/S1352465821000394
- Rabiei, A., Nakhaee, N. ve Pourhosseini, S. S. (2014). Shortcomings in dealing with psychological effects of natural disasters in iran. *Iranian Journal of Public Health*, 43(8), 1132–1138.
- Rabei, S., Ramadan, S. ve Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27, 1-5.

- Ramnerö, J. Ve Törneke, N. (2021). Davranışı açıklamak. K.F. Yavuz ve H.T. Karatepe (Der.), *İnsan davranışlarının ABC'si* (4. Bs.) içinde (ss. 97-179). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Remes, O., Brayne, C., van der Linde, R., ve Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and Behavior*, 6(7), e00497. <https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Richards, H. J., Benson, V., Donnelly, N. ve Hadwin, J. A. (2014). Exploring the function of selective attention and hypervigilance for threat in anxiety. *Clinical psychology review*, 34(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.10.006>
- Rizvi, S. L. ve Steffel, L. M. (2014). A pilot study of two brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, 62(6), 434-439.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. ve Ruiz, P.R. (2016). Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. A. Bozkurt (Der.), *Kaplan ve Sadock psikiyatri davranış bilimleri/klinik psikiyatri* içinde (ss. 387-392). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.
- Sert-Ağır, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198. doi:10.29329/mjer.2018.172.10
- Shaughnessy, E.B., Zechmeister, J.J. ve Zechmeister, J.S. (2021) Pskolojide araştırma yöntemleri. (İ. Göz, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2015, Vol. 10).
- Shing, E. Z., Jayawickreme, E. ve Waugh, C. E. (2016). Contextual positive coping as a factor contributing to resilience after disasters. *Journal of clinical psychology*, 72(12), 1287-1306.
- Sowislo, J. F. ve Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta- analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Sönmez, D. ve Hocaoglu, C. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder after natural disasters: A review. *Duzce Medical Journal*, 25(2), 103-114. <https://doi.org/10.18678/dtfd.1277673>
- Steinberg L., Graham S., O'brien L., Woolard J., Cauffman E. ve Banich M. (2009) Age

- diferences in future orientation and delay discounting. *Child Development*, 80:2844. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>
- 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. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(4), 331-342.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M. ve Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(3), 154-160.
- Şanal-Karahan, F. ve Hamarta, E. (2020). The relationship between solution-focused thinking, depression, anxiety, stress and psychology well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(59), 649-660.
- Şanlı Kula, K. ve Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2020). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (M. Baloğlu, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal eserin yayın tarihi 2013, Vol. 6).
- Tang, B., Deng, Q., Glik, D., Dong, J. Ve Zhang, L. (2017). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults and children after earthquakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1537.
- Taş, H. Y. ve Köse, A. (2024). Türkiye’de gençlerin istihdama kazandırılmasına yönelik uygulanan sosyal politikalar. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 13(35), 87-110. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.1448886>
- Tuncer, M. ve Tanaş, R. (2021). Üniversite öğrencilerinin biliş yapılarına bilişsel üçlü açısından bir tanımlama çalışması (Mühendislik ve İİBF örneği). *Journal of Social*

and Humanities Sciences Research, 8(76), 2693-2703.

<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2666>

- Tunstall, S., Tapsell, S., Green, C., Floyd, P. ve George, C. (2006). The health effects of flooding: social research results from England and Wales. *Journal of water and health*, 4(3), 365-380.
- Türk, A., Öztürk, M. ve Bilican-Gökkaya, V. (2022). Depresyon, anksiyete, stres ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon analizi ile incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(3), 262-270.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Doğal afet. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim tarihi: Şubat 12, 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Kaygı. İçinde *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim tarihi: Nisan 22, 2024, <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkçapar, M.H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: temel ilkeler ve uygulama* (12. bs.). İstanbul: Epsilon.
- Ulusoy, M., Şahin, N. H. ve Erkmén, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *Journal of cognitive psychotherapy*, 12(2), 163.
- Uzunçabuk L. (2005). *Yerleşim yerlerinde afet ve risk yönetimi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (187060).
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. doi:10.18863/pgy.238183
- Vatan S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 45-62. doi:10.18863/pgy.281117
- Wong, J. G., Cheung, E. P., Chan, K. K., Ma, K. K. ve Tang, S. W. (2006). Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 40(9), 777–782. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01883.x>
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27, 177-191.
- Wu, D., Jiang, X., Ho, K. W., Duan, L. ve Zhang, W. (2014). Factors associated with

