



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**AZERBAYCAN'DA VE TÜRKİYE'DE ÖĞRENİM GÖREN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA SONRASI
STRES BELİRTİLERİ İLE İYİM SERLİK DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Mirkamil KAZIMZADE

Danışman
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

SAMSUN
2022

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**



**AZERBAYCAN'DA VE TÜRKİYE'DE ÖĞRENİM GÖREN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA SONRASI
STRESBELİRTİLERİ İLE İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN
SAMSUN KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Mirkamil KAZIMZADE

Danışman

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

SAMSUN
2022

TEZ KABUL VE ONAYI

Mirkamil KAZIMZADE tarafından, **Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK** danışmanlığında hazırlanan “**AZERBAYCAN’DA VE TÜRKİYE’DE ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ İLE İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Dr. Öğretim Üyesi Rümeysa HOŞOĞLU KAMA Kapodokya Üniversitesi Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Hatice EPLİ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı		☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY
... / ... / ...
Prof. Dr. Ali BOLAT
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒

Hayır ☐

İmza

10 /10/ 2022

Mirkamil KAZIMZADE

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı: AZERBAYCAN'DA VE TÜRKİYE'DE ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ İLE İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 24.06.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 17

Tek kaynak oranı : % 2 çıkmıştır.

İmza

10 /10 /2022

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

ÖZET

AZERBAIJAN'DA VE TÜRKİYE'DE ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ İLE İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Mirkamil KAZIMZADE
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Yüksek Lisans, Eylül/2022
Danışman: Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

Bu çalışma Türkiye ve Azerbaycan'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile iyimserlik düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda her iki ülkede bireylerin travmatik yaşantı düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin yaş, eğitim gördükleri fakülte, sınıf ve cinsiyetlerine göre farklılık gösterip, göstermediği araştırılmıştır. Çalışma Türkiye ve Azerbaycan Cumhuriyetlerinde üniversiteye devam eden toplam 679 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışma 2021-2022 eğitim öğretim yılında Türkiye Cumhuriyeti Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören 229'ü kadın, 103'i erkek olmak üzere toplamda 332 kişi, Azerbaycan Cumhuriyetinin devlet üniversitelerinde öğrenim gören 212'i kadın, 135'i erkek olmak üzere toplamda 347 kişi üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı düzeylerini ölçmek amacıyla Travma Sonrası Stres Belirtileri (TVSSB) formu ile öğrencilerin iyimserlik düzeylerini belirlemek amacıyla İyimserlik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler için SPSS 25.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.. Analizler sonucunda her iki ülkede travmatik yaşantılar sonucu travma belirtileri ile iyimserlik düzeyleri arasında ülke ve cinsiyet değişkenine, ülke ve fakülte değişkenine, ülke ve sınıf değişkenine, ülke ve yaş değişkenine göre analiz sonuçları karşılaştırılmış ve bu değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular alan yazın doğrultusunda değerlendirilmiş ve önerilerde bulunulmuştur

Anahtar Sözcükler: Travmatik Yaşantılar, Travma Sonrası Stres Belirtileri, İyimserlik

ABSTRACT

COMPARISON OF POST TRAUMATIC STRESS SYMPTOMS AND OPTIMISM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS STUDYING IN AZERBAIJAN AND TURKEY

Mirkamil KAZIMZADE
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Programme
Master, September/2022
Supervisor: Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

This study was carried out to examine the relationship between the traumatic experiences of individuals and their levels of optimism in Turkey and Azerbaijan, and also to compare the results obtained in these two countries. For this purpose, it was examined whether the relationship between the traumatic experience levels of individuals in both countries and their general optimism levels differ according to their age, faculty, class and gender. A total of 679 participants from the republics of Turkey and Azerbaijan participated in this research. The study was carried out in 2022 on a total of 332 people, 229 women and 103 men, from the University of Ondokuz Mayıs, the Republic of Turkey, and a total of 347 people, 212 women and 135 men, from more than one state university of the Republic of Azerbaijan. In the study, in order to measure the traumatic experience levels of university students, Şahin, Batıgün, and Yılmaz (2001) conducted the Posttrauma Stress Disorder Checklist (PCL) (Weathers et al., 1994), Impact of Events (Horowitz et al., 1979) and Dissociative Experiences Survey. A 36-item Post Traumatic Stress Symptoms (TVSSB) form, which was developed by taking items from The obtained data were analyzed using the SPSS 25.00 package program. The scales used in the research were carried out on the students who are fluent in Turkish in the Republic of Azerbaijan. In the statistical evaluation of the obtained data, significance at the .05 level was accepted. As a result of the analysis, a significant negative correlation was found between the symptoms of trauma as a result of traumatic experiences and the levels of optimism in both countries. At the same time, the results of the two countries were compared and significant differences were observed between them. The findings obtained in the research were evaluated in line with the literature and suggestions were made.

Keywords: Traumatic Experiences, Post Traumatic Stress Symptoms, Optimism

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanma sürecinde bana yardımcı olan ve bu konuda bana rehberlik eden, birlikte çalışmaktan gurur duyduğum, değerli tez danışman hocam Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK başta olmak üzere benden hiçbir maddi ve manevi desteğini esirgemeyen aileme, araştırma dönemini her koşulda destekleyen arkadaşlarıma ve ufak da olsa katkıda bulunan herkese sonsuz teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Mirkamil KAZIMZADE



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi-vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.3. Denenceler	3
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Sayıtlar	5
1.6. Araştırmanın Önemi	5
1.7. Tanımlar	6
2. KURAMSAL ÇEVRE	7
2.1. Travmanın Türleri	7
2.1.1. Duygusal İstismar	9
2.1.2. Fiziksel İstismar	11
2.1.3. Cinsel İstismar	13
2.1.4. Duygusal İhmal	14
2.1.5. Fiziksel İhmal	15
2.1.6. Savaş ve Doğal Afetler Sonucu Olan Travmalar	17
2.1.7. Travma Sonrası Stres Belirtileri	18
2.2. Pozitif Psikoloji ve İyimserlik	20
2.3. İyimserlik	24
2.3.1. İyimserlik ve Psikoterapi Kuramları	28
2.3.2. İyimserlik ve Kültür	39
2.4. İlgili Araştırmalar	40
2.4.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İlgili Yapılan Çalışmalar	41
2.4.2. İyimserlikle İlgili Yapılan Çalışmalar	44
3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	49
3.1. Yöntem	49
3.2. Evren ve Örneklem	49
3.3. Veri Toplama Araçları	49
3.3.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği	49
3.3.2. İyimserlik Ölçeği	50
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	50

3.4. Verilerin Analizi	51
4. BULGULAR.....	52
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	75
5.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri ve İyimserlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	75
5.2. Ülkeye Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi	76
5.3. Ülkeye ve Cinsiyete Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi	76
5.4. Ülkeye ve Eğitim Görülen Fakülteye Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi	78
5.5. Ülkeye ve Sınıf Değişkenlerine Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi	81
5.6. Ülkeye ve Yaş Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi	82
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
Sonuç	84
Öneriler	85
KAYNAKLAR	86
EK.....	96
EK-1 Travma sonrası stres belirtileri ölçeği (TSSB)	96
EK-2 Pozitif Ruh Hali Anketi	98
EK-3 Kişisel bilgi formu.....	99
EK-4 Etik Kurul Kararı.....	100

SİMGELER VE KISALTMALAR

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Açıklayıcı Stilin Üç Boyutu.....	25
Tablo 2.2. Katılımcıların TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Güvenilirlik Analizi, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	46
Tablo 2.3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar.....	47
Tablo 2.4. Katılımcıların TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	48
Tablo 2.5. Ülkeye Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem T Test Sonuçları.....	48
Tablo 2.6. Türkiye Katılımcılarında TSSB Ölçeği Puanlarının İyimserlik Ölçeği Puanlarına Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 2.7. Azerbaycan Katılımcılarında TSSB Ölçeği Puanlarının İyimserlik Ölçeği Puanlarına Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 2.8. Ülkeye ve Cinsiyete Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	50
Tablo 2.9. Ülkeye ve Cinsiyete Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 2.10. Ülkeye ve Fakülteye Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	53
Tablo 2.11. Ülkeye ve Fakülteye Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları.....	55
Tablo 2.12. Ülkeye ve Sınıfa Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	57
Tablo 2.13. Ülkeye ve Sınıfa Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 2.14. Ülkeye ve Yaş Grubuna Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	61
Tablo 2.15. Ülkeye ve Yaş Grubuna Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları.....	62
Tablo 2.16. TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Arasındaki Yönelik İncelenmesine Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları.....	65

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireyler yaşamın ilk gününden itibaren yaşamın sonuna kadar farklı kazalar, türlü zorluklar, olumsuz olaylar, ağır hastalıklar ve kayıplarla mücadele ederler. Bazı insanlar bu tür olaylar karşısında toparlanmakta zorlanırken, bazı insanlar ise bu tür olayları daha rahat bir şekilde atlamayı başarabiliyorlar. Bu durum bu tür olaylarla bahsetmede zorluk çeken bireylerde uzun süreli olumsuz etki bırakabiliyor.

Travmatik yaşantılar, diğerlerinin hayatında gerçekleşen olumsuz yaşantılarına şahit olma, yakın aile bireylerinde veya yakın ilişkilerde karşı tarafın yaşadığı ağır bir olayı öğrenme, normal yaşantıda huzursuzluk getiren hadiselerle karşılaşma, duyguların yoğun ortaya çıkacağı bir kayıp, ciddi yaralanma ya da cinsel saldırıya maruz kalma şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2013). Travmatik yaşantılarından sonra bireylerde birçok olumsuz gelişmeler görülebilir. Bireyin kendine verdiği değerın hasar görmesi, hayata karşı negatif bakış açısı kazanma, çevredeki insanlarla iletişim sorunları veya farklı davranış bozuklukları bu olumsuz gelişmelere örnektir (Şahin ve ark. 2010). Günümüzde yapılan gözlem ve araştırmalara bakıldığında travmatik yaşantılar özellikle çocukluk çağı gibi hassas bir dönemlerde ortaya çıkmışsa, bu durum onlarda daha ağır kalıcı izler bırakabilir (Kahraman, 2018).

Günümüzün modern psikolojik yaklaşımlarından olan Pozitif Psikoloji’de mutluluk ve iyimserlik iki ana konu olarak önem taşımaktadır. Bu yaklaşım bireylerin doğuştan getirdikleri güçlü taraflarının olduğuna odaklanarak bu güçlü tarafları inkişaf ettirmeye yönelerek psikolojik dayanıklılığı muhafaza etmede ve ortaya çıkabilecek sorunları ortadan kaldırmada çok tesirli olduğunu savunan yeni bir çağcıl yaklaşım olarak ele alınır. Bu akımın hedefi bireylerin daha mutlu ve daha anlamlı bir ömür sürmelerine yardımcı olmaktır (Demirsoy, 2016). Dünyada hayat şartlarının algılanması bireyin bireysel özelliklerine ve bakış açlarına bağlı olan bir gerçektir. Örneğin: yaşantılara pozitif bir gözle bakan bir insan problemleri bireysel olarak daha rahat hazmedebilirken, yaşantılara negatif bir gözle bakan bir insan problemleri kabul etmekde zorlanmaktadır (Balcı ve Yılmaz, 2002).

İyimserlik bireye yaşam boyunca karşılaştığı veya eylemde bulunduğu tüm ağır olaylara rağmen yaşama pozitif yönden bakmayı temin etmektedir. Buradan yola

çıkarak, iyimserlik bireyin psikolojik dayanışması için önemli bir faktör olduğu ve iyimserliğin doğrusal olarak bireylerin mutluluk duygularının artmasına destek sağladığı ve mutluluğun yordayıcısı olduğu düşünülebilir (Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Seligman iyimserliğin esnek düşünce biçimi olduğunu ve aynı zamanda iyimserliğin öğretilebilir olduğunu söylemektedir. Seligmana göre iyimserlik aynı zamanda negatif düşünce ve duygulara yoğunlaşmama eylemidir (Seligman, 1998). İyimser bireyler başarısızlıklarını kontrol edebilir, bir sebebe bağlayıp, sonraki yaşantılarında başarılı olacaklarına dair beklentidedirler. Kötümser bireyler ise, başarısızlıklarını temelini kendilerine bağlar ve kontrol edemeyecekleri ve değişmez bir özellik olarak kabul eder ve bu durumdan doğan ruhsal çöküntülerle uğraşmak zorunda kalırlar (Hart ve Hittnert, 1995).

Seligmana göre ruhsal dayanıklılığın kilidi iyimserliktir (Seligman ve Csikszentmihayli, 2000). İyimser insanlar yaşamdaki problemleri bir şekilde iyi son bulacağına inanırlar ve bu inanıştan dolayı daha çok pozitif duygular imar ederler. Böylelikle mutluluğu yaşar ve mutlu bir şekilde problemlerle uğraşırlar. Kötümser fertler ise tam tersi. Yaşamdaki problemlerin kötü bir şekilde son bulacağı beklentisi ile harmanlaşır ve beklenti onların daha çok olumsuz duygularla uğraşmaya neden olur. Bu nedenle iyimserlik günümüzde problemlerle uğraşmada, olumsuz yaşantıları hazmetmede, psikolojik dayanıklılığı korumada, hayata uyum sağlamada fonksiyonel bir haritadır. (Scheier ve Carver, 2003)

Günümüzde yapılan araştırmalara bakıldığında travmatik yaşantıların sonucu ortaya çıkan belirtilerden daha çok psikopatolojik değişkenlerine vurgu yapıldığı ancak olumlu psikolojik ve ruhsal değişkenlere yeterince ilgi gösterilmediği görülmektedir. Bu çalışmada amaç Azerbaycan ve Türkiye’de travmatik yaşantılardan etkilenen üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini belirlemek, travmatik yaşantılarla iyimserlik düzeyleri arasında ilişkiyi incelemek ve iki ülke sonuçları arasında karşılaştırma yapmaktır. Çalışmanın sonuçlarına göre toplum bireylerinde devam etmekte olan travmatik deneyimler, bu deneyimi ortaya çıkaran sebepler öngörülerek toplumların hem bireysel hem sosyo-psikolojik açıdan gelişmesi, daha sağlıklı ve dayanıklı düzeye gelmesi sağlanabilir.

1.2. Problem Cümlesi

Türkiye’de ve Azerbaycan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres belirti düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1. Alt Problemler

1. Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre travma sonrası stres belirti düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülteleri ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fakülte değişkenine göre travma sonrası stres belirti düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre travma sonrası stres belirti düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

8. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre travma sonrası stres belirti düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Türkiyede öğrenim gören üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres belirtileri onların iyimserlik düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
10. Azerbaycan'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres belirtileri onların iyimserlik düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.3. Denenceler

1. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iyimserlik düzeyleri farklılaşmaktadır.
2. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine travma sonrası stres belirti düzeyleri farklılaşmaktadır.
3. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri fakülte değişkenine göre değişmektedir.
4. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres belirti düzeyleri fakülte değişkenine göre değişmektedir.
5. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri arttıkça iyimserlik düzeyleri artmaktadır.
6. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri arttıkça travma sonrası stres belirti düzeyleri azalmaktadır.
7. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaş düzeyleri arttıkça iyimserlik düzeyleri artmaktadır.
8. Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaş düzeyleri arttıkça travma sonrası stres belirti düzeyleri azalmaktadır.
9. Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres belirtileri onların iyimserlik düzeylerinin anlamlı yordayıcısıdır.

10. Azerbaycan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres belirtileri onların iyimserlik düzeylerinin anlamlı yordayıcısıdır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesinde eğitim gören öğrenciler ile aynı zamanda Azerbaycan üniversiteleri Batı Kaspi Üniversitesi, Bakü Devlet Üniversitesi, Azerbaycan Devlet Petrol ve Sanayi Üniversitesi, Pedagoji Üniversitesi, Hazar Üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerin gönüllü katılımıyla sınırlıdır.
2. Bu araştırma 2021-2022 bahar döneminde toplanan veriler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma “Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği”, “İyimserlik Ölçeği” ve kişisel bilgi formunda elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

1. Ölçek uygulanan örneklem grubu evreni temsil etmektedir.
2. Veri toplama aracının ölçmek istenen tüm özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin sorulara içtenlikle yanıt verdikleri kabul edilmiştir.

1.6. Araştırmanın Önemi

Bireyin kişilik gelişimi bireyin bir tek genetik özelliklerinden değil, aynı zamanda çevrenin davranışlarından da etkilenmektedir. Çevrede olup-biten birçok davranış ve olayla bireyde kalıcı veya uzun süreli olarak farklı özellikler bırakabilir. Yaşanılan olumsuz olaylar bireyin mutluluğundan ziyade, gelişimini ve kişiliğini de etkileyebilir. İnsanların yaşam boyunca yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen ve şiddetle karşılaştıkları olaylar bir gerçek olarak ele alınmaktadır. Herkes sevdiği birini kaybetmesinden dolayı acı yaşaması ve uyum bozukluğu ortaya çıkarması ihtimali bulunmaktadır. (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes, & Nelson, 1995). Bu tür

olumsuz olay bireyin dünyaya bakış açısı çok zaman olumsuz yönde etkileyebilir. Bazı insanlar yaşamında var olan bu tür olumsuz olaylar sonrası yıllar süren üzgün olma halinden dolayı problem yaşayabilmektedirler.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın değişkenleri olan travmatik yaşantılar ve iyimserlik konularını ele alan çalışmaların günümüzde ihtiyaç haline gelmesi nedeni ile travmatik yaşantıların ilerleyen dönemde bireyin yaşamına etki edebileceğinden bu iki kavram arasındaki ilişkilerinin incelenmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir. Bununla beraber yapılan bu çalışma elde edilecek sonuçlar bu alanda yapılacak yeni çalışmalara katkı sağlanması açısından da önem taşımaktadır.

1.7. Tanımlar

Travmatik Yaşantılar: Travma aniden gelişen, kontrol edilemeyen, olumsuz yaşam olayları şeklinde tanımlanabilmektedir (Carlson ve Dalenberg, 2000; Hapke, Schumann, Rumpf, John ve Meyer, 2006). Travmatik yaşantılar beklenmedik durumlarda gerçekleşen ölüm veya ölüm tehlikesinin, ağır fiziksel ve psikolojik tehlikelerin ortaya çıktığı bireyin direk kendisinin karşılaştığı olaylar olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Travmatik yaşantılar 2 ana gruba ayrılabiliriz. Direkt insanlar tarafından ortaya çıkan gerçekleştirilen olaylar (kaza, fiziksel ve psikolojik istismar, savaşlar, ölümler). İkinci grup doğayla ilişkili olan olaylar, örneğin sel ve deprem gibi doğal afetler (Macnab, 1989; s.14)

İyimserlik: Günümüzde iyimserlik ile ilgili iki farklı görüş ele alınmaktadır. Bunlardan birisi iyimserliği kişiliğin bir özelliği olarak tanımlayan görüştür. Bu görüşe göre iyimserlik, hayatta tüm olumsuz durum ve kısıtlamalara rağmen genel anlamıyla hayatta her şeyin iyi olacağına dair umut etme eylemi olarak tanımlanmıştır (Scheier ve Carver, 1992). Öbür görüş ise iyimserliği bir yüklem biçimi olarak ele almaktadır. Bu görüşe göre bireyler hayatta karşılaştıkları engel ve zorlukları geçici olarak kontrol edebilir, belli bir probleme özgü ve çevresel etmenlerle ilişkili olarak ele almaktadırlar (Seligman, 2006; Peterson, 1991).

2. KURAMSAL ÇEVRE

2.1. Travmanın Türleri

Travma olgusu çerçevesinde ilgili çalışmalar değerlendirildiğinde; çalışmalarda kavrama ilişkin olarak farklı tanımlamaların yapıldığı ve kavramın farklı şekillerde sınıflandırıldığı gözlemlenmektedir (Schimmenti, 2018). Bu bağlamda araştırmanın bu bölümünde travma ile ilgili genel bilgiler verilecek ve travmanın türleri incelenecektir.

Kılıç (2019)'a göre travma, “kaza, taciz veya doğal afet gibi korkunç bir olaya verilen duygusal bir tepkidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bununla birlikte kişi, fiziksel veya duygusal olarak tehdit edici veya zararlı bulduğu herhangi bir olaya tepki olarak travma yaşayabilmektedir. Bu bağlamda bir diğer araştırmada travma, bir kişinin son derece stresli bulduğu bir olaya verdiği tepki, olarak ifade edilmektedir (Ateş, 2019). Açıklanan doğrultuda stresli ortam örnekleri; savaş bölgesi, doğal afet bölgesi, kaza bölgesi vb. şeklinde ifade edilebilmektedir.

Travmanın çok çeşitli fiziksel ve duygusal semptomlara neden olduğu belirtildiği Çoban & Gündoğmuş (2019) çalışmasında travma geçirmiş bir kişinin hem olayın hemen ardından hem de uzun vadede çeşitli duygular hissedebileceğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda araştırma örnekleminde yapılan testlere ilişkin olarak travma geçirmiş bir kişinin, bunalmış, çaresiz, şok olmuş hissedebildiği veya deneyimlerini işlemekte zorluk çekebildiği ifade edilmektedir. Açıklanan doğrultuda bireylerde travma sonrası gözlemlenen fiziksel semptomlar Şenyuva & Yavuz (2009) araştırmasında baş ağrısı, sindirim semptomları, tükenmişlik, terlemek ve gergin hissetmek olarak sınıflandırılmışken travma sonrası bireylerin göstermiş oldukları duygusal semptomlar; inkâr, kızgınlık, korkma, üzüntü ve utanç olarak sınıflandırılmıştır. Fiziksel ve duygusal semptomlardan hareketle travmanın aşağıdakiler de dahil olmak üzere travmanın çeşitli türlerinin olduğu gözlemlenmektedir (Şenyuva & Yavuz, 2009):

- Akut travma: Bu, tek bir stresli veya tehlikeli olaydan kaynaklanır.
- Kronik travma: Bu, yüksek stresli olaylara tekrar tekrar ve uzun süre maruz kalmaktan kaynaklanır. Örnekler arasında çocuk istismarı, zorbalık veya aile içi şiddet vakaları sayılabilir.

- Karmaşık travma: Bu, birden fazla travmatik olaya maruz kalmanın sonucu olarak ortaya çıkan travma türüdür.
- İkincil travma veya dolaylı travma, başka bir travma şeklidir. Bu travma biçimiyle kişi, travmatik bir olay yaşamış biriyle yakın temastan dolayı travma belirtileri geliştirir.

Travmanın semptomlarının hafif ila şiddetli arasında değiştiğini savunan Uğurluoğlu & Erdem (2019) araştırmasında travmatik bir olayın kişiyi nasıl etkilediğini belirleyen birçok farklı faktör olduğunu açıklamıştır. Bu bağlamda Uğurluoğlu ve Erdem'e göre travmatik bir olayın kişiyi nasıl etkilediğini belirleyen faktörler:

- Kişideki diğer zihinsel sağlık koşullarının varlığı,
- Kişinin travmatik olaylara daha önce maruz kalma durumu,
- Olay veya olayların türü ve özellikleri,
- Bireylerin geçmişleri ve duyguları ele alma yaklaşımları,
- Duygusal ve psikolojik tepkiler, şeklinde ifade edilmektedir.

Yukarıda travmatik olayların bireyleri nasıl etkilediğini belirleyen faktörlerden hareketle travma geçiren bireylerde ayrıca depresyon, anksiyete ve madde bağımlılığı vb. gibi sorunların gerçekleşmesinin muhtemel olduğunu açıklayan Yanbolluoğlu (2019) travmatik olaylar izole edilebilir veya tekrarlanabilir ve devam eden olaylar olabilir, şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca kişinin, travmatik bir şeyin başka birinin başına gelmesine tanık olduktan sonra da travma yaşayabileceğini de araştırma kapsamında ortaya koymuştur. İlgili alanyazın çalışmaları değerlendirildiğinde; bireylerin travmatik olaylara karşı farklı tepkilerinin olduğunu ifade edildiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda açıklanan duruma örnek olarak; Kukuoğlu (2018)'in araştırmasında aynı doğal afeti yaşayanların aynı olayı yaşamalarına rağmen farklı tepkileri verdiklerinin ifade edildiği gözlemlenmektedir. Ayrıca araştırmalar, travmanın bir dizi farklı ortamda deneyimlenebileceğini ifade etmektedir. Bu ortamlar, ev hayatı, iş hayatı, okul, geniş bir topluluk, savaş bölgesi vb. şeklinde ifade edilebilmektedir (Kukuoğlu, 2018). Bir olayın travmatik olarak kabul edilip edilmediği ise, olayın kendisinden ziyade bireyin öznel deneyimi tarafından tanımlanmakta olduğu ifade edilmektedir.

Travmanın kişinin iyiliği üzerinde uzun vadeli etkilerinin olduğu ilgili çalışmalar incelendiğinde karşımıza çıkan bir diğer sonuçtur. Bu bağlamda bireyde semptomlar devam ederse ve şiddeti azalmazsa, travmanın travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) adı verilen bir ruh sağlığı bozukluğuna dönüştüğü ifade edilmektedir (Erden vd., 1999). Açıklanan doğrultuda travmanın birçok türünün bulunduğu açıklandığı görülmüştür. Bu bağlamda araştırmanın ilerleyen bölümlerinde duygusal istismar, fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve fiziksel kavramları açıklanacaktır.

2.1.1. Duygusal İstismar

Duygusal istismar, başka bir kişiyi eleştirmek, utandırmak, suçlamak veya başka bir şekilde manipüle etmek için duygularını kullanarak başka bir kişiyi kontrol etmenin bir yolu olarak ifade edilmektedir. Bir başka araştırma da duygusal istismarın failin bir bireyi kontrol etmek için aşağıladığı ve genellikle korku saldığı bir davranış kalıbı olarak nitelendirildiği gözlemlenmektedir (Ersanlı vd., 2013). Genel olarak duygusal istismarın flört ve evli kişilerde yaygın olarak gözlemlendiği bunlara ek olarak arkadaş grupları, aile üyeleri ve iş arkadaşları da dahil olmak üzere herhangi bir ilişkide ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir.

Duygusal istismar kavramı çerçevesinde ilgili literatür çalışmaları değerlendirildiğinde; çalışmalarda denek veya örneklem olarak kullanılan ve duygusal istismara maruz kalan bireylerin; kafa karışıklığı, korku, konsantrasyon güçlüğü ve düşük özgüven gibi kısa süreli zorlukların yanı sıra kabuslar, ağrılar ve kalp çarpıntısı yaşadıkları ortaya koyulmaktadır. Sayılanlar arasında uzun vadeli yansımalar arasında kaygı, uykusuzluk ve sosyal geri çekilme sayılabilmektedir (Arslan & Balkıs, 2016).

Duygusal istismarın aile, arkadaş, iş vb. gibi ilişkileri etkilediği ifade edilmektedir. Bu bağlamda araştırmalar, duygusal olarak istismara uğramış insanlar genellikle insanların onları gerçekten nasıl gördükleri ve onlardan gerçekten hoşlanıp hoşlanmadıkları konusunda endişelendikleri sonucunu ortaya koymuştur. Belirtilen endişelerin sonunda ise mağdurlar, ilişkilerinde kendilerini geri çekmekte ve kimsenin onları sevmediğine ikna olacak şekilde kendilerini izole etmektedirler, şeklinde açıklanmıştır (Thompson & Kaplan, 1996). Ayrıca, duygusal istismarın, mağdurlar perspektifinde depresyon ve kaygıdan kalp çarpıntısına, yeme

bozukluklarına ve uykusuzluğa kadar her şeyi içeren bir dizi sağlık sorununa neden olabildiği ifade edilmektedir (Bulut & Karaman, 2018).

