



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**KAHRAMANMARAŞ DEPREMLERİ'Nİ YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERİN
BAĞLANMA BİÇİMİ İLE TRAVMA SONRASI STRES
BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ, DEPRESİF BELİRTİ DÜZEYİ VE
UMUTSUZLUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZAMAN
PERSPEKTİFİNİN VE DISSOSİYASYON DÜZEYİNİN ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Ümmü Gülsüm ALACA

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2025

KAHRAMANMARAŞ DEPREMLERİNİ YAŞAMIŞ YETİŞKİNLERİN BAĞLANMA
BİÇİMİ İLE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU BELİRTİLERİ, DEPRESİF
BELİRTİ DÜZEYİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE ZAMAN
PERSPEKTİFİNİN VE DISSOSİYASYON DÜZEYİNİN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ

Ümmü Gülsüm ALACA

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2025

KABUL VE ONAY

Ümmü Gülsüm ALACA tarafından hazırlanan "Kahramanmaraş Depremleri'ni Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Biçimi ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Depresif Belirti Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 18.06.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin NERGİZ (Başkan)

Doç. Dr. Sedat İŞIKLI (Danışman)

Doç. Dr. Emrah KESER (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

...../...../.....

[İmza]

Ümmü Gülsüm ALACA

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ay aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Doç. Dr. Sedat IŞIKLI** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

[İmza]

Ümmü Gülsüm ALACA

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca özgün bir çalışma yürütebilmem için bana alan tanıyan, değerli bilgisi ve yönlendirmeleriyle destekleyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Sedat IŞIKLI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer alan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin NERGİZ'e ve Sayın Doç. Dr. Emrah KESER'e değerli katkıları için; yedek jüri üyeleri Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ÇAPAR TAŞKESEN ve aynı zamanda süpervizyon sürecinde bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zehra ÇAKIR'a destekleri için teşekkür ederim.

Yüksek lisans dönemimi kolaylaştıran ve keyifli hale getiren dönem arkadaşlarıma gönülden teşekkür ederim: Süpervizyon sürecini birlikte yürütmekten büyük keyif aldığım, ufuk açıcı yorumlarıyla sürece değer katan Efe'ye, tez sürecindeki katkı ve dayanışması için Feyza'ya ve destekleriyle bu süreci zenginleştiren Melike, Bahar, İlayda, Eren, Yusuf, Melina ve Gülçin'e içten şükranlarımı sunarım.

Araştırma sürecinde iş yerimde bana anlayış gösteren ve her zaman desteğini hissettiğim değerli mesai arkadaşlarıma ayrıca teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde farklı şehirlerde bana kapılarını açan, yollarıma eşlik eden, zamanlarını ve emeklerini benimle paylaşan tüm kişi ve kurumlara özel olarak teşekkür etmek isterim: Hatay Valiliği ve AFAD'a; Sütçü İmam Üniversitesi Uygulama Oteli, Some Tiny House ve Kahramanmaraş Polisevi değerli personeline; Gelişen Özgür Çocuk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi kurucusu Dilek Hanım ve çok kıymetli ekibine; Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi'nde düzenlenen sempozyumda tanıştığım ve sonrasında da desteğini sürdüren Kemal Hoca, Meryem Hoca ve Begüm Hoca'ya; konteyner kentte süreci planlayan Özgün Hoca'ya ve orada yanımda bulunarak süreci benimle birlikte deneyimleyen sevgili Yaprak Hanım'a; saha sürecindeki işbirliği ile güç veren Cansu Hoca'ya; akademiye duyduğu inançla ilham veren Sevinç Hoca'ya; veri toplama sürecimde öğrenciyken şimdi meslektaşım olan Eren

Bey'e; ayrıca Dursun Hocam, Ercan Bey, Kübra Hanım, Firdevs Hanım, Yoldaş Bey, Seda Hanım, Neriman Hanım, Başak Hanım, Ferhat Bey, Resul Bey, Didem Hanım, Tuğba Hanım ve Meltem Hanım'a içtenlikle teşekkür ederim.

Bu süreçte açılan kapılar ve kurulan anlamlı bağlar, araştırmamın en değerli kazanımlarından biri olmuştur. Sıcaklıkları ve misafirperverlikleriyle beni evlerinde konuk eden Esmeroğlu ve Yüce ailelerine en derin minnettarlığımı sunarım.

En derin teşekkürü; bu süreçte zaman zaman onları ihmal etmiş olsam da, her daim yanımda olduklarını hissettiren, hayallerime inanan, heyecanımı paylaşan ve varlıklarıyla bana güç veren aileme ve hayatımdaki özel insanlara sunuyorum. İyi ki varsınız.

ÖZET

ALACA, Ümmü Gülsüm. *Kahramanmaraş Depremleri'ni Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Biçimi ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Depresif Belirti Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2025.

Bu araştırma 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşamış yetişkin bireylerin psikolojik belirtilerini açıklamada bağlanma biçimleri, zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin rolünü incelemektedir. Çalışmada; güvenli, kaygılı/ikircikli ve kaçınan bağlanma biçimlerinin travma sonrası stres belirtileri, depresif belirti düzeyi ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkileri; zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya depremleri doğrudan yaşamış 234 yetişkin birey katılmıştır. Veriler kağıt-kalem yöntemiyle yüz yüze; Demografik Bilgi Formu, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R, Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 aracılığıyla toplanmıştır. Analizlerde SPSS 26 ve PROCESS Macro (Model 6) kullanılmıştır. Bulgular, güvenli bağlanmanın üç psikolojik belirtiyi de negatif yönde; dissosiyasyon düzeyinin ise pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Kaçınan bağlanma, doğrudan anlamlı bir yordayıcı olmamakla birlikte zaman perspektifi ve dissosiyasyon aracılığıyla dolaylı etkiler göstermiştir. Ayrıca gelecek zaman perspektifi de hiçbir psikolojik belirtiyi anlamlı bir şekilde yordamamıştır. Her bir bağlanma biçimi ile travma sonrası stres belirtileri, depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen dokuz ayrı modelde dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin anlamlı seri aracı rol oynadığı saptanmıştır. Bu aracılık etkisinin türü bağlanma biçimine ve bağımlı değişkene göre farklılık göstermektedir. Son olarak bulgular alan yazını ışığında tartışılmış; araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekteki çalışmalara yönelik önerilerle birlikte klinik uygulamalara dair çıkarımlara da yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler

Bağlanma, zaman perspektifi, dissosiyasyon, travma sonrası stres belirtileri, depresif belirtiler, umutsuzluk, deprem

ABSTRACT

ALACA, Ümmü Gülsüm. *Examining the Mediating Role of Time Perspective and Dissociation Level in the Relationship Between Attachment Style and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Depressive Symptoms, and Hopelessness Level in Adults Who Have Experienced the Karamanmaraş Earthquakes*, Master's Thesis, Ankara, 2025.

This study examines the role of attachment styles, time perspective, and dissociation level in explaining the psychological symptoms of adults who experienced the earthquakes centered in Kahramanmaraş on February 6, 2023. In the study, the relationships of secure, anxious/ambivalent, and avoidant attachment styles with post-traumatic stress symptoms, depressive symptom levels, and hopelessness were examined through the mediating roles of time perspective and dissociation. A total of 234 adult individuals who directly experienced the earthquakes participated in the study. Data were collected face-to-face using paper-and-pencil method with the Demographic Information Form, Adult Attachment Style Scale, Zimbardo Time Perspective Inventory, the Peritraumatic Dissociative Experiences Questionnaire-R, Beck Depression Inventory, Beck Hopelessness Scale, and Posttraumatic Diagnostic Scale for DSM-5. SPSS 26 and PROCESS Macro (Model 6) were used in the analyses. The results showed that secure attachment significantly predicted all three psychological symptoms in a negative direction, while the level of dissociation significantly predicted them in a positive direction. Avoidant attachment was not a significant direct predictor of psychological symptoms but showed indirect effects through time perspective and dissociation. Moreover, future time perspective did not significantly predict any of the psychological symptoms. In the nine separate models examining the relationship between each attachment style and post-traumatic stress symptoms, depressive symptoms, and hopelessness level, deviation from a balanced time perspective and dissociation level were found to play a significant serial mediating role. However, the type of this mediation effect varies depending on the attachment style and the dependent variable. Finally, the findings were discussed in light of the literature, and the study's limitations, suggestions for future research, and clinical implications also presented.

Keywords

Attachment, time perspective, dissociation, post-traumatic stress symptoms, depressive symptoms, hopelessness, earthquake

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
TABLOLAR DİZİNİ.....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvi
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	3
1.1. BAĞLANMA	3
1.1.1. Bağlanma Kuramının Temelleri	4
1.1.2. Bağlanma Kuramı: John Bowlby ve Mary Ainsworth Çalışmaları.....	5
1.1.3. Bağlanmanın Yetişkin Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolü	10
1.1.4. Bağlanma Biçimi ve Doğa Kaynaklı Afet İlişkisini İnceleyen Çalışmalar	15
1.2. ZAMAN PERSPEKTİFİ	18
1.2.1. Zaman Perspektifinin Temelleri	18
1.2.2. Zaman Perspektifi ve Türleri.....	20
1.2.2.1. Geçmiş-Olumsuz Zaman Yönelimi	22
1.2.2.2. Geçmiş-Olumlu Zaman Yönelimi	23
1.2.2.3. Şimdi-Hazcı Zaman Yönelimi	23
1.2.2.4. Şimdi-Kadercı Zaman Yönelimi.....	23
1.2.2.5. Gelecek Zaman Yönelimi	24

1.2.2.6. Dengeli Zaman Perspektifi.....	24
1.2.3. Zaman Perspektifi ve Psikopatoloji.....	25
1.2.4. Zaman Perspektifi ve Travma Yaşantısı	27
1.2.5. Zaman Perspektifi ile Doğa Kaynaklı Afet Deneyimi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar.....	29
1.3. DİSSOSİYASYON.....	31
1.3.1. Dissosiyatif Belirtiler ve Travmatik Yaşantı	34
1.3.2. Dissosiyasyon ve Doğa Kaynaklı Afet Deneyimi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar.....	38
1.4. TRAVMATİK BİR YAŞANTI OLARAK DOĞA kaynaklı AFETLERİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ.....	41
1.4.1. Doğa Kaynaklı Afet Sonrası Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerine İlişkin Çalışmalar.....	43
1.4.2. Doğa Kaynaklı Afet Sonrası Depresif Belirtilere İlişkin Çalışmalar	48
1.4.3. Umutsuzluk Kavramı	51
1.4.3.1. Umutsuzluk ile Afet Deneyimi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar.....	55
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI.....	57
2. BÖLÜM YÖNTEM	62
2.1. ÖRNEKLEM.....	62
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	64
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	64
2.2.2. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)	64
2.2.3. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZZPE).....	65
2.2.4. Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R	66
2.2.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	66
2.2.6. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	67
2.2.7. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSTÖ)-5.....	67
2.3. İŞLEM.....	68

2.4. VERİ ANALİZİ.....	70
3. BÖLÜM BULGULAR.....	71
3.1. ARAŞTIRMADA İNCELENEN DEĞİŞKENLERİNİN BETİMSEL ÖZELLİKLERİ	71
3.2. ARAŞTIRMADA İNCELENEN DEĞİŞKENLERİN ARALARINDAKİ İLİŞKİYE DAİR KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI	72
3.3. ARAŞTIRMADA İNCELENEN Bağımlı DEĞİŞKENLERİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI	77
3.3.1. Araştırmada Yer Alan Bağımsız Değişkenlerin Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcılığı	78
3.3.2. Araştırmada Yer Alan Bağımsız Değişkenlerin Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcılığı	79
3.3.3. Araştırmada Yer Alan Bağımsız Değişkenlerin Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcılığı	80
3.4. ARAŞTIRMADA İNCELENEN DEĞİŞKENLERİN ARACI ROLLERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	83
3.4.1. Bağlanma Biçimleri ile Depresif Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rollerinin İncelenmesi	83
3.4.2. Bağlanma Biçimleri ile Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rollerinin İncelenmesi	95
3.4.3. Bağlanma Biçimleri ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rollerinin İncelenmesi	108
4. BÖLÜM TARTIŞMA	126
4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI	126
4.2. PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	135
4.2.1. Depresif Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	135
4.2.2. Umutsuzluk Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	138

4.2.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	140
4.3. ARACILIK ANALİZLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	142
4.3.1. Zaman Perspektifinin Aracı Rolü	142
4.3.2. Dissosiyasyon Aracı Rolü	143
4.3.3. Zaman Perspektifi ve Dissosiyasyonun Seri Aracı Rolü.....	144
4.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE KLİNİK DOĞURGULARI	149
4.5. ARAŞTIRMADAKİ SINIRLILIKLAR, UYGULAMAYA VE AKADEMİYE YÖNELİK ÖNERİLER	151
SONUÇ	155
KAYNAKÇA.....	160
EK 1. ORJİNALLİK FORMU	186
EK 2. ETİK KURUL İZİNİ	188
EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU.....	189
EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	191
EK 5. ERİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ.....	193
EK 6. ZİMBARDO ZAMAN PERSPEKTİFİ ENVANTERİ	194
EK 7. TRAVMA SONRASI DISSOSİYATİF YAŞANTI ÖLÇEĞİ-R	198
EK 8. BECK DEPRESYON ENVANTERİ.....	200
EK 9. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ	204
EK 10. TRAVMA SONRASI STRES TANI ÖLÇEĞİ – 5.....	206
EK 11. BİLGİLENDİRME FORMU.....	214