- self-concept in adolescent survivors of an 8.0-magnitude earthquake in China. *Nursing Research*, 63(4), 278-288.
- Yıldırım, O. ve Kumcağız, H. (2022). Psikodinamik yaklaşıma göre insan davranışlarının incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (40), 103-132. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1052683>
- Ying, L. H., Wu, X. C. ve Lin, C. D. (2012). Longitudinal linkages between depressive and posttraumatic stress symptoms in adolescent survivors following the Wenchuan earthquake in China: A three-wave, cross-lagged study. *School Psychology International*, 33(4), 416-432.
- Yorulmaz, D. S. ve Karadeniz, H. (2021). Afetlerin mental sağlığa etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 7(2), 392-398. <https://doi.org/10.21324/dacd.786048>
- van Griensven, F., Chakkraband, M. S., Thienkrua, W., Pengjuntr, W., Cardozo, B. L., Tantipiwatanaskul, P., ... Tappero, J.W. (2006). Mental health problems among adults in tsunami-affected areas in southern Thailand. *JAMA*, 296(5), 537-548.
- Zhen, R., Quan, L. ve Zhou, X. (2018). How does social support relieve depression among flood victims? The contribution of feelings of safety, self-disclosure, and negative cognition. *Journal of Affective Disorders*, 229, 186-192

EK A. SOSYODEMOGRAFİK VE BİREYSEL ÖZELLİKLER BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek
- Diğer _____

2. Yaşınız

3. Bitirdiğiniz en yüksek eğitim düzeyiniz nedir?

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Ön Lisans
- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora
- Diğer: _____

4. Şu anda herhangi bir eğitim kurumunda öğrenci misiniz?

- Evet
- Hayır

5. Şu an kiminle yaşıyorsunuz?

- Tek yaşıyorum
- Partnerimle yaşıyorum (romantik ilişki, sözlü, nişanlı, eş)
- Kök ailemle yaşıyorum (anne, baba, kardeş)
- Ev arkadaşım ile kalıyorum
- Diğer: _____

6. Aylık hane geliriniz:

- Düşük
- Orta
- Yüksek

7. Sigara kullanıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

8. (Yanıt "Evet" ise) Kaç yıldır sigara kullanıyorsunuz?

9. Günde ortalama kaç adet sigara kullanıyorsunuz?

10. Geçmişte ve mevcut durumda alkol ve madde kötüye kullanımına ve bağımlılığına sahip olma durumunuz var mı?

- Evet
- Hayır

11. Alkol kullanıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

12. (Yanıt "Evet" ise) Ne sıklıkla alkol alıyorsunuz?

13. Alkol kullandığınızda ne kadar alkol alıyorsunuz? (miktar)

14. Kronik bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?

- Evet
- Hayır

15. (Yanıt “Evet” ise) Kronik fiziksel rahatsızlığınızı belirtiniz:

16. Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik yardım alıyor musunuz?

- Evet
- Hayır
-

17. Devam eden herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı?

- Evet
- Hayır

18. (Yanıt “Evet” ise) Lütfen, psikiyatrik tanınızı kısaca açıklayınız:

19. Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

20. (Yanıt “Evet” ise) Hangi psikiyatrik ilacı kullanıyorsunuz?

21. Doğal afet yaşadınız mı?

- Evet
- Hayır

22. Yaşadığınız doğal afet türünü belirtiniz (21. Soru ve takip eden sorular doğal afet yaşantısı olan katılımcılara sunulmuştur).

- Deprem
- Sel
- Orman yangını
- Diğer: _____

23. Ne zaman doğal afet yaşadınız?

24. Afet anında neredeydiniz?

- Bir binada
- Açık alanda/sokakta
- Bir taşıtta (araba, otobüs, tren vb.)
- Diğer:

25. Afet yaşantınızda fiziksel olarak yaralandınız mı?

- Evet
- Hayır

26. Afet, yaşamınızı ekonomik olarak olumsuz etkiledi mi?

- Evet
- Hayır

27. Enkaz/göçük altında kaldınız mı?

- Evet
- Hayır

28. Ailenizden biri enkaz/göçük altında kaldı mı?

- Evet
- Hayır

29. Afet sonrasında evinizi değiştirdiniz mi?

- Evet
- Hayır

30. Afet sonrası çadırda kaldınız mı?

- Evet
- Hayır

31. Afet sebebiyle herhangi bir yakınınız (aile, akraba, yakın arkadaş) yaralandı mı?

- Evet
- Hayır

32. Afet sebebiyle herhangi bir yakınınız (aile, akraba, yakın arkadaş) vefat etti mi?

- Evet
- Hayır

33. Afet esnasında yanınızda kim vardı?

- Tektim
- Komşularım
- Akrabalarım
- Tanımadığım insanlar
- Arkadaşlarım
- Diğer: _____

34. Herhangi bir kişinin afet esnasında yaralandığına veya öldüğüne şahit oldunuz mu?

- Evet
- Hayır

35. Afet sonrası temel ihtiyaçlarınızın (su, gıda, tıbbi yardım, iletişim) karşılanma durumunu belirtiniz:

- Karşılandı
- Kısmen Karşılandı
- Karşılanmadı

36. Afet sonrası psikolojik destek aldınız mı?

- Evet
- Hayır

37. Şu an nerede kalıyorsunuz?