İlgili alanyazın çalışmaları değerlendirildiğinde; duygusal istismarın, kontrol, manipülasyon, aşağılayıcı veya tehdit edici söz/eylemleri içerdiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda duygusal istismarın belirtileri Bulut & Karaman (2018) araştırmasında şu şekilde ifade edilmiştir:

- Bir kişinin davranışlarını, örneğin kiminle vakit geçirdiği veya parayı nasıl harcadığı gibi izleme ve kontrol etme,
- Bir kişinin güvenliğini, malını veya sevdiklerini tehdit etmek,
- Bir kişiyi aileden, arkadaşlardan ve tanıdıklardan izole etmek,
- Bir kişiyi küçük düşürmek veya utandırmak,
- Aşırı kıskançlık, suçlamalar ve paranoya davranışları,
- Sürekli eleştiri yapmak,
- Kabulü veya bakımı kişinin tercihlerine bağlı kılmak,
- Bir kişinin yalnız zaman geçirmesine izin vermeyi reddetmek,
- Bir kişinin profesyonel veya kişisel hedeflerini engellemek,
- Kendinden şüphe duyma ve değersizlik aşılama, şeklinde ifade edilmektedir.

Yukarıda açıklanan kapsamda duygusal istismarın birçok farklı belirtisinin olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda her izole olayın mutlaka duygusal istismar olarak nitelendirilemeyeceği açıktır ancak olayın korku ve kontrol yaratan bir davranış kalıbı olarak ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Ayrıca duygusal istismar yaşayan bireylerin gerçekleri görmediği ve istismarı kendi kusurları olarak içselleştirdiği gözlemlenmektedir (Rees, 2010). Duygusal istismar süresince ortaya çıkan bu tür kötü muamelelerin, ebeveyn ilişkisi, romantik ilişki veya profesyonel ilişki dahil olmak üzere bir dizi kişilerarası bağlamda ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Uysal, 2002).

Ersanlı vd., (2013)'e göre duygusal istismarın altında yatan amacın, mağduru gözden düşürerek, izole ederek ve susturarak kontrol etmek olarak ifade edildiği gözlemlenmektedir. Aynı çalışmada duygusal istismara maruz kalan bireylerin

kapana kısılmış gibi hissettiği, genellikle ilişkiye daha fazla dayanamayacak kadar psikolojik olarak yıprandıkları ve aynı zamanda ayrılmaktan da korktukları ifade edilmiştir. Bu bağlamda duygusal istismarın, belirlenmesi en zor istismar türlerinden biri olduğu da ifade edilmektedir (Bulut & Karaman, 2018). Açıklanan doğrultuda duygusal istismar, manipülatif, açık veya kapalı vb. gibi özellikler taşıyabilmektedir ve bu özellikler istismar eden kişiye göre değişiklik gösterebilmektedir. Bunun yanında duygusal istismarın özelliği ne olursa olsun kurbanın özgüvenini zedelediği, kişinin algılarından ve gerçekliklerden şüphe duymaya başladığı ifade edilmektedir.

Duygusal istismar fiziksel istismardan farklı olarak mağdur da herhangi bir fiziksel yaralanma veya ize neden olmaz ve bu bağlamda duygusal istismarın şiddetli ve sürekli olması durumunda mağdurun bazen herhangi bir kanıt, iz, yara vb. olmadan benliğini kaybettiği açıklanmaktadır. Açıklanan doğrultuda duygusal istismar sonucunda mağdurun yaraları başkaları tarafından görülmez, kendinden şüphe duyar, değersizlik duygusuna kapılır ve sonucunda psikolojik açıdan yıpranır, şeklinde ifade edilmektedir (Shapero vd., 2014). Aynı araştırmalar, duygusal istismarın sonuçlarının fiziksel istismar kadar şiddetli olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yukarıda açıklanan kapsamda duygusal istismarın birey üzerindeki etkileri kapsamında ilgili çalışmalar incelendiğinde; araştırmalarda duygusal istismar sonucunda ortaya çıkan suçlamaların, sözlü tacizlerin, lakap takmaların ve eleştirilerin mağdurun benlik duygusunu yok ettiği ve bireyin artık kendisini gerçekçi göremediğinin açıklandığı gözlemlenmektedir.

2.1.2. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar, başka bir bireye karşı fiziksel güç kullanarak verilebilecek hasarın geneli için kullanılan bir terim olarak bilinmektedir (Pelendecioğlu & Bulut, 2009). Başka bir araştırma sonucunda fiziksel istismar, bir kişinin başka bir kişiye kasten zarar vermek veya yaralamak için vücudunu kullanmasıdır, şeklinde açıklanmış olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel istismara uğrayan birey için olayın gerçekleşme anından sonraki süreçte ve daha genel açıklamak gerekirse tüm yaşamı boyunca ciddi fiziksel ve zihinsel problemlere yol açabildiği bilinmektedir.

Fiziksel istismar kavramı çerçevesinde ilgili literatür çalışmaları değerlendirildiğinde; çalışmalarda denek ya da örneklem olarak kullanılan ve fiziksel

istismara maruz kalan bireylerin; fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde kalıcı etkileri olabildiği gibi, kalp sorunları, yüksek tansiyon ve sindirim sorunları olarak bilinen problemlerin de ortaya çıkmasına ve kalıcı bir hale gelmesine neden olabilmektedir. Fiziksel istismara uğrayan kadınlarda ayrıca depresyon, anksiyete veya yeme bozuklukları var olması da olası bir durum olarak gözlemlenmiştir (Süreçler vd., 2019). Ayrıca fiziksel istismara uğrayan bireylerde istismar sonrasında alkol veya uyuşturucu madde gibi bağımlılıkların oluştuğu da araştırmalar sonucuna ortaya çıkmaktadır.

Tüm istismar türlerinde olduğu gibi fiziksel istismar da bireyleri fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerden etkilemektedir. Ayrıca ölüm ve sakatlanmaya kadar varabilen ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Fiziksel istismar türleri, ilgili literatür çalışmaları kapsamında ortaya konmuştur. Bu bağlamda fiziksel istismarın türleri Bulut & Karaman (2018) araştırmasında şu şekilde ifade edilmiştir:

- Bir bireye karşı, fiziksel güç kullanarak bireyi kısıtlamak (örneğin duvara, zemine, yatağa vb.),
- Bir bireye karşı, birtakım nesneler kullanarak vücudunda delik oluşturmak (örneğin kalem, iğne vb.),
- Bir bireye karşı, fiziksel güç kullanarak bireye tekme savurmak,
- Bir bireye karşı, fiziksel güç kullanarak sallamak\sarsmak (örneğin kavga esnasında, bir konuyu anlaması adına vb.),
- Bir bireye karşı, birtakım nesneler kullanarak bireyi boğmaya çalışmak (örneğin yastık, ip veya elleri),
- Bir bireye karşı, fiziksel üstünlüğünü kullanarak bireye zorla yemek yedirmek veya yemekten mahrum etmek,
- Bir bireye karşı, bireye zarar verebilecek silahlar veya nesneler kullanmak,

Yukarıda açıklanan kapsamda fiziksel istismarın birden fazla farklı türünün bulunduğu gözlemlenmektedir (Irmak, 2011; Bulut & Karaman, 2018). Belirtilen türler dışında, ısırma, kıştırma, yakma, tırmalama, tokat atma gibi türlerinin de fiziksel istismar türü olduğu bilinmektedir.

Bir bireye karşı fiziksel istismar uygulandığı görüldüğü takdirde bu duruma engel olmak ve önlemek tüm bireylerin görevi şeklinde nitelendirilmektedir. Bu nedenle, bir bireyin çevresinde bulunan arkadaşın, aile üyesinin ve hatta bir yabancıнын fiziksel istismara maruz kaldığı gözlemlendiği takdirde bunu durdurmaya çalışmak adına yukarıda bahsedilen belirtilerin bilinmesi büyük önem arz etmektedir (Hakan, 2017).

Fiziksel istismarın başka bir biçimi bazen çok önemli bir şey olmadığı için bir kenara atılarak görmezden gelinebilmektedir. Örneğin kardeşler bazen kavga ederken birbirlerine karşı fiziksel istismarda bulunabilmektedir. Bu durum karşısında aile büyüklerinin bunu görmezden gelmesi sonucunda geleceğe dair olumsuz bireylerin yetişmesine neden olabilmektedir. Ayrıca, fiziksel istismar her zaman doğrudan temas içeren bir kavram olarak nitelendirilmemelidir (Tıraşçı & Gören, 2007). Fiziksel istismarın bazı biçimleri dolaylı şekilde gerçekleşebilir, örneğin, birey başka bir bireye tükürebilir veya sandalye gibi bir nesne fırlatabilir, bu durumlarda bireyler birbirleri ile doğrudan temas halinde olmadığı halde bu bir fiziksel istismar türü olarak bilinmektedir.

Bir diğer bağlam ise, bir birey tarafından başka bir bireye kullandırılan ilaç benzeri ürünlerdir. Örneğin bir birey, ihtiyaç olmayan kimyasal veya ilaç benzeri, kişiye zarar verebilecek bir nesneyi yutturmaya zorluyorsa, bu aynı zamanda dolaylı yoldan gerçekleştirilen bir fiziksel istismar türüdür.

2.1.3. Cinsel İstismar

Cinsel istismar, bir kadına, erkeğe veya çocuğa rızaları olmaksızın uygulanan cinsel davranış veya cinsel tutumlar olarak nitelendirilmektedir. Cinsel istismar, bireylerin güç kullanarak, tehditlerde bulunarak veya rıza gösteremeyecek mağdurlardan faydalanarak cinsel eylemlerde bulunmaları sonucu ortaya çıkan bir kavram olarak bilinmektedir. Var olan bu istismar türünde genel olarak bireylerin gerçek hayatta birbirlerinin tanıma olasılığının yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Akdoğan, 2005). Cinsel istismara karşı oluşan ani tepkiler şok, korku veya yaşanan duruma inanmamayı içermektedir. Uzun vadeli semptomlar arasında kaygı, korku veya travma sonrası stres bozukluğu var olduğu bilinmektedir.

Başka bir araştırma sonucunda cinsel istismar, saldırganın kendisinden daha zayıf gördüğü birine karşı kullandığı bir şiddet eylemi olarak nitelendirilmektedir. Kontrol edilemeyen bir cinsel dürtüden kaynaklandığı doğru bir yaklaşım değildir, mağduru kontrol etmek ve aşağılamak amacıyla kasten işlenen bir suç olarak görülmektedir.

Cinsel şiddete maruz kalan bireyler arasında kadınların erkeklere oranla daha fazla olduğu Erbek vd. (2004) çalışmasında ortaya konulmuştur. Günümüzde var olan ataerkil anlayışı kadın bireyleri ezmenin, aşağı görmenin bir başka yolu olarak bilinmektedir. 21. Yüzyılda hala devam eden ataerkillik anlayışı nedeni ile kadınların erkeklere oranla tüm şiddet türlerine maruz kalma ve buna engel olamama durumunu doğurmaktadır (Şahin & Taşar, 2012).

Cinsel şiddet, saldırgan davranışları ve cinsiyet eşitsizliğini kabul eden her toplumda var olan sosyal bir olgudur. Güney Afrika, Bangladeş gibi ülkeler istismarda başı çekerken ardından Türkiye, İngiltere, ABD, Rusya ve Avustralya gelmektedir. İsrail de cinsel istismarın en fazla olduğu ülkeler arasında yer almaktadır. Binlerce kadın bir saldırı sonrasında yardım için tecavüz kriz merkezlerine başvurmakta ve istatistikler her 3 kadından 1'inin yaşamı boyunca cinsel istismara uğradığını belirtmektedir.

2.1.4. Duygusal İhmal

Duygusal ihmal, bireyin duygusal ihtiyaçlarının önemli bir kişi tarafından sürekli olarak göz ardı edildiği, görmezden gelindiği, geçersiz kılındığı veya takdir edilmediği bir ilişki örüntüsü olarak nitelendirilmektedir. İhmalkâr ailelerdeki bireyler, farklı ortamlarda bulunuyor gibi davranışlar sergileyerek, birbirlerinden duygusal olarak kopuk bir şekilde yaşamlarını devam ettirmektedir (Üstündağ, 2020). Ebeveynler, çocuklarının sevgi, şefkat, yakınlık ve destek ihtiyaçlarını anlamakta zorluk çekmekte veya bu ihtiyaçları tutarlı bir şekilde karşılayamayacak kadar bunalmış ya da güçsüz hissetmektedirler.

Duygusal ihmal durumu söz konusu olan ebeveynler genellikle, çocukken ebeveynleri tarafından göz ardı edildikleri veya ihmal edildikleri bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca çocukluk döneminde yaşadıkları duygusal ihmalkârlık süreçleri sebebiyle yetişkin ilişkilerinden de yoksun olabilmektedirler (Dinleyici & Dağlı, 2016). Destek için kendilerine güvenmeye zorlanan, kendi bağımlılık ihtiyaçlarından

korkan ve acılarını kabul etmeye isteksiz, bu ebeveynler, özellikle çocukları acı çekerken, ağlarken veya duygusal destek ararken, çocuklarının ihtiyaçları konusunda oldukça kararsız oldukları gözlemlenmiştir.

Duygusal ihmal türleri, ilgili literatür çalışmaları kapsamında ortaya konmuştur. Bu bağlamda duygusal ihmal türleri Dinleyici & Dağlı (2017) araştırmasında şu şekilde ifade edilmiştir:

- Bireye karşı yetersiz ilgi ve şefkat göstermek,
- Bireyin aile içinde şiddet ve kötü muameleye şahit olmasına izin vermek
- Bireyin madde kullanmasına izin vermek
- Bireyin suç işleme, saldırganlık gibi davranışlarına destek olmak ya da bu davranışları görmezden gelmek

Yukarıda açıklanan kapsamda duygusal ihmal türlerinin birden fazla bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca duygusal ihmal yaşayan bireylerin başkalarını memnun etmeye çalıştıkları veya arzuladıkları ilgiyi görmek için yaramazlık yaptıkları bilinmektedir (Cankardaş, 2018; Dinleyici & Dağlı, 2017). Aynı zamanda duygusal ihmale maruz kalan bireyler çevrelerinden uzaklaşabilmekte ve umursamaz gibi davranabilmektedir. Bu bireyler hayatlarının geri kalanında duygusal sorunlar yaşama riski altındadırlar.

2.1.5. Fiziksel İhmal

Fiziksel İhmal, bir ebeveynin veya bakıcının, bir çocuğun hayatta kalması ve gelişmesi için ihtiyaç duyduğu temel ihtiyaçları sağlamadığı bir durumu ifade etmektedir. Bu, yiyecek, giyecek ve barınma gibi temel fiziksel ihtiyaçları içermektedir, ancak yaşamak için şiddet içermeyen ve önlenabilir zararlardan arınmış güvenli bir çevreyi de kapsamaktadır. Ek olarak, fiziksel ihmal, çocuğun terk edilmesi, yetersiz yetişkin gözetimi ortamında bulunması ve evden atılacak şekilde reddedilmesi anlamına gelebilmektedir (Güler vd., 2002).

Bu ihtiyaçların karşılanmaması veya karşılanamaması çocuğun fiziksel sağlığı, esenliği ve gelişimi için bir tehlike olarak görülmektedir. Bu durum, biyolojik çocukları, üvey çocukları, koruyucu ve evlat edinilmiş çocukları, bir kişinin gözetim

altında tutmayı kabul ettiği herhangi bir çocuğu veya günlük bakım sağlayıcısının bakımı altındaki çocukları içeren bir ihmal türüdür (Sarı vd., 2002)

İlgili literatür çalışmaları değerlendirildiğinde; fiziksel yönden ihmal edilmiş bir çocuğun ortak belirtileri, belirli çocuğun yaşadığı belirli koşullara bağlı olarak büyük ölçüde değişiklik gösterebilmektedir. Bu bağlamda fiziksel ihmalin belirtileri şenkal & Işıklı (2015) araştırmasında şu şekilde ifade edilmiştir:

- Hava durumuna uygun olmayan giysiler (rneğin, soğukta paltosu olmayan veya karda yazlık ayakkabı giyen bir çocuğu içerebilir),
- Kötü hijyen (rneğin, düzenli olarak yıkanmayan, kötü kokan veya taranmamış saçları olan bir çocuğu içerebilir),
- Devam eden kötü sağlık (rneğin, genellikle yorgun, halsiz veya hasta olan bir çocuğu içerebilir),
- Gecikmiş gelişim (rneğin, uygun zaman diliminde konuşma veya motor becerileri gelişmemiş çocuğu içerebilir),
- Zayıf veya fazla kilolu (rneğin, yeterli beslenmediği için aşırı zayıf olan bir çocuğu içerebilir),
- İletişim eksikliği olan çocuklar (rneğin, yaşıtları ile grup halinde hareket edemeyen, oyunlara dahil olamayan çocuğu içerebilir).

Yukarıda açıklanan kapsamda fiziksel ihmalin birden fazla farklı belirtisi bulunduğu gözlemlenmektedir. Fiziksel ihmal, çocuğun genel sağlığı ve refahı üzerinde önemli ve ciddi bir etkiye sahip olmaktadır. Gelişme geriliği, yetersiz beslenme, şiddetli dehidrasyon, devam eden ve tedavi edilmeyen hastalıklar ve denetimsiz kalma nedeniyle zarara maruz kalma, fiziksel ihmalin sonuçlarının örnekleri arasında yer almaktadır (şenkal & Işıklı, 2015).

Ek olarak, bir çocuğu tüm yaşamı boyunca etkileyebilecek kalıcı duygusal ve psikolojik sonuçlar doğurabilmektedir. Düşük benlik saygısı, ihmalin yaygın bir yan etkisidir ve ocuk büyüdükçe maddenin kötüye kullanımı, rastgele cinsel ilişkiye girme ve kendine zarar verici davranışlarla sonuçlanabilmektedir (Theodore vd., 2007). İhmal edilen çocuklar genellikle yaşlandıkça depresyon, anksiyete ve zihinsel

sağlık bozuklukları yaşamaktadırlar. Ayrıca şiddet içeren davranışlara ve suç faaliyetlerine daha yatkın oldukları nitelendirilmektedir (Çatık & Çam, 2006).

2.1.6. Savaş ve Doğal Afetler Sonucu Olan Travmalar

Savaş, hem fiziksel hem de duygusal olarak hem savaşanları hem de savaşa dâhil olmayan halkı olumsuz etkilemektedir. Ölüm, yaralanma, cinsel şiddet, yetersiz beslenme, hastalık ve sakatlık savaşın en tehdit edici fiziksel sonuçlarından bazılarıyken, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve kaygı duygusal etkilerden bazıları olarak nitelendirilmektedir (Çırakoğlu, 2003). Savaşın şiddetinin yaydığı terör ve dehşet, yaşamları bozmakta ve ilişkileri, aileleri kopartmakta, bireyleri ve toplulukları duygusal olarak sıkıntıya sokmaktadır (Şar, 2017).

Çevresel tehditler veya engellerle karşı karşıya kalan bireyler ya stres faktörlerine yenik düşmekte ya da dirençli hale gelerek mevcut olanların üstesinden gelmektedir. Gerçekleştirilen Erden & Gürdil (2009) çalışmasında, psikolojik dayanıklılığın aslında yetişkinler için travmatik yaşam olaylarına standart tepki olduğunu ve tipik olarak, travmatik yaşam olaylarına karşı verilen standart tepki olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, olumlu ilişkiler ve güçlü bir biyolojik eğilim gibi belirli koruyucu faktörler, yetişkinlerin yanı sıra çocukların da zorluklar karşısında hayatta kalmasına ve gelişmesine yardımcı olabilmektedir (Erden & Gürdil, 2009).

Travma Sonrası Stres Bozukluğuna yol açtığı bilinen çeşitli yaygın travmatik olaylar bulunmaktadır. Bir tür travma, depremler, hortumlar, kasırgalar, orman yangınları, sel, volkanik patlamalar, toprak kaymaları veya tsunamiler gibi doğal afetlerden kaynaklanabilmektedir. Birçok travma nedeni gibi, doğal afetler de ani ve bunalımcı olabilmektedir (Kukuoğlu, 2018). Bir felakete karşı en ani ve tipik tepki, ilk başta uyuşukluk veya inkâr olarak kendini gösteren şok olarak nitelendirilmektedir. Şok, genellikle yüksek düzeyde kaygı, suçluluk veya depresyon içeren aşırı duygusal bir duruma yol açabilmektedir (Özgen & Aydın, 1999).

İnsanlar sevdiklerini veya evlerini savaş veya doğal afetler sonucunda kaybedebilmektedirler. Sonuç olarak kendilerini çaresiz hissedebilir, akrabalarından veya arkadaşlarından destek almadan uzun süre kamplarda veya barınaklarda yaşamak zorunda kalabilmektedir (Kılınç, 2017). Bununla birlikte, diğer kurtulanlarla yaşamak aynı zamanda yeniden bağlantı kurmak, olay hakkında

konusmak ve olayı yeniden çerçevelemeye yardımcı olmak için belli bir zamana ihtiyaç duyabilmektedirler (Özgen & Aydın, 1999).

2.1.7. Travma Sonrası Stres Belirtileri

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), şok edici, korkutucu veya tehlikeli bir olay yaşayan bazı kişilerde gelişen bir bozukluk olarak karşımıza çıkmaktadır (Alpay vd., 2017). Bu bağlamda insan doğası gereği travmatik bir durum sırasında ve sonrasında korkmak doğal olarak nitelendirilmektedir. Korku, tehlikeye karşı savunmaya veya ondan kaçınmaya yardımcı olmak için vücutta birçok anlık değişikliği tetikler. Bu "dövüş ya da kaç" tepkisi, bir kişiyi zarardan korumayı amaçlayan tipik bir tepki, olarak ifade edilebilir (Özgen & Aydın, 1999). Araştırmalar, bireylerin çoğunun travmadan sonra bir dizi tepki yaşadıklarını ancak çoğu insan ilk semptomlardan doğal olarak kurtulduğunu işaret etmektedirler (Ateş, 2019; Cankardaş & Sofuoğlu, 2019; Oflaz vd., 2010; Özgen & Aydın, 1999; Tüfekçi, 2011;).

Travma sonrası stres bozukluğu kapsamında ilgili çalışmalar değerlendirildiğinde; bu bozukluğun birden fazla nedeni olabileceğinin açıklandığı gözlemlenmektedir (Aplay vd., 2017; Oflaz vd., 2010). Bu bağlamda TSSB'nin nedenleri Tüfekçi (2011)'e göre şu şekilde sınıflandırılmıştır:

- Trafik kazaları,
- Cinsel saldırı, soygun veya soygun gibi şiddetli kişisel saldırılar,
- Ciddi sağlık sorunları,
- Doğum deneyimleri.

Travma sonrası stres bozukluğunun bireyler üzerinde çeşitli etkileri olduğu ve bu etkilerin saptanmasından önce hastalığın çeşitli belirtiler gösterdiğini ifade eden Ateş (2019), araştırmasında travma sonrası stres bozukluğunun belirtileri şu şekilde sınıflandırmıştır: (1) TSSB'si olan biri genellikle travmatik olayı kabuslar ve geçmişe dönüşler yoluyla yeniden yaşar ve tecrit, sinirlilik ve suçluluk duyguları yaşayabilir, (2) Birey uykusuzluk gibi uyku sorunları yaşayabilir ve konsantre olmayı zor bulabilirler. Ateş (2019) bu semptomlar genellikle kişinin günlük yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sahip olacak kadar şiddetli ve kalıcı olduğunu da ifade etmiştir.

Travmatize olmuş kişilerin çoğu kısa süreli semptomlar yaşarken, çoğunluğu devam eden TSSB geliştirmekte olmadıkları gözlemlenmektedir (Tüfekçi, 2011). Araştırmalar TSSB'si olan bireylerin hepsinin tehlikeli bir olay yaşamadıklarını ifade etmektedirler (Ateş, 2019; Oflaz vd., 2010; Tüfekçi, 2011). Bu bağlamda sevilen birinin ani, beklenmedik ölümü vb. gibi bazı deneyimler de TSSB'ye neden olabilmektedir (Cankardaş & Sofuoğlu, 2019). Araştırmacılar travma sonrası stresin semptomlarının hemen olaydan sonra veya travmatik olaydan 3ay-1yıl gibi sonra bir sürede ortaya çıkabileceğini ifade etmektedirler (Ateş, 2019; Özgen & Aydın, 1999). Bu kapsamda Alpay vd (2017)'e göre TSSB teşhisi konması için, bir yetişkinin en az 1 ay boyunca aşağıdakilerin tümüne sahip olması gerekmektedir:

En az bir yeniden deneyim semptomu: Yeniden deneyimlere belirtileri ise şu şekilde ifade edilmektedir. Kötü rüyalar, korkutucu düşünceler, geçmişe dönüşler vb. şeklinde açıklanmaktadır. Bu bağlamda belirtilerin yeniden yaşanması, kişinin günlük rutininde sorunlara neden olabilir. Belirtiler kişinin kendi düşünce ve duygularından başlayabilir. Olayın hatırlatıcısı olan kelimeler, nesneler veya durumlar da semptomların yeniden yaşanmasını tetikleyebilir (Ateş, 2019; Alpay vd., 2017; Oflaz vd., 2010).

En az bir kaçınma semptomu: Kaçınma belirtileri şunları içermektedir. Travmatik deneyimi hatırlatan yerlerden, olaylardan veya nesnelerden uzak durmak ve travmatik olayla ilgili düşünce ve duygulardan kaçınma. Kişiye travmatik olayı hatırlatan şeyler kaçınma semptomlarını tetikleyebilir. Bu belirtiler kişinin kişisel rutininin değiştirmesine neden olabilir. Örneğin, kötü bir araba kazasından sonra, genellikle araba kullanan bir kişi araba kullanmaktan veya arabaya binmekten kaçınabilir, şeklinde ifade edilmektedir (Ateş, 2019; Alpay vd., 2017; Oflaz vd., 2010).

En az iki uyarılma ve tepkisellik belirtisi: Uyarılma ve tepkisellik belirtileri ise şunları içermektedir: Kolayca şaşırma, gergin hissetmek, uyumakta zorluk çekmek ve öfke patlamaları yaşamak. Uyarılma semptomları, travmatik olaylardan birini hatırlatan şeyler tarafından tetiklenmek yerine genellikle sabittir. Bu belirtiler kişiyi stresli ve öfkeli hissettirebilir. Uyumak, yemek yemek veya konsantre olmak gibi günlük işleri yapmayı zorlaştırabilirler (Ateş, 2019; Alpay vd., 2017; Oflaz vd., 2010).

En az iki biliş ve duygudurum belirtisi: Son olarak biliş ve duygudurum belirtileri şunları içermektedir: Travmatik olayın temel özelliklerini hatırlamada sorun yaşama, kendisi veya dünya hakkında olumsuz düşünceler, suçluluk veya suçlama gibi çarpık duygular, eğlenceli aktivitelere ilgi kaybı vb. şeklinde sınıflandırılmıştır. Biliş ve duygudurum semptomları travmatik olaydan sonra başlayabilir veya kötüleşebilir, ancak yaralanma veya madde kullanımına bağlı değildir. Bu semptomlar, kişinin arkadaşlarından veya aile üyelerinden yabancılaşmış veya kopmuş hissetmesine neden olabilir, şeklinde ifade edilmektedir (Ateş, 2019; Alpay vd., 2017; Oflaz vd., 2010).

Tehlikeli bir olaydan sonra birkaç hafta boyunca bu belirtilerden bazılarının olması doğaldır. Semptomlar bir aydan uzun sürdüğünde, kişinin işlev görme yeteneğini ciddi şekilde etkilediğinde ve madde kullanımı, tıbbi hastalık veya olayın kendisi dışında herhangi bir nedenden kaynaklanmadığında, bunlar TSSB olabilir. TSSB'si olan bazı kişiler haftalar veya aylar boyunca herhangi bir semptom göstermezler. TSSB'ye sıklıkla depresyon, madde kötüye kullanımı veya diğer anksiyete bozukluklarından biri veya birkaçı eşlik etmektedir, şeklinde ifade edilmektedir (Ateş, 2019; Alpay vd., 2017; Oflaz vd., 2010; Özgen & Aydın, 1999).