KISALTMALAR DİZİNİ

AFAD	Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
APA	American Psychiatric Association (Amerika Psikiyatristler Birliği)
BDE	Beck Depresyon Envanteri
BUÖ	Beck Umutsuzluk Ölçeği
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EBBÖ	Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği
TDK	Türk Dil Kurumu
TSSTÖ-5	Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5
TSDYÖ-R	Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
ZZPE	Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Bağlanma biçimleri, bakım verme biçimleri, bebeğin çıkarımı ve bebeğin davranışları.....	8
Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgileri (N=234)	62
Tablo 3. Ölçek ve alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistik değerleri.....	71
Tablo 4. Araştırmada incelenen değişkenlerin aralarındaki ilişkiye dair korelasyon analizi sonuçları.....	73
Tablo 5. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları	79
Tablo 6. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları	80
Tablo 7. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları	81
Tablo 8. Bağımlı değişkenleri yordayan çoklu regresyon modellerinin karşılaştırmalı özeti.....	82
Tablo 9. Kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları...	84
Tablo 10. Kaçınan bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri.....	85
Tablo 11. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları.....	88
Tablo 12. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri.....	89
Tablo 13. Güvenli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları...	92

Tablo 14. Güvenli bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri	93
Tablo 15. Kaçınan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları...	97
Tablo 16. Kaçınan bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri	98
Tablo 17. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları.....	101
Tablo 18. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri.....	102
Tablo 19. Güvenli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları.	105
Tablo 20. Güvenli bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri	106
Tablo 21. Kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları	110
Tablo 22. Kaçınan bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri	111
Tablo 23. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları	115
Tablo 24. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri	116

Tablo 25. Güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları	120
Tablo 26. Güvenli bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri	121
Tablo 27. Seri aracılık modellerinin özeti	123

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Dissosiyatif Belirtilerin Sınıflandırılması	34
Şekil 2. Araştırma Modeli	61
Şekil 4. Kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model.....	83
Şekil 5. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model	87
Şekil 6. Güvenli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model.....	91
Şekil 7. Kaçınan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model.....	96
Şekil 8. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model.....	100
Şekil 9. Güvenli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model.....	104
Şekil 10. Kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model	109
Şekil 11. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model	114
Şekil 12. Güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model	119

GİRİŞ

Deprem, yer kabuğunun kırılmasıyla boşalan enerji sonucunda yeryüzünde meydana gelen sarsıntı olarak tanımlanmaktadır (AFAD, t.y; TDK, t.y). Bu tanım depremlerin aslında dünyanın yerkabuğunda meydana gelen birer doğa olayı olduğunu söylemektedir. Ancak depremin şiddeti ve yüzeye yakınlığı ile fay hatları üzerindeki kentleşme, çarpık yapılaşma ve yapılan binaların depreme dayanıklı olmayışı gibi etkenler sonucunda depremler; can kaybı, yaralanma, maddi hasar ve kent dokusunda bozulmalar gibi insan yaşamında ciddi olumsuz etkilere yol açtığına doğa kaynaklı afet olarak karşımıza çıkmaktadır. Afetin yıkıcı etkisi ise genel olarak iki değişken üzerinden değerlendirilmektedir: Birincisi ölüm oranı ve yıkım düzeyi açısından afetin niteliği; ikincisi ise destek mekanizmasının durumu, iş kaybı, evsizlik gibi afet sonrası çevresel özelliklerdir (Işıklı ve Tüzün, 2017).

Doğa kaynaklı afet olarak depremler insanlık tarihi boyunca sebep olduğu kayıplarla derin ve kalıcı izler bırakmıştır. Ne yazık ki ülkemiz bulunduğu tektonik konumu dolayısıyla tarih boyunca bu izlerle yüzleşmek zorunda kalmıştır. Deprem konusunda acı deneyimleri olan ülkemiz en son 6 Şubat 2023 tarihinde saat 04:17'de merkez üssü Kahramanmaraş ilinin Pazarcık ilçesi olan 7.7 büyüklüğünde; saat 13:24'te ise merkez üssü Kahramanmaraş ilinin Elbistan ilçesi olan 7.6 büyüklüğünde, 11 ili etkileyen, 9 saat arayla iki depreme sarsılmıştır (AFAD, 2023). Her iki depremin de şiddetli oluşu, 11 ili kapsayan geniş bir alanı kapsamaması, insan kaynaklı etkilerinin olması ve artçıların devam etmesi yaşanan bu elim olayı ülkenin neredeyse tamamını etkileyen kitlesel bir felakete dönüştürmüştür ve bu depremler tarihin en yıkıcı doğa kaynaklı afetlerinden biri olarak kayıtlara geçmiştir (Polat, Anuk, Özkan ve Bahadır, 2023).

AFAD'ın raporunda da açıkça belirtildiği gibi; doğa kaynaklı afet olayları arasında deprem en fazla can ve mal kaybına neden olması sebebiyle afet ve acil durum yönetimi konularında her zaman birinci sırada yer almaktadır (AFAD, 2023). Dolayısıyla ülke olarak deprem konusunda dezavantajlı bir konumda olduğumuz için her bir uzmanlık alanı ürettiği bilimsel bilgi ile bu konuda hem

koruyucu ve önleyici çalışmalara hem de krize ve afet sonrası yeniden inşa sürecine yol göstermelidir. Bu bağlamda mevcut tez çalışması depremin psikolojik etkilerini bağlanma biçimi, dissosiyasyon düzeyi ve zaman perspektifi açısından inceleyerek klinik psikoloji alanında katkı sunmayı hedeflemiştir.

Mevcut tez çalışmasında travmatik bir yaşam olayı olan deprem felaketinin etkileri; depremi doğrudan yaşamış yetişkinlerde travmatik stres belirtileri, depresif belirti düzeyi ve umutsuzluk düzeyi ile ele alınmaktadır. Bu etkilerin katılımcıların bağlanma biçimi ile ilişkisini ve bu ilişkiyi zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden açıklamak çalışmanın ana odağını oluşturmaktadır. Psikolojik sorunların bağlanma biçimi ile ilişkili olduğu birçok çalışmanın bulguları sonucunda bilinmekte (Barazzone, Santos, McGowan ve Donaghay-Spire, 2019; Blake ve Norton, 2014; Gülüm ve Dağ, 2014; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Zhang ve ark., 2022); ancak deprem gibi doğa kaynaklı bir afeti yaşamış bireylerin ruh sağlığını inceleyen araştırmalara bakıldığında bağlanma biçiminin ulusal alan yazınında yeterince incelenmediği görülmüştür. Ayrıca zaman perspektifi ve dissosiyasyonun bağlanma biçimi ile travmatik stres belirtileri, depresif belirti düzeyi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkideki rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut tez çalışması ile bahsedilen değişkenler arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmalar incelenerek travma alan yazına katkı sunmak hedeflenmiştir.

1. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde yetişkin bağlanma biçimleri, zaman perspektifi, dissosiyasyon, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, depresif belirti ve umutsuzluk düzeyi değişkenleri başta deprem olmak üzere doğa kaynaklı afetler çerçevesinde ele alınarak literatürde yer alan çalışmalardan özet bulgular sunulmaktadır.

1.1. BAĞLANMA

İnsanoğlunun bilişsel, duygusal ve fiziksel açıdan en hızlı geliştiği dönemi 0-2 yaş arası bebeklik dönemidir ve bu dönemde yaşamsal beceriler henüz yeteri kadar gelişmediğinden bebeğin kendisine bakım veren bir yetişkine tamamen bağımlı olduğu görülmektedir. Bu dönemde bebekler sadece yemek yeme gibi temel ihtiyaçlarının giderilmesine ve güvenliğinin sağlanmasına ihtiyaç duymazlar; aynı zamanda sosyal gereksinimlerinin giderilmesine de ihtiyaç duyarlar (Tüzün ve Sayar, 2006). Bebeklerin bütün ihtiyaçlarını karşılamak üzere bakım vereni ile kurduğu ilişki bağlanma olarak tanımlanmaktadır (Prior ve Glaser, 2006). Bağlanma ilişkisini ilk kez tanımlayan John Bowlby (1969) bu ilişkinin çocuklukta sonlanmadığını, “beşikten mezara” ifadesiyle bireylerin doğumundan ölümüne kadar, yaşam boyunca devam ettiğini öne sürmektedir. Yaşamın ilk döneminde kurulan böyle bir bağın insanın bilişsel, duygusal ve fiziksel gelişim süreçlerinde etkin bir rol oynadığı; kişilik gelişiminin önemli bir parçası haline geldiği ve yetişkinlik dönemi boyunca da bu parçaların değişime direnç gösterdiği savunulmaktadır (O’Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023; Tüzün ve Sayar, 2006). Bebeğin bakım vereni ile kuracağı ilişkinin yaşam boyu bir değerinin olduğu göz önüne alındığında bu konunun ruh sağlığı açısından önemi ortaya çıkmaktadır.

Bebek dünyaya geldiğinde dünyayı bakım vereni –genellikle anne - eşliğinde tanımaya başlar. Annenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması, karşılarkenki tutumu, bebeğin ihtiyacını giderme zamanlaması gibi ilişki ögeleri bebeğin kendisine ve dünyanın nasıl bir yer olduğuna dair varsayımlarını oluşturmaya başlar. Bu süreçte bebeğin zihninde oluşan anne imgesi sadece kişinin kendisini anlaması

için değil, hayatta karşılaşacağı tüm “ötekileri” anlaması için bir zemin oluşturmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

1.1.1. Bağlanma Kuramının Temelleri

John Bowlby tarafından 20. yüzyılın ortalarında geliştirilen bağlanma kuramının arka planı; psikanalitik kuram, etoloji, evrimsel biyoloji, gelişim psikolojisi ve kontrol sistemleri kuramı gibi farklı alanlardan tartışmaları kapsamaktadır (Chisholm, 1995; Cassidy, 2016). Ayrıca Bowlby'nin yaşadığı dönem itibariyle İkinci Dünya Savaşı sonrası içinde yer aldığı çalışmalarının, kuramını geliştirmesinde önemli bir yeri olduğu görülmektedir (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023).

John Bowlby bağlanma davranışının doğuştan gelen bir eğilim olabileceğini öne sürerken hayvan davranışı araştırmalarından yola çıkmıştır (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Bu kuramın oluşumuna katkı sağlayan çalışmalardan en bilindik olanı Lorenz'in (1935) “basımlama” (imprinting) davranışını gözlemlediği çalışmasıdır (Bowlby, 2023). Bu basımlama davranışına göre yumurtadan çıkan civcivler yanında ilk hareket eden nesneyi annesi olarak algılar ve o nesneyi takip etmeye başlar (Cüceloğlu, 1998; Gelitman, Gross ve Reisberg, 2011). Kurama katkı sağladığı bilinen bir diğer önemli çalışma olarak ise Harry Harlow'un (1958) "annesiz maymunlar" üzerine yaptığı çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Harlow çalışmasında yavru maymunların biri telden diğeri kumaştan oluşturulan anneye karşı gösterdikleri tepkileri incelemektedir. Yavru maymunların kumaştan oluşturulan anne modeliyle daha uzun süre vakit geçirdiği, tel olan anne modelinden beslendikten sonra kumaş örtülü anneye yöneldiği, kumaş örtülü anne modeli beslenme ihtiyacını karşılayamasa dahi stresli anlarında onu aramaları çalışmanın önemli çıktılarından. Çalışmalar bağlanma eğiliminin canlılarda sadece beslenme ihtiyacına dayanmadığı; bununla birlikte duygu düzenleme, güvenlik ihtiyacı gibi sosyal ve duygusal boyutu da içerdiğini ve biyolojik bir alt yapısı olabileceğini göstermektedir (Bowlby, 2023; O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023).

Bağlanma Kuramı'nın temelinde etoloji çalışmaları dışında analitik perspektifin de önemli bir yeri vardır. Bağlanmanın öznesi olan anne-bebek ilişkisi ve bu ilişkinin niteliği, yaşamın ilk yıllarındaki deneyimler analitik yaklaşımın da odak noktaları arasında yer almaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006). Özellikle bebeklik dönemindeki anne-bebek ayrılıkları nesne ilişkilerinde kritik bir öneme sahiptir. Mahler'in ayrışma ve bireyselleşmeye dair açıklamaları; Horney'in çocuğun anne ve babası tarafından terkedileceğine dair yaşadığını varsaydığı korkuyu "temel endişe" kavramı ile açıklaması; Winnicott'ın çocuğun zihninde zaman ve mekân kavramlarının başlarda dağınık olduğuna ve anne-çocuk ilişkisiyle nasıl bütünleştiğine dair açıklamaları; Klein'in anne-çocuk ilişkisine dair zihinsel temsillerle şekillenen iyi-kötü nesne algılarına ilişkin savları bağlanma kuramının gelişimine katkı veren görüşler arasındadır (akt. Tüzün ve Sayar, 2006; akt. Lemma, 2003). Bağlanma odağında ele alındığında ise bir çocuğun anne figüründen ayrılmasına veya onu kaybetmesine verdiği tepkiyi anlamak öncelikle çocuğun bu figürle kurduğu ilişkiyi ve dinamiğini anlamayı gerektirmektedir (Bowlby, 2023).