- Kendi evimde
- Yakınımın evinde

- Yurtta
- Çadırda
- Prefabrik/konteyner evde
- Diğer: _____

38. Şu an bulunduğunuz bölgeyi belirtiniz:

- Doğal afetin yaşandığı bölge
- Başka bir bölge



EK B. BECK ANKSİYETE ENVANTERİ (BAE)

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir.

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde/ Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde/ Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde/ Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				

12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK C. BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ (BÜE)

Bu envanter insanların zaman zaman sahip oldukları farklı düşünceleri listelemektedir.

Bu düşüncelerin her biri için, fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alarak buna ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Her düşünce için sadece bir cevap seçtiğinizden emin olunuz. Maddeleri **ŞU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız.

CEVAPLAMA KODLARI: Fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alınız. Her düşünce için sadece bir cevap seçiniz. Maddeleri **ŞU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız.

Tamamen Katılıyorum =7

Çoğunlukla Katılıyorum =6

Biraz Katılıyorum =5

Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum=4

Biraz Katılmıyorum =3

Çoğunlukla Katılmıyorum =2

Hiç Katılmıyorum =1

1. Birçok beceri ve yeteneğim var.	1	2	3	4	5	6	7
2. İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever.	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başarısızım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bundan birkaç yıl sonra benim için her şeyin çok iyi olacağını bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7

10. Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor.	1	2	3	4	5	6	7
12. Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkardır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hiçbir şeyi doğru yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
14. İnsanlar beni severler.	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.	1	2	3	4	5	6	7
16. Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dünya çok düşmanca bir yer.	1	2	3	4	5	6	7
19. Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok.	1	2	3	4	5	6	7
20. Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Problemlerimin üstesinden geleceğim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kötü şeyler başıma çok gelir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birçok şeyi iyi yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ailem bana ne olduğunu umursamaz.	1	2	3	4	5	6	7
28. Gelecekte benim için her şey yolunda gidecek.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum.	1	2	3	4	5	6	7
30. Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar.	1	2	3	4	5	6	7
31. Ben değerli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7

32. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6	7
33. Kendimi beğeniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birçok zorlukla karşı karşıyayım.	1	2	3	4	5	6	7
35. Kişiliğimde ciddi kusurlar var.	1	2	3	4	5	6	7
36. Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkâr olacağımı bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7



EK D. KATILIM BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın katılımcı,

Sizden “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Üçlü Üzerinde Doğal Afet Deneyimi ve Kaygı Düzeyi Rolünün İncelenmesi” başlıklı araştırmaya katılmanızı rica ediyoruz.

Söz konusu araştırma Beykoz Üniversitesi öğretim elemanı Dr. Öğr. Üyesi Handan NOYAN danışmanlığında yapılan lisansüstü tezi kapsamında, Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gülbahar DEMİR KAYMAK tarafından yapılmaktadır.

Bu araştırmaya tamamen kendi iradenizle, herhangi bir zorlama veya mecburiyet olmadan gönüllü olarak katılımınız esastır. Lütfen aşağıdaki bilgileri okuyunuz ve katılmaya karar vermeden önce anlamadığınız herhangi bir husus varsa çekinmeden sorunuz.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin; benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı üzerinde, doğal afet deneyimi ve kaygı düzeylerinin nasıl bir rolü olduğuna açıklık getirmeyi amaçlamaktadır.

Prosedürler

Size iki aşamadan oluşan bir form ve ölçekler sunulacaktır:

Birinci bölümde demografik bilgilerinizi edinmemiz amacıyla yaş, cinsiyet, varsa doğal afet deneyimleme durumunuz, varsa afet deneyiminiz ile ilgili sorular yer almaktadır. Bu bilgiler, katılımcıların gruplar arasında nasıl farklılık gösterebileceğini anlamamıza yardımcı olacaktır.

İkinci bölümde Beck Anksiyete Envanteri’ni tamamlamanızı isteyeceğiz. Bu envanter kaygı düzeyinizi değerlendirmemize yardımcı olacaktır. Sonrasında Bilişsel Üçlü Envanteri’ni tamamlamanızı isteyeceğiz. Bu Envanter, benlik algısı, gelecek algısı ve dünya algısını anlamaya yönelik ifadeler içermektedir. Lütfen her ifadeyi dikkatlice

okuyun, sizin için en uygun cevabı seçin ve işaretleyin. Çalışmanın hiçbir bölümünde kimlik bilgilerinize yönelik sorular yer almamaktadır. Çalışma yaklaşık olarak 10-15 dakika sürenizi alacaktır.