2.2. Pozitif Psikoloji ve İyimserlik

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlanmaktadır (WHO 2022). Açıkça, bu tanım, sağlık ve hastalığın bir arada var olabileceğini göstermektedir. Bu aynı zamanda ruh sağlığı için de geçerlidir. Araştırmalar, zihinsel iyi oluş ve ruhsal hastalığın iki ayrı boyutun parçası olduğunu ve bu değişkenlerin orta düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Bulut & Subaşı, 2020; Carver vd., 2010; Özen Kutanis & Yıldız; Kararımak & Siviş, 2008). Youssef & Luthans (2007) zihinsel iyi oluşun sınıflandırma çerçevesine göre, iki süreklilik modeli, zihinsel iyi oluşun sınıflandırılması, zayıf zihinsel iyi oluştan gelişen zihinsel iyi oluşa kadar uzanmaktadır. Zihinsel iyi oluş üç temel değişkenden meydana gelmektedir. Bu değişkenler: (1) Duygusal, (2) Psikolojik ve (3) Sosyal iyi oluş olarak ifade edilmektedir. Duygusal iyi oluş ise, kişinin hayatından ve olumlu duygularından memnun olmasını ifade etmektedir (Ertürk vd., 2016; Youssef & Luthans, 2016). Psikolojik iyi oluş, optimal psikolojik işleyişi ifade etmekte ve altı farklı boyutu

içermektedir (Deniz vd., 2017; Youssef & Luthans, 2016). Bu boyutlar: Pozitif ilişkiler, kendini kabul etme, çevresel hakimiyet, özerklik, kişisel gelişim ve yaşam amacı olarak ifade edilmektedir. Son olarak, sosyal iyi oluş, toplumun iyi işleyen bir üyesi olmakla ilgili olmakta ve beş boyutu içermektedir. Bu boyutlar ise: Sosyal katkı, bütünleşme, gerçekleştirme, kabul ve tutarlılık olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda yüksek düzeyde zihinsel iyi oluşa sahip olan kişiler gelişen olarak tanımlanırken, düşük düzeyde zihinsel iyi oluşa sahip olan kişiler ise zayıf olarak tanımlanır (Youssef & Luthans, 2016).

Pozitif psikoloji, yaşamı anlamlandırma, kişinin kişisel yaşamının etkinliğini artırma, bireysel mutluluğu sağlama gibi birçok alanda etkili olan bir psikoloji alanıdır (Demir & Türk, 2020). Pozitif psikoloji, iyi oluş, tatmin, tatmin, umut, iyimserlik, mutluluk ve akış gibi öznel deneyimlerle ilgilidir (Sapmaz & Doğan, 2012). Akış teorisi, bireyin mutluluğunun yaşanan olaylara değil, bireyin olayları nasıl yorumladığına bağlı olduğunu belirtir (Aydın vd., 2013). Hayata karşı iyimser bir bakış açısına sahip olmak, kişinin içinde bulunduğu durumu faydalı bir şekilde değerlendirmesini sağlayacak en önemli faktörlerden birisi olarak nitelendirilmektedir (Güler & Emeç, 2006). Pozitif psikoloji, bir kişinin olumlu duygular konusundaki farkındalığını artırmayı amaçlar. Bu farkındalığın amacı bireyin olumsuzluklardan, problemlerden ve stresli durumlardan minimum düzeyde etkilenmesini sağlamaktır (Yılmaz & Büyükcebeci, 2019), şeklinde ifade edilmektedir.

Olumlu deneyimlere ve bireysel özelliklere odaklanan ve bunların gelişimini kolaylaştıran pozitif psikolojide iyimserlik önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Tekinalp & Terzi, 2015). Kutanis & Yıldız (2014) İyimserlik kavramını sonradan öğrenilen bir yükleme biçimi olarak ifade eden öğrenilmiş iyimserlik kuramına göre, yakın ilişkiler, iş hayatı ve boş zamana dayalı bir yaşam tarzı mutlu bir yaşamı kapsadığını ifade etmektedir (Rand, 2018). Araştırmacılar, bireylerin iyileştirilmesi gereken yetenek ve yetkinliklerini keşfetmenin ve güçlendirmenin mutluluğu artırmanın önemli bir yolu olduğunu savunmuşlardır (Aydın vd., 2013; Kararımak & Siviş, 2008). İnsanların geçmişe yönelik şükür duygularının artması; iyimserlik ve umut gibi gelecekle ilgili olumlu duygular ve bir durumdan zevk almak

gibi şu ana yönelik olumlu duyguları kapsamaktadır (Carver vd., 2010) şeklinde ifade edilmektedir.

İyimserlik, evresel olaylar ile bireyin değerlendirmesi arasında bir aracı görevi görmektir. Genetik faktörler de iyimserliği etkilese de, birey sosyal çevresinin de etkisiyle iyimser yüklemeler yapmayı öğrenebilir (Sapmaz & Doğan, 2012). Bu bağlamda araştırmacılar, bireyin yükleme tarzı ile iyimserlik düzeyinin ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Sapmaz & Doğan, 2012; Yılmaz & Büyükcebeci, 2019). Kişinin olumlu sonuçlarla karşılaşacağına olan inancı olarak da tanımlanan iyimserlik kavramı hem fiziksel hem de zihinsel sağlıkla ilişkili görünmektedir (Gençoğlu, 2006). Bu bağlamda yapılar araştırmalar, iyimserliği yüksek olan bireylerin bilişsel çarpıtma ve kaygı düzeylerinin düşük, benlik saygılarının ve psikolojik dayanıklılıklarının ise yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Eryılmaz & Atak, 2014; Gençoğlu, 2006; Türküm, 2001).

Gençoğlu (2006) araştırmasında iyimser bireyler, yaşamlarına olumlu yaklaşmaktadır ve stresle başa çıkma becerilerine sahiptir, şeklinde belirtmiş ve bu kişilerin gelecekte iyi durumlarla karşılaşacaklarını düşünmekte veya ummakta olduklarını da eklemiştir. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde; çalışmalar iyimser bireyler için bireysel gelişimin önemli olduğunu göstermektedir (Eryılmaz & Atak, 2014; Gençoğlu, 2006; Kutanis & Yıldız, 2014; Türküm, 2001).

Zayıf ruh sağlığına sahip insanlar otomatik olarak bir zihinsel bozukluktan muzdarip olmasalar da, yapılan çalışmalar bu durumun daha yüksek düzeyde zihinsel refah ve gelişen zihinsel sağlığın ortaya çıkmasını önlediğini göstermektedir. Buna karşın, ruhsal hastalığı olmayan kişiler aynı zamanda kendilerini mutsuz hissedebilmekte ve günlük yaşamlarında işlevsiz kalabilmektedirler, şeklinde ifade edilmektedir. Dahası, ruh sağlığı gelişen bireylerin topluma ve ekonomiye en çok katkıda bulunduğuna dair kanıtların giderek arttığı buna karşın, ruh sağlığının zayıflaması sağlık bakım maliyetlerinde bir artışa yol açtığı ifade edilmektedir (Tekinalp & Terzi, 2015). Araştırmalar, zihinsel iyi oluşun daha anlamlı ilişkilere sahip olmakla, daha az sağlık hizmeti almayı gerektirmekle ve hatta daha iyi bir fiziksel sağlık durumunda olmakla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bailey vd.,2007; Demir & Türk, 2020; Ertürk vd., 2016). Bunun da ötesinde, araştırmalar, iyi oluşun zihinsel belirti ve rahatsızlıklardan muzdarip olma olasılığını azalttığını göstermektedir (Aydın vd., 2013; Sapmaz &

Doğan, 2012). Bu nedenle, zihinsel refahı artırmak zorunludur, şeklinde ifade edebilirim.

Olumlu psikolojik müdahaleler, gelişmeyi ve zihinsel sağlığı artırmada umut verici sonuçlar gösterdikleri için bu hedefe ulaşmaya yardımcı olabilir. Olumlu psikolojik müdahalelerin, semptomları, sorunları veya bozuklukları azaltmayı hedeflemekten ziyade, olumlu duyguları, olumlu bilişleri ve olumlu davranışları artırmaya odaklanan eğitim, egzersiz veya terapi gibi psikolojik bir müdahale olarak tanımlanmaktadır (Güler & Emeç, 2006). Açıklanan doğrultuda Carver vd. (2010) çalışmasında olumlu psikolojik müdahalelerin öznel ve psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde artırdığını ve depresif belirtileri azalttığını ortaya koymuştur. Ayrıca ilgili diğer araştırmalar, pozitif psikoloji kendi kendine yardım müdahalelerinin, aksi takdirde ulaşılamayacak olan büyük hedef gruplara ulaşmak için gerekli olan maliyet etkin bir zihinsel sağlığı geliştirme aracı olarak hareket edebileceğini bulmuşlardır (Gallagher & Lopez, 2009; Sapmaz & Doğan, 2012; Yılmaz & Büyükcebeci, 2019).

Günümüzde mental refahı artırmanın öneminin giderek daha fazla anlaşılmasıyla birlikte, popüler medyada ve bilimsel araştırmalarda genellikle umut ve iyimserlik olarak tanımlanan geleceğe yönelik olumlu beklentiler, son zamanlarda zihinsel sağlığın korunmasını sağlayan potansiyel mekanizmalar olarak artan bir ilgi görmüştür (Kutanis & Yıldız, 2014). Bu kapsamda Sapmaz & Doğan (2012) araştırmasında iyimserliğin yaşam doyumu ile önemli ölçüde pozitif ilişkili olduğu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, iyimserliğin refah için olumlu sonuçlar verdiği gösterilmiş olsa da çoğu çalışma iyimserliğin hedonik refah ile nasıl ilişkili olduğunu bulgulamıştır. İyimserliğin hedonik refah ve yaşam doyumu üzerindeki olumlu sonuçlarını gösteren önceki araştırmalara dayanan bu açıklama iyimserliğin artan refah ile önemli ölçüde pozitif bir şekilde ilişkili olduğudur (Carver vd., 2010; Sapmaz & Doğan, 2012).

İyimserlik, en iyimser görüşü benimseme eğilimidir ve bilişsel duyuşsal bir hazırlığı ve yaşamdaki olumlu şeylerin olumsuzlardan daha önemli olduğu inancını ifade etmektedir (Bulut & Subaşı, 2020). Ayrıca iyimserlik, bireyin yaşamının önemli aşamalarında olumlu şeyler olmasını beklediğine dayanan genelleştirilmiş bir beklentiyi de ifade eder (Aydın vd., 2013). İyimserlik yalnızca harekete geçmek için bir teşvik sağlamakla kalmadığı, aynı zamanda uyarlanabilir şekilde işleyen davranışı

da ödüllendirdiği ifade edilmektedir (Sapmaz & Doğan, 2012). Öğrenme teorisyenlerinin bakış açısına göre iyimserlik, kazanılmış bir düşünme stili olarak değerlendirilebilir (Rand, 2018). Demir & Türk (2008) araştırmasında bir iyimser için aksiliklerin, başarısızlıkların ve olumsuz olayların geçici, belirli bir duruma özgü ve dış etkenlere bağlı olduğunu belirtmiştir. Gallagher & Lopez (2009) araştırması bulguları ise, iyimserlerin olaylara ve koşullara daha olumlu ve uyumlu bir şekilde yanıt verdiğini göstermiş ve iyimserlerin daha az stres yaşadıkları, daha güçlü bağışıklık sistemine sahip oldukları ve mutsuz bireylerden daha yaratıcı olduklarını ortaya koymuştur. Bunlara ek olarak Carver & Segerstrom (2010) tarafından yapılan bir çalışmanın iyimserliğin öğretilebilir bir düşünce kalıbı olduğunu öne sürdüğü gözlemlenmektedir. Bu bulgu, iyimser bir tutuma sahip olmayan kişilerin de buna ulaşabileceğini göstermektedir. Bu nedenle mevcut çalışma, pozitif bir psikoloji müdahalesine katılmanın daha yüksek kısa ve uzun vadeli iyimserlik düzeyleriyle ilişkili olup olmadığını araştırmaktadır (Carver & Segerstrom, 2010), şeklinde ifade edilmektedir.

2.3. İyimserlik

İyimserlik, mümkün olan en iyi sonucu bekleme veya bir durumun en umut verici yönleri üzerinde durma eğilimi olarak tanımlanabilir. İlgili alanyazın çalışmaları değerlendirildiğinde; psikolojik araştırmaların iyimserliği iki farklı şekilde tanımlamış oldukları gözlemlenmektedir. Bunlar: (1) Açıklayıcı tarz ve (2) Eğilimsel iyimserlik olarak karşımıza çıkmaktadır (Gençoğlu, 2006; Gökçek, 2020; Kaytez & Güngör Aytar, 2018).

Geçmişte, iyimserlik ve kötümserlik terimlerinin, insanların yaşamlarındaki olayların nedenleri hakkında rutin olarak düşünme biçimleri arasında ayırım yapmak için kullanılmış olduğu gözlemlenmektedir (Gökçek, 2020). Aynı zamanda, iyimserlik terimi, belirli bir duruma yönelik veya bu duruma ilişkin umutlu beklentilere atıfta bulunmak için kullanılmıştır (Oruç & Kutanis, 2014). Bazı araştırmacılar bu bakış açılarından birini ya da diğerini ayrı ayrı benimsemekle birlikte, aralarında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Gençoğlu, 2006; Güngör.,Aytar & Kaytez, 2018;). Bu bağlamda kavramlara ilişkin olarak tekil tanımlar ve olası ilişki aşağıda verilmiştir.

Açıklayıcı tarz, insanların yaşamlarındaki olayların nedenleri hakkında rutin olarak düşünme biçimlerini ifade etmektedir. İyimserlik ve kötümserlik terimleri, farklı açıklama tarzlarını birbirinden ayırmak için kullanılmıştır (Kelekçi & Yılmaz, 2015). Açıklayıcı tarzın, doğrudan bireyin dünyadaki yeri hakkındaki görüşünden kaynaklandığını ve çocukluk-ergenlik boyunca öğrenilen bir düşünce alışkanlığı olduğunu öne sürmekte olduğu gözlemlenmektedir (Ercan, 2019). Açıklayıcı stilin yapısı, bir bireyin yaptığı yüklemelerin “üç P” olarak adlandırılan üç önemli boyutta ölçülebileceğini öne süren Adomako vd. (2016) araştırmasında yer alan boyutları şu şekilde tablolastırmıştır.

Tablo 2.1.: Açıklayıcı Stilin Üç Boyutu

Boyut	Açıklama	Örnek
Kalıcılık (<i>Durağandan kararsıza</i>)	Yüklemenin her zaman var olacak (durağan) bir nedene mi yoksa tam o anda var olan bir nedene mi (kararsız) yapıldığı.	Kolayca pes eden insanlar, kötü olayların nedenlerinin kalıcı olduğuna inanırlar: örneğin, “bugün sadece dikkatleri dağılmış” yerine “öğrenciler asla dinlemez”.
Kişiselleştirme (<i>İçten dışa</i>)	Olayın nedeninin içsel mi, bireyin kendisine mi yoksa dışsal mı, bireyin dışındaki nedenlere mi atfedildiği.	Bireyler olaylar, diğer insanlar veya koşullar için kendilerini suçlayabilirler: örneğin, “Öğle yemeğine yakın ve öğrenciler aç” yerine “sıkıcı bir öğretmenim”.
Yaygınlık (<i>Küresel veya özel</i>)	Olayın nedeninin sadece söz konusu durumu (spesifik) etkileyip etkilemediği veya bireyin yaşamının diğer tüm bölümlerini etkileyip etkilemediği (küresel) olup olmadığı.	İşyerinde kötü bir şey olduğunda, bazı insanlar onu bir kutuya koyup eve gittiklerinde unutulabilirken, diğerleri günün geri kalanında ruh hallerini ve davranışlarını etkilemesine izin verir.

Kaynak: Adomako ve diğerleri, 2016.

Bu üç boyuta göre karamsar açıklama stiline sahip bireyler, kötü olayların nedenlerinin sabit, küresel ve içsel olduğuna inanırlar. Olayları bu şekilde açıklamak, kötü olayların tekrarlanma olasılığının olduğu, başka kötü olayların da meydana gelme olasılığının olduğu ve bunun nedeninin kişiden kaynaklandığı ve nispeten değişmez olduğu inancıyla sonuçlanır. Buna karşılık iyimserler, kötü olayları istikrarsız, spesifik ve dış faktörlere bağlarlar, bu olumsuz olayın nedeninin sadece mevcut durumla ilgili olduğuna, başka hiçbir şeyi etkilemeyeceğine ve kendilerinden kaynaklanmadığına inanırlar (Adomako vd., 2016) şeklinde ifade edilmektedir.

Açıklayıcı tarz, araştırmacılar tarafından “pozitif psikoloji” paradigması içinde keşfedilen çeşitli kişilik yapılarından biri haline gelmiştir. Araştırmalar incelendiğinde; açıklayıcı stil ile zihinsel ve fiziksel sağlık arasındaki bir bağlantıyı destekleyen kanıtların da bulunduğu gözlemlenmektedir (Öner & Arabacı, 2019; Tel & Gürler, 2017)

İyimser açıklama tarzının olumlu etkisiyle tutarlı olarak, karamsar açıklama tarzları daha yüksek düzeyde fiziksel hastalık, yüksek oranda depresif belirtiler ve depresif dönemlerle yaygın olarak ilişkilendirilmiştir (Deniz vd., 2017). Bu bağlamda karamsarlığın bilişsel-davranışçı eğitim yoluyla değiştirilebileceğini öne süren araştırmalar, açıklayıcı tarzı daha iyimser hale getirmenin, bilişsel davranışçı bir müdahalenin depresyon ve kaygıyı önlediği veya hafiflettiği araçlardan biri gibi görüldüğünü öne sürmektedirler (Adomako vd., 2016; Carver vd., 2010; Eryılmaz & Atak, 2014;). Açıklanan doğrultuda bireyin açıklama tarzını değiştirmeyi öğrenebileceği ve dolayısıyla daha "iyimser" olabileceğine dair bu kavram, yapının yaygın olarak "Öğrenilmiş İyimserlik" olarak anılmasına yol açmıştır. Öğrenilmiş iyimserlik, dünyaya olumlu bir bakış açısıyla bakma yeteneğini geliştirmeyi içermektedir (Ulusoy & Duy, 2013). Genellikle öğrenilmiş çaresizlikle karşılaştırılmaktadır (Aktu, 2019). Olumsuz kendi kendine konuşmaya meydan okuyarak ve karamsar düşünceleri daha olumlu olanlarla değiştirerek, insanlar nasıl daha iyimser olunacağını öğrenebilirler (Ulusoy & Duy, 2013), şeklinde ifade edilmektedir.

Yukarıda açıklanan kapsamda öğrenilmiş iyimserliğin gelişimi incelendiğinde; öğrenilmiş iyimserliğin, pozitif psikoloji olarak bilinen nispeten genç psikoloji

dalından ortaya çıkan bir kavram olduğu gözlemlenmektedir. Bu kapsamda öğrenilmiş iyimserlik, pozitif psikoloji hareketinin kurucusu olarak kabul edilen psikolog Martin Seligman tarafından ortaya atılmıştır. Bu bağlamda Seligman, iyimser olmayı öğrenme sürecini, insanların zihinsel sağlıklarını en üst düzeye çıkarmalarına ve daha iyi hayatlar yaşamalarına yardımcı olmanın önemli bir yolu, olarak nitelemiş ve çalışmalarının başlangıçta karamsarlığa odaklandığını öne sürmüştür (Aktu, 2019; Shatta vd., 1999; Reivich & Gillham, 2003; Ulusoy & Duy, 2013). İyimserlik, tarihsel olarak basit, saf ve gerçekçi olmayan insanlarla ilişkilendirilen bir inkar veya sanrısız düşünme biçimi olarak yanlış anlaşılmıştır. Başka bir deyişle, iyimserlik psikolojide keşfedilmeye değer bir kavram olarak reddedilmiştir (Aktu, 2019). Ancak, bireylerdeki iyimserlik düzeylerini ölçebilen ve bağlantılı faydaları görebilen çalışmalar yapıldıkça açıklanan bu durumun değişmeye başladığı gözlemlenmektedir. Belirtilen kapsamda iyimserlik kavramına artan ilginin sonucu olarak iyimserliğin doğasına ve gelişimine ilişkin psikolojik teorilerin ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Belirtilen ifadelerden hareketle 1970-1980’li yıllarda Martin Seligman, iyimserliğin öğrenilebileceğini savunduğu öğrenilmiş çaresizlik ve öğrenilmiş iyimserlik üzerine araştırmasını yayımlamıştır. Bu durumun pozitif psikolojinin yükselişini ve öğrenilmiş iyimserliğin faydalarını ve doğasını araştıran birçok çalışmayı tetiklediği gözlemlenmektedir (Reivich & Gillham, 2003; Ulusoy & Duy, 2013; Aktu, 2019; Shatta vd., 1999).

İyimserlik kavramı paralelinde ilgili çalışmalar değerlendirildiğinde; iyimserliğin birey üzerinde çeşitli faydaları olduğu gözlemlenmektedir. Bu faydalar Reivich & Gillham (2003) araştırmasında şu şekilde ifade edilmiştir:

İyimserlik olgusu bireylerde daha iyi sağlık sonuçlarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu varsayımdan hareketle Mulkana & Hailey (2001) araştırmasında iyimserliğin kardiyovasküler hastalık, kanser, ağrı, fiziksel semptomlar ve ölümle ilgili sağlık sonuçlarında önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. İyimserlik ayrıca daha iyi zihinsel sağlık çıktılarına sebep olmaktadır, yorumu yapılabilir. Bu bağlamda araştırmalarda iyimserlerin, kötümserlere göre daha yüksek düzeyde refah bildirdikleri gözlemlenmektedir. Bireylerin iyimser olmasının bir diğer faydası ise daha yüksek motivasyon sağlaması olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda bireylerin daha iyimser olması, hedeflere ulaşırken

motivasyonun korunmasına yardımcı olmaktadır, şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca araştırmalar iyimser insanların kötümserlere göre daha uzun yaşama eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır (Makikangas vd., 2004; Mulkana & Hailey, 2001; Steptoe vd., 2006).

2.3.1. İyimserlik ve Psikoterapi Kuramları

İyimserlik, “insanların gelecekleri için genelleştirilmiş olumlu beklentilere sahip olma derecesi” olarak tanımlanabilir (Türküm, 2001). Başka bir deyişle, iyimser bir bireyin iyi şeylerin olmasını bekleme eğiliminde olduğu ifade edilmektedir (Gençoğlu, 2006). Bu kapsamda Gencer (2018) araştırmasında iyimser insanların, sıkıntı zamanlarında daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş bildirme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur.

Yukarıda açıklanan kapsamda pek çok araştırmacının iyimserliğin, bireylerin olayların veya deneyimlerin sonuçlarının genellikle olumlu olacağı inancını yansıttığı görüşünü desteklediği gözlemlenmektedir (Kelekçi & Yılmaz, 2015). Bazı araştırmacılar ise iyimserliğin daha açıklayıcı bir tarz olduğunu savunmaktadırlar (Gökçek, 2020; Kaytez & Güngör Aytar, 2018). Bu kapsamda açıklayıcı bir tarz olarak iyimserlik; insanların olayların nedenlerini açıklama biçiminde bulunması, olarak ifade edilmektedir. İyimserler, başarısızlığın veya olumsuz deneyimlerin nedenlerini kalıcı olmaktan çok geçici, küresel olmaktan çok özel ve içsel olmaktan çok dışsal olarak görmektedirler (Adomako vd., 2016; Ergüner Tekinalp, 2016), şeklinde ifade edilmektedir.

İyimserlik ve psikoterapi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; iyimserliğin ruh sağlığı, beden sağlığı, yaşam kalitesi vb. gibi alanlarda bireyleri olumlu yönde etkiledi ortaya koyulmuştur (Tekinalp & Terzi, 2015). Bu bağlamda ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde; iyimserlik ve bireyin ruh sağlığı arasındaki ilişki şu şekilde açıklanabilmektedir. Geleceğe ilişkin olumlu ve olumsuz beklentiler, ruhsal bozukluklara, özellikle duygudurum bozukluklarına karşı kırılganlığı anlamak için önemlidir. Son araştırmalar, iyimserlik ile depresif belirtiler arasında ve ayrıca iyimserlik ile intihar düşüncesi arasında negatif yönlü bir ilişki ortaya koymuşlardır. Bu nedenle, iyimserliğin, umut kaybı duyguları ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide önemli bir düzenleyici rolü olduğu görülmektedir (Aydın vd., 2013; Eryılmaz & Atak, 2014; Güler & Emeç, 2006; Sapmaz & Doğan, 2012). Steptoe vd.

(2006) araştırmasında kötümser deneklerde iyimser bir eğilimi teşvik etmek için psikoterapiyi kullanma sorusunu gündeme getirmiş ve böylece depresyonla mücadele için etkili bir strateji geliştirmişlerdir. Bu konudaki kanıtlar, doğal afetler gibi felaketlerin mağdurları üzerinde yapılan çalışmalardan da ortaya çıkmaktadır. Belirtilen doğrultuda doğal bir afetten sonra ortaya çıkan yetersizlik yaratan rahatsızlıklarla başa çıkmayı ve kontrol duygusunu artırmayı hedefleyen tek bir bilişsel-davranışçı terapi seansının bile bireyin refahını iyileştirmeye katkıda bulunabileceği gözlemlenmiştir. Aktif bir başa çıkma stratejisini iyileştirmeye ve kontrolü yeniden kazanmaya odaklanan bu tür kısa bir müdahale, karamsar bireyler için, kontrollerini yeniden kazanmaya çalışmak yerine sorunlardan kaçınmaya veya vazgeçmeye daha meyilli oldukları düşünöldüğünde önemli bir ifade olarak nitelendirilebilir (Steptoe vd., 2006).

Yukarıda açıklanan kapsamda ilgili çalışmalar değeriendirildiğinde; fiziksel sağlık ve iyimserlik arasındaki ilişkinin, yukarıda açıklanan iyimserlik ve ruh sağlığı arasındaki ilişki kadar önemli olduğunun ifade edildiği gözlemlenmektedir (Aktu, 2019; Ercan, 2019; Tel & Gürleri, 2017). Belirtilen doğrultuda pek çok araştırmanın, iyimserliğin, kötümserliğe kıyasla daha iyi fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu buldukları gözlemlenmektedir (Öner & Arabacı, 2019; Kelekçi & Yılmaz, 2015; Reivich & Gillham, 2003). Ayrıca, iyimserliğin aksine, kötümserliğin bireylerde aşırı bedensel şikayetlerle ilişkili olduğunu ortaya koyan Warner vd. (2012), 65-85 yaş arasındaki her iki cinsiyetten yaşlı denekler örneklemini üzerinde gerçekteştirdiği çalışmasında eğilimsel iyimserliğin genel olarak daha az ölüm olasılığını ve özel olarak kardiyovasküler ölüm olasılığını öngördüğünü ortaya koymuştur. Beden sağlığı ve iyimserlik paralelinde yapılan bir diğer çalışma da Fone vd. (2003) menopoza takip eden üç yıl içinde karotis aterosklerozunun iyimser kadınlarda karamsar akranlarına kıyasla daha yavaş ilerleme eğiliminde olduğunu gözlemlenmiştir.

Yukarıda açıklanan kapsamda iyimserlik ve bireylerin psiko-sosyal, bedensel durumları arasında yakın ilişki bulunduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda ilgili çalışmalar incelendiğinde; “pozitif psikoloji” kavramının ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin patolojiye odaklanmasını tamamlamakta ve bireylerdeki güçlü yönleri, erdemleri anlamlı bir

yaşama katkıda bulunan faktörleri incelemektedir (Kararırmak & Siviş, 2008) şeklinde ifade edilmektedir. Pozitif psikoloji hareketinden önce ana akım psikolojinin, ağırlıklı olarak hayatın depresyon ve anksiyete gibi olumsuz yönlerine odaklandığı gözlemlenmektedir (Bağcı, 2014).