Özetle; Bowlby bağlanma ihtiyacının sadece temel ihtiyaçların giderilmesi ile ilgili olmadığını, aynı zamanda duygusal ve sosyal bir yanının olduğunu ve hayvanlarla ilgili çalışmalardan yola çıkarak doğuştan getirilen bir eğilim olduğunu öne sürmüştür; nesne ilişkileri kuramıyla evrimsel bakış açılarını bir araya getirerek bağlanma kuramını geliştirmiştir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011)

1.1.2. Bağlanma Kuramı: John Bowlby ve Mary Ainsworth Çalışmaları

John Bowlby'nin araştırmacı kişiliğine bakıldığında kendisi ile aynı fikirde olup olmamasından bağımsız olarak farklı disiplinlere ve fikirlere ilgi duyduğu ve farklı kuramsal arka planı olan araştırmacılarla bir araya gelmeyi kazanç olarak gördüğü, kendisi tarafından oluşturulan çalışma gruplarının olduğundan kaynaklarda bahsedilmektedir (Bretherton, 1992). John Bowlby'nin eğitim geçmişine bakıldığında özetle Cambridge Üniversitesi'nde psikoloji ve prelinik eğitimi aldıktan sonra, Londra'da tıp eğitimi aldığı ve doktor olarak çalışmaya başladığı; ayrıca bu eğitimlerle birlikte İngiliz Psikanalitik Enstitüsü'nde eğitim gördüğü, Melanie Klein'in öğrencisi olduğu bilinmektedir (Bretherton, 1992;

O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Bowlby, Kleinyen yaklaşımın duygusal sorunların içsel süreçlerden kaynaklandığına ve kişinin yaşadığı içsel çatışmanın kişiliğin gelişimindeki etkisine vurgu yaparken içine doğulan çevrenin ve ebeveyn tutumu gibi dış uyaranları dışarda tutmasını eleştirmiştir. Bowlby'nin, ailenin yaklaşımı, sağladığı sıcaklık gibi aile içi ortama yönelik çalışmaları psikanaliz camiasında oldukça eleştirilmiştir (Bretherton, 1992).

John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'nı geliştirdiği süreçte öne çıkan çalışmalarına bakıldığında kişilerin iç çatışmalarının yanı sıra çevre ve ebeveyn tutumu gibi dış uyaranlara işaret ettiği görülmektedir. Bowlby'nin hırsızlıktan ceza almış çocuk ve ergenlerle yaptığı bir çalışmada erken çocukluk dönemindeki anne ayrılıkları dikkatini çekmiştir. İkinci Dünya Savaşı sonrası Tavistock Kliniği'ndeki Çocuk Bölümü'nün başkanı olduğunda aile ilişkilerinin önemine dair görüşleri ile uyumlu olarak bölümün adını "Çocuklar ve Ebeveynler Bölümü" olarak değiştirmiştir. Aile terapisinin ilk yazılı kaynaklarından kabul edilen çalışmada Bowlby'nin, uyum sorunu yaşayan çocuklarla ilgili yürüttükleri çalışmalarda ebeveynlerle kendi çocukluk deneyimleri üzerine yaptıkları görüşmelerin olumlu sonuç verdiğinden söz ettiği bilinmektedir (Bretherton, 1992). Bowlby'nin sevgi yoksunluğu olan çocukların aile içi deneyimlerine ilişkin yazılarından sonra Dünya Sağlık Örgütü, Bowlby'yi Dünya Savaşı sonrasında ailesini kaybetmiş çocukların duygusal gelişimlerini incelemek üzere görevlendirmiştir. Bu çalışması sonucunda hazırladığı ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yayımlanan "Anne Bakımı ve Ruh Sağlığı (Maternal Care and Mental Health)" başlıklı raporda anne yoksunluğu olan çocuklarda, olmayan çocuklara kıyasla daha çok depresyon belirtileri gözlemlendiği, ayrıca diğer duygusal veya davranışsal sorunları geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Bowlby ve WHO, 1952). Bowlby; 1958 yılında "Çocuğun Anne ile Bağının Doğası" (The Nature Of The Child's Tie To His Mother), 1959 yılında "Ayrılık Kaygısı" (Separation Anxiety) ve 1960 yılında "Erken Çocukluk ve Bebeklikte Acı ve Yas" (Grief And Mourning In Infancy And Early Childhood) isimlerinde yayımladığı üç klasikleşmiş makalesinde kuramın temeline yer vermektedir (Bretherton, 1992; Pielage, Gerlsma ve Schaap, 2000).

Bowlby'nin erken dönem anne-çocuk ayrılıkları ve bunun kişilik gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen bir proje için The London Time gazetesine verdiği ilanla çalışmalarına Mary Ainsworth'un dâhil olması kuramı zenginleşmiştir (Bretherton, 1992). Psikanalitik temeli olan Mary Ainsworth ders aldığı William Blatz'ın Güvenlik Kuramı'ndan etkilenmiş ve doktora çalışmasını bu konu üzerine yapmıştır. Ainsworth verdiği bir röportajda bu kurama göre ebeveynin sağladığı sıcaklık ve güvenin, bebeğin yeni bir beceri veya ilgi alanı geliştirirken "güvenli bir üs" gibi temel oluşturduğunu; bebeğin kendini güvende hissettiğinde dış dünyayı keşfetmeye istekli olacağını, karşılaştığı zorlukta güvenli üssü ebeveyne dönüp deşarj olup daha sonra yeniden keşfe hazır olacağını belirterek bebeğin bu ileri-geri dinamiğinden etkilendiğini belirtmiştir (Ainsworth ve Marvin, 1995).

Mary Ainsworth önemli çalışmaları olan Ganda Projesi ve Baltimore Projesi kapsamında ise doğal gözlem yolu ile anne-çocuk ilişkilerinde çocukların ihtiyaçları için verdiği sinyallere ebeveynlerinin verdiği yanıtın içeriğini incelemiştir. Bu sinyallere annelerin verdiği tepkilerin ne kadar çabuk ve ihtiyaca uygun olduğuna göre bireysel farklılıkların ortaya çıktığını ve bu yanıtlarla ilişkili olarak bebeklerin davranışlarının da değiştiğini gözlemlemiştir. Örneğin önemli çıktılardan biri olarak bebeğin yaşamının ilk çeyreğindeki (ilk üç ay) annenin duyarlılığı dördüncü çeyrekte (9-12 ay) uyumlu bir anne-bebek ilişkisi ile ilişkilendirilmiş, anneleri tarafından ağlamalarına yüksek hassasiyet gösterilen bebeklerin daha az ağlama eğilimde olduklarını gözlemlemiştir (Bretherton, 1992).

Mary Ainsworth, Bowlby'nin kuramını ve aile gözlemlerinden elde ettiği bulguları daha sistemli ve ölçülebilir şekilde inceleyebilmek amacıyla "yabancı ortam (strange situation)" adı verilen bir laboratuvar ortamını geliştirmiştir. Mary Ainsworth oluşturduğu deney tasarımları ile bağlanma kuramının uygulamalı ve bilimsel bir çerçevesinin olmasını sağlamıştır (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Anne-çocuk arasındaki ilişkinin izlenebildiği bu kontrollü deney ortamında Ainsworth çocukların anneleriyle etkileşimlerini, odaya yabancı birinin gelmesi durumunda ya da odada yalnız kaldığı durumda verdikleri tepkilerini inceleyerek bağlanma örüntüsünü daha detaylı bir şekilde anlamayı

hedeflemiştir. Bu tasarı anne-bebek ve yabancının odada bulunma durumlarına göre farklı senaryolardan oluşan 8 bölümü içermektedir. Mary Ainsworth beklediği gibi bebeklerin odayı ve oyunları annenin odada olduğu senaryolarda - yabancının girmesi veya odada tek kaldığı senaryolara göre- daha çok keşfetme davranışı sergilediğini tespit etmiştir. Ayrıca bu çalışma Bowlby'nin ayrılık çalışmasında geçen yeniden bir araya gelme davranışının örüntülerine ilişkin kuramını da sınaama imkanı sunmuştur. Bu deney sonucunda üç farklı bağlanma tarzı ortaya koyulmuştur: güvenli bağlanma, kaçınmacı ve kaygılı- kararsız bağlanma (bkz. Tablo 1.) (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023).

Tablo 1. Bağlanma biçimleri, bakım verme biçimleri, bebeğin çıkarımı ve bebeğin davranışları

Bağlanma Biçimleri	Bakım Verme Biçimi / Bebeğin Çıkarımı	Bebeğin Davranışları
Güvenli Bağlanma	Anne sürekli olarak ulaşılabilir, bebeğin sıkıntılarına duyarlıdır, bebeği ağladığı veya huysuzlandığı zamanlarda duygusal olarak sıkıntı yaşamaz ve bebeği rahatlatır.	Anne odayı terk ettiğinde ağlar, tekrar geri geldiğinde kolaylıkla sakinleşir ve keşfetmeye devam eder.
	Bebeğin çıkarımı: Ebeveynim güvenilir, duygularım ve ben önemliyim	

Bağlanma Biçimleri	Bakım Verme Biçimi / Bebeğin Çıkarımı	Bebeğin Davranışları
Güvensiz-Kaçınan Bağlanma	<p>Anne bebeğin ihtiyaçlarına ve sıkıntılarına duyarlı değil ve görmezden gelir, bebekle daha az etkileşim halindedir.</p> <p>Çocuğun çıkarımı: Ağlamanın bir önemi yok, duygularım fark edilmiyor. Kendi sorunlarımı kendim çözmek ve kendime güvenmek en iyisi. Duyguların bir önemi yok.</p>	<p>Annenin odadan çıktığını fark etmez ve belirgin bir sıkıntı belirtisi göstermez.</p> <p>Yabancı kişi odaya geldiğinde veya anne geri döndüğünde görmezden gelme eğiliminde olur.</p> <p>Oyunlarda da daha çekimser ve kendini kısıtlayan bir tutum sergiler. Tepkilerinde duygularını bastırdıkları veya streslerini dışa vurmadıkları görülür.</p>
Güvensiz-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	<p>Anne bebeğin ihtiyaçlarını ve sıkıntılarını giderme konusunda bazen duyarlı iken bazen değildir, davranışları tutarsızdır.</p> <p>Müdahalecidir ve yaklaşımı öngörülemez.</p> <p>Çocuğun çıkarımı: Ne bekleyeceğimi bilmiyorum. Bu yüzden duygularımı açıkça göstermek en iyisi, bu şekilde daha fazla ilişki kurma ve rahatlama olanağı elde edebilirim.</p>	<p>Anne odadayken dahi anneye yapışma eğilimindedir, anneye çok fazla temas isteği vardır. Anne odadan ayrıldığında aşırı üzülür ve anne ile tekrar bir araya geldiğinde kolaylıkla sakinleşmez.</p> <p>Oynamayı ve oyuncakları reddeder. Oyuna geri dönmekte zorlanırlar.</p>

Main ve Solomon (1990) ise bu üç bağlanma şekline ek olarak dördüncü bir bağlanma biçimini tanımlamışlardır. Tanımladıkları yeni bağlanma biçimi olan deorganize/düzensiz bağlanma biçimini travma ve istismar ile ilişkilendirmişlerdir. Söz konusu bağlanma biçiminde öngörülemeyen, ihmalkâr ve travmatik bir ortamda çocuğun büyüdüğü tahmin edilmekte ve bağlanma figürünün aynı zamanda stres kaynağı olduğu ve bu sebeple de çocuğun kendi ihtiyaçlarını karşılama çabasında tutarlı bir stratejisinin olmadığı öne sürülmektedir. Düzensiz bağlanma biçimindeki bebekler annenin yanında donup kalma, yaklaşım kenara çekilme, yönelim bozukluğu, yeniden bir araya geldiklerinde sallanma veya top gibi kıvrılma gibi basmakalıp hareketler gibi bir dizi alışılmadık ve çelişkili davranış sergilemektedir (O’Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Bu tez çalışmasında bu tanımlanan dördüncü bağlanma biçimi açısından konu ele alınmamıştır.

1.1.3. Bağlanmanın Yetişkin Ruh Sağlığı Üzerindeki Rolü

Yaşamın ilk yıllarında bakım verenle kurulan bağın, kişiliğin önemli bir parçasını oluşturduğu ve yetişkinlik dönemi boyunca da bu parçaların değişime direnç gösterdiği öne sürülmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Yaşamın ilk zamanlarında bağlanma sürecinde bebeğin kendine ve çevresine ilişkin edindiği bilgilerle oluşturduğu zihindeki temsilin; ileriki dönemde kurulan ilişkilere genellendiği ve tıpkı stresli bir durumda bebeğin bakım verenini araması ve ona yönelmesi gibi yetişkinlikte de bu içsel temsilin yetişkin için “güvenli liman” olma özelliğini koruduğu varsayılmaktadır ve bu içsel temsilin görece sabit olduğu tartışılmaktadır (Magai, Frías ve Shaver, 2016).

Yetişkinlikteki ilişki dinamiklerini anlamak amacıyla Hazan ve Shaver (1987), bağlanma kuramındaki bağlanma biçimlerini yetişkinlik dönemine uyarlamışlardır ve çocuklukta bağlanma biçimlerine benzer bir örüntünün yetişkinlikte de olduğunu keşfetmişlerdir. Hazan ve Shaver (1987) bireylerin bağlanma şekillerinin sürekliliğini benimseyerek üçlü bağlanma stili kuramına dayanan “Yetişkin Bağlanma Stilleri Kuramı”nı ortaya atmıştır. Bu kuram güvenli, kaçınan ve kaygılı olmak üzere üç farklı bağlanma şeklini açıklamaktadır: *Güvenli bağlanan yetişkinler* başkalarıyla ilişki kurmada kendilerini daha rahat ve

kurdukları ilişkilerde daha güvende hissetme eğilimindeyken *kaçınan bağlanma şekline sahip yetişkinler* yakınlık kurmayı tercih etmez ve herhangi bir bağ kurmaktan huzursuz olurlar. *Kaygılı bağlanma biçimindeki yetişkinler* ise ilişki kurmak için istekli olmalarına rağmen reddedilme ve terk edilme gibi huzursuz, rahatsız edici ve kaygı verici duygu ve düşüncelere sahiptir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu üçlü sınıflandırmaya ek olarak 1990'lı yıllarda Bartholomew ve Horowitz yetişkinlik bağlanma biçimini kişinin kendisine yönelik algısı ile diğerlerine yönelik algısı olmak üzere iki eksen üzerinden incelediği dördü bir bağlanma modeli geliştirmiştir (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Bu tez çalışmasında ise Hazan ve Shaver'ın geliştirdiği model üzerinden inceleme yapılmıştır.