Olası Riskler ve Rahatsızlıklar

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmadan önce, size çalışmamızın getireceği potansiyel riskler ve alınan güvenlik önlemleri hakkında bilgi sunmak isteriz. Lütfen bu bilgileri dikkatlice okuyun ve katılma kararı vermeden önce herhangi bir sorunuz varsa sormaktan çekinmeyin.

Bu çalışma doğal afet deneyimi ve kaygı üzerine odaklanmaktadır. Bu nedenle geçmişte doğal afet deneyiminiz varsa, yaşadıklarınız ile ilgili ifadeler sizin için duygusal olarak rahatsızlık yaratabilir. Eğer çalışma sırasında herhangi bir rahatsızlık yaşarsanız veya kendinizi iyi hissetmezseniz, dilediğiniz zaman katılımınızı sonlandırabilirsiniz.

Bu çalışmada form ve ölçekler için bilgisayar tabanlı araçlar kullanılacaksınız. Bu işlemler, verdiğiniz bilgilerin gizliliğini sağlamak için gerekli güvenlik önlemleri ile korunacaktır. Bu çalışma, günlük hayatta karşılaşılan risklerden daha fazla bir risk taşımamaktadır.

Topluma ve/veya Gönüllülere Olası Faydaları

Sorulara vereceğiniz yanıtlar sayesinde, çalışmamız sonucunda;

- Afetten etkilenen bireylere yönelik psikososyal destek çalışmalarının geliştirilmesine,
- Bireylerin afet sonrası psikolojik problemlerini anlamaya,
- Doğal afetler, kaygı ve bireylerin benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı konularında daha iyi bir anlayışa katkı sağlayarak, bu alanda toplumun afet sonrası yaşantılarına daha hazırlıklı olunmasına yardımcı olabilirsiniz.

Sunduğunuz bilgiler, bilime doğal afetlerin etkisi konusunda yeni bilgiler sunmamıza yardımcı olacaktır. Araştırmamıza katılarak kişisel deneyimleriniz üzerinde düşünme fırsatı bulabilirsiniz. Araştırmamıza katılan her bireyin katkısı, sonuçların sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesinde büyük önem taşımaktadır.

Gizlilik

Bu çalışmayla bağlantılı olarak elde edilen her bilgi gizli kalacak, üçüncü kişilerle paylaşılmayacak ve yalnızca sizin izniniz ile paylaşılacaktır. Vereceğiniz bilgiler sadece bu çalışma için kullanılacaktır. Paylaşacağınız bilgiler elektronik ortamda, güvenlik önlemleri alınarak korunacaktır. Bu kayıtlar şifre ile güvenlik altına alınmış kişisel bilgisayarda ve şifre ile güvenlik altına alınmış bulut sisteminde saklanacaktır. Elde edilecek materyallere sadece araştırmada giriş metninde adı geçen kişiler tarafından erişim sağlanabilecektir. Araştırma amacına ulaştığında ve verilerin analizi tamamlandığında veriler elektronik ortamlardan silinerek yok edilecektir.

Katılım ve Ayrılma

Bu çalışmanın içinde olmak isteyip istemediğinize tamamen kendi iradenizle ve etki altında kalmadan karar vermeniz önemlidir. Katılmaya karar verdikten sonra, herhangi bir anda sahip olduğunuz herhangi bir hakkı kaybetmeden veya herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Çalışmayı tamamlamamanız durumunda verileriniz kaydedilmeyecektir. Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa lütfen proje yürütücüsü/danışman/araştırmacı ile iletişime geçiniz.

ÖZGEÇMİŞ

Gölbahar DEMİR KAYMAK

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 2016 yılında mezun oldu. Lisans eğitimi sırasında Ankara Sincan Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde stajını tamamladı. Staj kapsamında bireysel ve grup terapisi seanslarına, çeşitli atölyelere katıldı. Lisans eğitimi sonrasında, çeşitli özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde kurum psikoloğu olarak yaklaşık iki yıl çalıştı. Burada özel gereksinimli çocukların aileleri için psikoeğitimler ve seminerler düzenledi. Bu süreçte 2019 yılında Gazi Üniversitesi Pedagojik Formasyon Eğitimi tamamladı. 2020 yılında Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na Psikolog olarak atanarak Kastamonu ilinde şiddet mağduru kadınlar ile üç yıla yakın bir süre çalıştı. Burada bakanlık bünyesinde çeşitli eğitimler aldı ve kuruluş bünyesinde psikososyal eğitim ve destek çalışmaları yaptı.