Açıklanan bağlamda orijinal olarak, psikolojinin üç ana amacının olduğu bilinmektedir. Bu amaçlar: (1) Akıl hastalıklarını iyileştirmek, (2) Tüm insanların hayatlarını daha üretken ve tatmin edici kılmak ve (3) Yüksek yetenekleri belirleyip beslemek. Bu bağlamda İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojinin ana odak noktasının “iyileşmeye” kaymış olduğu gözlemlenmektedir. Burada bahsedilen iyileşme kavramı, bireylerdeki olumsuz duygu durumları ortadan kaldırmak veya engellenmesi olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca geçmişte psikolojik bilgi ve mesleki uygulamanın geliştirilmesinde mevcut kaynakların çoğunun, akıl hastalığını tedavi etme teori ve pratiğine yönelik olduğu ifade edilmektedir. Bu, akıl hastalığı alanında pek çok fayda sağlarken, aynı zamanda psikolojinin son iki amacının yarım yüzyılın büyük bir bölümünde göz ardı edildiği anlamına da gelmektedir (Gable & Haidt, 2005). Pozitif psikolojiye doğru bir hareketin ortaya çıkması, psikolojinin yalnızca patoloji, zayıflık ve hasarın incelenmesi olmadığını aynı zamanda güç ve erdem çalışması olduğunu gözler önüne sermektedir (Tekinalp & Terzi, 2015). Olumlu psikoloji, olumlu duygular, olumlu karakter özellikleri ve olanak sağlayan kurumların incelenmesi için bir şemsiye terim olarak nitelendirilmektedir. Yalnızca eksiklikleri ve bozuklukları tedavi etmek yerine, güçlü yönler ve yeterlilikler oluşturmaya daha fazla vurgu yapan psikoloji içinde büyüyen bir harekettir (Akın & Akın, 2013), şeklinde ifade edilmektedir.

Yukarıdaki paragrafta açıklanan bilgilerden hareketle pozitif psikolojinin, yaşamın olumlu yönlerini bilimsel olarak inceleme ihtiyacından doğmuş olduğu gözlemlenmektedir. Günümüzde pozitif psikoloji teorisinin önemli ölçüde geliştiği gözlemlenmektedir. Bu kapsamda teoriler, kuramlar, modeller vb. gibi üzerinde çok sayıda araştırmanın yapıldığı pozitif psikoloji kapsamında ortaya çıkan kuramlardan biri olan PERMA, refahın beş direği olarak nitelendirilmektedir. Bu maddeler: Olumlu duygu, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı olarak sınıflandırılmazdır (Seligman, 2018).

Pozitif psikoloji kuramlarından bir diğeri Seligman'ın geliştirmiş olduğu ‘‘Üç Mutlu Hayat’’ olarak karşımıza çıkmaktadır. İlgili teoride, Seligman, yaşam doyumunun üç tür "mutlu hayatın" sonucu olduğunu öne sürmektedir (Seligman, 2018). Bir diğerkuram olarak karşımıza Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) çıkmaktadır. Akılcı duygusal davranış terapisi 1950'lerde Albert Ellis tarafından tanıtılan bir terapi türü olarak nitelendirilmektedir. Duygusal veya davranışsal sorunlara yol açabilecek mantıksız inançları ve olumsuz düşünce kalıplarının belirlenmesine yardımcı olan bir yaklaşım olarak nitelendirilmektedir (Çapri & Gökçakan, 2008). Bilişsel davranışçı terapi ise, depresyon, anksiyete bozuklukları, alkol ve uyuşturucu kullanım sorunları, evlilik sorunları, yeme bozuklukları ve şiddetli akıl hastalığı gibi bir dizi sorun için etkili olduğu kanıtlanmış bir psikolojik tedavi şekli olarak nitelendirilmektedir. Çok sayıda araştırma çalışması, BDT'nin işlevsellik ve yaşam kalitesinde önemli iyileşmelere yol açtığını göstermektedir. Birçok çalışmada, BDT'nin diğerkuram psikolojik terapi veya psikiyatrik ilaçlar kadar veya onlardan daha etkili olduğu gösterilmiştir (Özcan & Çelik, 2017).

Yukarıda açıklanan kapsamda iyimserlik kavramı ile belirtilen kuramların arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu varsayımdan hareketle ilerleyen bölümlerde alt başlıklar halinde belirtilen ilişkinin incelenmesi yapılacaktır.

2.3.1.1. İyimserlik ve ADDT Yaklaşımı

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, kendi kendini yenen düşünce ve duyguların tanımlanmasına, bu duyguların rasyonelliğine meydan okunmasına ve bunların daha sağlıklı, daha üretken inançlarla değıştirilmesine yardımcı olan kısa vadeli bir psikoterapi şekli olarak nitelendirilmektedir (Gökçakan, 2008). 1950'lerin ortalarında psikiyatrist Albert Ellis'in çalışmasından gelişen ADDT, bireylerin, sağlıklı düşünce ve inançların nasıl duygusal sıkıntı yarattığını anlamasına yardımcı olmak için çoğunlukla şimdiki zamana odaklanan bir psikoterapi şeklidir (Kavramlar vd., 2014).

ADDT, aşağıdakiler de dahil olmak üzere çeşitli sorunlar yaşayan bireyler için özellikle yararlı olabilmektedir (Gençtanırım & Volkan Acar 2010).

- Depresyon
- Endişe
- Bağımlılık yapan davranışlar

- Fobiler
- Ezici öfke, suçluluk veya öfke duyguları
- Erteleme
- Düzensiz yeme alışkanlıkları
- Saldırganlık
- Uyku sorunları

ADDT kapsamında ilgili alanyazın çalışmaları değerlendirildiğinde; David vd. (2005) araştırmasında ADDT'nin ilkelerini şu şekilde ifade etmektedir: (1) ADDT, olumsuz bir tepki veya tepkiyi tetikleyen harekete geçiren olay veya durumu ifade etmektedir, (2) ADDT, bir olay ya da durum hakkında bireyin sahip olabileceği inanışları ya da mantıksız düşünceleri ifade etmektedir, (3) ADDT, irrasyonel düşünce veya inançlardan kaynaklanan, genellikle sıkıntılı duyguları ifade etmektedir, şeklinde ifade edilmiştir.

ADDT'nin çok çeşitli potansiyel uygulama alanlarının olduğu, farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek üzerine araştırmalar yapılan bir kavram olduğu gözlemlenmektedir (Kavramlar vd., 2014). Bu kapsamda Akın (2009) araştırmasında ADDT'nin eğitime ve harekete geçmeye odaklandığından, çeşitli durumlar ve zihinsel sağlık koşulları için etkili olabileceğini açıklamaktadır. ADDT'nin ortaya çıkış amacının insanların duygularını, bilişlerini ve davranışlarını yönetmelerine yardımcı olarak sonuçlar üreten, psikoterapiye eylem odaklı bir yaklaşım yaratmak, olduğu gözlemlenmektedir (Gençtanırım & Voltan Acar, 2010). Bu bağlamda araştırmalar, ADDT yaklaşımının bireylerdeki kaygıyı azalttığı, bireyleri motive ettiği, karamsar ruh halinden çıkarıp iyimserliğe yittiğini ifade etmektedirler (Akın, 2009; David vd., 2005; Gençtanırım & Voltan Acar, 2010). İyimserlik ve ADDT yaklaşımı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi kapsamında ilgili araştırmalar incelendiğinde; ADDT'nin bireylere çeşitli davranışsal faydalar sunduğunun da açıklandığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda ADDT, bireylerde azaltılmış öfke, depresyon ve sıkıntı duyguları, iyileştirilmiş sağlık ve yaşam kalitesi, daha iyi okul performansı ve sosyal beceriler, verimlilik vb. gibi faydalar sunduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda bireylerde iyimserlik davranışını tetikleyen ADDT yaklaşımının özellikle karamsar bireylere yönelik olarak kullanılmasının olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Bu

bağlamda Gonzalez vd. (2004)'ün depresyon yaşayan ergenler üzerinde yaptığı çalışma kapsamında, ADDT yaklaşımının ergenler üzerinde olumlu sonuçlar verdiği gözlemlenmiş ve bu sonuçunda belirtilen varsayımı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmektedir. İlgili bazı çalışmalarda ise ADDT'nin bireylerdeki depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığı yönünde ortaya konulmuştur (Akın, 2009; David vd., 2005). Açıklanan ifadelerden hareketle iyimserlik duygusunun geliştirilmesi, aynı zamanda kötümserlik, karamsarlık semptomlarının azaltılmasında ADDT yaklaşımının olumlu sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

2.3.1.2. İyimserlik ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), işlevsiz duygu, davranış ve bilişleri amaca yönelik, sistematik bir prosedürle etkilemeyi amaçlayan psikoterapötik bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır (Ulusoy & Duy, 2013). İlgili alanyazın çalışmaları değerlendirildiğinde; çalışmalarda yer alan birkaç psikolojik tekniğin, köklerini hem davranışçı öğrenme teorisi hem de bilişsel psikoloji ile paylaştığı gözlemlenmektedir (Karataş & Gökçakan, 2009). Açıklanan bu doğrultuda BDT'nin bir şemsiye terim olduğu gözlemlenmektedir. BDT kapsamında ilgili çalışmalar incelendiğinde; BDT alanında kullanılan en popüler ve en geçerli yaklaşımın Bilişsel Terapi olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda Bilişsel Terapi, danışanın sıkıntılarının altında yatan çarpık ve uyumsuz düşünceleri tanımlamasına, incelemesine ve değiştirmesine yardımcı olarak duygusal sıkıntısını azaltmayı amaçlar, şeklinde ifade edilmiştir (Şahin, 2019). Bilişsel Terapi, bireyin başına gelen olaylar değil, daha sonraki duygu ve davranışlarını belirleyecek olanın bu olaylara yüklediği anlamlar olduğu varsayımına dayanmaktadır (Karagöz, 2011).

Başlangıçta depresyon tedavisi ve araştırmalarına odaklanan son yirmi yılda, giderek artan sayıda bozukluğa ilişkin olarak Bilişsel Terapi uygulamalarının kullanıldığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda bireylerin kaygısının, anksiyetinin azaltılmasında; depresyon belirtilerinin hafifletilmesinde, karamsar duygu ve düşüncelerden arındırılmasında Bilişsel Terapi'nin kullanılabileceği düşünülmektedir. Açıklanan doğrultuda iyimserlik ve Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamasının yakından ilişkili

olduğunu görebilmekteyiz (Bilim & Bilgin, 2022). Ayrıca bu tekniğin geçerliliğinin bir ölçüsü olarak, Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü'nün ruh sağlığı bozukluklarının birincil tedavisi olarak BDT'yi görevlendiren kılavuzlar yayınlamış olduğu örneğini verebilmekteyiz.

Yukarıda ifade edilen bilgilerden hareketle iyimser açıklayıcı tarzın, bireyin rutin olarak yaşamlarındaki olaylara nedenlerini atfetme biçimini ifade eder ve kavram bilişsel davranışçı terapi (BDT) grup tabanlı örneklem çalışmaları kullanılarak başarılı bir şekilde geliştirilebilir, varsayımı ortaya atılabilmektedir. Bu varsayımdan hareketle ilgili araştırmalar incelendiğinde; çalışmaların BDT'nin öğrenilmiş iyimserlik gibi bireysel özellikleri başarılı bir şekilde geliştirmek için kullanılabileceğini göstermiş olduğu gözlemlenmektedir (Bilim & Bilgin, 2022; Bilim & Bilgin, 2022; Karagöz, 2011; Ulusoy & Duy, 2013). Karataş & Gökçakan (2009)'a göre ise depresyon geliştirme riski olan bireylerde öğrenilmiş iyimserliği geliştirmek için bilişsel değerlendirmeleri değiştirmek için BDT temelli yaklaşımlar uygulanabilir. Bununla birlikte, depresyon geliştirme riski altında olmayan bireylerde iyimserliği artırmak için BDT'nin kullanımını çevreleyen bilinen bir araştırma olmadığı da gözlemlenmektedir. Bu kapsamda BDT'nin depresyon geliştirme riski altında olmayan ve daha sonra onları zihinsel sağlık sorunlarına karşı "tampon" olan ve refahı artıran bireylerde iyimserliği artırmaya yardımcı olup olamayacağının araştırılması daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliği ortadadır.

2.3.1.3. İyimserlik ve Psikodinamik Yaklaşımlar

İyimserlik araştırmaları gelişen bir alandır. Son yedi yılda iyimserlik üzerine önceki yirmi yıla göre daha fazla araştırma yapılmıştır. İyimserlik üzerine araştırma alanını gözden geçirdiğimizde, ilk önce iyimserlikle ilişkilendirilen çok sayıda olumlu sonuç ve ardından insanların iyimserliğe ya da hayata bakış açılarında ve öz değerlendirmelerinde olumlu bir önyargıya yönelik yaygın eğilimi dikkat çekmektedir.

İyimserliğin insan doğasının doğal bir yönü olarak son zamanlardaki teorik tartışmaları, iyimserliğin iyi bir ruh hali, azim, başarı ve fiziksel sağlık ile bağlantılı oldukça faydalı bir psikolojik özellik olabileceğini göstermek için bireysel bir farklılık olarak iyimserliğin ampirik araştırmalarıyla birleşmektedir. Bir araştırma konusu ve daha genel olarak toplumsal bir değer olarak iyimserlikle ilgili çeşitli

yaklaşımların da ortaya atıldığı gözlemlenmektedir. İyimserlik, tarafsız bir şekilde yaklaşıldığı sürece, pozitif sosyal bilimin önemli ilgi konularından birisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Gençoğlu, 2006; Gökçek, 2020).

Çağdaş yaklaşımlar, iyimserliği genellikle, söz konusu inancın bireylerin güçlü duygulara sahip olduğu gelecekteki olaylarla ilgili olduğunu hatırladığımız sürece mantıklı olan bilişsel bir özellik, bir hedef, bir beklenti veya nedensel bir yükleme, olarak ele almaktadırlar (Mohacy & Lefer, 2007; Stricker & Gold, 1996). Bu bağlamda Freud (1928) iyimserliğin yaygın ancak yanıltıcı olduğu açıklamıştır. Freud'a göre iyimserlik, özellikle ölümden sonraki yaşamla ilgili dini inançlar biçiminde kurumsallaştırıldığında, uygarlığı mümkün kılmaktadır. Bununla birlikte, iyimserliğin bir bedeli olduğunu savunan Freud bu bedeli; “içgüdüsel doğamızın inkarı ve dolayısıyla gerçekliğin inkarı” olarak açıklamıştır. Freud, iyimserliğin insan doğasının bir parçası olduğunu, ancak yalnızca içgüdüler ve sosyalleşme arasındaki çatışmanın bir türevi olduğunu öne sürmüştür (akt; Mohacy & Lefer, 2007). Psikodinamik fikirler popüler hale geldikçe, Freud'un iyimserlik ve yanılsamayı eşitleyen formülü yaygın bir etki yaratmıştır. Hiçbir ruh sağlığı uzmanı, aşırı karamsarlığın sağlık standardı olması gerektiğini ileri sürmese de çoğu araştırmacının, iyi psikolojik işleyişin özü olarak gerçekliğin doğru algılanmasına işaret etmiştir, şeklinde ifade edilmektedir (Mohacy & Lefer, 2007).

Yukarıda açıklanan kapsamda 1930'lardan 1960'lara kadar psikologlar ve psikiyatristler tarafından benzer ifadelerin de sunulmuş olduğu ifade edilmektedir. 1960'larda ve 1970'lerde, çoğu insanın nasıl düşündüklerinde tam anlamıyla gerçekçi veya doğru olmadığını gösteren araştırma kanıtları ışığında, meseleler değişmeye başlamıştır. Bilişsel psikologlar, insanların bilgiyi işlerken kullandıkları bir dizi kısayolu ortaya atmışlardır. Örneğin, insanlar ister konuşma ister yazma olsun, olumsuz kelimelerden daha fazla olumlu kelime kullanırlar. Serbest hatırlamada, insanlar olumsuz anılardan daha erken olumlu anılar üretirler. Çoğu insan kendilerini olumlu olarak değerlendirir ve özellikle başkalarını değerlendirdiğinden daha olumlu olarak değerlendirir, şeklinde ifade edilmektedir (Gençoğlu, 2006; Mohacy & Lefer, 2007).

Sert bir gerçekliğin şüpheci savunucusu, bu gibi bulguları iyimser yanılsamaların ne kadar yaygın olduğu dışında çok az şey gösterdiği için reddedebilir, ancak özellikle

psikolojik olarak sağlıklı insanların pozitiflik yanlılığı gösterdiğini gösteren sonuçları reddetmek daha zor olmuştur. Schottenbauer vd. (2008) olumlu inkar adını verdiği şeyi tanımladı ve bunun sıkıntıların ardından refahla ilişkilendirilebileceğini göstermiştir. Bennett (2015) ise depresyona ve tedavisine yönelik etkili bilişsel yaklaşımını geliştirmeye başlamış ve bunun temel taşını ise, depresyonun benlik, deneyim ve gelecek hakkında olumsuz görüşlerle karakterize edilen bilişsel bir bozukluk olduğu varsayımı oluşturmaktaydı.

Yukarıda ifade edilen bilgilerden hareketle iyimserlik olgusu üzerinde farklı düşüncelerin yıllarca süregeldiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda iyimserlik olgusu paralelinde farklı yaklaşımlarında geliştirilmiş olduğu gözlemlenmektedir. Bu yaklaşımlar; eğilimsel iyimserlik, açıklayıcı tarz, küçük/büyük iyimserlik vb. şeklinde ifade edilebilmektedir. Verilen ifadelerden hareketle:

Eğilimsel iyimserlik; Michael Scheier ve Charles Carver (1992), eğilimsel iyimserlik olarak tanımladıkları bir kişilik değişkeni üzerinde çalışmışlardır. Eğilimsel iyimserliğin temel düşüncesi; ‘‘gelecekte iyi şeylerin bol olacağına ve kötü şeylerin kıt olacağına dair küresel beklenti’’ olarak ifade edilmektedir. Scheier ve Carver'ın baskın bakış açısı, insanların arzu edilen değerler olarak tanımlanan hedefleri nasıl takip ettikleriyle ilgilidir. Onlara göre, insan faaliyetinin neredeyse tüm alanları hedef terimleriyle ifade edilebilir ve insanların davranışı, hedeflerin belirlenmesini ve benimsenmesini ve bu hedeflere göre eylemlerin düzenlenmesini gerektirir (Carver & Scheier, 2014; Nes & Segerstrom, 2006).

Açıklayıcı tarz; Seligman & Buchman'ın iyimserliğe, bireyin karakteristik açıklama tarzı açısından yaklaşmış oldukları gözlemlenmektedir. Yine Seligman ve Buchman'a göre kötü olayların nedenlerinin nasıl açıklandığı, açıklayıcı tarzın ana düşüncesi olarak ifade edilmiştir. Bu bağlamda yaklaşıma göre, kötü olayları dışsal, istikrarsız ve özel nedenlerle sınırlı bir şekilde açıklayanlar iyimser, içsel, istikrarlı ve küresel nedenleri tercih edenler ise karamsar olarak tanımlanmıştır (Seligman, 2018; Hirsch & Conner, 2006).

Açıklayıcı stil kavramı, öğrenilmiş çaresizlik modelinin yeniden formüle edilmesinden ortaya çıkmıştır. Kısaca, orijinal öğrenilmiş çaresizlik modeli, kontrol edilemeyen olaylar yaşadıktan sonra, hayvanların ve insanların çaresiz hale

geldiklerini, muhtemelen eylemler ve sonuçlar arasında herhangi bir olumsuzluğun olmadığını “öğrendikleri” için önermiş oldukları gözlemlenmektedir. Bu öğrenme, gelecekteki sonuçların eylemlerle ilişkisiz olacağına dair genelleştirilmiş bir beklenti olarak temsil edilmektedir. Daha sonra çaresizliği yaratan bu genelleştirilmiş tepki-sonuç bağımsızlığı beklentisidir, şeklinde ifade edilmektedir. Kontrol edilemezliğin ardından insan çaresizliğinin sınır koşullarını daha iyi açıklamak için çaresizlik modeline açıklayıcı stil eklenmiştir (Seligman, 2018).

Açıklayıcı tarzdaki araştırmalar ilerledikçe ve teori değiştirildikçe, içsellik boyutunun daha az ilgi çekici hale geldiği gözlemlenmektedir. İstikrar veya küresellikten daha tutarsız bağıntıları vardır, daha az güvenilir bir şekilde değerlendirilir ve kendi başına beklentiler üzerinde doğrudan bir etkisi olduğundan şüphelenmek için teorik temeller vardır, şeklinde ifade edilmektedir (Hirsch & Conner, 2006).

Küçük İyimserlik ve Büyük İyimserlik; Küçük iyimserlik, olumlu sonuçlarla ilgili belirli beklentileri kapsamaktadır. Örneğin, "Bu akşam uygun bir park yeri bulacağım." Büyük iyimserlik ise, daha büyük ve daha az spesifik beklentilere atıfta bulunmaktadır. Örneğin, "Ulusumuz harika bir şeyin eşiğinde." Büyük ve küçük iyimserlik ayrımının iyimserliğin farklı soyutlama seviyelerinde tanımlanabileceğini ve ayrıca iyimserliğin seviyeye bağlı olarak farklı işlev görebileceğini hatırlattığı gözlemlenmektedir. Büyük iyimserlik, kültür tarafından sosyal olarak kabul edilebilir bir içerikle doldurulmuş, biyolojik olarak verilmiş bir eğilim olmakla birlikte genel bir güç ve dayanıklılık durumu ürettiği için arzu edilen sonuçlara yol açmaktadır, şeklinde ifade edilmektedir. Buna karşılık, küçük iyimserlik, kendine özgü bir öğrenme tarihinin ürünü olmakla birlikte somut durumlarda uyarlanabilir olan belirli eylemleri önceden belirlediği için arzu edilen sonuçlara yol açmaktadır, şeklinde belirtilmektedir (Fischer & Chalmers, 2008; Gyurcsik & Brawley, 2000).

2.3.1.4. İyimserlik ve Hümanist Yaklaşımlar

Psikolojide hümanist yaklaşım, 1960'larda ve 70'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde davranış teorisyenleri ve bilişsel psikologlar arasındaki sürekli mücadeleye bir yanıt olarak geliştirilmiştir. Hümanistler, psikoloji çalışmasının yalnızca bilişin salt mekanik yönlerine veya yalnızca çevrenin davranış üzerindeki etkisine odaklanmaması gerektiğine inanarak, psikolojik çalışmanın vurgusunun

ayrıntılar üzerinde olması gerektiğine inanarak yeni bir bakış açısı getirmişlerdir, şeklinde ifade edilmektedir (Avşaroğlu & Koç, 2019).

Hümanist psikoloji, insanın en önemli şey olduğunu, karmaşıklıktan, bozukluktan, davranıştan veya çevreden daha önemli olduğunu belirten psikolojik yaklaşım olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda pratik terapötik önlemler yoluyla insanların daha iyi hayatlar yaşamalarına yardımcı olmayı amaçlayan hümanist yaklaşımın bireyin kişisel değerini, insani değerlerin merkeziliğini ve insanın yaratıcı, aktif doğasını vurgulamakta olduğu gözlemlenmektedir (Uysal, 2021). Bu bağlamda ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde; hümanist yaklaşımların iyimser oldukları ve bireylerin sahip olduğu zorlukların, acıların ve umutsuzlukların üstesinden gelme kapasitesine odaklandığının ifade edildiği gözlemlenmektedir (Avşaroğlu & Koç, 2019; Uysal, 2021).

Hümanist psikolojinin kökenleri varoluşçu felsefedir. Evrenin doğası gereği anlamsız olduğuna inanan varoluşçular, kendilerini kişisel olarak anlamlı kaderlerini tanımlayabilen nihai olarak özgür yaratıklar olarak görmektedirler. Abraham Maslow, insan motivasyonunu, tüm insanların “kendini gerçekleştirme”yi başarmak istediği bakış açısıyla açıklamaya çalışmıştır. Ancak bu aşamaya ulaşmak için yerine getirilmesi gereken tam bir ihtiyaçlar hiyerarşisi vardır. Rollo May’in varoluşsal psikolojisi, bu "sorunu" kaderin kısıtlamalarından arınmış, derin bir bireysel özgürlük durumu olarak yeniden çerçevelendirerek, insanların hayatın "anlamsızlığı" ile uzlaşmalarına yardımcı olmaya çalışmıştır. Carl Rogers'ın terapiye yaklaşımı, danışanların "koşulsuz olumlu saygı" ilkesi aracılığıyla kendi iyileşmelerini yönlendirmelerine izin vermek olarak karşımıza çıkmaktadır (akt; Serlin & Cannon, 2004).

Hümanist ve pozitif psikolojinin her ikisi de benzer kaygılara odaklanır, ancak metodoloji ve epistemoloji ile ilgili farklılıklara sahiptirler (Avşaroğlu & Koç, 2019). Metodoloji açısından, hümanist psikologlar nicel yaklaşımlara göre nitel yaklaşımları tercih etme eğilimindeyken, pozitif psikologlar tam tersi tercihte bulunma eğilimindedir. Aynı şekilde epistemoloji açısından hümanist psikologlar postpozitivizmi tercih etme eğilimindeyken, pozitif psikologlar mantıksal pozitivizmi tercih etme eğilimindedir (Serlin & Cannon, 2004). Bununla birlikte, hümanist ve pozitif psikoloji arasındaki algılanan farklılıkların çoğu, her durumda geçerli

olmayan genellemelere, özellikle hümanist psikolojinin zengin nicel araştırma geleneklerine sahip olduğuna ve pozitif psikolojinin bazı nitel yaklaşımlar içerdiğine dayanmaktadır, şeklinde ifade edilmektedir (Uysal, 2021).

2.3.2. İyimserlik ve Kültür

İyimserlik, kültürel adaptasyon ve ruh sağlığı farklı ancak ilişkili kavramlar olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda Öztürk & Fındık (2016)'ya göre iyimser bir kişilik, zihinsel sağlığın korunmasına yardımcı olmakta ve iyimser kişilik özelliklerine sahip kişiler, kötümser kişilik özelliklerine sahip olanlardan daha sağlıklı özellikler göstermektedir. Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde; kültürel faktörlerinin bireysel sosyal bağlamlara uyum sağlama yeteneğini etkilediği ve farklı kültürel geçmişlerden gelen bireylerle etkileşimlerin sosyal zorlukların azaltılmasına yardımcı olabileceğinin de araştırmalara konu olduğu gözlemlenmektedir (Fischer & Chalmers, 2008; Güleri, 1998; Öztürk & Fındık, 2016;). Kültürün, bireylerin ruh sağlığı üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olduğunu açıklayan araştırmalar doğrultusunda araştırmanın bu bölümünde iyimserlik ve kültür ilişkisi incelenecektir.

Kültürleşme antropologlar, sosyologlar ve psikologlar arasında bir odak noktası olmuştur. Günümüz çok kültürlü dünyasında, ana akım ve ana akım olmayan grupların bir arada yaşaması ortak bir fenomen haline gelmiş ve farklı kültürler arasındaki etkileşimler ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, ana akım olmayan grupların ve üyelerinin, hakim ana akım kültürün etkisi altında kültürleşme yaşamaları kaçınılmaz olarak nitelendirilmektedir. Kültürleşme bu nedenle herhangi bir kültürler arası senaryoda önemli bir teori olarak düşünülmektedir. Bireylerin veya grupların yeni bir çevre altındaki tutum, davranış ve bilişlerindeki değişiklikler de dahil olmak üzere yeni bir kültürel çevreye uyum sürecini yansıtmaktadır (Bennett, 2015).

Kültürleşme hem sosyokültürel hem de davranışsal uyumu içerir ve zihinsel durumla yakından ilişkilidir. Güleri (1998) kültürleşmeyi psikolojik ve sosyokültürel adaptasyon ve entegrasyon olarak sınıflandırmıştır. Psikolojik adaptasyon, öncelikle yeni koşullar altında psikolojik veya duygusal mutluluk ve memnuniyet hislerini ifade ederken, sosyokültürel adaptasyon, yerel sosyokültürel çevreye uyum sağlama veya “kültürleşme” yeteneğini ifade etmektedir. Depresyon, kaygı, yalnızlık, umutsuzluk ve vatan hasreti gibi olumsuz duyguların azalması psikolojik uyumu kolaylaştırır (Öztürk & Fındık, 2016).