Bağlanma şekillerinin yetişkinlik döneminde görülen gelişimsel, davranışsal, bilişsel ve psikolojik durumlarla olan ilişkisi birçok bilim insanı tarafından tartışılan bir konudur. Bağlanma ihtiyacının sağlıklı bir şekilde karşılanması, yani güvenli bir bağlanmanın gelişmesi sağlıklı beyin gelişimi, işlevsel stres tepki sisteminin oluşması ve bireylerin kişilik gelişimi için hayati önem taşımaktadır (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Bu sebeple bağlanma ve yetişkin ruh sağlığı arasındaki ilişki birçok çalışmada incelenmiştir (Barazzone, Santos, McGowan ve Donaghay-Spire, 2019; Dagnino, Pérez, Gómez, Gloger ve Krause, 2017; Gormley ve McNeil, 2010; Lyons-Ruth, Dutra, Schuder ve Bianchi, 2006; Shi, Bureau, Easterbrooks, Zhao ve Lyons-Ruth, 2012; Zhang ve ark., 2022).

Bağlanma sürecinde bebeğin geliştirdiği tepkilerin her biri aslında hayatta kalmayı ve ihtiyaçlarını karşılamayı öğrendiği yollar olarak değerlendirilmektedir. Ancak bebeklikten itibaren edinilen bu deneyimlerde yaşanan aksaklıkların veya sorunların yetişkinlikteki ruh sağlığı sorunlarında nasıl bir rolü olduğu tartışılmaktadır. Bu bağlamda, yetersiz bakım ortamına uyum sağlamaya yönelik bebeğin geliştirdiği hayatta kalma stratejilerinin, yaşamın ilerleyen dönemlerinde ruh sağlığı sorunlarının gelişmesinde kırılabilirliği artırdığı savunulmaktadır (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Örneğin, aşırı sert ve eleştirel bir bakım verene yönelik bebeğin mesafe koymayı ve sıkıntılarını açıkça

göstermemeyi öğrenmesi bebeğin kendi güvenliğini sağlamasında yardımcı olduğu söylenebilir. Ancak geliştirdiği bu strateji bebeğin bakım alabilmesi ve ortama uyum sağlayarak sıkıntı yaşama olasılığını azaltması açısından işlevsel gibi görünse de öğrenilen strateji yetişkinlik döneminde kişinin duygusal ihtiyaçlarında başkalarının desteğini kullanmaya istekli olmama eğilimine sahip olması anlamına gelebilir ve bu durum baş etme stratejileri konusunda kişinin kaynaklarını azaltabilir, ruh sağlığı sorunlarına karşı savunmasızlığını artırabilir (O’Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023).

Bağlanma kuramı bebeğin bağlanma sürecindeki deneyimlerine bağlı olarak kendisi ve dünya ile ilgili inanç ve beklentilerinin zihinsel temsiller oluşturduğunu öne sürmektedir ve Bowlby bu zihinsel temsili “içsel çalışma modeli” olarak kavramsallaştırılmıştır (Bowlby, 1969; O’Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Ebeveyn duyarlılığındaki eksikliğin kişinin benlik bütünlüğünde ve iç tutarlılığında sorunlara kaynaklık ettiği; bu kişilerde hem kendi benliği hem de diğerleri hakkında olumsuz inanç ve beklentileri içeren içsel çalışma modelinin geliştiği savunulmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2012). Güvensiz bağlanma örüntüsündeki kişilerin olayları daha stresli bir şekilde değerlendirdiği, mevcut olumsuz inanç ve beklentilerini doğrulayacak şekilde bu olayları yorumlama eğilimde olduğu görülmüştür (Pielage, Gerlsma ve Schaap, 2000). Kişinin kendisine, diğerlerine ve dünyaya karşı olumsuz tutum ve inançlarının psikolojik sıkıntılara zemin hazırladığı ve oluşan bu olumsuz bilişlerin psikolojik sıkıntılarının gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynadığı bilinmektedir (Beck, 2011; Persons, 1989). Ayrıca erken dönemde psikolojik veya fiziki olarak ulaşılamayan bağlanma figürü ile olan etkileşimin oluşturduğu zihinsel temsil ve ilerleyen dönemde bu temsilin genellenmesi durumun aslında Seligman’ın geliştirdiği öğrenilmiş çaresizlik kuramıyla uyumlu olduğu söylenebilir ve bu kuramın depresyonun gelişimini anlamadaki katkıları bilinmektedir (Stovall-McClough ve Dozier, 2016). Sonuç olarak bağlanma sürecinin sağlıklı gelişmemesi yetişkinin işlevsiz inançlara sahip olmasına ve bunun da ruhsal sorun yaşama riskini artırdığı söylenebilir.

Bağlanma kuramına göre bağlanma figürünün duyarlılığı ile gelişen güvenli bağlanma duygusu, yapıcı duygu düzenleme stratejilerinin öğrenilmesinde yardımcı olur. Örneğin duygusal olarak erişilebilir ve ihtiyaçlara duyarlı bir bağlanma figürü; bir çocuğun kendi duygularını fark etmesi, ifade edebilmesi ve duygularının kabul edilebilir olduğunu öğrenmesi için bir bağlam sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2012). Nispeten güvenli etkileşimin aksine, güvensiz bağlanmanın duygu düzenlemede zorluk oluşturduğu değerlendirilmektedir. Örneğin kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bir kişinin “diğer”ine yönelik olumsuz inançlarıyla beraber duygularını davranışlarından ve düşüncelerinden uzak tutması, olumsuz duygularını yok sayması ve engellemeye çalışması bu kişiye güvenli ve soğukkanlı bir görüntü verse de ruh sağlığı açısından dezavantajlı konuma sokacağı düşünülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012; O’Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Kaygılı bağlanma örüntüsünde ise duyguların büyütülmesi ve endişelerin abartılması, gerçek veya olası kayıp ya da başarısızlıklara depresif duygu durumlarının sergilenmesi gibi duygu düzenleme sorunları yine ruh sağlığı açısından risk teşkil etmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Mikulincer ve Shaver (2007) bağlanma biçimlerinin aynı zamanda kişilerin tehdit ve sıkıntılarla başa çıkma yollarını yansıttığını savunmuşlardır. Buna göre güvenli bağlanma ekseninde yer alanların karşılaştıkları sorunlara ilişkin işlevsel duygu düzenleme eğilimine sahip olduklarını öne sürmüşlerdir. Armitage ve Harris’in (2006) ise yürüttükleri bir çalışmada güvenli bağlanma biçimine sahip olan bireylerin güvensiz bağlanma biçimine sahip olan bireylerin aksine daha az olumsuz duygulara, daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ve daha az fiziksel belirti bildirdiklerini tespit etmişlerdir.

Bunlara ek olarak güvensiz bağlanmanın patolojik narsisizmle ilişkili olabileceğini öne süren görüşler de bulunmaktadır. Bu görüşe göre kaçınmacı bağlanmanın hem kendini övmeyi hem de zayıflıklarının inkârını içeren açık narsisizm veya büyüklenmecilikle ilişkili olabileceği; bağlanma kaygısının da kendine odaklanmış dikkat, diğer insanların değerlendirmelerine aşırı duyarlılık ve kendini beğenmişlikle belirgin gizli narsisizmle ilişkili olabileceği öne sürülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu bağlamda bağlanma bireylerin öz güven

duygusu, duygu düzenleme becerisi, sosyal yeterlilik algısı ve stresle başa çıkma yöntemleri ile ilişkili olması açısından kritik bir öneme sahiptir (Sroufe, 2005; Mikulincer ve Shaver, 2019).

Önemli bir halk sağlığı sorunu olan intihar ile bağlanmanın ilişkisini inceleyen az sayıda ama çok kıymetli çıktılarının olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Green, Berry, Danquah ve Pratt, 2000, 2021; Zeyrek, Gençöz, Bergman ve Lester, 2009). ABD’de yürütülen Ulusal Komorbidite Araştırması Tekrarı (National Comorbidity Survey Replication) (N = 5692, >18 yaş) verileri çoklu lojistik regresyon analizleriyle incelenmiş ve güvensiz bağlanma biçimlerinin intihar düşüncesi, girişimi ve analiz edilen tüm ruhsal bozukluk türlerini daha fazla bildirme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada, beklendiği üzere güvenli bağlanma biçiminde ise intihar düşüncesi, girişimi ve herhangi bir ruhsal bozukluğu bildirme olasılığının daha az olduğu belirlenmiştir (Palitsky, Mota, Afifi, Downs, ve Sareen, 2013). Bu bağlamda ruh sağlığı sorunlarını anlarken ve buna yönelik uygulamalar geliştirirken bireylerin bağlanma biçimlerini değerlendirmenin ve bununla ilgili sorunların farkında olmanın oldukça önemli olduğu anlaşılmıştır.

Son olarak; bağlanma ve ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaları anlamlandırırken ruh sağlığı sorunu yaşayan herkesin bağlanma açısından güvensiz olduğu ya da güvensiz bağlanmanın ruh sağlığı sorunlarına neden olduğu çıkarımını yapmak yanıltıcı olabilir. Ayrıca bağlanma sürecinin dinamik olduğu, çocukluk döneminde geliştirilen güvenli bağlanmanın daha sonra yaşanan ciddi olumsuz yaşam olayları ile birlikte güvensiz bağlanmaya dönebileceği gibi, çocukluk döneminde geliştirilen güvensiz bağlanmanın ileriki dönemde kuracağı sağlıklı etkileşimlerle güvenli bağlanmaya yönelebileceği unutulmamalıdır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bağlanmanın ruh sağlığını etkileyen çok sayıdaki değişken arasından sadece bir tanesi olduğu ve tek başına bir belirleyici olmadığı unutmamalıdır (O’Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Kısacası güvensiz bağlanma örüntüsü kalıtsal, gelişimsel ve çevresel etkenlere bağlı olarak ruhsal bozukluklara karşı genel bir kırılganlık

oluşturabileceği, güvenli bağlanmanın ise koruyucu rol üstlenebileceği değerlendirilebilir (Mikulincer ve Shaver, 2012).

1.1.4. Bağlanma Biçimi ve Doğa Kaynaklı Afet İlişkisini İnceleyen Çalışmalar

Deprem, sel, orman yangını ve kasırga gibi doğa kaynaklı afetler bireylerin günlük hayat akışını ani bir şekilde kesintiye uğratarak travmatik deneyimlerin yaşanmasına sebep olabilir. Bu gibi elim olaylar bireylerin sorun çözme yeteneklerini aşabilir ve bu sebeple ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkma riskini artırabilir. Ani tehlike ve felaket durumlarında bireyler tanıdığı ve güvendiği kişilerle yakınlık kurma eğiliminde olması ve dolayısıyla bu tür koşullarda bağlanma davranışlarında artış gözlemlenmesi beklenen bir durumdur (Bowlby, 2023). Ancak doğa kaynaklı afet sonrası yaşanan ruh sağlığı sorunları ile bağlanma biçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça az sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Gallager ve arkadaşları Güneydoğu Avustralya'nın Victoria ormanlarında 2009 yılında yaşanan yangınlarından etkilenen bireylerle 3-4 yıl sonra bir çalışma yürütmüşlerdir ve bu çalışmada bu afeti yaşayan bireylerin afet deneyimlerini, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtilerini bağlanma biçimleri açısından değerlendirilmiştir. Yangında aile üyelerinden ayrıldıklarını bildiren ve ayrılmadıklarını bildiren kişiler karşılaştırıldığında ailelerinden ayrılan bireylerin daha yüksek düzeyde TSSB ilişkili belirtiler gösterdikleri görülmüştür. Bağlanma açısından ise bağlanma kaygısının her iki grup için depresyon belirtileri ile daha güçlü ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Dikkat çekici bir bulgu olarak kaçınan bağlanma biçiminin TSSB ve depresyonla istatistiksel olarak zayıf ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Yazarlar kaygılı bağlanmanın ayrılığa verilen olumsuz tepkiyi güçlendirdiğini, kaçınan bağlanmanın ise ayrılmaya verilen tepkide bilişsel süreçleri kolaylaştıran savunmacı bir rolü olduğunu belirtmektedir (Gallagher ve ark., 2016).