Yukarıda açıklanan doğrultuda ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde; çalışmaların kültürleşmeden etkilenen fiziksel ve zihinsel sağlığın, kültürleşme düzeyinin doğrudan veya dolaylı göstergeleri olarak hareket ettiğinin ortaya koyulduğu gözlemlenmektedir. Adaptasyona yönelik başarılı yaklaşımlar, kişinin kendi değerlerinden ve kültürel kimliğinden tamamen vazgeçmesini gerektirmez ve uyum süreci, azınlıkların yeni bir kültüre entegre olurken kendi değerlerini korumaya devam edebilmeleri için her şeyi kapsayan bir süreç değildir şeklinde ifade eden Fischer & Chalmers (2008) araştırmasında bir bireyin davranışını organize eden ve yönlendiren biliş ve inançların bir bileşimi olarak değerlerin, bir birey yeni bir çevreye uyum sağladığında değişeceğini ve böylece azınlık milliyetlerinden bireylerin kültürleşme düzeyini belirleyebileceğini öne sürmüştür.

Bu kapsamda yapılan araştırmalar, kültürler arası entegrasyondan kaynaklanan stresin kaygı, depresyon, yalnızlık ve diğer sorunlarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Güleri, 1998; Bennett, 2015; Öztürk & Fındık, 2016; Fischer & Chalmers, 2008). Bireyler bir kültürden diğerine geçiş yaparken, genellikle yeni bağlamla ilgili bilgilerde boşluklar yaşamaktadırlar ve bu boşluklar bireylerde öngörülemeyen etkileri yaratmakla birlikte birey için stres faktörünü de ortaya çıkarmaktadır. Bu tür durumlar uygunsuz bir şekilde ele alınırsa, bireyler hayal kırıklığı, kaygı ve depresyon gibi uyum güçlüklerini ve psikolojik stresi yansıtan daha olumsuz duygular yaşayacaklardır. Uyum stresi, kültürler arası uyumla uğraşan tüm bireylerde olmasa da bazılarında kaygı, depresyon ve diğer sorunlar için hazırlayıcı bir faktör olabilir bu nedenle, aynı stresi taşıyan bireylerin aynı psikolojik engelleri yaşamaları gerekmez, şeklinde ifade edilmektedir (Bennett, 2015). İlgili araştırmalar, kişinin kültürleşme tutumu ile kültürler arası adaptasyon sonuçları arasında önemli bir ilişki olduğunu doğrulamış olsa da farklı kültürleşme stratejilerinin bireyin sosyokültürel ve psikolojik adaptasyonu üzerindeki spesifik etkileri henüz belirlenmemiştir, şeklinde ifade edilmektedir (Öztürk & Fındık, 2016). Açıklanan doğrultuda cinsiyet, sınıf, ev konumu ve çevredeki insanlar (okul arkadaşları gibi) depresyona neden olabilir. İyimserlik ve ruh sağlığı arasındaki ilişki, farklı kültürel geçmişlere göre de değişiklik gösterir, şeklinde belirtebiliriz.

2.4. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde, çalışma değişkenlerinden olan travma sonrası stres belirtileri ve iyimserlik kavramları paralelinde yapılmış olan ulusal ve uluslararası yazınların detaylı incelemesi yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmaların konuları, amaçları, örneklem özellikleri, veri toplama yöntemleri ve toplanan verilerinin analizleri ile sonuçları paylaşılacaktır.

2.4.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Doğal afetlerin bireyler üzerinde çeşitli travmatik etkiler bıraktığı bilinmektedir. Bu bağlamda ülkemizde yaşanan Van depreminin 2011 senesinde çoğu bireyde olduğu gibi üniversite öğrencilerinde de çeşitli travmatik etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Açıklanan doğrultuda Kardaş & Tanhan (2018) tarafından depreme maruz kalmış üniversite öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve umutsuzluk belirtilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla oluşturulan çalışma değerlendirildiğinde; araştırmanın örneklemini Van depremini yaşayan 1059 öğrencinin oluşturduğu gözlemlenmektedir. İlgili örnekleme anket yoluyla ulaşıldığı ve verilerin SPSS programıyla analiz edildiği ifade edilmektedir. Yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçlar şu şekilde ifade edilebilmektedir: Katılımcıların travma sonrası büyüme ile travma sonrası stresleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki, travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında negatif bir ilişki, travma sonrası stres ile umutsuzluk arasında pozitif bir ilişki ortaya konulmuştur. Ayrıca araştırma kapsamında yapılan analizlere göre travma sonrası büyüme üzerinde sırasıyla umutsuzluk, travma sonrası stres ve cinsiyet; travma sonrası stres üzerinde umutsuzluk, travma sonrası büyüme, cinsiyet; umutsuzluk üzerinde ise travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve cinsiyet değişkenlerinin anlamlı yordayıcılar oldukları ifade edilmiştir.

Alkan (2019) tarafından travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtilerinin bireylerin başa çıkma tutumları, algılanan sosyal desteği ve travmatik olayın şiddeti açısından incelenmesi amacıyla oluşturulan çalışma değerlendirildiğinde; araştırmanın 240 üniversite öğrencisi örneklemini üzerinde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda katılımcılara anket yoluyla ulaşılmış ve elde edilen

veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların deneyimlemiş oldukları ve en şiddetli travma türünün “aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma olarak ifade edildiği en düşük şiddetli deneyimlenen travmanın ise” 18 yaşından küçük olduğunuz bir dönemde kendinizden 5 ya da daha büyük yaşta biriyle cinsel temas” olarak nitelendirildiği gözlemlenmektedir. Ayrıca travma sonrası büyümesi pozitif yönde yordayan değişkenler ise; Travma Sonrası Stres Belirtileri, Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Destek Kullanımı ve Aktif Başa Çıkma olarak ifade edilmektedir. Araştırmanın uygulandığı örneklem perspektifinde erkeklerin kadınlara göre daha fazla travma sonrası stres yaşadığının ortaya koyulduğu, yaş ile birlikte travma sonrası stres bozukluğu görülme ihtimalinin ve sayısının arttığı ifade edilmiştir.

Avşar (2021) meydana getirdiği çalışmada, ev içi şiddete uğrayan kadınlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve bu durumun sosyal destek düzeyleri ile ilişkisi ele almıştır. Çevrimiçi olarak yürütülen araştırmaya ev içi şiddete maruz kalmış 124 kadın ve şiddete maruz kalmamış 114 kadın, toplam 234 kadın dahil edilmiştir. Çalışma kapsamında, , sosyodemografik bilgi formu, DSM-5 Birinci Düzey Kesitsel Belirti Ölçeği, DSM-5 Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeklerine başvurulmuştur. Çalışmanın bulgularına göre, olgu grubundaki katılımcıların %51,6’sının, kontrol grubundaki katılımcıların ise %36’sının Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanı kriterlerini karşılamakta olduğu görülmektedir. Diğer bir taraftan sosyal destek düzeyleri açısından ise olgu grubunun kontrol grubuna göre dezavantajlı olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışma sonucunda, , pandemi döneminde olgu grubunun kontrol grubuna göre daha sık travmatik stres belirtileri yaşadığı ve sosyal destekten yoksun olduğu bildirilmektedir.

Coşgun (2022) meydana getirdiği çalışmada, 2020 İzmir depremini yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu yaygınlığını, Travma sonrası stres bozukluğunun yordayıcı faktörlerini ve kişilik özelliklerinin Travma sonrası stres bozukluğu beklentilerine etkisini ele almıştır. Çalışmanın örneklemini İzmir depremini yaşayan 423 yetişkin kişi oluşturmaktadır. Çalışmada demografik bilgi formu, depremle ilgili soruların yer aldığı bilgi formu, DSM 5 için Travma Sonrası Stres

Bozukluğu Kontrol Listesi ve Büyük Beş - 50 Kişilik Testine başvurulmuştur. Çalışma kapsamında 97 kişinin DSM 5 için TSSBKL ölçeğinden 48 puan ve üstü olarak TSSB tanısı alabilecek düzeyde oldukları saptanmıştır. TSSB'yi yordayan risk faktörleri arasında kadın olmak, genç yaşta olmak, depremden ekonomik anlamda olumsuz etkilenmek, deprem sonrası evin hasar alması, deprem sonrası ev değiştirmek ve tanıdığı birinin yaralanması yer almıştır. Katılımcıların TSSB puanlarını yordamak için yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre deprem anında hissedilen korku şiddeti TSSB'nin önemli bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kişilik özelliklerinin TSSB ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına göre ise Duygusal Dengelilik Faktörünün TSSB'yi yordadığı tespit edilmiştir. Tanı alabilecek grupta ise Dışadönüklük, Duygusal Dengelilik ve Zeka / Hayal Gücü Faktörleri TSSB'yi yordamaktadır.

Çelen (2022) meydana getirdiği çalışmada, acil yardım çalışanlarında post travmatik stres bozukluğu sıklığı ve ilişkili faktörlerin belirlemesi konusu ele almıştır. Çalışmanın evren ve örneklemini İstanbul ilinde 112 Acil Sağlık Hizmetlerinde çalışan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 18-65 yaş aralığında bulunan 440 sağlık çalışanı meydana getirmektedir. Kesitsel tipteki bu çalışmanın verisi pandemi dönemine rastlaması nedeniyle online ve yüzyüze toplanmıştır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşam Olayları Kontrol Listesi” ve “Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Formu” kullanılmıştır. Veri girişi ve analizler SPSS 25.0 istatistik programı ile yapılmıştır. Katılımcıların %49.5'i kadın ve yaş ortalaması 29.9 ± 7.34 'dür. Katılımcıların %59.8'inde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) varlığı saptanmıştır. 112 Acil sağlık çalışanlarının %63.9'u fiziksel şiddete, %85.5'i sözel şiddete ve %21'i cinsel şiddete uğradığını bildirmiştir. Şiddete maruz kalanların %34.1'i herhangi bir destek almadığını, %43.9'u ise meslektaşlarından destek aldığını belirtmiştir. İkili analizlerde ortalama puanların anlamlı farklılık gösterdiği sosyo-demografik değişkenlere regresyon analizi uygulandığında; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, sağlığa özen göstermeme, alkol kullanma, genel sağlık durumunun kötü olması ve psikiyatrik tedavi görme durumu TSSB'yi anlamlı olarak yordamaktadır.

Bernat vd. (1998) tarafından klinik olmayan bir üniversite öğrencisi örneğinde travmatik olayların yaygınlığı ve travma sonrası stres belirtilerinin travma öncesi yordayıcıları tespit etmek ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomlarının yaşam boyu yaygınlığını araştırmak amacıyla hazırlanan uygulamalı araştırma değerlendirildiğinde; çalışmanın 937 üniversite öğrencisi örneklemini üzerinde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Araştırma kapsamında katılımcılara anket yoluyla ulaşıldığının ifade edildiği açıklanmaktadır. İlgili katılımcıların, travmatik olaylara ani tepkiler vermesinin TSSB semptomlarını güçlü bir şekilde açıkladığının ifade edildiği gözlemlenmektedir. Benzer şekilde Read vd. (2011) tarafından üniversite öğrencisi örneğinde travma ve TSSB prevalansını ve riskinin incelenmesi amacıyla oluşturulan çalışma değerlendirildiğinde; araştırmanın 3014 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Toplanan verilerin analizi kapsamında ortaya çıkan sonuçlar şu şekilde ifade edilebilmektedir: Katılımcıların cinsiyet ve sosyoekonomik durumlarının travma şiddeti ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu bağlamda iki değişkenli modellerde cinsiyet ve sosyoekonomik durumun, TSSB ile ilişkili olmasına rağmen, çok değişkenli analizler bu riskin travma şiddetinin bir fonksiyonu olduğunu öne sürdüğü gözlemlenmektedir. Açıklanan doğrultuda üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun önemli travma öyküleri ve TSSB semptomları ile üniversiteye girmiş olduklarının ifade edildiği gözlemlenmektedir. Ayrıca araştırmada Alkan (2019) araştırma bulgularına benzer şekilde erkeklerin travma sonrası stres faktörünü daha fazla yaşadığının ortaya konulduğu gözlemlenmektedir. Schinder vd. (2007) araştırmasında ise problem odaklı başa çıkma ve aktif ve kaçınan duygusal başa çıkma, yakın bir aile üyesinin, romantik partnerin veya çok yakın bir arkadaşın beklenmedik ölümünü bildiren 123 üniversite öğrencisi arasında yas ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) şiddeti arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı bulunduğu gözlemlenmiştir.

2.4.2. İyimserlikle İlgili Yapılan Çalışmalar

Üniversiteye yeni geçmiş olan öğrencilerin üniversitede çoğu zaman birçok stres etkeni ve yeni deneyimlerle karşılaştığı bilinmektedir. Bu bağlamda birçok öğrencinin üniversiteye başarılı bir şekilde uyum sağladığı ancak, bazı öğrencilerin

bu şekilde uyum sağlayamadığı ifade edilmektedir. Belirtilen uyumsuzluğun ise genellikle üniversiteden yıpranmaya ve akıl sağlığı sorunlarına neden olduğu ifade edilmektedir. Açıklanan doğrultuda Morton (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik, öz-yeterlik, depresyon ve kaygının bireyin yaşam stresi ve üniversiteye uyumu üzerindeki etkilerini incelemek, amacıyla oluşturulan çalışması değerlendirildiğinde; araştırmanın 84 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Araştırma kapsamında ilgili örnekleme anket aracılığıyla ulaşıldığı ve elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programının kullanıldığı ifade edilmiştir. Bu bağlamda gerçekleştirilen analizler sonucu iyimserlik, depresyon ve kaygının her birinin öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca öz-yeterlik ve depresyonun üniversiteye uyum ile anlamlı bir ilişki olduğu ve iyimserliği yüksek, depresyonu ve kaygısı düşük olan öğrencilerin liseden üniversiteye geçişte daha iyi uyum sağlayacakları sonuçlarına ulaşıldığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, öz yeterliliği yüksek ve depresyon düzeyi düşük olan öğrencilerin, üniversiteye başladıkları yıllarda daha az yaşam stresi yaşayacaklarının da ifade edildiği gözlemlenmektedir.

İyimserliği etkileyen birçok farklı faktörün olduğu bu araştırmanın ilgili bölümlerinde ifade edilmiştir. Bu bağlamda bu faktörlerden bir tanesi olan ebeveynlerin, üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile arasında bir ilişki olduğu varsayımı ortaya atılabilir. Bu bağlamda Baldwin vd. (2007) tarafından üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik stilleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanan çalışma incelendiğinde; araştırmanın 63 katılımcıdan anket veri toplama yöntemiyle verilerin toplanması ve elde edilen sonuçların analiz edilmesi ile gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda araştırma anketinde iyimserlik alt boyutlarından olan eğilimsel iyimserlik ve algılanan ebeveynlik otoriter tarzlarını ölçen ifadelerin yer aldığı gözlemlenmektedir. Katılımcılardan toplanan veriler perspektifinde yapılan analizler sonucunda hem algılanan anne hem de baba otoriter tarzların iyimserlik düzeylerini önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda ebeveynlerin üniversite öğrencilerinin iyimserliğini geliştirmede önemli bir role sahip olduğu gözlemlenmektedir.

San (2021) meydana getirdiği çalışmada, özel yetenekli genç yetişkinlerin yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve iyimserlik eğiliminin rolünü ele almıştır. Çalışmanın bir diğer amacı da Türkiye’de ve yurtdışında yaşamalarına, özel yetenekli olduklarını ne zaman öğrendiklerine göre, özel yetenekli olmayı ayrıcalıklı bulup bulmamalarına, özel yetenekli çocuk sahibi olmayı isteme durumlarına, özel yetenekli olmanın genel yaşamlarına etkisini değerlendirme biçimlerine ve özel yetenekli olmayı istememe sıklıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İyimserlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formuna başvurulmuştur. Özel yetenekli genç yetişkinlerin benlik saygısı ve iyimserlik eğilimlerinin yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığı Çoklu Regresyon Analizi ile sınanmıştır. Aynı zamanda özel yetenekli genç yetişkinlerin yaşam doyumlarını incelemek için grup karşılaştırmalarında; Bağımsız Örneklemeler için t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi Testi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda yetenekli genç yetişkinlerin benlik saygısı ve iyimserlik eğilimin, yaşam doyumlarını anlamlı şekilde yordadığını bildirilmektedir. Yine çalışma sonucunda benlik saygısı ve iyimserlik eğilimi birlikte yaşam doyumunun %21,9 ’unu açıkladığı bildirilmektedir.

Bozkurt (2021) meydana getirdiği çalışmada, anlamlı bir yaşam algısının, iyimserlik düzeyi ve değerler ile siyasal katılım toplam puanlarının ve 7 alt boyutunun (siyasi tartışmalar, görsel ve yazılı basına görüş bildirme, seçimlere duyarlılık, gösteri ve yürüyüşler, seçim mitingleri, hizmet ve politika takibi ile propaganda, boykot ve eylemler) arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Çalışmanın bir diğer amacı ise, bazı sosyo-demografik etkenlerle, anlamlı bir yaşam algısının, iyimserlik düzeyi ve değerlerin siyasal katılım üzerindeki rollerini belirlemektir. Çalışma kapsamında Afyon Kocatepe Üniversitesinin çeşitli fakültelerindeki toplam 355 (248 kadın, 107 erkek) öğrenci dahil edilmiş olup ortalama yaş 21,07 (SS = 1,48)’ dir. Rastgele örnekleme yoluyla, öğrencilere, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Siyasal Katılım Ölçeği, Yaşamda Anlam Anketi, Yaşam Yönelimi Testi ve Portre Değerler Ölçeği uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda, anlamlı yaşam algısı, iyimserlik, muhafazakarlık ve özaşkılık değerleri ile siyasal katılım toplam puanı arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkili bulunmuştur. Her bir değişkenin katkı rolünü incelemek için gerçekleştirilen Standart Çoklu Regresyon analizine göre ise, siyasal katılım düzeyini, yaşamda anlam ile muhafazakarlık değeri olumlu yönde

yordamıştır. Siyasal katılımın 7 altboyutu (siyasi tartışmalar, görsel ve yazılı basın görüş bildirme, seçimlere duyarlılık, gösteri ve yürüyüşler, seçim mitingleri, hizmet ve politika takibi ile propaganda, boykot ve eylemler) ile gerçekleştirilen analizlere göre ise, hizmet ve politika takibi varyansın en fazla açıklandığı altboyut olup, muhafazakarlık ve anlamlı yaşam algısı tarafından olumlu yönde yordanmaktadır. Çalışma sonucunda, muhafazakâr değerleri olan ve yaşamlarında anlam algısına sahip bireylerin siyasal katılımın her sahasında daha fazla varlık sergilediği bildirilmekte ve bilhassa kendini güvende hissetme, uyma, itaat, geleneksellik, aidiyet ve korumacılık ile karakterize muhafazakarlık değerinin, tutarlı bir biçimde siyasal katılım ve altboyutlarını olumlu yönde yordadığının altı çizilmektedir.

Arslan (2022) meydana getirdiği çalışmada, ekonomik yetersizliği olan annelerin çocuk yetiştirme tutumları ile psikolojik sağlamlık, umut ve iyimserlikleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın evren ve örneklemini İzmir ili Bayraklı, Karşıyaka ve Çiğli ilçelerinde yaşayan Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı Bayraklı Cahide Ahmet Dalyanoğlu Sosyal Hizmet Merkezi'nden çocukları için ekonomik yetersizlik ödeneği alan anneler meydana getirmektedir. Çalışma kapsamında örnekleme yer alan annelerin ebeveynlik tutumlarını belirlemek amacıyla 'Ebeveyn Tutum Ölçeği(ETÖ)' psikolojik sağlamlıklarına ilişkin verilerç 'Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' iyimserliğe ilişkin veriler 'Yaşam Yönelimi Testi' umuda ilişkin veriler 'Umut Ölçeği' ve kişisel bilgilere ilişkin veriler ise araştırmacı tarafından düzenlenen 'Kişisel Bilgi Formu' gibi veri toplama araçlarına başvurulmuştur. Çalışmanın nitel boyutu için ise veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak sağlanmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile örneklemin içinde yer alan annelerin çocuk yetiştirme tutumları, psikolojik sağlamlık, umut ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmesi amaçlanmıştır. Nitel aşamada amaçlı örnekleme yöntemiyle yarı yapılandırılmış görüşme tekniği aracılığıyla elde edilen nitel veriler içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve umut değişkenlerinin ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken benimsedikleri tutumun yordayıcıları olduğu bildirilmiştir.

Şahin (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma değerlendirildiğinde; araştırmanın

532 üniversite öğrencisi örnekleme üzerinde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Araştırma kapsamında ilgili örnekleme anket veri toplama aracı vasıtasıyla ulaşıldığı ve elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programının kullanıldığı gözlemlenmektedir. Araştırma kapsamında, mutluluk ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişkinin ortaya konulduğu, iyimserlik ile özgecilik arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir kolerasyonun olduğu, örneklemin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı, ailenin gelir düzeyine göre mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığının ortaya konulduğu gözlemlenmektedir.



3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Yöntem

Bu çalışma Türkiye’de ve Azerbaycan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile travmatik yaşantılar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış betimsel ve ilişkisel bir çalışmadır. Araştırmanın bu bölümünde evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler verilmiştir. Araştırmada kullanılan Türkçe ölçekler Azerbaycan Cumhuriyetinde Türkçe’ye hakim olan öğrenciler üzerinden yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini ölçmek için kullanılır. Betimsel araştırmalar, ilgi duyulan konu ya da etkinliklerin bir betimlemesini, tasvirini elde etmeyi amaçlayan araştırmalardır. Bu araştırma tipinde çalışılan olgu ya da örneklem hakkında elde edilen veriler betimlenerek temel özellikleri tasvir edilir (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Türkiye Cumhuriyeti Ondokuz Mayıs Üniversitesinde eğitim alan öğrenciler ve aynı zaman Azerbaycan Cumhuriyetinde Batı Kaspi Üniversitesi, Bakü Devlet Üniversitesi, Azerbaycan Devlet Petrol ve Sanayi Üniversitesi, Pedagoji Üniversitesi öğrencileri ile beraber diğer devlet üniversitelerinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya seçkisiz örnekleme yöntemiyle Türkiye Cumhuriyeti Ondokuz Mayıs üniversitesinden 229’u kadın, 103’ü erkek olmakla toplam 332 öğrenci, Azerbaycan üniversitelerinden ise 212’i kadın, 135’i erkek olmak üzere toplamda 347 öğrenci, her iki ülkeden toplamda 679 öğrenci katılımcı olarak katılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için veriler “Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği”, “İyimserlik” ve “Kişisel Bilgilendirme Formu” aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği

Bu ölçek, Şahin, Batıgün ve Yılmaz (2001) tarafından, Posttrauma Stress Disorder Checklist (PCL) (Weathers ve ark., 1994), Impact of Events (Horowitz ve ark., 1979) ve Dissociative Experiences Survey’den (Carlson ve Putnam, 1986) maddeler

alınarak 36 maddelik bir form şeklinde geliştirilmiştir. Ölçek geliştirilmesi için, Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF tarafından teşkil olunan Psikososyal Okul Projesi'nde yer alan öğretmenlerden alınan verilerden yararlanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik değerlerini saptamak amacıyla yapılan analizler sonucu travma sonrası stres belirtileri ölçeği ölçüt geçerliliğine ilişkin toplam puan ve alt ölçeklerinin Kısa Semptom Envanteri ile .49 ve .69 ($p < .05$) arasında değişen anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda alt ölçekler için güvenirlik değeri .89 ve .91 ($N = 265$) arasında değişen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayı verileri saptanmıştır (bkz: Ek-1)

3.3.2. İyimserlik Ölçeği

Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 4'lü likert tipinde 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa İç Tutarlık, testin tekrarı ve test yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 290 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile uygulanması sonucu elde edilen Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı .61, testi yarılama yöntemi ile yapılan güvenirlik katsayısı ise .91 olarak belirlenmiştir. İyimserlik Ölçeğinin geçerliliği ölçmek amacıyla "Yaşam Yönelim Testi" 290 üniversite öğrenci üzerinde uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 olarak saptanmıştır. Ölçek maddelerinin yapı geçerliliğini, çok boyutlu olup olmadığını anlamak maksatıyla faktör analizi yapılmıştır. 24 maddeden 23'ünün birinci faktörde olduğu, sadece bir maddenin (madde 1) hariç olduğu bulgulanmıştır (bkz: Ek-2). Tek madde de birinci faktöre dahil edilerek ölçek tek boyutlu ve 24 maddeden oluşmaktadır.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Her iki ülkede Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuştur. Form ile katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi ve eğitim aldıkları fakülte türü tespit edilmiştir (bkz: Ek-3)

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz işlemlerinde SPSS 25.0 programından yararlanılmıştır. Demografik bilgilerin yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklerden ortalama ve standart sapma değerleri analiz edilmiştir. Sonraki aşamada verilerin güvenilirlik analizi yapılmış, ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır (Tablo 2.2).

Tablo 2.2.: Katılımcıların TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Güvenilirlik Analizi, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Cronbach's Alpha (α)	Çarpıklık	Basıklık
Tekrarlayan düşünceler	0,864	0,198	-0,330
Uyarılma	0,862	0,259	-0,526
Kaçınma	0,878	0,276	-0,580
Toplam belirtiler	0,941	0,173	-0,385
İyimserlik	0,937	-0,376	-0,325

Tablo 2.2 incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir ($\alpha > 0,80$). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında ve normal dağılıma uygun aralıkta yer aldığı görülmektedir. Veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Ölçek puanlarının ülkeler arasında karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T test kullanılırken, ülke * demografik değişkenlerin (cinsiyet, fakülte, sınıf, yaş) etkileşimine göre karşılaştırılmasında Çift Yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde, demografik değişkenlerin etkisi ortadan kaldırılarak kısmi korelasyon analizi yapılmıştır. Travma sonrası stres belirtilerinin iyimserlik üzerindeki etkisinin incelenmesinde ülkelere göre Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2.3.: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar

		Türkiye (n=332)		Azerbaycan (n=346)		Toplam	
		F	%	f	%	f	%
Cinsiyet	Kadın	229	69,0	211	61,0	440	64,9
	Erkek	103	31,0	135	39,0	238	35,1
Fakülte	Eğitim Bilimleri	70	21,1	85	24,6	155	22,9
	Mühendislik	45	13,6	110	31,8	155	22,9
	Fen Edebiyat	60	18,1	31	9,0	91	13,4
	Sosyal Bilimler	61	18,4	73	21,1	134	19,8
	Sağlık Bilimleri / Tıp	49	14,8	20	5,8	69	10,2
	İİBF	47	14,2	27	7,8	74	10,9
	1. Sınıf	84	25,3	75	21,7	159	23,5
	2. Sınıf	59	17,8	48	13,9	107	15,8
Sınıf	3. Sınıf	102	30,7	61	17,6	163	24,0
	4. Sınıf	82	24,7	118	34,1	200	29,5
	5. Sınıf	5	1,5	44	12,7	49	7,2
Yaş grubu	17-19 yaş	59	17,8	108	31,2	167	24,6
	20-22 yaş	184	55,4	140	40,5	324	47,8
	22+ yaş	89	26,8	98	28,3	187	27,6

Türkiye’den araştırmaya katılanların %69’u kadın %31’i erkek, %21,1’i eğitim bilimleri, %13,6’sı mühendislik, %18,1’i fen edebiyat, %18,4’ü sosyal bilimler, %14,8’i sağlık bilimleri / tıp, %14,2’si İİBF fakültesinde eğitim görmekte, %25,3’ü 1.sınıf, %17,8’i 2.sınıf, %30,7’si 3.sınıf, %24,7’si 4.sınıf, %1,5’i 5.sınıf öğrencisi, %17,8’si 17-19 yaş grubunda, %55,4’ü 20-22 yaş grubunda, %26,8’i 22+ yaş grubundadır. Azerbaycan’dan araştırmaya katılanların %61’i kadın %39’u erkek, %24,6’sı eğitim bilimleri, %31,8’i mühendislik, %9’u fen edebiyat, %21,1’i sosyal bilimler, %5,8’i sağlık bilimleri / tıp, %7,8’i İİBF fakültesinde eğitim görmekte, %21,7’si 1.sınıf, %13,9’u 2.sınıf, %17,6’sı 3.sınıf, %34,1’i 4.sınıf, %12,7’si 5.sınıf öğrencisi, %31,2’si 17-19 yaş grubunda, %40,5’i 20-22 yaş grubunda, %28,3’ü 22+ yaş grubundadır.

Tablo 2.4.: Katılımcıların TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	$\bar{X} \pm SS$
Tekrarlayan düşünceler	678	12,88 $\pm$ 6,43
Uyarılma	678	13,58 $\pm$ 7,41
Kaçınma	678	13,87 $\pm$ 8,03
Toplam belirtiler	678	41,60 $\pm$ 20,03
İyimserlik	678	67,49 $\pm$ 13,92

Tablo 2.4 incelendiğinde, katılımcıların travma sonrası stres belirtilerine yönelik tekrarlayan düşünceler ($\bar{X}$ =12,88), uyarılma ($\bar{X}$ =13,58), kaçınma ($\bar{X}$ =13,87) ve toplam belirti ($\bar{X}$ =41,60) düzeylerinin orta seviyede olduğu, iyimserlik düzeylerinin ($\bar{X}$ =67,49) ise orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2.5.: Ülkeye Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bağımsız Örneklem T Test Sonuçları

	Ülke	N	$\bar{X} \pm SS$	t	P
Tekrarlayan düşünceler	Türkiye	332	13,36 $\pm$ 6,09	1,893	,059
	Azerbaycan	346	12,42 $\pm$ 6,72		
Uyarılma	Türkiye	332	13,21 $\pm$ 7,18	-1,249	,212
	Azerbaycan	346	13,92 $\pm$ 7,63		
Kaçınma	Türkiye	332	13,57 $\pm$ 7,82	-,955	,340
	Azerbaycan	346	14,16 $\pm$ 8,23		
Toplam belirtiler	Türkiye	332	41,47 $\pm$ 18,76	-,175	,861
	Azerbaycan	346	41,74 $\pm$ 21,21		
İyimserlik	Türkiye	332	68,99 $\pm$ 13,14	2,775	,006
	Azerbaycan	346	66,04 $\pm$ 14,50		

Tablo 2.5 incelendiğinde, travma sonrası stres belirtilerine yönelik tekrarlayan düşüncelerde Türkiye'deki katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}$ =13,36) Azerbaycan'daki katılımcıların ortalama puanından ($\bar{X}$ =12,42) daha yüksek olduğu, uyarılmada Azerbaycan'daki katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}$ =13,92) Türkiye'deki katılımcıların ortalama puanından ($\bar{X}$ =13,21) daha yüksek olduğu, kaçınmada Azerbaycan'daki katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}$ =14,16) Türkiye'deki katılımcıların ortalama puanından ($\bar{X}$ =13,57) daha yüksek olduğu,

travma sonrası toplam belirtilerde Azerbaycan'daki katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=41,74$) Türkiye'deki katılımcıların ortalama puanından ($\bar{X}=41,47$) daha yüksek olduğu ancak katılımcıların ülkelerine göre travma sonrası stres belirti düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). İyimserlikte ise Türkiye'deki katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=68,99$) Azerbaycan'daki katılımcıların ortalama puanından ($\bar{X}=66,04$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Denece 1 ve Denence 2: Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iyimserlik düzeyleri ve travma sonrası stres belirti düzeyleri farklılaşmaktadır.

Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iyimserlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile Travma Sonrası Stres Belirtileri ile iyimserlik düzeyleri puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri ile Çift Yönlü ANOVA sonuçları Tablo 2.6 ve Tablo 2.7'de verilmiştir.

Tablo 2.6.: Ülkeye ve Cinsiyete Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Türkiye $\bar{X}\pm SS$	Azerbaycan $\bar{X}\pm SS$
Tekrarlayan düşünceler	Kadın	13,92±6,26	12,67±7,18
	Erkek	12,11±5,53	12,04±5,93
Uyarılma	Kadın	12,92±7,19	13,86±7,99
	Erkek	13,86±7,14	14,03±7,05
Kaçınma	Kadın	12,95±8,00	13,60±8,43
	Erkek	14,94±7,27	15,04±7,86
Toplam belirtiler	Kadın	41,17±18,99	41,31±22,09
	Erkek	42,14±18,31	42,41±19,82
İyimserlik	Kadın	68,91±13,06	68,19±14,95
	Erkek	69,17±13,37	62,67±13,13

Tablo 2.6 incelendiğinde, tekrarlayan düşüncelerde Türkiye'deki kadın katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=13,92$) erkek katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=12,11$) daha yüksek olduğu, benzer şekilde Azerbaycan'daki kadın

katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=12,67$) erkek katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=12,04$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Uyarımda Türkiye'deki erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=13,86$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=12,92$) daha yüksek olduğu, benzer şekilde Azerbaycan'daki erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=14,03$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=13,86$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kaçınmada Türkiye'deki erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=14,94$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=12,95$) daha yüksek olduğu, benzer şekilde Azerbaycan'daki erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=15,04$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=13,60$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Travma sonrası toplam belirtilerde Türkiye'deki erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=42,14$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=41,17$) daha yüksek olduğu, benzer şekilde Azerbaycan'daki erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=42,41$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=41,31$) daha yüksek olduğu görülmektedir. İyimserlikte Türkiye'deki erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=69,17$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=68,91$) daha yüksek olduğu, Azerbaycan'daki katılımcılarda ise kadın katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=68,19$) erkek katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=62,67$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2.7.: Ülkeye ve Cinsiyete Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları

	Kaynak	sd	K.O.	F	p	Kısmi η^2
Tekrarlayan	Ülke (A)	1	65,995	1,613	,205	,002
düşünceler	Cinsiyet (B)	1	226,746	5,541	,019*	,008

	A x B	1	54,076	1,322	,251	,002
	Hata	674	40,918			
	Ülke (A)	1	46,310	,843	,359	,001
Uyarılma	Cinsiyet (B)	1	47,368	,862	,354	,001
	A x B	1	22,662	,412	,521	,001
	Hata	674	54,953			
	Ülke (A)	1	20,910	,326	,568	,000
Kaçınma	Cinsiyet (B)	1	448,572	7,002	,008*	,010
	A x B	1	11,532	,180	,671	,000
	Hata	674	64,062			
	Ülke (A)	1	6,524	,016	,899	,000
Toplam	Cinsiyet (B)	1	163,302	,405	,525	,001
belirtiler	A x B	1	,638	,002	,968	,000
	Hata	674	402,803			
	Ülke (A)	1	1987,410	10,532	,001**	,015
İyimserlik	Cinsiyet (B)	1	1054,373	5,587	,018*	,008
	A x B	1	1275,074	6,757	,010*	,010
	Hata	674	188,709			

K.O.: Kareler Ortalaması; Kısmi η^2 : Etki Büyüklüğü; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 2.7 incelendiğinde, uyarılma puanlarında ülke ($F_{(1, 674)}=,843$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,001$), cinsiyet ($F_{(1, 674)}=,862$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,001$), ülke ve cinsiyet ($F_{(1, 674)}=,412$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,001$) ortak etkisinin ve travma sonrası toplam belirti puanlarında ülke ($F_{(1, 674)}=,016$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$), cinsiyet ($F_{(1, 674)}=,405$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,001$), ülke ve cinsiyet ($F_{(1, 674)}=,002$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Tekrarlayan düşünceler puanlarında ülke ($F_{(1, 674)}=1,613$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,002$), ülke ve cinsiyet ($F_{(1, 674)}=1,322$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,002$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı, ancak cinsiyet ($F_{(1, 674)}=5,541$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,008$) etkisinin anlamlı ve kadın katılımcıların ortalama tekrarlayan düşünceler puanlarının ($\bar{X}=13,32$) erkek katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=12,07$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kaçınma puanlarında ülke ($F_{(1, 674)}=,3263$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$), ülke ve cinsiyet ($F_{(1, 674)}=,180$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı, ancak cinsiyet ($F_{(1, 674)}=7,002$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,010$) etkisinin anlamlı ve erkek katılımcıların ortalama kaçınma puanlarının ($\bar{X}=15,0$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=13,26$) daha

yüksek olduğu görülmektedir. İyimserlik puanlarında ise ülke ($F_{(1, 674)}=10,532$; $p<0,01$; Kısmi $\eta^2=,015$), cinsiyet ($F_{(1, 674)}=5,587$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,008$), ülke ve cinsiyet ($F_{(1, 674)}=6,757$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,010$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. İyimserlik puanlarında Türkiye’de erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=69,17$) kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=68,91$) daha yüksek olduğu, Azerbaycan’da katılımcılarda kadın katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=68,19$) erkek katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=62,67$) daha yüksek olduğu, aynı zamanda tüm katılımcılarda kadın katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{X}=68,57$) erkek katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{X}=65,49$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Denence 3 ve Denence 4: Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ve travma sonrası stres belirti düzeyleri fakülte değişkenine göre değişmektedir.

Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ve travmatik belirti düzeyleri fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Çift Yönlü ANOVA Sonuçları Tablo 2.8 ve Tablo 2.9 da verilmiştir.

Tablo 2.8.: Ülkeye ve Fakülteye Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Türkiye	Azerbaycan
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Tekrarlayan düşünceler	Eğitim Bilimleri	14,73±4,83	15,21±7,36
	Mühendislik	12,09±6,51	11,86±5,81
	Fen Edebiyat	13,43±7,34	13,00±7,37
	Sosyal Bilimler	13,08±5,88	11,34±5,78
	Sağlık Bilimleri / Tıp	12,49±6,42	6,35±5,80
	İİBF	13,70±5,38	12,70±6,59
Uyarılma	Eğitim Bilimleri	13,63±6,46	16,08±8,40
	Mühendislik	13,40±7,57	13,39±6,51
	Fen Edebiyat	11,92±8,29	15,71±8,74
	Sosyal Bilimler	11,90±6,83	13,29±7,23
	Sağlık Bilimleri / Tıp	14,27±7,15	7,15±5,46
	İİBF	14,68±6,53	14,00±7,4
Kaçınma	Eğitim Bilimleri	13,39±7,40	15,51±8,82
	Mühendislik	13,96±6,58	13,95±6,81
	Fen Edebiyat	12,93±9,04	17,29±10,26
	Sosyal Bilimler	12,75±8,10	13,62±8,10
	Sağlık Bilimleri / Tıp	14,33±8,56	6,50±5,47
	İİBF	14,55±6,84	14,30±8,04
Toplam belirtiler	Eğitim Bilimleri	43,2±15,66	48,22±22,64
	Mühendislik	40,87±17,27	40,39±17,54
	Fen Edebiyat	39,62±23,51	47,29±26,12
	Sosyal Bilimler	39,07±18,48	39,41±19,37
	Sağlık Bilimleri / Tıp	42,24±20,50	20,50±15,96
	İİBF	44,13±16,15	42,44±21,60
İyimserlik	Eğitim Bilimleri	70,59±12,82	66,89±14,98
	Mühendislik	63,60±15,83	64,96±13,12
	Fen Edebiyat	70,30±11,53	60,26±16,32
	Sosyal Bilimler	72,08±12,37	66,10±13,74
	Sağlık Bilimleri / Tıp	67,80±15,03	78,30±10,53
	İİBF	67,36±9,94	65,15±16,44

Tablo 2.8 incelendiğinde, tekrarlayan düşüncelerde Türkiye’de eğitim

bilimleri fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=14,73$) sahip olduğu, mühendislik fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=12,09$) sahip olduğu, Azerbaycan’da eğitim bilimleri fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=15,21$) sahip olduğu, sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=6,35$) sahip olduğu görülmektedir. Uyarılmada Türkiye’de İİBF fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=14,68$) sahip olduğu, sosyal bilimler fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=11,90$) sahip olduğu, Azerbaycan’da eğitim bilimleri fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=16,08$) sahip olduğu, sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=7,15$) sahip olduğu görülmektedir. Kaçınmada Türkiye’de İİBF fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=14,55$) sahip olduğu, sosyal bilimler fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=12,75$) sahip olduğu, Azerbaycan’da fen edebiyat fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=17,29$) sahip olduğu, sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=6,50$) sahip olduğu görülmektedir. Travma sonrası toplam belirtilerde Türkiye’de İİBF fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=44,13$) sahip olduğu, sosyal bilimler fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=39,07$) sahip olduğu, Azerbaycan’da eğitim bilimleri fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=48,22$) sahip olduğu, sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=20,50$) sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik puanları incelendiğinde, Türkiye’de sosyal bilimler fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=72,08$) sahip olduğu, mühendislik fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=63,60$) sahip olduğu, Azerbaycan’da sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=78,30$) sahip olduğu, fen edebiyat fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=60,26$) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2.9.: Ülkeye ve Fakülteye Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları

Kaynak	sd	K.O.	F	p	Kısmi η^2
--------	----	------	---	---	----------------

Tekrarlayan düşünceler	Ülke (A)	1	309,160	7,900	,005**	,012
	Fakülte (B)	5	305,910	7,817	,000***	,055
	A x B	5	100,688	2,573	,026*	,019
	Hata	666	39,133			
Uyarılma	Ülke (A)	1	,112	,002	,963	,000
	Fakülte (B)	5	178,379	3,370	,005**	,025
	A x B	5	249,080	4,705	,000***	,034
	Hata	666	52,936			
Kaçınma	Ülke (A)	1	2,093	,033	,855	,000
	Fakülte (B)	5	187,279	2,982	,011*	,022
	A x B	5	282,304	4,495	,000***	,033
	Hata	666	62,799			
Toplam belirtiler	Ülke (A)	1	444,990	1,156	,283	,002
	Fakülte (B)	5	1970,613	5,120	,000***	,037
	A x B	5	1789,472	4,649	,000***	,034
	Hata	666	384,909			
İyimserlik	Ülke (A)	1	382,167	2,068	,151	,003
	Fakülte (B)	5	830,102	4,492	,000***	,033
	A x B	5	900,171	4,871	,000***	,035
	Hata	666	184,810			

K.O.: Kareler Ortalaması; Kısmi η^2 : Etki Büyüklüğü; *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Tablo 2.9 incelendiğinde, tekrarlayan düşünceler puanlarında ülke ($F_{(1, 666)}=7,900$; $p < 0,01$; Kısmi $\eta^2=,012$), fakülte ($F_{(5, 666)}=7,817$; $p < 0,001$; Kısmi $\eta^2=,055$), ülke ve fakülte ($F_{(5, 666)}=2,573$; $p < 0,05$; Kısmi $\eta^2=,019$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre eğitim bilimleri fakültesindeki ($\bar{X}=14,99$) katılımcıların ortalama tekrarlayan düşünceler puanlarının mühendislik ($\bar{X}=11,93$), sosyal bilimler ($\bar{X}=12,13$) ve sağlık bilimleri / tıp fakültesinde ($\bar{X}=10,71$) eğitim gören katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p < 0,05$) tespit edilmiştir. Tekrarlayan düşünceler puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 12,09-14,73 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 6,35-15,21 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Uyarılma puanlarında ülke ($F_{(1, 666)}=,002$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fakülte ($F_{(5, 666)}=3,370$; $p<0,01$; Kısmi $\eta^2=,025$), ülke ve fakülte ($F_{(5, 666)}=4,705$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,034$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre eğitim bilimleri fakültesindeki ($\bar{X}=14,99$) katılımcıların ortalama uyarılma puanlarının sosyal bilimler ($\bar{X}=12,66$) ve sağlık bilimleri / tıp fakültesinde ($\bar{X}=12,20$) eğitim gören katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Uyarılma puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 11,90-14,68 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 7,15-16,08 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Kaçınma puanlarında ülke ($F_{(1, 666)}=,033$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fakülte ($F_{(5, 666)}=2,982$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,022$), ülke ve fakülte ($F_{(5, 666)}=4,495$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,033$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre eğitim bilimleri fakültesindeki ($\bar{X}=14,55$) katılımcıların ortalama kaçınma puanlarının sağlık bilimleri / tıp fakültesinde ($\bar{X}=12,06$) eğitim gören katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. kaçınma puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 12,93-14,55 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 6,50-17,29 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Travma sonrası toplam belirti puanlarında ülke ($F_{(1, 666)}=1,156$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,002$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fakülte ($F_{(5, 666)}=5,120$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,037$), ülke ve fakülte ($F_{(5, 666)}=4,649$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,035$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre eğitim bilimleri fakültesindeki ($\bar{X}=45,95$) katılımcıların ortalama travma sonrası belirti puanlarının sosyal bilimler ($\bar{X}=39,25$) ve sağlık bilimleri / tıp fakültesinde ($\bar{X}=35,94$) eğitim gören katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Travma sonrası toplam belirti puanlarında

Türkiye’deki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 39,07-44,13 arasındayken, Azerbaycan’daki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 20,50-48,22 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan’daki katılımcıların arasında daha fazladır.

İyimserlik puanlarında ülke ($F_{(1, 666)}=2,068$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,003$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fakülte ($F_{(5, 666)}=5,120$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,037$), ülke ve fakülte ($F_{(5, 666)}=4,649$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,034$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki ($\bar{X}=70,84$) katılımcıların ortalama iyimserlik puanlarının mühendislik fakültesinde ($\bar{X}=64,57$) eğitim gören katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. İyimserlik puanlarında Türkiye’deki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 63,60-72,08 arasındayken, Azerbaycan’daki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 60,26-78,30 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan’daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Denence 5 ve Denence 6: Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri arttıkça iyimserlik düzeyleri artmakta, travma sonrası stres belirti düzeyleri azalmaktadır.

Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile Çift Yönlü ANOVA Sonuçları Tablo 2.10 ve Tablo 2.11’de verilmiştir.

Tablo 2.10.: Ülkeye ve Sınıfa Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Türkiye	Azerbaycan
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Tekrarlayan düşünceler	1. Sınıf	13,43 $\pm$ 5,76	13,99 $\pm$ 6,22
	2. Sınıf	12,97 $\pm$ 6,54	13,58 $\pm$ 7,09
	3. Sınıf	14,07 $\pm$ 5,64	11,57 $\pm$ 5,86
	4. Sınıf	12,67 $\pm$ 6,70	12,10 $\pm$ 6,89
	5. Sınıf	13,60 $\pm$ 4,98	10,55 $\pm$ 7,25
Uyarılma	1. Sınıf	13,24 $\pm$ 7,05	16,07 $\pm$ 6,99
	2. Sınıf	12,46 $\pm$ 6,94	16,08 $\pm$ 8,15
	3. Sınıf	13,70 $\pm$ 7,17	13,79 $\pm$ 7,32
	4. Sınıf	13,21 $\pm$ 7,67	12,82 $\pm$ 7,14
	5. Sınıf	12,00 $\pm$ 5,05	11,07 $\pm$ 8,47
Kaçınma	1. Sınıf	14,69 $\pm$ 8,22	17,93 $\pm$ 7,77
	2. Sınıf	13,44 $\pm$ 7,24	16,33 $\pm$ 9,32
	3. Sınıf	13,04 $\pm$ 7,49	14,33 $\pm$ 7,54
	4. Sınıf	13,18 $\pm$ 8,35	12,84 $\pm$ 7,20
	5. Sınıf	13,40 $\pm$ 6,03	8,66 $\pm$ 77,64
Toplam belirtiler	1. Sınıf	42,76 $\pm$ 17,98	49,39 $\pm$ 19,92
	2. Sınıf	40,05 $\pm$ 18,74	47,27 $\pm$ 23,55
	3. Sınıf	42,07 $\pm$ 18,41	40,97 $\pm$ 19,77
	4. Sınıf	40,51 $\pm$ 20,57	38,89 $\pm$ 19,46
	5. Sınıf	39,80 $\pm$ 9,26	31,36 $\pm$ 21,82
İyimserlik	1. Sınıf	68,65 $\pm$ 14,31	60,35 $\pm$ 13,62
	2. Sınıf	69,73 $\pm$ 12,95	63,17 $\pm$ 16,34
	3. Sınıf	68,90 $\pm$ 13,41	64,15 $\pm$ 14,20
	4. Sınıf	69,34 $\pm$ 11,10	68,36 $\pm$ 13,50
	5. Sınıf	62,20 $\pm$ 22,32	66,04 $\pm$ 14,50

Tablo 2.10 incelendiğinde, tekrarlayan düşüncelerde Türkiye’de 3.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}$ =14,07) sahip olduğu, 4.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}$ =12,67) sahip olduğu, Azerbaycan’da 1.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}$ =13,99) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}$ =10,55) sahip olduğu

görülmektedir. Uyarılmada Türkiye’de 3.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=13,70$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=12,0$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 2.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=16,08$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=11,07$) sahip olduğu görülmektedir. Kaçınmada Türkiye’de 1.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=14,69$) sahip olduğu, 3.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=13,04$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 1.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=17,93$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=8,66$) sahip olduğu görülmektedir. Travma sonrası toplam belirtilerde Türkiye’de 3.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=42,07$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=39,80$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 1.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=49,39$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=31,36$) sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik puanları incelendiğinde, Türkiye’de 4.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=69,34$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=62,20$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 5.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=66,04$) sahip olduğu, 1.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=60,35$) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2.11.: Ülkeye ve Sınıfa Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları

	Kaynak	sd	K.O.	F	p	Kısmi η^2
Tekrarlayan düşünceler	Ülke (A)	1	73,461	1,798	,180	,003
	Sınıf (B)	4	44,961	1,101	,355	,007
	A x B	4	64,105	1,569	,181	,009
	Hata	668	40,847			
Uyarılma	Ülke (A)	1	82,173	1,526	,217	,002
	Sınıf (B)	4	87,556	1,626	,166	,010
	A x B	4	112,444	2,088	,081	,012
	Hata	668	53,844			
Kaçınma	Ülke (A)	1	16,453	,270	,603	,000
	Sınıf (B)	4	312,241	5,131	,000***	,030
	A x B	4	127,594	2,097	,080	,012
	Hata	668	60,851			
Toplam belirtiler	Ülke (A)	1	21,668	,056	,813	,000
	Sınıf (B)	4	1166,232	3,000	,018*	,018
	A x B	4	764,334	1,966	,098	,012
	Hata	668	388,750			
İyimserlik	Ülke (A)	1	169,780	,930	,335	,001
	Sınıf (B)	4	435,681	2,386	,049*	,014
	A x B	4	667,481	3,656	,006**	,021
	Hata	668	182,593			

K.O.: Kareler Ortalaması; Kısmi η^2 : Etki Büyüklüğü; ***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 2.11 incelendiğinde, tekrarlayan düşünceler puanlarında ülke ($F_{(1, 668)}=1,798$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,003$), sınıf ($F_{(4, 668)}=1,101$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,007$), ülke ve sınıf ($F_{(4, 668)}=1,569$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,009$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Uyarılma puanlarında ülke ($F_{(1, 668)}=1,526$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,002$), sınıf ($F_{(4, 668)}=1,626$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,010$), ülke ve sınıf ($F_{(4, 668)}=2,088$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,012$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Kaçınma puanlarında ülke ($F_{(1, 668)}=,270$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$), ülke ve sınıf ($F_{(4, 668)}=2,097$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,012$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı, ancak sınıf ($F_{(4, 668)}=5,131$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,030$) etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 1.sınıftaki ($\bar{X}=16,22$) katılımcıların ortalama kaçınma

puanlarının 3.sınıftaki ($\bar{X}=13,52$), 4.sınıftaki ($\bar{X}=12,98$) ve 5.sınıftaki ($\bar{X}=9,14$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 2.sınıftaki ($\bar{X}=14,74$), 3.sınıftaki ($\bar{X}=13,52$) ve 4.sınıftaki ($\bar{X}=12,98$) katılımcıların ortalama kaçınma puanlarının 5.sınıftaki ($\bar{X}=9,14$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Travma sonrası toplam belirti puanlarında ülke ($F_{(1, 668)}=,056$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$), ülke ve sınıf ($F_{(4, 668)}=1,966$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,012$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı, ancak sınıf ($F_{(4, 668)}=3,000$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,018$) etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 1.sınıftaki ($\bar{X}=45,89$), 2.sınıftaki ($\bar{X}=43,29$) ve 3.sınıftaki ($\bar{X}=41,66$) katılımcıların ortalama travma sonrası belirti puanlarının 5.sınıftaki ($\bar{X}=32,22$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 1.sınıftaki ($\bar{X}=45,89$) katılımcıların ortalama travma sonrası belirti puanlarının 4.sınıftaki ($\bar{X}=39,56$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. İyimserlik puanlarında ülke ($F_{(1, 668)}=,930$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,001$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak sınıf ($F_{(4, 668)}=2,386$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,014$) ile ülke ve sınıf ($F_{(4, 668)}=3,656$; $p<0,01$; Kısmi $\eta^2=,021$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 5.sınıftaki ($\bar{X}=73,96$) katılımcıların ortalama iyimserlik puanlarının 1.sınıftaki ($\bar{X}=64,74$), 2.sınıftaki ($\bar{X}=66,79$) 3.sınıftaki ($\bar{X}=67,12$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 4.sınıftaki ($\bar{X}=68,76$) katılımcıların ortalama iyimserlik puanlarının 1.sınıftaki ($\bar{X}=64,74$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. İyimserlik puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda sınıflarına göre puan aralıkları 62,20-69,73 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda sınıflarına göre puan aralıkları 60,35-75,30 arasındadır ve sınıfların arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Denence 7 ve Denence 8: *Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaş düzeyleri arttıkça iyimserlik düzeyleri artmakta travma sonrası stres belirti düzeyleri azalmaktadır.*

Azerbaycan’da ve Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaş düzeylerine göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile Çift Yönlü ANOVA Sonuçları Tablo 2.12 ve Tablo 2.13’de verilmiştir.