Alabama Tuscaloosa'da 2011 yılında meydana gelen kasırganın etkilerinin incelendiği bir tez çalışmasında Alabama Üniversitesi Psikoloji Bölümü katılımcı

havuzundaki bireylerin kasırgadan 2 hafta ila 8 ay öncesinde uygulanmış taramaları ile kasırgadan 6 ila 8 ay sonra uygulanan takip ölçümleri karşılaştırılmıştır. Bağlanma biçimi, sosyal destek ve afete maruz kalma derecesinin incelendiği araştırmada kasırga öncesi ve sonrası bağlanma olmak üzere iki analiz gerçekleştirilmiştir. Her iki analizde de afete yüksek düzeyde maruz kalma ve düşük sosyal desteğin somatizasyon belirtilerindeki artışı önemli ölçüde yordadığı belirtilmiştir. Kasırga sonrası güvensiz bağlanma düzeyi somatizasyon belirtilerindeki artışı öngörürken bu etkinin fırtınadan yüksek düzeyde etkilenen katılımcılarda daha belirgin olduğu görülmüştür. Ancak kasırga öncesi bağlanma ile benzer etki bulunmamıştır. Çalışmada afet öncesi ve sonrası bağlanma ile ilgili bulguların tutarsız olması bağlanma ile somatizasyon ilişkisini açıklayan mekanizmanın araştırılması gerektiğine işaret etmektedir. Bir diğer bulguda ise kasırga öncesi ve sonrası bağlanmanın artan somatizasyon belirtileri ile ilişkisinin sosyal desteğin yetersiz olduğu durumlarda daha çok görüldüğü tespit edilmiştir. Sonuçlara bakıldığında afet sonrası güvensiz bağlanma biçiminin somatizasyon belirti düzeyinde artışla ilişkili olduğu; ayrıca sosyal destek ve afete maruz kalmanın afet sonrası somatizasyon belirtilerindeki değişimi öngörmede önemli rol oynadığı söylenebilir (Sherwood, 2013).

Bir yüksek lisans tezinde de 2005 yılında meydana gelen Katrina Kasırgası'ndan kurtulan üniversite öğrencileri ile kasırgayı yaşamamış üniversite öğrencileri baş etme becerileri ve ebeveyn ilişki kalitesi açısından karşılaştırılmıştır. Her iki grupta da bağlanma kalitesi ile duygusal stres ve TSSB arasındaki ilişkiyi uyumsuz başa çıkma stratejileri kullanımının kısmi aracı olarak açıkladığı, bağlanma kalitesinin uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımında yordayıcı olduğu görülmüştür. Buna göre bağlanma kalitesi düşük, yani güvensiz bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin, genellikle uyumsuz başa çıkma yöntemlerini kullanma eğiliminde oldukları; bunun da bireylerin duygusal stres ve TSSB yaşama riskini artıracığı öngörülmektedir (Teller, 2018).

İran'da 2003 yılında meydana gelen Bam depremini yaşamış yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada bağlanma biçimi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki

incelenmiş ve diğer araştırmalarla tutarlı olarak psikolojik sağlık, güvenli bağlanma biçimi ile pozitif ilişki; kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimi ile de negatif ilişki göstermiştir. Araştırmacılar bu sonuca göre güvenli bağlanma biçiminin ruh sağlığını yordayan bir değişken olarak ele alınabileceğini öne sürmüştür (Boogar, Farid ve Rahimimejad, 2008).

Mevcut çalışmanın konusu olan depremle ilgili daha önce yapılan çalışmalar tarandığında benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır. 17 Ağustos Gölcük veya 12 Kasım Düzce depremlerinden birini yaşamış kişilerin bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada da güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki olduğu saptanırken aynı zamanda olumlu duyguların, iyimserliğin ve güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür (Kararırmak ve Güloğlu, 2014).

Bir doktora çalışmasında 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi meydana geldiğinde 18 yaşından küçük olan ve depremi yaşamış yetişkinler ile depremi yaşamamış yetişkinleri ayrılık anksiyetesi ve bağlanma biçimleri açısından karşılaştırılmıştır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde depremi yaşamış ve yaşamamış her iki grupta da kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri ile ayrılma anksiyetesi arasında istatistiksel açıdan pozitif, güvenli bağlanma ile ayrılma kaygısı arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Ancak depremi yaşamış yetişkinlerin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu, güvenli bağlanma düzeylerinin ise nispeten daha düşük olduğu görülmüştür (Yabancı, 2018).

6 Şubat Kahramanmaraş Merkezli Depremleri yaşamış üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, güç temelli ebeveynlik yaklaşımının depresif belirtilerle ilişkisi iyimserlik aracılığıyla incelenmiştir. Çalışma sonucunda çocukların güçlü yönlerinin ebeveynleri tarafından desteklenmesine dayanan güç temelli ebeveynlik yaklaşımının iyimserliği artırdığı ve bunun da depresif belirti düzeyinde azaltan etkisi olduğu görülmüştür (Belen ve Tunca, 2025).

Özetle güvenli bağlanma biçimi ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin kaliteli ve destekleyici olması doğa kaynaklı afet sonrası ruh sağlığı sorunlarına karşı

koruyucu bir rol oynadığı söylenebilir. Ters olarak da güvensiz bağlanma biçimi ve aradaki ilişkinin uyumsuz veya kalitesiz olması ise doğa kaynaklı afet sonrası ruh sağlığı açısından bireylerin kırılganlığını artırabileceği düşünülebilir.

1.2. ZAMAN PERSPEKTİFİ

Dünyanın kendi ve güneş etrafında dönmesiyle astronomik olarak günler, aylar, yıllar meydana gelse de bireysel olarak zamanın deneyimlenmesi kişiden kişiye farklılık gösteren ve zihnimize gelişen bir algıdır. Örneğin bazen zamanın su gibi akıp gitmesi ile bazen daha yavaş ilerlemesi hepimizin deneyimlediği bir durumdur veya kimimiz geçmişini daha çok hatırlarken kimimiz anda yaşamayı daha çok tercih edebiliriz. Bireylerin zaman deneyimleri ve zamana karşı tutumları kişiden kişiye ve koşuldan koşula farklılık göstermektedir. Bir saniyeden tutun da insanın 24 saatlik bir zamanına ya da bir ömrüne kadar mikrodan makroya bireysel zaman aralıkları vardır ve tanımlanabilen her bir zaman aralığı aslında insanoğlunun anlamaya çalıştığı ve bununla ilgili fikir ürettiği bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.2.1. Zaman Perspektifinin Temelleri

Zaman olgusu felsefeden fiziğe tüm alanların konusu olmuştur. Einstein'ın Görelilik Kuramı ile ortaya koyduğu fiziksel zaman olgusunun kişiye özgü yanı birçok farklı alandaki bilim insanı arasında tartışma kaynağı olmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999). Zamanla ilgili yapılan psikoloji çalışmalarında ise nesnel bir varlıktan ziyade öznel bir olgu olarak zaman algısının ve deneyiminin incelendiği görülmektedir (Kostić ve Chadee, 2017). William James'in 1890 yılında yazdığı "Psikolojinin İlkeleri" kitabında "Zaman Algısı" isminde bir bölüm ayırması psikolojide zaman kavramına dikkat çeken ilk araştırmacılardan biri olduğunu göstermektedir (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Bununla birlikte Stolarski ve arkadaşları bu konuda ilk çalışan psikologların zihinde zaman algısının nasıl oluştuğu ve zamanı algımlarken zihinsel süreçlerin nasıl şekillendiğini deneysel olarak incelemeye çalıştıklarını ve bu konuda en eski çalışmaların Wundt (1897) ve Guyau (1890) tarafından yapıldığını belirtmektedir. Psikolojide zaman kavramıyla ilgili önemli çalışmalardan bir diğeri ise 1957 yılında Paul Fraisse'in

zaman algısının gelişimi üzerine önerdiği modelin yer aldığı “Zaman Psikolojisi” isimli kitabıdır. Fraise önerdiği modelde “insanlar şimdiki zamanı nesnel olarak algılayamıyorsa zaman nedir?”, “duyumdan gelen süre mi yoksa bireyin zihninde deneyimlediği süre mi?” gibi temel sorulardan yola çıkmıştır. Gestalt yaklaşımından da etkilenecek zaman algısını geçmiş zaman, şimdiki zaman ve yakın gelecek zaman arasında oluşan bir köprü olarak açıklamış ve bunu da zihnin algılama süresinin şekillendirdiğini öne sürmüştür (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Kurt Lewin ise zamanın davranışsal sonuçlarından ziyade daha varoluşsal bağlamını ele almıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999). Zaman ve gelecek üzerine yaptığı çalışmalarla birlikte Lewin’in “Zaman Perspektifi ve Moral” adlı çalışması kuramın temel kaynağı olarak kabul edilmektedir (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Lewin geçmiş ve geleceğin şu anki davranışlarımız ve ruh halimiz üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır (Lewin, 1951).

Psikolojide zaman konusunu çalışan başta Zimbardo olmak üzere çağdaş araştırmacıların etkilendiği en önemli kitaplardan bir diğeri de 1985 yılında Joseph Nuttin ve Willy Lens tarafından yayımlanan “Gelecek Zaman Perspektifi ve Motivasyon”dur (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Nuttin ve Lens kişisel hedef oluşturma ve onu gerçekleştirmeye yönelik çalışma yeteneğinin insanın önemli bir özelliği olduğunu belirterek davranışları şekillendiren temel etkenlerden birinin de kişilerin geleceğe ilişkin beklentileri, motivasyonları ve tutumları olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bazı kişilerin uzun vadede hedeflerine ulaşmalarındaki yetersizliğinin gelecek zaman perspektifinin eksikliği ile ilgili olduğunu; bununla birlikte yaşlılar ve suça sürüklenen gençler gibi bazı grupların zaman perspektifiyle ilgili sorunlar yaşadığını savunmuşlardır (Nuttin ve Lens, 1985). Bu eserlere ek olarak Hulett’in “Zaman Perspektifi ve Sosyal Rol” isimli makalesi kültürün zaman perspektifi üzerindeki etkisini ilk kez vurgulaması açısından zaman incelemelerinde önemli bir yeri vardır (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Son olarak alan yazınında Zaman Perspektifi Kuramını şekillendiren 3 önemli kaynaktan bahsedilmektedir: McGrath ve Kelly'nin 1986 yılında yayımladığı Zaman ve İnsan Etkileşimi: Zamanın Sosyal Psikolojisine Doğru (Time and Human Interaction: Toward A Social Psychology Of Time) kitabı, Uluslararası Zaman Çalışmaları Derneği'nin (ISST) kurucusu J.T. Fraser'in

disiplinler arası yaptığı zaman çalışmaları ve Robert Levine'nin, Zamanın Coğrafyası (A Geography of Time) isimli kitabı (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015).

Philip Zimbardo ve John Boyd ise 1999 yılında zaman perspektifindeki bireysel farklılıklarının ölçülebilmesi amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı geliştirerek zaman perspektifi üzerine yapılacak çalışmalara katkı sağlamışlardır. Daha sonra Anna Sircova ve Nicolas Fieulaine geliştirilen bu ölçeği birçok dile çevirip yirmi ülkede gerçekleştirilen çalışmaların kültürlerarası dokümantasyonunu yaparak zaman perspektifi araştırmalarına öncülük etmiştir (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Zimbardo ve Boyd "Zaman Paradoksu" kitabında travma sonrası stres belirtileri olan gazilere psikolojik destek hizmeti sunan Dr. Richard Sword'un gazilerde daha çok şimdiki zaman-kadercilik ve geçmiş olumsuz zaman perspektifini gözlemlediğini; zaman perspektifinin yaşamı şekillendirdiğine dair kişide farkındalığın gelişmesinin, kişinin kendi zaman yönelimlerini incelemesinin, dengeli ve dinamik zaman perspektifi üzerinde çalışmanın belirtilerin azalmasında etkili olduğunu ifade etmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bu bağlamda bir terapi yöntemi olarak, Richard ve Rosemary Sword Zaman Perspektifi Kuramı'ndan Zaman Perspektifi Terapisi geliştirmişlerdir. Bu yöntemde Zimbardo ve Boyd'un geliştirdiği Zaman Perspektifi ölçüm aracı kullanılarak kişilerin her bir zaman perspektifinde ne derece yüksek veya düşük aldığına göre baskın olan zaman perspektifine ilişkin bir profil çıkarılmaktadır (Zimbardo, Sword ve Sword, 2012). Gazilerin tedavilerine ek olarak araba kazaları, istismar ve doğa kaynaklı afet gibi diğer travmatik olaylara maruz kalan bireylerle çalışılırken de etkili olduğu bulunmuştur (Sword, Sword, Brunskill ve Zimbardo, 2014; Zimbardo, Sword ve Sword, 2012).

1.2.2. Zaman Perspektifi ve Türleri

İnsanın zamana karşı tutumunun hayatına ve dünyasına muazzam etkileri olduğu nadiren fark edilen bir durumdur (Zimbardo ve Boyd, 2018). Zimbardo ve Boyd (2018) her insanın yaşadığı olayları zaman dilimlerine ayırdığını ve bu şekilde

yaşadığı olaylara ve deneyimlere düzen, tutarlılık ve anlam verdiğini öne sürmektedir. Kişilerin zamanı nasıl deneyimlediğini ve zamanın kişide nasıl bir anlamı olduğunu keşfetmek üzere Zimbardo ve Boyd (1999) Zaman Perspektifi Kuramı'nı geliştirmişlerdir. Zaman perspektifi, kişisel ve sosyal yaşantıları zaman kategorilerine veya dilimlerine ayıran ve bu zaman bölümlerine göre bilginin kodlanmasını, saklanmasını ve hatırlanmasını sağlayan bilinçdışı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999; Stolarski, Fieulaine ve Zimbardo, 2018).

Zaman Perspektifi Kuramı'na göre bir kişinin zamanının çoğunu geçmişe mi, şimdiye mi, yoksa geleceğe mi odaklanarak geçirdiği; bunu yaparken mutlu mu, kaygılı mı, umutlu mu, yoksa umutsuz mu hissettiği gibi sorulara verdiği yanıtlar bireyin zaman perspektifini belirlemektedir. Zaman perspektifiyle şekillenen bu yanıtlar bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamada önemli ipuçları sunmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bir başka ifade ile bilişsel bir süreç olan zaman perspektifinin tutum ve davranışları şekillendirdiği, verilen kararlarda etkili olduğu savunulmaktadır (Sword, Sword, Brunskill ve Zimbardo, 2014).