Tablo 2.12.: Ülkeye ve Yaş Grubuna Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Türkiye	Azerbaycan
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Tekrarlayan düşünceler	17-19 yaş	14,27±5,72	14,28±5,82
	20-22 yaş	13,39±6,28	11,89±6,63
	22+ yaş	12,70±5,92	11,14±7,36
Uyarılma	17-19 yaş	14,32±6,52	17,20±6,68
	20-22 yaş	12,84±7,25	13,02±6,97
	22+ yaş	13,26±7,43	11,06±8,33
Kaçınma	17-19 yaş	15,66±7,49	18,55±7,52
	20-22 yaş	13,38±8,09	13,26±7,49
	22+ yaş	12,57±7,29	10,61±7,93
Toplam belirtiler	17-19 yaş	45,78±17,56	51,37±18,65
	20-22 yaş	40,86±19,43	39,30±19,56
	22+ yaş	39,85±17,86	34,60±22,47
İyimserlik	17-19 yaş	68,27±14,83	58,14±12,72
	20-22 yaş	68,54±12,86	66,21±13,93
	22+ yaş	70,42±12,56	74,50±12,24

Tablo 2.12 incelendiğinde, tekrarlayan düşüncelerde Türkiye’de 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=14,27$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=12,70$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=14,28$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=11,14$) sahip olduğu görülmektedir. Uyarılmada Türkiye’de 17-19 yaş

grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=14,32$) sahip olduğu, 20-22 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=12,84$) sahip olduğu, Azerbaycan'da 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=17,20$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=11,06$) sahip olduğu görülmektedir. Kaçınmada Türkiye'de 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=15,66$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=12,57$) sahip olduğu, Azerbaycan'da 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=18,55$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=10,61$) sahip olduğu görülmektedir. Travma sonrası toplam belirtilerde Türkiye'de 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=45,78$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=39,85$) sahip olduğu, Azerbaycan'da 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=51,37$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=34,60$) sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik puanları incelendiğinde, Türkiye'de 22+ yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=70,42$) sahip olduğu, 17-19 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=68,27$) sahip olduğu, Azerbaycan'da 22+ yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=74,50$) sahip olduğu, 17-19 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=58,14$) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2.13.: Ülkeye ve Yaş Grubuna Göre TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Çift Yönlü ANOVA Sonuçları

	Kaynak	sd	K.O.	F	P	Kısmi η^2
Tekrarlayan düşünceler	Ülke (A)	1	153,468	3,794	,052	,006
	Yaş grubu (B)	2	242,220	5,988	,003**	,018
	A x B	2	33,988	,840	,432	,002
	Hata	672	40,454			
Uyarılma	Ülke (A)	1	32,999	,630	,428	,001
	Yaş grubu (B)	2	548,349	10,468	,000***	,030
	A x B	2	216,933	4,141	,016**	,012
	Hata	672	52,382			
Kaçınma	Ülke (A)	1	10,658	,180	,672	,000
	Yaş grubu (B)	2	1321,415	22,283	,000***	,062
	A x B	2	248,848	4,196	,015*	,012
	Hata	672	59,302			
Toplam belirtiler	Ülke (A)	1	24,929	,066	,798	,000
	Yaş grubu (B)	2	5820,453	15,374	,000***	,044
	A x B	2	1262,742	3,335	,036*	,010
	Hata	672	378,597			
İyimserlik	Ülke (A)	1	1163,728	6,759	,010*	,010
	Yaş grubu (B)	2	3662,804	21,275	,000***	,060
	A x B	2	2120,856	12,319	,000***	,035
	Hata	672	172,164			

K.O.: Kareler Ortalaması; Kısmi η^2 : Etki Büyüklüğü; ***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Tablo 2.13 incelendiğinde, tekrarlayan düşünceler puanlarında ülke ($F_{(1, 672)}=3,794$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,006$), ülke ve yaş grubu ($F_{(2, 672)}=,840$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,002$) ortak etkisinin anlamlı olmadığı, ancak yaş grubu ($F_{(2, 672)}=5,988$; $p<0,01$; Kısmi $\eta^2=,018$) etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 17-19 yaş grubundaki ($\bar{X}=14,28$) katılımcıların ortalama tekrarlayan düşünceler puanlarının 20-22 yaş grubundaki ($\bar{X}=12,74$) ve 22+ yaş grubundaki ($\bar{X}=11,88$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Uyarılma puanlarında ülke ($F_{(1, 672)}=,630$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,001$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak yaş grubu ($F_{(2, 672)}=10,468$; $p<0,001$; Kısmi

$\eta^2=,030$), ülke ve yaş grubu ($F_{(2, 672)}=4,141$; $p<0,01$; Kısmi $\eta^2=,012$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 17-19 yaş grubundaki ($\bar{X}=16,19$) katılımcıların ortalama uyarılma puanlarının 20-22 yaş grubundaki ($\bar{X}=12,92$) ve 22+ yaş grubundaki ($\bar{X}=12,39$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Uyarılma puanlarında hem Türkiye’de ($\bar{X}=14,32$) hem Azerbaycan’da ($\bar{X}=17,20$) yer alan katılımcılarda 17-19 yaş grubundaki katılımcılar en yüksek puana sahipken, Türkiye’de en düşük puana 20-22 yaş grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=12,82$) sahiptir ancak Azerbaycan’da en düşük puana 22+ yaş grubundaki katılımcılar ($\bar{X}=11,60$) sahiptir. Kaçınma puanlarında ülke ($F_{(1, 672)}=,180$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak yaş grubu ($F_{(2, 672)}=22,283$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,062$), ülke ve yaş grubu ($F_{(2, 672)}=4,196$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,012$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 17-19 yaş grubundaki ($\bar{X}=17,53$) katılımcıların ortalama kaçınma puanlarının 20-22 yaş grubundaki ($\bar{X}=13,33$) ve 22+ yaş grubundaki ($\bar{X}=11,55$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 20,22 yaş grubundaki ($\bar{X}=13,333$) katılımcıların ortalama kaçınma puanlarının 22+ yaş grubundaki ($\bar{X}=11,55$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Kaçınma puanlarında Türkiye’deki katılımcılarda yaş gruplarına göre puan aralıkları 12,57-15,55 arasındayken, Azerbaycan’daki katılımcılarda yaş gruplarına göre puan aralıkları 11,55-17,53 arasındadır ve yaş gruplarının arasındaki farklılık Azerbaycan’daki katılımcıların arasında daha fazladır. Travma sonrası toplam belirti puanlarında ülke ($F_{(1, 672)}=,066$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak yaş grubu ($F_{(2, 672)}=15,374$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,044$), ülke ve yaş grubu ($F_{(2, 672)}=3,335$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,010$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 17-19 yaş grubundaki ($\bar{X}=49,40$) katılımcıların ortalama travma sonrası belirti puanlarının 20-22 yaş grubundaki ($\bar{X}=40,19$) ve 22+ yaş grubundaki ($\bar{X}=37,10$) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Travma sonrası

toplam belirti puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda yaş gruplarına göre puan aralıkları 39,85-45,78 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda yaş gruplarına göre puan aralıkları 34,60-51,37 arasındadır ve yaş gruplarının arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır. İyimserlik puanlarında ülke ($F_{(1, 672)}=6,759$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,010$), yaş grubu ($F_{(2, 672)}=21,275$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,060$), ülke ve yaş grubu ($F_{(2, 672)}=12,319$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,035$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre 22+ yaş grubundaki ($\bar{X}=72,56$) katılımcıların ortalama iyimserlik puanlarının 17-19 yaş grubundaki ($\bar{X}=61,72$) ve 22+ yaş grubundaki ($\bar{X}=67,53$) katılımcıların iyimserlik puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 20-22 yaş grubundaki ($\bar{X}=67,33$) katılımcıların ortalama iyimserlik puanlarının 17-19 yaş grubundaki ($\bar{X}=61,72$) katılımcıların iyimserlik puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. İyimserlik puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda yaş gruplarına göre puan aralıkları 68,27-70,42 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda yaş gruplarına göre puan aralıkları 58,14-74,50 arasındadır ve yaş gruplarının arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres belirti düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuçları Tablo 2.14'de verilmiştir.

Tablo 2.14.: Türkiye Katılımcılarında TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Arasındaki Yönelik İncelenmesine Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

		Tekrarlayan düşünceler	Uyarılma	Kaçınma	Toplam belirtiler	İyimserlik
Tekrarlayan düşünceler	R	-				
	P					
Uyarılma	R	,673***	-			
	P	,000				
Kaçınma	R	,578***	,671***	-		
	P	,000	,000			
Toplam belirtiler	R	,843***	,896***	,873***	-	
	P	,000	,000	,000		
İyimserlik	R	-,252***	-,480***	-,366***	-,423***	-
	P	,000	,000	,000	,000	

***p<0,001

Tablo 2.14 incelendiğinde, Türkiye'deki katılımcılarda tekrarlayan düşünceler ile iyimserlik arasında ($r=-,252$; $p<0,001$) negatif ve düşük düzeyde, uyarılma ile iyimserlik arasında ($r=-,480$; $p<0,001$), kaçınma ile iyimserlik arasında ($r=-,366$; $p<0,001$), travma sonrası toplam belirtiler ile iyimserlik arasında ($r=-,423$; $p<0,001$) negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Azerbaycan'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres belirti düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuçları Tablo 2.15'de verilmiştir.

Tablo 2.15.: Azerbaycan Katılımcılarında TSSB Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği Puanlarının Arasındaki Yönelik İncelenmesine Yönelik Kısmi Korelasyon Analizi Sonuçları

		Tekrarlayan düşünceler	Uyarılma	Kaçınma	Toplam belirtiler	İyimserlik
Tekrarlayan düşünceler	R	-				
	P					
Uyarılma	R	,788***	-			
	P	,000				
Kaçınma	R	,700***	,807***	-		
	P	,000	,000			
Toplam belirtiler	R	,895***	,940***	,917***	-	
	P	,000	,000	,000		
İyimserlik	R	-,548***	-,695***	-,693***	-,706***	-
	P	,000	,000	,000	,000	

***p<0,001

Tablo 2.15 incelendiğinde, Azerbaycan'daki katılımcılarda tekrarlayan düşünceler ile iyimserlik arasında ($r=-,548$; $p<0,001$) negatif ve orta düzeyde, uyarılma ile iyimserlik arasında ($r=-,695$; $p<0,001$), kaçınma ile iyimserlik arasında ($r=-,693$; $p<0,001$), travma sonrası toplam belirtiler ile iyimserlik arasında ($r=-,706$; $p<0,001$) negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre tekrarlayan düşünceler ile iyimserlik arasında ($r=-,413$; $p<0,001$), uyarılma ile iyimserlik arasında ($r=-,580$; $p<0,001$), kaçınma ile iyimserlik arasında ($r=-,505$; $p<0,001$), travma sonrası toplam belirtiler ile iyimserlik arasında ($r=-,559$; $p<0,001$) negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Denence 9: Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres belirtileri onların iyimserlik düzeylerinin anlamlı yordayıcısıdır.

Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin TSSB Ölçeği Puanlarının İyimserlik Ölçeği Puanlarına Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları Tablo 2.16’de verilmiştir.

Tablo 2.16.: Türkiye Katılımcılarında TSSB Ölçeği Puanlarının İyimserlik Ölçeği Puanlarına Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	B	t	P
Sabit	79,398	1,568		50,634	,000***
Tekrarlayan düşünceler	,338	,144	,157	2,356	,019*
Uyarılma	-,928	,134	-,507	-6,917	,000***
Kaçınma	-,196	,112	-,117	-1,758	,080
r=,496; r ² =,240; F(3, 328)=4692,977; p=,000***					

***p<0,001; *p<0,05

Tablo 2.16 incelendiğinde, Türkiye katılımcılarında travma sonrası stres belirtilerinin iyimserlik üzerinde %24 düzeyinde etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r²=,240; p<0,001). Alt boyutlar bazında incelendiğinde, en büyük etkisinin sırasıyla uyarılma (β=-,507), tekrarlayan düşünceler (β=-,157) ve kaçınma (β=-,117) alt boyutlarında olduğu görülmektedir.

Denence 10: *Azerbaycan'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres belirtileri onların iyimserlik düzeylerinin anlamlı yordayıcısıdır.*

Azerbaycan'da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin TSSB Ölçeği Puanlarının İyimserlik Ölçeği Puanlarına Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları Tablo 2.17'de verilmiştir.

Tablo 2.17.: Azerbaycan Katılımcılarında TSSB Ölçeği Puanlarının İyimserlik Ölçeği Puanlarına Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	85,456	1,181		72,360	,000***
Tekrarlayan düşünceler	,139	,131	,064	1,057	,291
Uyarılma	-,818	,140	-,430	-5,849	,000***
Kaçınma	-,689	,112	-,391	-6,158	,000***
r=,731; r ² =,534; F(3, 342)=12925,221; p=,000***					

***p<0,001

Tablo 2.17 incelendiğinde, Azerbaycan katılımcılarında travma sonrası stres belirtilerinin iyimserlik üzerinde %53,4 düzeyinde etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r²=,534; p<0,001). Alt boyutlar

bazında incelendiğinde, en büyük etkisinin sırasıyla uyarılma ($\beta=-,430$), kaçınma ($\beta=-,391$) ve tekrarlayan düşünceler ($\beta=,064$) alt boyutlarında olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde Azerbaycan'da ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres belirtileri ile iyimserlik düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yönelik olarak yapılan analizlerin sonuçları tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulguların tartışılması ve yorumlanması bulgular bölümündeki açıklamalar doğrultusunda yapılmış ve maddeler halinde açıklanmıştır.

5.1. Travma Sonrası Stres Belirtileri ve İyimserlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların ($n=678$) travma sonrası stres belirtileri ve iyimserlik düzeylerinin ortalama ve standart sapma değerlerinin incelendiği tablo 1 değerlendirildiğinde: Travma sonrası stres belirtilerinin bireylerde farklı durumlarda ortaya çıktığından araştırmanın ilgili bölümünde bahsedilmiştir. Bu kapsamda bu çalışmada kullanılan TSSB ölçeğinin alt boyutlarından olan uyarılma, tekrarlayan düşünceler, kaçınma ve toplam belirtilerin araştırma kapsamındaki örnekleme orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde katılımcıların iyimserlik düzeylerinin de orta seviyede olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışmada Korelasyon analizi sonucuna göre tekrarlayan düşünceler ile iyimserlik arasında, uyarılma ile iyimserlik arasında, kaçınma ile iyimserlik arasında, travma sonrası toplam belirtiler ile iyimserlik arasında, negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin TSSB ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla hazırlanan benzer bir diğer çalışma incelendiğinde; araştırmanın Karaman & Tarım (2018) tarafından 152 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Araştırmada yapılan analizler sonucunda travma sonrası büyüme ile problem çözme becerileri arasında orta düzeyde ve iyimserlik arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu gözlemlenmektedir.

5.2. Ülkeye Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi

Farklı katılımcı örneklemelerinde, farklı kültürlerde, farklı bireylerde travma sonrası stres belirtileri ve iyimserliğin değişiklik gösterebileceği varsayılmaktadır. Açıklanan varsayım paralelinde Azerbaycan ve Türkiye ülkelerinde yer alan katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ve iyimserlik düzeylerindeki mevcut farklılığın ortaya konulması amacıyla yapılan karşılaştırılmalı bağımsız örneklem T testi sonuçları incelendiğinde; Türkiye'deki katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ve alt boyutları ortalama puanlarının Azerbaycan'daki katılımcıların ortalama puanından daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Ülke değişkenine göre travma sonrası stres belirtileri ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Belirtilen sonuca ek olarak savaş, felaket vb. gibi olağandışı hallerde ortaya çıkan TSSB düzeylerinin farklı olduğu gözlemlenmektedir. Şan (2018) tarafından Suriyeli göçmenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise katılımcıların TSSB düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Benzer bir diğer çalışma Karancı vd. (2011) tarafından yapılmıştır. Çalışmanın 3 farklı ilde (Ankara, Erzincan ve Kocaeli) yaşayan bireylerin TSSB düzeylerini açıkladığı gözlemlenmektedir. Bu kapsamda ulaşılan katılımcıların TSSB düzeylerinin farklı olduğu ortaya konulmuş ve bu sonucunda bizim araştırmamızın sonuçlarıyla benzer ve "TSSB'nin farklı il, ülke, kültür vb. gibi etkenlerden etkilenebildiği" varsayımını destekler nitelikte olduğu gözlemlenmektedir. Azerbaycan ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri puan ortalamaları arasında farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Türk üniversite öğrencilerinin iyimserlik puan ortalamalarının Azerbaycan üniversite öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda Şahin (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma değerlendirildiğinde; araştırmanın 532 üniversite öğrencisi örnekleminde gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Araştırma kapsamında, mutluluk ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde bir ilişkinin ortaya konulduğu, iyimserlik ile özgecilik arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir kolerasyonun olduğu, örneklemin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı, ailenin gelir düzeyine göre mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığına ortaya konulduğu gözlemlenmektedir.

5.3. Ülkeye ve Cinsiyete Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi

Ülkeye ve cinsiyete göre bireylerin TSSB ve iyimserlik düzeylerinin farklı olup olmadığını test edilmiş ve test sonucunda Türkiye’de ve Azerbaycan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin tekrarlayan düşünceler puanlarında ülke, ülke ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olmadığı , ancak cinsiyet etkisinin anlamlı olduğu ($p < .01$) ve kadın katılımcıların tekrarlayan düşünceler puan ortalamalarının erkek katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Uyarılma ve Kaçınma puanlarında ve toplam belirtilerde ülke, ülke ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olmadığı, ancak kaçınma alt boyutunda cinsiyet etkisinin anlamlı olduğu ve erkek katılımcıların ortalama kaçınma puanlarının kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. İyimserlik puanlarında ise ülke, cinsiyet, ülke ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olduğu , İyimserlik puanlarında Türkiye’de erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu, Azerbaycan’da katılımcılarda kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu, aynı zamanda tüm katılımcılarda kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. TSSB alt boyutlarından olan tekrarlayan düşüncenin kadın katılımcılarda ortalama puanların daha yüksek olduğu; geriye kalan alt boyutlar, toplam belirtiler ve iyimserlik düzeyinde ise erkek katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Benzer bir çalışma olan ve Tanhan & Kardaş (2014) tarafından hazırlanan çalışma değerlendirildiğinde; araştırmada travmadan etkilenmenin üç farklı düzeyi ile cinsiyet arasında Ki- Kare testi sonucunda anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Bu kapsamda katılımcılardan travmadan düşük düzeyde etkilenenlerin % 68,1’ini erkek öğrenciler, % 31, 9’unu kız öğrenciler, orta düzeyde etkilenenlerin %46, 2’sini erkek öğrenciler, % 53, 8’ini kız öğrenciler, yüksek düzeyde travmadan etkilenenlerin % 24’ünü erkek öğrenciler % 76’sını kız öğrencilerin oluşturmakta olduğu gözlemlenmektedir. Aynı sorun (Van Depremi) üzerine yapılan ve katılımcıların TSSB düzeylerinin belirlenmesi amaçlayan bir diğer çalışmada ise Kurt & Gülbahçe (2019) araştırmalarında öğrencilerin cinsiyetlerine göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde TSSB yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Benzer bir diğer araştırma Çağlar (2013) tarafından hazırlanmış ve araştırmada akademik iyimserlik düzeyinin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Belirtilen amaç kapsamında çalışmada okulların akademik iyimserlik düzeyleri ile öğretmenlerin örgütsel bağlılık

düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla öncelikle Levene homojenlik testinin yapıldığı ve test sonuçları ortak yeterlik alt boyutunda, her iki grubun ortalamaları oldukça yüksek olmasına rağmen kadın öğretmenlerin puan ortalamasının erkek öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu ortaya konulduğu gözlemlenmektedir. Bu kapsamda Çağlar'ın araştırmasının bu araştırma sonuçları ile benzer olduğu gözlemlenmektedir. Bir diğer araştırma Gençoğlu vd. (2014) tarafından kız ve erkek öğrenciler arasında hangi cinsiyetin daha iyimser olduğuna ilişkin algıların belirlenmesi ve cinsiyete göre iyimserlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında kız ve erkek öğrencilerin çoğunlukla erkeklerin daha iyimser olduğu algısına sahip olduğu fakat bu sonucun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, kız ve erkek öğrenciler arasında iyimserlik düzeyleri açısından anlamlı farklılık bulunmadığı sonuçlarına ulaşıldığı gözlemlenmektedir. Bu sonucun tam tersi olarak Şahin (2015) araştırmasında katılımcıların iyimserlik düzeylerinin cinsiyetlerine ve öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşıldığı gözlemlenmektedir.

5.4. Ülkeye ve Eğitim Görülen Fakülteye Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi

TSSB ve alt boyutları ile iyimserlik düzeylerinin katılımcıların eğitim görmüş oldukları fakülteye göre tekrarlayan düşünceler puanlarında ülke, fakülte, ülke ve fakülte ortak etkisinin anlamlı ($p < .05$) olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre eğitim bilimleri fakültesindeki ($\bar{X}=14,99$) katılımcıların ortalama tekrarlayan düşünceler puanlarının mühendislik ($\bar{X}=11,93$), sosyal bilimler ($\bar{X}=12,13$) ve sağlık bilimleri / tıp fakültesinde ($\bar{X}=10,71$) eğitim gören katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p < 0,05$) tespit edilmiştir. Tekrarlayan düşünceler puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 12,09-14,73 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 6,35-15,21 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Uyarılma puanlarında ülke ($F_{(1, 666)}=,002$; $p > 0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fakülte ($F_{(5, 666)}=3,370$; $p < 0,01$; Kısmi $\eta^2=,025$), ülke ve fakülte ($F_{(5, 666)}=4,705$; $p < 0,001$; Kısmi $\eta^2=,034$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Anlamli farkliliklari hangi gruplar arasinda olduğunun belirlenmesi amaciyla uygulanan Tukey testi sonuqlarina g6re eğitim bilimleri fak6ltesindeki ($\bar{X}=14,99$) katılımcıların ortalama uyarılma puanlarının sosyal bilimler ($\bar{X}=12,66$) ve sağlık bilimleri / tıp fak6ltesinde ($\bar{X}=12,20$) eğitim g6ren katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı d6zeyde daha y6ksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Uyarılma puanlarında T6rkiye’deki katılımcılarda fak6ltelere g6re puan aralıkları 11,90-14,68 arasındayken, Azerbaycan’daki katılımcılarda fak6ltelere g6re puan aralıkları 7,15-16,08 arasındadır ve fak6lteler arasındaki farklılık Azerbaycan’daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Kaçınma puanlarında 6lke ($F_{(1, 666)}=,033$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,000$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fak6lte ($F_{(5, 666)}=2,982$; $p<0,05$; Kısmi $\eta^2=,022$), 6lke ve fak6lte ($F_{(5, 666)}=4,495$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,033$) ortak etkisinin anlamlı olduğu g6r6lmektedir. Anlamli farkliliklari hangi gruplar arasinda olduğunun belirlenmesi amaciyla uygulanan Tukey testi sonuqlarina g6re eğitim bilimleri fak6ltesindeki ($\bar{X}=14,55$) katılımcıların ortalama kaçınma puanlarının sağlık bilimleri / tıp fak6ltesinde ($\bar{X}=12,06$) eğitim g6ren katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı d6zeyde daha y6ksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. kaçınma puanlarında T6rkiye’deki katılımcılarda fak6ltelere g6re puan aralıkları 12,93-14,55 arasındayken, Azerbaycan’daki katılımcılarda fak6ltelere g6re puan aralıkları 6,50-17,29 arasındadır ve fak6lteler arasındaki farklılık Azerbaycan’daki katılımcıların arasında daha fazladır.

Travma sonrası toplam belirti puanlarında 6lke ($F_{(1, 666)}=1,156$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,002$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fak6lte ($F_{(5, 666)}=5,120$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,037$), 6lke ve fak6lte ($F_{(5, 666)}=4,649$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,035$) ortak etkisinin anlamlı olduğu g6r6lmektedir. Anlamli farkliliklari hangi gruplar arasinda olduğunun belirlenmesi amaciyla uygulanan Tukey testi sonuqlarina g6re eğitim bilimleri fak6ltesindeki ($\bar{X}=45,95$) katılımcıların ortalama travma sonrası belirti puanlarının sosyal bilimler ($\bar{X}=39,25$) ve sağlık bilimleri / tıp fak6ltesinde ($\bar{X}=35,94$) eğitim g6ren katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı d6zeyde daha y6ksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Travma sonrası toplam belirti puanlarında T6rkiye’deki katılımcılarda fak6ltelere g6re puan aralıkları 39,07-44,13 arasındayken, Azerbaycan’daki katılımcılarda fak6ltelere g6re puan aralıkları 20,50-

48,22 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır.

İyimserlik puanlarında ülke ($F_{(1, 666)}=2,068$; $p>0,05$; Kısmi $\eta^2=,003$) etkisinin anlamlı olmadığı, ancak fakülte ($F_{(5, 666)}=5,120$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,037$), ülke ve fakülte ($F_{(5, 666)}=4,649$; $p<0,001$; Kısmi $\eta^2=,034$) ortak etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Tukey testi sonuçlarına göre sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki ($\bar{X}=70,84$) katılımcıların ortalama iyimserlik puanlarının mühendislik fakültesinde ($\bar{X}=64,57$) eğitim gören katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. İyimserlik puanlarında Türkiye'deki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 63,60-72,08 arasındayken, Azerbaycan'daki katılımcılarda fakültelere göre puan aralıkları 60,26-78,30 arasındadır ve fakülteler arasındaki farklılık Azerbaycan'daki katılımcıların arasında daha fazladır. Değişiklik gösterebileceği varsayımından hareketle ülkeye ve fakülteye göre TSSB ölçeği ve iyimserlik ölçeği puanlarına yönelik ortalama ve standart sapma değerlerinin analiz edildiği bu çalışmada katılımcıların Travma sonrası toplam belirtilerde Türkiye'de İİBF fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($X=44,13$) sahip olduğu, sosyal bilimler fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($X=39,07$) sahip olduğu, Azerbaycan'da eğitim bilimleri fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($X=48,22$) sahip olduğu, sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($X=20,50$) sahip olduğu ortaya konulmuştur. İyimserlik puanları incelendiğinde, Türkiye'de sosyal bilimler fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=72,08$) sahip olduğu, mühendislik fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=63,60$) sahip olduğu, Azerbaycan'da sağlık bilimleri / tıp fakültesindeki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=78,30$) sahip olduğu, fen edebiyat fakültesindeki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=60,26$) sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu kapsamda katılımcıların TSSB puanlarının eğitim görmüş oldukları farklı eğitim fakültelerine göre farklılık gösterebileceği varsayımı ortaya atılabilmektedir. Benzer bir diğer çalışmada Şahin, öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkeni açısından mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinde anlamlı derecede bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur (Şahin, 2015). Bir diğer çalışmada Ergün Başak (2012) ise öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte

değişkeni açısından iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğunu ifade etmiştir. Açıklanan doğrultuda farklı eğitim fakültelerinde yer alan öğrencilerin farklı iyimserlik ve TSSB düzeylerine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu düzeylerin farklılaşmasının altında yatan nedenlerin; müfredat kapsamında yer alan dersler, farklı bireylere hitap etme ve bunun eğitimi alma, farklı bölümlerdeki farklı farkındalık düzeylerinin yer aldığı düşünülmektedir. Düzeylerin farklılaşmasının altında yatan nedenlerin; müfredat kapsamında yer alan dersler, farklı bireylere hitap etme ve bunun eğitimi alma, farklı bölümlerdeki farklı farkındalık düzeylerinin yer aldığı düşünülmektedir

5.5. Ülkeye ve Sınıf Değişkenlerine Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi

TSSB ve alt boyutları ile iyimserlik düzeylerinin katılımcıların bulunmuş oldukları sınıflara göre değişiklik gösterebileceği varsayımından hareketle—katılımcıların travma sonrası toplam belirtilerde Türkiye’de 3.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=42,07$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=39,80$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 1.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=49,39$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=31,36$) sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik puanları incelendiğinde, Türkiye’de 4.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=69,34$) sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=62,20$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 5.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=66,04$) sahip olduğu, 1.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=60,35$) sahip olduğu ortaya konulmuştur. Benzer sonuçların; üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla Gürkan (2014) tarafından hazırlanan çalışmada yer aldığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda araştırmada üniversite sınıf ve bölüm değişkenlerine göre yılmazlık ve iyilik puanları arasında anlamlı fark bulunduğu gözlemlenmektedir. Bir diğer araştırma olan ve Şahin (2015) tarafından yapılan araştırmada ise bu sonuçları destekler nitelikte olan öğrencilerin sınıflarına göre iyimserlik düzeylerinin farklılaştığı ortaya konulmuştur. Kurt & Gülbahçe (2019) araştırmasında ise öğrencilerin sınav kaygısı, gelecek kaygısı vb. gibi nedenlerle daha üst sınıfta olan öğrencilerin travma stres belirtileri ve travma sonrası stres belirtileri yaşama

ihtimallerinin daha yüksek olduğu bu nedenle de farklı sınıflardaki öğrencilerin farklı TSSB düzeylerine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Açıklamalar paralelinde farklı sınıflarda yer alan katılımcıların farklı TSSB ve iyimserlik düzeylerine sahip oldukları, bu düzeylerin temelinde sınav kaygısı, gelecek kaygısı, yaşanmışlık, aile vb. gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

5.6. Ülkeye ve Yaşa Göre Katılımcıların TSSB ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi

TSSB ve alt boyutları ile iyimserlik düzeylerinin katılımcıların yaşlarına göre değişiklik gösterebileceği varsayımından hareketle ülkeye ve sınıfa göre TSSB ölçeği ve iyimserlik ölçeği puanlarına yönelik ortalama ve standart sapma değerlerinin analiz edildiği bu araştırmada Travma sonrası toplam belirtilerde Türkiye’de 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=45,78$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=39,85$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 17-19 yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=51,37$) sahip olduğu, 22+ yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=34,60$) sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik puanları incelendiğinde, Türkiye’de 22+ yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=70,42$) sahip olduğu, 17-19 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=68,27$) sahip olduğu, Azerbaycan’da 22+ yaş grubundaki katılımcıların en yüksek ortalama puana ($\bar{X}=74,50$) sahip olduğu, 17-19 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana ($\bar{X}=58,14$) sahip olduğu görülmektedir. Açıklanan analiz bulgularından hareketle farklı yaşlardaki katılımcıların farklı TSSB ve iyimserlik düzeylerine sahip olabileceği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda Kurt (2019) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin yaşlarına göre Travmatik Stres Belirti Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği puanları arasındaki farklara ait ki-kare değerleri istatistiksel olarak $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunduğu gözlemlenmektedir. Belirtilen sonuca zıt, bizim araştırmamızla benzer bir sonuç olan ve Akça vd. (2018) tarafından cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisinin incelenmesi amacıyla oluşturulan çalışmada örneklem içerisindeki öğrencilerin yaşlarına göre depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme,

travma sonrası stres bozukluğu, alkol uyuşturucu bağımlılığı gibi sorunlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) ortaya konulmuştur. Baytar (1999) araştırmasında ise katılımcıların yaşlarına oranla TSSB, kaygı ve depresyon ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Açıklanan ve incelenen araştırmalar kapsamında TSSB düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermesinin ilgili literatürde farklı şekillerde bulgulandığı gözlemlenmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Türkiye ve Azerbaycan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin–travma sonrası stres belirtileri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek TSSB ölçeğinin alt boyutlarından olan uyarılma, tekrarlayan düşünceler, kaçınma ve toplam belirtilerin araştırma kapsamındaki örnekleme orta düzeyde olduğu, görülmüştür. Katılımcıların iyimserlik düzeylerinin de orta seviyede olduğu ortaya konulmuştur.

Araştırma kapsamında her iki ülke katılımcılarının TSSB ve iyimserlik Türkiye’deki katılımcıların ortalama puanlarının Azerbaycan’daki katılımcıların ortalama puanından daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Ükelere ve cinsiyete göre bireylerin TSSB ve iyimserlik düzeylerinin farklı olduğu varsayımından hareketle yapılan test sonucunda Türkiye’de ve Azerbaycan’da TSSB alt boyutlarından olan tekrarlayan düşüncenin kadın katılımcılarda ortalama puanların daha yüksek olduğu; geriye kalan alt boyutlar, toplam belirtiler ve iyimserlik düzeyinde ise erkek katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur.

Farklı eğitim fakültelerinde devam eden öğrencilerin iyimserlik ve TSSB düzeylerinin farklı olduğu ortaya konulmuştur.. TSSB ve alt boyutları ile iyimserlik düzeylerinin katılımcıların bulunmuş oldukları sınıflara göre değişiklik gösterebileceği varsayımından hareketle yapılan testlerin sonuçları incelendiğinde; farklı sınıflarda yer alan öğrencilerin farklı TSSB düzeylerine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Çalışma sonuçları Türkiye’de 3.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana sahip olduğu, Azerbaycan’da 1.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. İyimserlik puanları incelendiğinde, Türkiye’de 4.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana sahip olduğu, 5.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana sahip olduğu, Azerbaycan’da 5.sınıftaki katılımcıların en yüksek ortalama puana sahip olduğu, 1.sınıftaki katılımcıların ise en düşük ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin TSSB ve iyimserlik düzeylerinin yaşlarına göre değişiklik gösterdiği de bu araştırma kapsamında elde edilen bir diğer sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Türkiye’de ve Azerbaycan’da öğrenim gören üniversite öğrencilerin travma sonrası stres belirtileri ile iyimserlik düzeyleri arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her iki ülke katılımcılarında travma sonrası stres belirtilerinin iyimserlik düzeyleri üzerinde etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilere yer verilmiştir:

1. Araştırmada elde edilen bulgulardan TSSB ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilen sosyodemografik değişkenlerden olan yaşın ilgili çoğu araştırmada ilişkisi olmadığı yönünde yorumlandığı gözlemlenmektedir. Bu kapsamda yaş ve TSSB arasındaki ilişkisinin tekrar incelenmesi önem taşımaktadır.
2. TSSB ile iyimserlik arasındaki negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş olup bireylerin iyimserlik düzeylerini yükseltmeye yönelik pozitif psikolojik dayalı psikoeğitim programları geliştirilerek travma sonrası stres belirtileri yüksek olan bireylerin bu eğitim programlarına katılmaları sağlanabilir.
3. Araştırma örneklem grubunun farklı ülkeleri de kapsayacak şekilde genişletilmesi (örneğin; Suriye, Ukrayna’da yaşanan savaş nedeni ile) çalışmanın küresel kapsamda genellenebilirliğini yükseltmeye yardımcı olabilir.
4. Bu çalışmada katılımcılardan elde edilen bilgiler *cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf değişkenleri* ile sınırlıdır. İki ülke arasında yapılacak yeni çalışmada anne-baba eğitim durumu, anne-babanın hayatta olup olmaması, kardeş sayısı yaşadığı yer gibi değişkenler eklenerek tekrar edilebilir. yanında
5. Araştırmaya katılan bireylerin travmaya yaşantıları nicel araştırma yöntemi kullanılarak belirlenerek tekrar aynı çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Adomako, S., Danso, A., Uddin, M., & Damoah, J. O. (2016). Entrepreneurs' Optimism, Cognitive Style And Persistence. *International Journal Of Entrepreneurial Behavior & Research*.
- Akça, S. Ö. , Selen, F. , Demir, E. & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45 (3) , 255-264.
- Akdoğan, H. (2005). Çouğun cinsel istismarı ve türkiye'de çocuk cinsel istismarını önlemeye yönelik çalışmalar. *Polis Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-15.
- Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi.
- Akın, A., & Akın, Ü. (2013). *Pozitif psikoloji*. İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Aktu, Ö. G. Y. (2019). *Bölüm 2: sağlık çalışanlarının öğrenilmiş iyimserlik*. İstanbul: Çalışma Yaşamında, 33.
- Alkan, C. (2019). Travma deneyimi yaşayan üniversite öğrencilerinin başa çıkma tutumları ve travma yaşantısı sonrası büyümeyle ilişkili faktörler (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alpay, E. H., Aydın, A., & Bellur, Z. (2017). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve travma sonrası stres belirtileri ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü (tur). *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 218-226.
- Amerikan Psikiyatri Derneği (1994). *Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı, dördüncü baskı (DSM)*. Amerikan Psikiyatri Birliği Washintgon DC'den (çev.: Köroğlu, E.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal Of Education*, 6(1), 8-22.
- Arslan, P. (2022). Ekonomik Yetersizliği Olan Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları İle Psikolojik Sağlamlık, Umut Ve İyimserlikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü)
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of menthal disorders (5b.)*.
- Ateş, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantı türü ve travma sonrası stres belirtileri ilişkisinde travma sonrası bilişler ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 11(3), 200-231.
- Ateş, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantı türü ve travma sonrası stres belirtileri ilişkisinde travma sonrası bilişler ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 9(16), 401-440.
- Avşar, S. (2021) Pandemi Döneminde Eşleri Tarafından Ev İçi Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu İle Sosyal Destek

- Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Olgu- Kontrol Çalışması (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü)
- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altinkurt, Y. (2013). Positive psychology in educational administration (Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji). *Journal Of Human Sciences*, 10(1), 1470-1490.
- Bağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal Of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Journal Of Human Sciences*, 10(1), 14-29.
- Baldwin, D. R., McIntyre, A., & Hardaway, E. (2007). Perceived parenting styles on college students optimism. *College Student Journal*, 41(3), 550-558.
- Baytar, B. (1999). *Gölcük depresmini çocukluğunda yaşamış kişilerin kaygı, depresyon ve TSSB düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncüyıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Bennett, O. (2015). *Culture (s) of optimism. in cultures of optimism*. London: Palgrave Macmillan, 167-174.
- Bernat, J. A., Ronfeldt, H. M., Calhoun, K. S., & Arias, I. (1998). Prevalence of traumatic events and peritraumatic predictors of posttraumatic stress symptoms in a nonclinical sample of college students. *Journal of traumatic stress*, 11(4), 645-664.
- Bilim, P., & Bilgin, M. (2022). Çevrimiçi bilişsel davranışçı terapi dersinin yüksek lisans öğrenimi gören psikolog ve psikolojik danışmanlar üzerindeki etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 295-315.
- Bozkurt, T (2021). Anlamlı Yaşam Algısı, İyimserlik Ve Değerlerin Üniversite Öğrencilerinin Siyasal Katılımı Üzerindeki Etkisi: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği (Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Bulut, S., & Karaman, H. B. (2018). Engelli bireylerin cinsel, fiziksel ve duygusal istismarı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 19(2), 277-301.
- Bulut, S., & Subaşı, M. (2020). *Pozitif psikolojiye giriş*. Ankara: Pozitif Psikoloji Yayın Evi.
- Cankardaş, S. (2018). Çocukluktan yetişkinliğe duygusal ihmal ve etkileri. *Online Psikoloji Dergisi (Onto)*, 47-51.
- Cankardaş, S., & Sofuoğlu, Z. (2019). Deprem ya da yangın deneyimlemiş kişilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve belirtilerin yordayıcıları. *Turkish Journal Of Psychiatry*, 30(3), 111-135.
- Carlson, E. B. ve Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 4-28.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends In Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299.
- Coşgun, M.G. (2022). 2020 İzmir Depremini Yaşamış Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)
- Çağlar, Ç. (2013). Akademik iyimserlik düzeyinin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 321-350.
- Çapri, A. G. B., & Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisi (addt)'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi algısına etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 135-154.
- Çatık, A. E., & Çam., O. (2006). Hemşire ve ebelerin çocuk istismarı ve ihmalinin belirti ve risklerini tanıma düzeylerinin saptanması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 22(2), 103-119.
- Çelen, Ö. (2022). 112 Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Görülme Sıklığı Ve İlişkili Faktörler (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü)
- Çırakoğlu, O. C. (2003). *Uzun süren bir savaş: travma sonrası stres bozukluğu*. Ankara: Pivolka-Özel, 20.
- Çoban, D. A., & Gündoğmuş, İ. (2019). Travma sonrası stres bozukluğu belirti profilinin cinsel ve cinsel olmayan travma tiplerine göre karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 470-476.
- David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A synopsis of rational-emotive behavior therapy (rebt); fundamental and applied research. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175-221.
- Demir, R., & Türk. F. (2020). Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Erbek, E., Eradamlar, N., Beştepe, E., Akar, H., & Alpkan, L. (2004). Kadına yönelik fiziksel ve cinsel şiddet: üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 17(4), 196-204.
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde yaşam doyumunun demografik değişkenler, ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 501-516.
- Erden, G., & Gürdil, G. (2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde gözlenen travma tepkileri ve psiko-sosyal yardım önerileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 1-13.
- Erden, G., Kılıç, E. Z., Uslu, R. İ., & Kerimoğlu, E. (1999). Çocuklar için travma sonrası stres tepki ölçeği: Türkçe geçerlik, güvenirlik ön çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 6(3), 143-149.

- Ergün Başak, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(4), 100-119.
- Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Ersanlı, K., Yılmaz, M., & Özcan, K. (2013). Algılanan duygusal istismar ölçeği (adiö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 721-763.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K., & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 6-27.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A., & Atak H. (2014). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Fischer, R., & Chalmers, A. (2008). Is optimism universal? A meta-analytical investigation of optimism levels across 22 nations. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 378-382.
- Fone, S., Lundgren-Lindquist, B., Skogar, Ö., & Levander, B. (2003). Health status and functional capacity in a group of successfully ageing 65–85 year olds. *Disability And Rehabilitation*, 25(18), 1044-1051.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review Of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal Of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gençoğlu, C. , Alkan, E. & Koçyiğit, M. (2014). Bir mit olarak iyimserlik; kızlar mı yoksa erkekler mi daha iyimser? . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (50) , 129-138 . Doi: 10.17755/Esosder.91216
- Gençtanırım, D., & Voltan Acar, N. (2010). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve sezen aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 176-198.
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: a meta-analysis. *Journal Of Emotional And Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235.
- Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisi'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını yükseltmedeki

- etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 191-204.
- Gökçek, F. (2020). *Geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde iyimserlik seviyesinin alt boyutlarının psiko-sosyal işlevselliğe göre ruh sağlığı semptomatolojisi açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üskidar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, B. K., & Emeç H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Güler, N., Uzun, S., Boztaş, Z., & Aydoğan, S. (2002). anneleri tarafından çocuklara uygulanan duygusal ve fiziksel istismar/ihmal davranışı ve bunu etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 128-134.
- Güleri, M. (1998). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 6(1), 314-327.
- Gürgen, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi . *Education Sciences*, 9 (1) , 19-35.
- Gyurcsik, N. C., & Brawley, L. R. (2001). Is the glass half full or half empty? the relationship of big and little optimism with acute and longer term exercise related social cognitions. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 6(2), 108-127.
- Hart, E. ve Hittner B. (1995). *Optimism and pessimism associations to coping and anger*
- Hirsch, J. K., & Conner, K. R. (2006). Dispositional and explanatory style optimism as potential moderators of the relationship between hopelessness and suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(6), 661-669.
- Irmak, T. Y. (2011). Fiziksel istismara uğrayan ergenlerde dayanıklılığın incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 1-21.
- Kahraman, A. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları ile öznel iyi oluş arasında kişisel biricilik aracının rolü. Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kar., H.. (2017). Çocukta fiziksel istismar. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics*, 3(3), 175-80.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üskidar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karaman, Ö. & Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20) , 190-198.
- Karancı, A. N., Işıklı, S., & Aker, A. T. (2011). Travmatik yaşantısı olan yetişkinlerde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim:

- boylamsal bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(3), 112-135.
- Karancı, N. A., Aker, T. A., & Işıklı, S. (2009). Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim'in değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 17(24), 198-222.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, Z., & Gökçakan, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler ve psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkilerinin karşılaştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(3), 1407-1452.
- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- Kavramlar, T., Etkinlikler, Ö., Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B., & Hamamcı, Z. (2014). Okullarda akılcı-duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 13(3), 498-514.
- Kaytez, N., & Güngör Aytar, F. A. (2018). Çocuk gelişimi bölümü öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin sabır ve empatik eğilim açısından incelenmesi (meslek lisesi örneği). *Turkish Journal Of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 22(31), 7-19.
- Kelekçi, H., & Yılmaz, K. (2015). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayeleri ile yeterlik inançları arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 99-128.
- Kılınç, G. (2017). Toplumsal travmatik olaylar ve aile ruh sağlığı. *Türkiye Klinikleri J Psichiatri Nurs-Special Topics*, 3(2), 182-201.
- Kiliç, B. S. S. P. (2019). *Obsesif kompulsif belirtilerin çocukluk çağı travma türleri ve dissosiyatif yaşantılarla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kukuoğlu, A. (2018). Doğal afetler sonrası yaşanan travmalar ve örnek bir psikoeğitim programı. *Afet ve Risk Dergisi*, 1(1), 39-52.
- Kurt, E. & Gülbahçe, A. (2019). Van depremini yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 957-972.
- Kutunis, R. Ö., & Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 5(11), 135-154.
- Macnab, F. (1989). *Life after loss*. Newtown: Millenium Books
- Mäkikangas, A., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Self-Esteem, dispositional optimism, and health: evidence from cross-lagged data on employees. *Journal Of Research In Personality*, 38(6), 556-575.
- Mohacsy, I., & Lefer, H. (2007). Money and sentiment: A psychodynamic approach to behavioral finance. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 35(3), 455-475.

- Morton, S., Mergler, A., & Boman, P. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(1), 90-108.
- Mulkana, S. S., & Hailey, B. J. (2001). The role of optimism in health-enhancing behavior. *American Journal Of Health Behavior*, 25(4), 388-395.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 10(3), 235-251.
- Oflaz, F., Özcan, C. T., Taştan, S., Çiçek, H., Aslan, Ö., & Vural, H. (2010). Hemşirelerin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini tanıma durumları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 1-6.
- Oruç, E., & Kutanis, R. Ö. (2014). Pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikolojik sermaye üzerine kavramsal bir çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(4), 111-126.
- Öner, C. & Arabacı, L. B. (2019) Ebeveyninde kronik ruhsal veya fiziksel hastalığı olan ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(3), 101-107.
- Özcan, Ö., & Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(3), 4-41.
- Öztürk, E., & Fındık, H. (2016). Türkiye'deki muhasebe eğitiminin uluslararası muhasebe standartları ile uyumlaştırılması sürecinde karşılaşılan adaptasyon problemlerinin muhasebe alt kültür değerleri çerçevesinde tartışılması. *Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Dergisi*, 7(21), 204-219.
- Pelendecioğlu, B., & Bulut, S. (2009). Çocuğa yönelik aile içi fiziksel istismar. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 49-62.
- Rand, K. L. (2018). Hope, self-efficacy, and optimism: conceptual and empirical differences reactivity. *Personality and Individual Differences*, 6(13), 827-839.
- Read, J. P., Ouimette, P., White, J., Colder, C., & Farrow, S. (2011). Rates of DSM–IV–TR trauma exposure and posttraumatic stress disorder among newly matriculated college students. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 3(2), 148.
- Rees, C. A. (2010). Understanding emotional abuse. *Archives Of Disease In Childhood*, 95(1), 59-67.
- Reivich, K., & Gillham, J. (2003). Learned optimism: the measurement of explanatory style. *Archives Of Disease In Childhood*, 17(34), 659-667.
- San, E. (2021). Özel Yetenekli Bireylerde Benlik Saygısı İyimserlik Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.

- Sarı, H. Y., Ardahan, E., & Öztornacı, B. Ö. (2016). Çocuk ihmal ve istismarına ilişkin son 10 yılda yapılan sistematik derlemeler. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 15(6), 501-511.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2003). Self-Regulatory Processes and Responses to Health Threats: Effects of Optimism on Well-Being. *In J.*, 11(3), 224-239.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Schimmenti, A. (2018). The trauma factor: examining the relationships among different types of trauma, dissociation, and psychopathology. *Journal Of Trauma & Dissociation*, 19(5), 552-571.
- Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 344-360.
- Schottenbauer, M. A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Gray, S. H. (2008). Contributions of psychodynamic approaches to treatment of PTSD and trauma: A review of the empirical treatment and psychopathology literature. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 71(1), 13-34.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. New York: A. A. Knopf
- Seligman, M. (2018). Perma and the building blocks of well-being. *The Journal Of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: intage Books.
- Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positivetherapy. *In C.R.Synderve S. Lopez, (Eds.), Handbook of PositivePsychology (s.3-9)*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Serlin, I., & Cannon, J. T. (2004). *A humanistic approach to the psychology of trauma. Living with terror, working with trauma: A clinician's handbook*, 313-330.
- Shapero, B. G., Black, S. K., Liu, R. T., Klugman, J., Bender, R. E., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2014). Stressful Life Events And Depression Symptoms: The Effect Of Childhood Emotional Abuse On Stress Reactivity. *Journal Of Clinical Psychology*, 70(3), 209-223.
- Shatte, A. J., Reivich, K., Gillham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). *Learned Optimism In Children. Coping: The Psychology Of What Works*, 165-181.
- Steptoe, A., Wright, C., Kunz Ebrecht, S. R., & Iliffe, S. (2006). Dispositional optimism and health behaviour in community dwelling older people:

- associations with healthy ageing. *British Journal Of Health Psychology*, 11(1), 71-84.
- Stricker, G., & Gold, J. R. (1996). Psychotherapy integration: An assimilative, psychodynamic approach. *Clinical psychology: Science and practice*, 3(1), 47-65.
- Süreçler, B. G. K. Ç., Aktu, Y., & Dilekmen, M. (2019). *Fiziksel İstismar Uygulayan Ebeveynlerin Yaşadıkları Psikolojik*. Tam Metin Kitabı Full Text Book.
- Şahin, F., & Taşar, M. A. (2012). Cinsel istismar ve ensest. *Türk Pediatri Arşivi*, 47(3), 159-164.
- Şahin, H. (2019). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Şahin, N. H., Timur, S., Ergin, A. B., Taşpınar, A., Balkaya, N. A., & Çubukçu, S. (2010). Childhood trauma, type of marriage and self-esteem as correlates of domestic violence in married women in Turkey. *Journal of family violence*, 25(7), 661-668.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şan, E. (2018). *Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan Suriyeli sığınmacıların bilişsel etkilenme düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adıyaman.
- Şar, V. (2017). Savaş Ve Terör yaşantılarında travma sonrası stres. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 33, 114-120.
- Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67.
- Şenyuva, G., & Yavuz, F. (2009). Fiziksel şiddet olgularında travma sonrası stres bozukluğunun değerlendirilmesi. *Adli Tıp Dergisi*, 23(1), 1-14.
- Tanhan, F., & Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 4(1), 102-115.
- Tekinalp, B. E., & Terzi, Ş. (2015). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem A.
- Tel. L., & Gürler, H. (2017) İki farklı fiziksel hastalık tanısı olan bireylerde anksiyete, depresyon ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(3), 277-284.
- Theodore, A., Runyan, D., & Chang, J. J. (2007). Measuring the risk of physical neglect in a population-based sample. *Child Maltreatment*, 12(1), 96-105.

- Thompson, A. E., & Kaplan, C. A. (1996). Childhood emotional abuse. *The British Journal Of Psychiatry*, 168(2), 143-148.
- Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Tüfekçi, S. (2011). *Trafik kazası geçirmiş kişilerin dünyaya ilişkin varsayımları, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *The British Journal Of Psychiatry*, 1(2), 227-248.
- Uğurluoğlu, D., & Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858.
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(17), 33-66.
- Ulusoy, Y., & Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(13), 1-18.
- Uysal, A. (2002). Dünyada yaygın bir sorun: yaşlı istismarı ve ihmali. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Üstündağ, A. (2020). Duygusal ihmal ve istismara uzmanların bakış açısı. *Journal Of Economy Culture And Society*, (61), 125-140.
- Warner, L. M., Schwarzer, R., Schüz, B., Wurm, S., & Tesch-Römer, C. (2012). Health-specific optimism mediates between objective and perceived physical functioning in older adults. *Journal Of Behavioral Medicine*, 35(4), 400-406.
- Yanbolluoğlu, Ö. (2019). İkincil travmatik stresin meslek elemanları üzerindeki etkileri: bir derleme çalışması. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36), 141-164.
- Yılmaz, H., & Büyükcebeci, A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 707-744.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: the impact of hope, optimism, and resilience. *Journal Of Management*, 33(5), 774-800.

EK

EK-1 Travma sonrası stres belirtileri ölçeği (TSSB)

	Hiç	Biraz	Orta Düzeyde	Çok Fazla
1- Olayla ilgili bazı rahatsızlık verici görüntüler, düşünceler ve anılar tekrar tekrar aklıma geliyor.				
2- Tekrar tekrar olayla ilgili rahatsız edici rüyalar görüyorum.				
3-Olayla ilgili konuları konuşmaktan kaçınıyorum.				
4- Arada sırada olay sanki yeniden oluyor				
sanıyorum ve bununla ilişkili bazı davranışlarda bulunuyorum.				
6- Herhangi bir şey bana o olayı hatırlattığında bedenimde değişimler oluyor (kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme, vb.).				
7- Olayı düşünmekten kaçınıyorum.				
10- Eskiden yapmaktan hoşlandığım şeylere artık ilgi duymuyorum.				
11- Kendimi diğer insanlardan uzak ve kopuk hissediyorum.				
13-Sanki artık bir geleceğim yokmuş gibi hissediyorum.				
14- Uykuya dalmada ve uykuyu sürdürmede güçlük çekiyorum.				
17- Dikkatimi yaptığım işe vermekte güçlük çekiyorum.				
18- Hep bir tehlike beklentisi içindeyim ve sürekli tetikteyim.				
19- En ufak bir ses ya da harekette kolayca yerimden sıçıyorum.				
20- Bir otobüs ya da arabayla giderken birdenbire yol boyu olan hiç bir şeyi hatırlamadığımı fark ettiğim zamanlar oluyor.				

21- Biriyle konuşurken birdenbire karşımdakinin söylediklerinin hiçbirini duymadığımı fark ettiğim zamanlar oluyor.				
22- Kendimi birdenbire nasıl geldiğimi bilmediğim bir yerde bulduğum oluyor.				
24- Yaşamımdaki çok önemli bazı olayları hiç hatırlamadığım zamanlar oluyor.				
25- Çevremdeki insanların, nesnelerin ve diğer şeylerin gerçek olmadığı duygusuna kapıldığım oluyor.				
26- Arada sırada bedenim sanki bana ait değilmiş gibi hissediyorum.				
28- Hatırladığım bazı şeylerin gerçek mi yoksa hayal mi olduğundan arada sırada emin olamıyorum.				
30- Arada sırada kendimi gözlerimi boşluğa dikmiş hiçbir şey düşünmez ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmez bir halde buluyorum.				
31- Arada sırada kafamda bana neler yapmam gerektiğini söyleyen ya da yaptıklarım ile ilişkili eleştirilerde bulunan sesler duyuyorum.				
34- Arada sırada dalga-dalga gelen yoğun ve olumsuz duygular hissediyorum.				
35- Bazı kişi, yer, nesne ya da olaylar bana yaşadığım o zor olayı hatırlatıyor.				
36-Zaman zaman, hiç istemediğim halde kendimi olayı düşünmekten alıkoyamıyorum.				

EK-2 Pozitif Ruh Hali Anketi

	Bana göre hiç değil	Bana göre değil	Bazen benim gibi	Tam benim gibi
1. Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum	()	()	()	()
2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam	()	()	()	()
3. Nedense bütün aksilikler beni bulur	()	()	()	()
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.	()	()	()	()
5. Hangi yaşta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışıyorum	()	()	()	()
6. Hiç bir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım	()	()	()	()
7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanları da düşünüyorum	()	()	()	()
8. Bir kez başarısız olduğumda hep başarısız olacağımı düşünüyorum	()	()	()	()
9. Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünüyorum.	()	()	()	()
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.	()	()	()	()
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.	()	()	()	()
12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternative bir çıkış noktası bulacağıma inanıyorum	()	()	()	()
13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem	()	()	()	()
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım .	()	()	()	()
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım	()	()	()	()
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım	()	()	()	()
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek.	()	()	()	()
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	()	()	()	()
19. Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()
20 Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam	()	()	()	()
21 Ufak şeylerden bile haz duyarım.	()	()	()	()
22 Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	()	()	()	()
23. Her acının sonunda mutluluk olacağına inanırım.	()	()	()	()

EK-3 Demografik bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu anket, Azerbaycan ve Türkiye üniversitelerinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantıları ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve karşılaştırmak amacıyla yürütülen bir yüksek lisans çalışmasının veri toplama aracıdır. Vereceğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Veriler bilimsel amaçla kullanılacaktır. Maddeleri dikkatli okumanızı ve samimi cevaplamanızı rica ederiz.

Lütfen hiçbir maddeyi cevapsız bırakmayınız.

Katılım sağladığınız için teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgiler

Cinsiyet :

Kadın () Erkek ()

Bölüm:.....

Sınıf:.....

Yaş:.....

EK-4 Etik Kurul Kararı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
28.01.2022	1	2022-68

KARAR NO

2022-68: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Mirkamil KAZIMZADE’ nin Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında “Azerbaycan’ da ve Türkiye’ de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması” isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek kullanımı(anket formu) çalışmasını içeren 48515 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Mirkamil KAZIMZADE’ nin Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında “Azerbaycan’ da ve Türkiye’ de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres Belirtileri ile İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması” isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek kullanımı(anket formu) çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZ GEÇMİŞ

Mirkamil KAZIMZADE Azerbaycan Cumhuriyeti 240 numaralı tam Lisesi'ni bitirdikten T.C Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2018 yılında mezun oldu. 2018 yılında OMÜ LEE Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programını girdi. Mezuniyetinden bu yana Azerbaycanda devlet ve özel kurumlarda psikolojik danışman olarak görev yapan Mirkamil Kazımlade, orta derecede İngilizce, Rusca ve Türkce dillerini bilmektedir. Temel ilgi alanları, Psikoloji, Felsefe Sosyoloji (26.08.2022).

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0001-5721-2678

Yayınlar:

1. Oldboy Filminin Psikolojik Kuram ve Süreçler Açısından İncelenmesi – Ululaslararası Lisansüstü Çalışmalar Kongresi