Bazı çalışmalar ile birlikte kuramsal varsayımlar bireylerin sahip oldukları belirli bir zaman diliminin zaman içinde büyük ölçüde değişmeden kaldığını, zaman perspektifinin kişilik özelliğine benzer bir yapıda olabileceği, dolayısıyla kişilik yapısına benzer şekilde nispeten sabit özelliklerinin olabileceğini belirtmektedir. (Kairys ve Liniauskaite, 2015; Kairys, 2010). Bununla birlikte zaman perspektifi her ne kadar sabit bir yapı olarak düşünülse de kişinin içinde bulunduğu durumlardan da büyük ölçüde etkilenebileceği kabul edilmektedir. Örneğin, bireylerin bir oyun oynarken yatırım yapmaya kıyasla daha şimdiki zamana odaklı davranmaları olasıdır (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bireylerin belli bir zaman perspektifine sahipken aynı zamanda belirli bir duruma göre de öne çıkan zaman perspektifinin değişebilmesi ikili bir yapısı olduğunu göstermektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999; Kairys ve Liniauskaite, 2015). Ayrıca bireyler zamana yaklaşımını fark ettikçe zaman perspektifini daha işlevsel olanla değiştirebileceği düşünülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Özetle, zaman perspektifi temelde

sabit bir yapı gösterse de, duruma ve farkındalığa bağlı olarak değişebilen dinamik bir özelliğe de sahiptir.

Zaman perspektifinin kişilik yapısıyla benzerlik gösterdiği ileri sürülmektedir (Kairys ve Liniauskaite, 2015). Bu benzerlik, zaman perspektifinin de gelişimsel süreçte biçimlenen bir eğilim olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir. Çocuğun ihtiyaçlarının bakım veren tarafından karşılanma durumu ve dakikliği veya gecikmesi gerçeklik duygusuyla birlikte zaman duygusunu da geliştirmektedir (Lemma, 2003). Dolayısıyla yaşamın ilk yıllarındaki bağ kurma sürecinin çocuğun zamana dair algılarını şekillendirdiği düşünülebilir. Ayrıca aile faktörüne ek olarak kültürel özellikler, eğitim gibi diğer faktörler bireylerin belirli bir zaman perspektifine ilişkin yaklaşımını belirlediği varsayılmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu anlamda bireysel zaman yaklaşımının çoğunlukla öğrenildiği ve zamanla ilişkinin genellikle öznel ve bilinçsizce kurulduğu ileri sürülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Zaman perspektifi kişilerin yaşamsal deneyimlerine göre kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Zaman Perspektifi Kuramı'nda kişilerin farklılaşan bu zaman yönelimleri beş grupta sınıflanmıştır: geçmiş-olumlu (past positive), geçmiş-olumsuz (past negative), şimdi-hazcı (present hedonist), şimdi-kaderci (present fatalistic) ve gelecek (future) zaman yönelimi (Zimbardo ve Boyd, 1999).

1.2.2.1. Geçmiş-Olumsuz Zaman Yönelimi

Geçmiş-olumsuz zaman yönelimi baskın kişiler geçmişlerini negatif, kötümser ve rahatsız edici olarak değerlendirmektedirler. Kişilerin geçmişlerine dair bu olumsuz bakışlarının yaşadıkları travmatik ve olumsuz olaylardan kaynaklanabileceği, ayrıca yaşananların şimdiki zamanda olumsuz yapılandığı düşünülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2008). Bu bireyler geçmişte deneyimledikleri olumsuz durumlar aracılığıyla her şeyi algılamakta, yargılamakta ve bu bakışa göre tepki vermektedir (Zimbardo, Sword ve Sword, 2012). Bu yönelimdeki bir birey karar verirken tedbirli davranır, değişimden hoşlanmaz, geçmişin olumsuzluklarını geride bırakamaz ve yaşananları tekrar tekrar hatırlayarak anılarını canlı tutma eğilimindedir (Stolarski, Fieulaine ve

Beek, 2015; Zimbardo, Sword ve Sword, 2012). Bu kişilerin zihinleri pişmanlık, suçluluk içeren ve hata olarak anlamlandırıldığı bir geçmişle doludur ve şimdiki zaman deneyimleri geçmişte yaşadıkları deneyimlerin olumsuz değerlendirmelerinden etkilenmektedir (Zimbardo, Sword ve Sword, 2012).

1.2.2.2. Geçmiş-Olumlu Zaman Yönelimi

Geçmiş-olumlu zaman yönelimi baskın olan kişiler geçmişlerini daha sıcak ve nostaljik bir bakışla değerlendirmektedirler. Bu yönelim geçmişte olumlu deneyimlerin olmasından ziyade geçmişte yaşananları olumlu bir yaklaşımla değerlendirmeyi ifade etmektedir (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Bu kişilerin daha uzun süreli ilişkiler kurdukları ve başta aileleri olmak üzere sosyal çevrelerinden daha fazla destek aldıkları söylenebilir (Holman ve Zimbardo, 2009).

1.2.2.3. Şimdi-Hazcı Zaman Yönelimi

Şimdi-hazcı zaman yönelimi baskın kişilerin zevk ve heyecan arama odaklı, risk alma eğilimlerinin yüksek olduğu savunulmaktadır. Bir başka ifade ile bu kişiler gelecek zamana yönelik hedeflere ulaşma güdüsünden daha çok şimdiki anın heyecanına, hazzına ve keyfine odaklanmaktadır. Anlık eylemlerinin doğuracağı sonuçlarla ilgilenmedikleri düşünülmektedir. Bu kişilerde bir bakıma anı yaşama ve yeniliklere açık olma eğilimi görülmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Eylemlerinin sonuçlarını değerlendirme eğiliminde olmadıkları için riskli davranışlarla ve istenmeyen durumlarla karşılaşma olasılığı yüksektir (Zimbardo, Sword ve Sword, 2012).

1.2.2.4. Şimdi-Kaderci Zaman Yönelimi

Şimdi-kaderci zaman yönelimi baskın kişiler yaşadıkları her anın kader veya dışsal güçler tarafından belirlendiğini, yaşamları üzerinde kontrollerinin olmadığını düşünmektedirler (Zimbardo, Sword ve Sword, 2012). Bir başka ifade ile bu kişilerde geleceğin belli olduğu ve kişinin geleceğini değiştiremeyeceği inancı hâkimdir (Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015; Zimbardo ve Boyd,1999;).

Bu sebeple Zimbardo ve Boyd (2008) bu zaman perspektifi çeşidini bir tür öğrenilmiş çaresizliğe benzetmiştir.

1.2.2.5. Gelecek Zaman Yönelimi

Gelecek zaman yönelimi baskın bireyler geçmişe takılı kalmadan, şimdiki anın karmaşasından ve haz odağından sıyrılarak geleceğe odaklanmaktadır. Şimdiki davranışlarının sonuçlarını hesap ederek gelecekteki amaca ve elde edeceği kazançla bağlı olarak anlık rahatlık ve doyumdan vazgeçebildikleri görülmektedir. Şimdiki zamanlarını gelecek zamana yönelik tutum ve beklentiler çerçevesinde yapılandırdıkları zihinsel bir duruma sahiptirler. Gelecek zaman yönelimine bağlı olarak hedef odaklı oldukları için genelde planlı ve programlı hareket ederler. Sorun çözmek ve hedefe ulaşmak amacıyla alternatif stratejileri oluşturma eğilimindedirler. Bu kurama göre geleceğe ilişkin inanç ve beklentiler duygu, düşünce ve davranışı şekillendirdiği için kısmen kişilerin şu anını da belirlemektedir (Zimbardo ve Boyd, 2008; Zimbardo, Sword ve Sword, 2012; Zimbardo ve Boyd, 2018).

1.2.2.6. Dengeli Zaman Perspektifi

Boyd ve Zimbardo (2005) zamanın temel üç dilimi olan geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman yönelimi arasında sağlıklı bir denge olduğunu varsaymaktadır (Boyd ve Zimbardo, 2005). Bu denge geçmiş deneyimdeki öğrenmelerle şimdiki zamana uyum sağlamayı ve geleceğe yönelik hedeflere yönelik gösterilen çabayı ifade etmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). İçinde bulunulan zamanın gerekliliklerine, şartlarına ve kişisel kaynaklarına göre zaman perspektifleri arasında geçişlerin etkili şekilde yapılabilmesi dengeli zaman perspektifi olarak tanımlanmıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999). Belirli bir zaman dilimine odaklanmayı, bir zaman dilimini göz ardı etmeyi ya da zaman dilimleri arasında geçişte zorlanmayı içeren dengeli zaman perspektifindeki sapmanın bireylerin işlevselliğinde bozulmaya yol açacağı öne sürülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999; Zimbardo, Sword ve Sword, 2012). Zaman perspektifi dengeli olan bireylerin zaman perspektifi ölçeğinde olumlu geçmiş zaman yönelim puanının yüksek, gelecek ve şimdi-hazcı zaman yönelim puanlarının orta-yüksek, olumsuz

geçmiş ve şimdi-kadere zaman yönelim puanlarının ise düşük olması beklenmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Stolarski ve Cyniak-Cieciura, 2016).

Zaman perspektifinin yapısının; suç davranışı, akademik başarı, sağlık gibi pek çok davranış, tutum, değer ve statü değişkeniyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Boniwell ve Zimbardo, 2003). Zaman perspektifi yaklaşımına göre yalnızca geçmiş deneyimlere odaklanmak veya sadece şimdiki zamanın hazlarına yönelmek gibi dengesizliklerin bireylerin sağlıklı işlevselliklerini engellediği savunulmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 1999).

Dengeli zaman perspektifine sahip kişilerin gündelik yaşamlarında daha işlevsel ve mutlu, işlerinde daha verimli, stres düzeylerinin ise daha düşük olduğuna dair pek çok araştırma verileri bulunmaktadır (Boniwell ve Zimbardo, 2003; van Beek, Berghuis, Kerkhof ve Beekman, 2011; Stolarski ve Cyniak-Cieciura, 2016). Bununla birlikte dengeli zaman perspektifi kişilerin değişen koşullara uyum sağlayabilmesini desteklemektedir. Bir başka ifade ile zaman perspektifindeki denge zihinsel esneklik kazandırmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018). Zihinsel esnekliğin de psikolojik sorun yaşama olasılığını azalttığı bilinmektedir (İmroğlu, Demir ve Murat, 2021; Goldin, Alvarez ve Harscher, 2024; Garreto ve ark., 2017). Zaman algısındaki dengenin sağlanamamasının ise psikopatolojiye işaret edebileceği tartışılmaktadır (van Beek, Berghuis, Kerkhof ve Beekman, 2011).

1.2.3. Zaman Perspektifi ve Psikopatoloji

Bireylerin zamana yönelik tutumlarını belirleyen ve bilişsel bir süreç olan zaman perspektifinin psikopatoloji ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Stolarski, Zajenkowski, Jankowski ve Szymaniak, 2020). Duyguların, düşüncelerin ve davranışların şekillendiği zaman algısında hâkim olan zaman perspektifi ve dengeli zaman perspektifinden sapmanın olup olmadığı terapi sürecinde önemli çıkarımlar sunmakta ve psikopatolojiye yönelik işaretlerin fark edilmesini sağlamaktadır (Sword, Sword, Brunskill ve Zimbardo, 2014).

Dengeli zaman perspektifini inceleyen çalışmalar zaman perspektifindeki dengenin bozulması ile depresyon, anksiyete, stres ve travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin belirtilerin artması arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir (Stolarski, Zajenkowski, Jankowski ve Szymaniak, 2020). Geçmiş olumsuz ve şimdiki-kaderci zaman yönelimlerinin depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğu görülürken geçmiş-olumlu perspektifinin ise depresyon, öfke ve kaygı ile negatif, özsaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (van Beek, Berghuis, Kerkhof ve Beekman, 2011; Zimbardo ve Boyd,1999; Boyd ve Zimbardo, 2005). Ayrıca şimdi-hazcı zaman yönelimi düşük dürtü kontrolü ile ilişkilendirilirken şimdi-kaderci zaman yönelimi ise kontrolün bireyin kendisinden ziyade dış etkenler tarafından belirlendiğine dair inancı ifade eden dış kontrol odağıyla ilişkilendirilmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Düşük dürtü kontrolü ve kontrol odağının dışsallaştırılması ise ruhsal sorunların ortaya çıkmasında birer risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Gelecek zaman yöneliminin ise yaşam doyumu (Boniwell, Osin, Linley ve Ivanchenko, 2010), psikolojik iyi oluş ve olumlu duygularla (Sailer ve ark., 2014) pozitif ilişkili olduğu görülmektedir.

Orta yaş üzeri yetişkinlerle yapılan bir araştırma sonucunda geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman arasında daha fazla bağlantı kuran ve zaman dilimleri arasında daha fazla olumlu deneyim dengesi olan katılımcıların güvenli bağlanma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Kazakina, 1999). Aynı çalışmada hem bugün hem de geçmiş hakkında daha olumlu tutumlara sahip olanların daha yüksek düzeyde yaşam doyumu bildirdikleri, daha fazla sıkıntı ve depresyon belirtileri bildiren katılımcıların ise olumlu deneyimlerini zaman dilimlerinden yalnızca birine atfetme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

Zaman perspektifini psikopatoloji bağlamında ele alan çalışmalara bakıldığında depresyon ve intihar eğilimi ile ilişkilendiren çalışmalar da bulunmaktadır. Zamansal sürekliliğin bozulması; geleceğe dair herhangi bir umut, beklenti veya planın oluşmaması; geçmişe takılı kalmak veya geçmişle bağının kopması zaman perspektifinde dengenin kurulamadığını ifade etmektedir. İntihar eyleminin de büyük ölçüde bu zaman perspektifinin çarpıklığının bir sonucu olarak gerçekleşebileceğini değerlendiren görüşler bulunmaktadır (Laghi,

Baiocco, D'Alessio ve Gurrieri, 2009; van Beek, Berghuis, Kerkhof ve Beekman, 2011). Yufit'e (1977) göre intihar eğilimindeki hastalarda sıklıkla görülen umutsuzluk genel olarak iki faktörden kaynaklıdır: olumsuz geçmişle meşgul olma ve olumlu bir geleceğe dair inancın olmaması. Olumsuz geçmişe odaklanan bireylerin daha depresif oldukları ve daha fazla intihar düşüncesi bildirdikleri görülmektedir. Ayrıca intihara eğilimli bireylerin geleceğe dair beklentilere ve umuda daha az sahip olduğu bilinmektedir (akt. van Beek, Berghuis, Kerkhof ve Beekman, 2011). Ek olarak şimdi-kaderci zaman perspektifine sahip bireylerin hayatlarının kader tarafından belirlendiğine, yaşananlar üzerinde kendisinin etkisinin olmadığı ve olamayacağına dair bakış açılarının intihar düşüncesi riski ile ilişkili olabileceği tespit edilmiştir (Laghi, Baiocco, D'Alessio ve Gurrieri, 2009). Bunlar haricinde zaman perspektifinin madde bağımlılığı (Fieulaine ve Martinez, 2010; Keough, Zimbardo ve Boyd, 1999) ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da mevcut.

1.2.4. Zaman Perspektifi ve Travma Yaşantısı

Aşırı stresli durumlarda ve yaşamı tehdit eden olaylarda insanların genelde zamanla ilgili kavrayışlarının çarpıtıldığı bilinmektedir (Holman ve Silver, 1998; Holman, 2015). Bu çarpıtılmış deneyimler hayatta kalmak için önemlidir. Bu yoğun stres dikkat kaynaklarını tükettiği gibi, bu kaynakların etkili şekilde üretebilmesini engellediği de savunulmaktadır. Stresin etkisiyle bilişsel kaynakların tükenmesi, zaman algısına yönelik dikkat süreçlerini zayıflatmakta; bu durum hem geçen zamanı algılamada hem de zamanı zihinde canlandırıp hatırlamada bozulmalara yol açmaktadır. Stres altında zaman algıları bozulan bireylerin genel olarak iki deneyimden birini ifade ettiği görülmektedir: (1) tüm olaylar nerdeyse tek bir zamansal an içinde üst üste yığılmış gibi puslu ve bulanık görünür; (2) zamanın yavaşladığı hissiyle birlikte olaylar olağanüstü bir netlikte hatırlanır (Hancock ve Weaver, 2005).

Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Kuramı'nın travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) bakışı, yaşanan travmatik olay sonucunda bireylerin geçmişteki o olaya takılı kalıp andan keyif almakta zorlandıklarını ve geleceğe yönelik pozitif algılarının olmadığını savunmaktadır (Sword, Sword, Brunskill ve Zimbardo,

2014). Bu kuram travmatik yaşantının şimdiki zamanı etkilediği, travmanın etkisiyle zaman perspektifindeki dengenin bozulmasının psikolojik belirtilere yol açabileceğini öne sürmektedir (Matthews ve Stolarski, 2015). Zaman Perspektifi Kuramı'ndan yola çıkılarak geliştirilen tedavi yöntemi travma sonrası stres bozukluğuna yeni bir yaklaşım oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir (Sword, Sword, Brunskill ve Zimbardo, 2014).

Her ne kadar henüz yaygın ve yerleşik bir tedavi modeli olmasa da travma ve zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Yapılan çalışmalar travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtilerinin oluşumunda zaman perspektifinin aracı rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Travma yaşayan bireyler arasında yoğun duygusal tepki gösterenlerin daha çok geçmiş odaklı oldukları, yaşadıkları olayı sanki hâlâ şimdiki zamanda yaşıyor gibi deneyimledikleri ve bu nedenle geleceğe odaklanmakta zorlandıkları belirlenmiştir (Holman ve Zimbardo, 2009; Stolarski ve Cyniak-Cieciura, 2016). Geçmiş-olumsuz ve şimdi-kaderci zaman perspektiflerinin TSSB puanlarını ve deneyimlenen psikolojik zorlukları yordadığı (Merecz-Kot, Weżyk, Waszkowska ve Andysz, 2020; Tufan ve Bayraktar, 2020), şimdiki-hazcı zamana odaklanmanın travmaya bağlı suçluluk duygusuyla pozitif ilişkili olduğu keşfedilmiştir (Merecz-Kot, Weżyk, Waszkowska ve Andysz, 2020). Bununla birlikte bu kurama göre kişinin şu anını tehlikeye sokan olayların kişiyi daha çok şimdiki zamana odaklı kıldığı düşünülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Dengeli zaman perspektifini inceleyen çalışmalarda zorlayıcı/girici ruminasyon ile TSSB arasındaki ilişkide (Mengxin ve Zilan, 2022) ve travmaya maruz kalma ile TSSB belirtileri arasındaki ilişkide dengeli zaman perspektifinin kısmen aracılık ettiği görülmüştür (Tomich, Tolich ve DeMalio, 2021). Ayrıca motorlu araç kazasından kurtulanlarla yapılan bir araştırmada dengeli zaman perspektifinin mizaç ile TSSB arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir (Stolarski ve Cyniak-Cieciura, 2016). Mültecilerle yapılan bir başka araştırmada ise zaman perspektifi ile TSSB arasındaki ilişki incelendiğinde olumsuz geçmiş zaman ve kaderci-şimdi zaman yöneliminin yüksek düzeyde; gelecek zaman yöneliminin

ise düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Papastamatelou, Unger ve Zachariadis, 2020).

Çocukluk çağı travmalarına ilişkin araştırma örneklerine bakıldığında zaman perspektifi ve deneyimsel kaçınma değişkenlerinin çocukluk çağı travması ile TSSB belirtileri arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık ettiği bulunmuştur (Hadianfard, Rezaei ve Ramaghani, 2020). Benzer şekilde çocukluk çağı travması ile yetişkinlik dönemindeki depresyon arasındaki ilişkide de duygu düzenleme güçlüklerinin düzeyine bağlı olarak zaman perspektifinin aracı rol oynadığı gösterilmiştir (Suettmann, 2018).

Kıbrıs Savaşı'nda ebeveynlerinden biri kaybolan bireyler ve bu bireylerin çocukları ile ebeveyni savaş sırasında kaybolmayan bireyler ve çocukları TSSB düzeyleri ve zaman perspektifleri açısından incelenmiştir (Tufan, 2017). Söz konusu çalışmada kaybı olan bireylerin olmayan bireylere göre, beklendiği gibi, TSSB eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte her iki grupta da bireylerin TSSB belirtileri ve zaman perspektifleri; ilk çocuklarının TSSB belirtileri ve zaman perspektifleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin olumsuz geçmiş zaman perspektifi, çocuklarının olumsuz geçmiş zaman ve şimdi kadenci zaman perspektifleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bahsedilen zaman perspektifleri -diğer çalışmalarla tutarlı olarak- TSBB ile ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma TSBB ile ilgili müdahalelerde zaman algısı ve bu algının nesillere aktarılmasını içeren çalışmalara yer verilmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

1.2.5. Zaman Perspektifi ile Doğa Kaynaklı Afet Deneyimi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar

Doğa kaynaklı afet deneyimi ile zaman perspektifi arasındaki ilişkiyi psikopatoloji bağlamında ele alan sınırlı çalışmalar olmakla birlikte afet sonrasında zaman tercihi ve risk tutumlarına ilişkin yapılan araştırmalardan hareketle konuya ilişkin çıkarımlarda bulunulabilir.

Mevcut tez çalışmasının amacına en yakın araştırmada (Oz ve Cona, 2024) 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremlerde yakınlarını kaybetmiş ve afet içerikli medyaya maruz kalmış bireylerin psikolojik durumları ile zamansal süreçleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcılar depreme doğrudan maruz kalmamış olsalar dahi, yakın kaybı yaşayan ve afet içerikli medyaya maruz kalan bireylerin diğer katılımcılara kıyasla TSSB, stres, kaygı ve umutsuzluk gibi psikolojik sorunlara daha yatkın oldukları, ayrıca geçmişe yönelik olumsuz zaman perspektiflerinin daha belirgin olduğu görülmüştür (Oz ve Cona, 2024).

İki bin dört yılındaki Tsunami felaketinden kısa süre sonra bu felaketi doğrudan yaşamamış İsveçli lisans öğrencilerinin felaket üzerine düşündükten sonraki duygu durumlarının, risk algılarının ve zaman algılarının nasıl değiştiği incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında doğa kaynaklı büyük bir afeti düşünmenin sebep olduğu olumsuz etkinin daha karamsar gelecek algısına yol açtığı görülmüştür. Bu katılımcıların Tsunami felaketi hatırlatılmayan kontrol grubuna kıyasla hayatlarında daha az olasılık olduğunu, zamanlarının kısıtlı olduğunu, olumsuz olay riskinin ise daha yüksek olduğunu hissettikleri tespit edilmiştir (Västfjäll ve Ellen Peters, 2008). Endonezya'da yapılan bir çalışmada ise afet riski bulunan topluluklarda gelecek zaman perspektifinin ve topluluk direncinin afet riskinin azaltılmasındaki etkisi incelenmiş ve gelecek zaman perspektifinin afet riskinin azaltılması üzerinde etkili olduğu görülürken toplum direncinin etkisi olmadığı bulunmuştur (Achmat ve Putera, 2024).

Çin'de 2008 yılında gerçekleşen Wenchuan Depremi'nde hayatta kalan bireylerin, verilen senaryolara göre elde edeceği ödülü değerlendirme biçimlerinin zaman içinde nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Bu çalışmada kazanç ve kaybın yer aldığı görevlerde depreme maruz kalanlarla depreme maruz kalmayan kontrol grubunun ERP beyin dalgaları ölçülmüştür. Depremi yaşamış bireylerin dikkat, karar verme süreçleri ile ilgili beyin dalgalarında (P300) artış görülmüştür. Bu sonuç bu grubun gelecekte elde edilecek kazançları daha riskli görme eğiliminde olduğunu, herhangi yeni bir beklenmedik olayın yeniden kazanım sürecini engelleyebileceğini düşündüklerini göstermektedir. Ayrıca uyarıcıların algılanması, anlamlandırılması ve karar verme sürecinde rolü olan beyin

dalgalarında (p200) da depremi yaşamış grupta artış görülmüştür. Bu sonuç da bu kişilerin gelecekte olayları daha belirsiz ve öngörülemez olarak düşündüklerini göstermektedir. Bir başka ifadeyle bu çalışma travmatik olaylar yaşayan bireylerin geleceği tahmin etmede zorluk yaşadıklarını ve belirsizliklere daha duyarlı hale geldiklerini göstermektedir (Li ve ark., 2012).

İtalya'da (Campania) 1980 yılında meydana gelen depremle ilgili bir çalışmada ise depremi yaşamış grupla depremin merkez üssünden uzakta ama benzer sosyoekonomik özelliklere sahip grubun zaman tercihleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlarda bir önceki bahsedilen çalışmayla tutarlı olarak deprem deneyimi olan grubun riskten daha çok kaçındığı ve daha çok sabırlı oldukları görülmüştür. İyileşme gerçekleştikçe ve deprem sonrası yapılanma süreci ile birlikte afet bölgesinde istikrar oluştuğunda bireylerin daha uzun vadeli, gelecekteki durumlardaki kazançları ve hedefleri daha etkili bir şekilde değerlendirme eğiliminde oldukları savunulmaktadır (Attanasi, Nese, Sbriglia ve Senatore, 2025). Zaman tercihleriyle ilgili kavramlar her ne kadar daha çok ekonomi bağlamında ele alınsa da, zaman tercihlerinin sağlıkla ilişkili davranışları da etkilediği gösterilmiştir. Örneğin, kısa vadeli kazançları uzun vadeli olanlara kıyasla daha fazla önemseyen bireylerin, sağlıklarının gelişimine daha az yatırım yapma eğiliminde oldukları öne sürülmektedir (Madsen, Kjaer, Skinner ve Willaing, 2019). Öte yandan, travmatik bir olay sonrasında kişilerin daha çok şimdiki zaman perspektifine sahip olma eğiliminde olabileceği bilinmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bu bağlamda stresli ya da travmatik yaşam olayları sonrası bireylerin kısa vadeli kazançlara yönelme eğilimi, şimdiki zaman odaklı düşünme biçiminin altında yatan mekanizmalardan biri olabilir.

1.3. DISSOSİYASYON

Dissosiyasyonun kelime anlamı incelendiğinde birliktelik ve bağ kurma anlamındaki "assosiyasyon (association)" kelimesinin zıttı olarak bir bağın kopması, ayrışması veya dağılması anlamında kullanılmaktadır (Beşiroğlu, 2024; Şar, 2000). Psikolojik anlamda ise insanın bilinç, algı, bellek, davranış veya duygu durumu gibi zihinsel süreçlerindeki bütünlüğün bir sebeple bozulması olarak ele alınmaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Dissosiyasyon

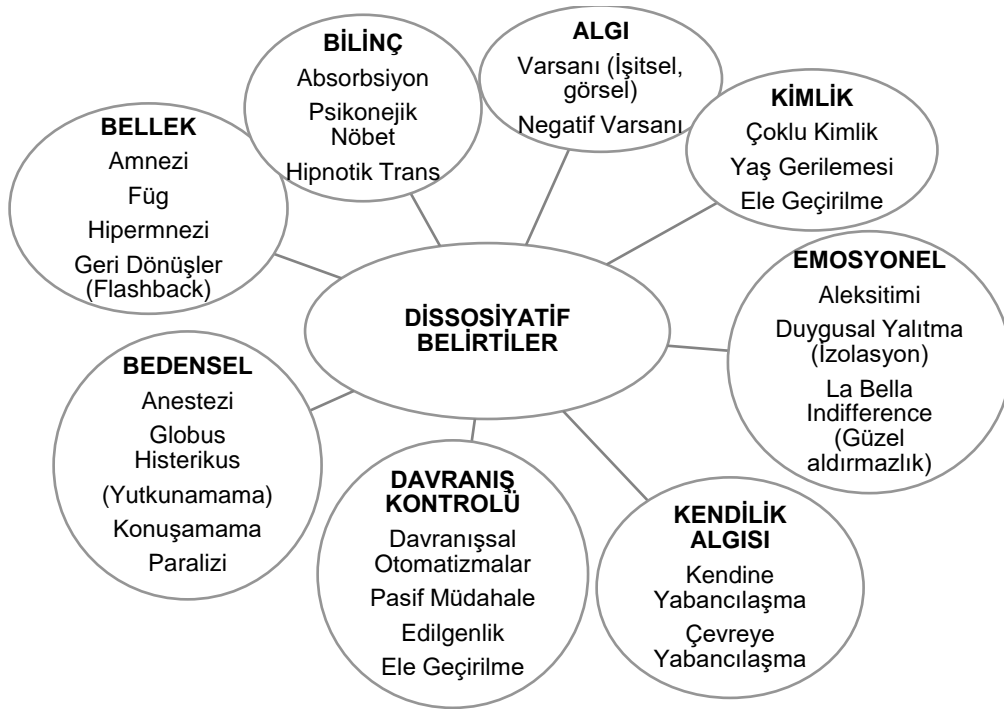
kavramının dalıp gitme, gündüz düşü gibi günlük bir deneyimden depersonalizasyon, derealizasyon gibi tanısasal bir duruma kadar geniş bir yelpaze içermesi olgunun tanımlanmasını ve anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Dalıp gitmek, gündüz düşü, bir oyuna kapılmak gibi gündelik yaşam içerisinde sık sık deneyimlenen günlük dissosiyatif deneyimler hafif ve kısa olmakla beraber gündelik işleyişi bozmazlar ve genellikle travma ile ilişkili değildir (Beşiroğlu, 2024; van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006). Gündelik yaşamda da bir ölçüye kadar görülebilen dissosiyatif yaşantılar şiddetli ve sık olması durumunda bozukluk olarak değerlendirilebilir. Önemli olan bir diğer nokta ise belirtilerin dissosiyatif bağlamda değerlendirilebilmesi için merkezi sinir sistemdeki organik bir etken sebebiyle değil, tamamen ruhsal kaynaklı meydana gelmesi gerekmektedir; eğer beyin tümörü, epilepsi gibi organik bozukluklar sonucunda dissosiyasyon benzeri bir belirti görülürse dissosiyatif durum olarak değerlendirilmemelidir (Şar, 2000).

Dissosiyasyonun psikoloji alan yazınındaki gelişimine bakıldığında histeri tarihi ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Pierre Janet (1859-1947) kişiyi rahatsız eden anıların bilinçten ayrılmış düşünceler ve görüntüler olarak tutulabildiğini ve kişinin bunlardan haberdar olmadığını; bu düşünce ve/ya görüntülerin rüyalarda, histerik belirtilerde ve çözülme ataklarında görüldüğünü öne sürerek histeriyi bölünmüş bilinçle ilişkilendirmiştir (akt. Beşiroğlu, 2024). Janet ile birlikte 19. yüzyılın sonlarında dissosiyasyon kavramı temel bir psikolojik süreç olarak sistemli şekilde incelenmeye başlanmıştır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Scalabrini, Mucci, Esposito, Damiani ve Northoff, 2020). Janet dissosiyasyon ve zihinsel işlevlerle ilgili modelini "Psikolojik Otomatizm" isimli kitabında tanıtmaktadır (akt. van der Hart ve Friedman, 1989). Janet bilinci; iç ve dış dünyadan gelen bilgilerin kapsandığı ve bu bilgilerin bütünleştiği geniş düzenleyici bir sistemin ürünü olarak kavramsallaştırmaktadır. Ona göre iç ve dış düzenleyici sistem dengesini kaybettiğinde veya travmatik olay gibi aşırı duygusal durumlar sonucunda denge bozulduğunda bilinçdışı bir durum olarak psikolojik otomatizm meydana gelmektedir ve bilinç alanındaki içsel ve dışsal bilgiler bütünleşmemektedir. Bu durumda kişi çevreyle iletişim kurabilmek için gerekli dikkati vermede, algılamada ve eylemde bulunmada güçlük çekmektedir (akt.

Scalabrini, Mucci, Esposito, Damiani ve Northoff, 2020). Özetle Pierre Janet dissosiyasyonu içsel ve dışsal uyarıları düzenlerken psikolojik işlevler arasındaki eşgüdümün veya bütünleşmenin bozulmasıyla ortaya çıkan, değişmiş bilinç durumu olarak tanımlamıştır.

Nijenhuis, Janet'in görüşlerini yeniden gündeme alarak dissosiyatif belirtilerin ruhsal ve bedensel olmak üzere iki ifade ediliş şeklini öne sürmüştür (akt. Beşiroğlu, 2024). Bu modelde bedenle ilgili dissosiyatif belirtileri somatoform dissosiyatif belirtiler, zihinle ilgili olanları ise psikoform dissosiyatif belirtiler olarak tanımlamıştır. Ayrıca bu belirtileri pozitif ve negatif belirtiler olarak da ele almaktadır. Pozitif belirtiler travmatik anıların veya duyguların istem dışı yeniden deneyimlemesini (geri dönüş görüntüleri vb.); negatif belirtiler ise bellek, duygu veya beden duyularında işlev kaybını (dissosiyatif amnezi vb.) içermektedir (Nijenhuis ve van der Hart, 2011; van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006). Holmes ve arkadaşları ise dissosiyatif belirtileri bölümlendirme (compartmentalization) ve kopma (detachment) olmak üzere ikiye ayırmaktadır: Bölümlendirme ile ilgili belirtilerin zihindeki sürekliliğin bozulmasıyla zihne davetsizce giren anı, duygu veya hareket şeklinde görüldüğünü; kopma belirtilerinin ise kişinin kendine dışardan bakıyormuş veya bir rüyadaymış hissi gibi günlük yaşamın bazı yönlerinde kopukluk hissedilmesi ile belirgin olduğunu ileri sürmektedir (Holmes, ve diğerleri, 2005). Beşiroğlu da (2024) dissosiyatif belirtileri, "bilinç, algı, bellek kendilik algısı, davranış denetimi ve bedensel alanda" ayrı ayrı sınıflandırmıştır (Bkz. Şekil 1).

Şekil 1. Dissosiyatif Belirtilerin Sınıflandırılması



Kaynak: (Beşiroğlu, 2024).

Bütün dissosiyatif deneyimlerin ortak bir psikolojik mekanizma tarafından oluşturulduğu öne sürülerek bu süreçler zihinsel bütünleşmede oluşan bir çeşit bozulma ile açıklanmaktadır (Brown, 2006). Bir başka ifade ile tüm dissosiyatif deneyimler kişinin bilinçli işleyişinde beklenmedik ve istemsiz bir müdahaleyi içermektedir (Dell ve O'Neil, 2009). Beşiroğlu da (2024) dissosiyasyonu en geniş anlamda “bir deneyimin içinde olması gereken algı, düşünce, anı, duygu ya da bedensel bileşenlerden birinin bilinmeyen ya da idrak edilmeyen olarak deneyimin bütününden ayrı bırakılması, bilinçli farkındalıktan dışlanması” olarak tanımlamıştır.

1.3.1. Dissosiyatif Belirtiler ve Travmatik Yaşantı

Dissosiyasyonun “travmatik strese verilen psikolojik bir yanıt” olabileceği uzun yıllardır araştırılan bir konudur (Carlson, Dalenberg ve McDade-Montez, 2012; Boysan, 2016; van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006; Van der Hart, Brown ve Van der Kolk, 1989; Spiegel, 1986). Gerçeklikten kopma, zaman algısı kaybı, bellek boşlukları gibi dissosiyatif belirtiler ve travmatik yaşantılar arasında güçlü

bir ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Kolk, Pelcovitz, Roth ve Mandel, 1996).

Dissosiyasyon ve travma ile ilgili çalışılan konulardan biri çocukluk çağı travma yaşantısıdır. İlgili literatüre bakıldığında çocukluk çağı travma yaşantısı ile dissosiyasyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Fung ve ark., 2025; Irwin, 1999; Şar, 2000). Dissosiyatif mekanizma, çocuğun maruz kaldığı travmatik bir olayın üstesinden gelebilmek için başlarda kullandığı bir çaba iken, daha sonra bu yaşantının yineleyici ve ağır olması, özellikle bu durumun çocuğun bağ kurma ihtiyacı olduğu aile bireylerinin davranışlarından kaynaklamasıyla kendini korumaya yönelik bu çabanın yaşamın ilerleyen dönemlerinde yerleşmesine neden olduğu savunulmaktadır (Şar, 2000).

Travma bağlamında çalışılan bir diğer konu ise travmatik olay esnasında veya hemen sonrasında ortaya çıkan dissosiyatif deneyimlerdir. Travmatik olay anı ve hemen sonrası zaman peritratmatik dönem olarak, bu dönemde deneyimlenen zihinsel süreçteki ayrışma ise literatürde “peritratmatik dissosiyasyon” olarak tanımlanmaktadır (Mattos, Pedrini, Fiks ve de Mello, 2016). Dissosiyatif savunma, travmatik olay sırasında veya hemen sonrasında kişileri olayın etkisinden uzaklaştırarak olaya ilişkin gerekli ruhsal çözümlenmenin daha sonra yapılması için zihnin olayı işleme sürecinin ertelemesini sağlamaktadır, böylece her ne kadar kişi fiziksel çaresizlik içinde olsa da denetimini yitirmiş hissetmesinin önüne geçmektedir. Ancak daha sonra bu savunma, ruhsal açıdan çaresizlik hissine neden olan bir mekanizmaya dönüşebilmektedir (Şar, 2000). Meta analitik bir çalışmanın bulguları travmatik bir olayın öncesi veya sonrasında deneyimlenen ayrışma düzeyinin travma sonrası stres bozukluğu için diğer değişkenler arasında (önceki travma deneyimi, travma öncesi psikolojik uyum, psikopatolojik bozukluklara dair aile öyküsü, travma sırasında algılanan yaşam tehdidi, travma sonrası sosyal destek, travma sırasındaki duygusal tepkiler) tek ve en güçlü yordayıcı değişken olabileceğini belirtmektedir (Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003). Olay anı dissosiyasyon düzeyinin, travma sonrası stres belirtilerini güçlü bir şekilde yordadığını gösteren bir başka çalışmada da olay anı dissosiyasyon düzeyinin, problemin kronikleşmesinde rol oynayan özellikle

“yeniden yaşama” belirtilerini yordadığı tespit edilmiştir (Işıklı, 2006). Başka bir meta analiz çalışması da peritratmatik dissosiyasyon ve TSSB arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunduğunu ve ayrıca peritratmatik ayrışmanın TSSB için orta derecede bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Breh ve Seidler, 2007). Peritratmatik dissosiyasyon ile, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemek üzere polislerle yapılan bir çalışmada ise tespit edilen bulgular kişinin daha önce travmatik bir yaşantısı olup olmamasından bağımsız olarak peritratmatik dissosiyasyon ile travma sonrası stres bozukluğu arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak daha önce travma deneyimi olmayanlardan ziyade olanlarda depresyon semptomları ile peritratmatik dissosiyasyon puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (McCanlies, Sarkisian, Andrew, Burchfiel ve Violanti, 2017).

Bir başka çalışmada son 2 hafta içinde kendisinin veya bir aile üyesinin travmatik bir yaralanmaya maruz kalan katılımcıların %40'ının yüksek düzeyde dissosiyatif belirtiler bildirdikleri tespit edilmiştir (Carlson, Dalenberg ve McDade-Montez, 2012). Travma maruziyetinin hemen ardından belirtilerdeki keskin artış zamanla kademeli olarak düşmeye başlasa da belli bir kesim için aylar veya yıllar boyunca yüksek düzeyde kalacağı öngörülmekte; ayrıca yüksek düzeydeki dissosiyatif belirtilerin varlığı TSSB belirtilerinin olma olasılığını artırdığı düşünülmektedir (Carlson, Dalenberg ve McDade-Montez, 2012). Travmatik stresle ilgili tedavi sürecinde olan hastalarla yapılan bir başka çalışma, dissosiyasyon belirtilerindeki değişimin TSSB'deki değişimle önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu dissosiyasyon ile TSSB'nin altında yatan mekanizmanın birlikte hareket ediyor olabileceği görüşünü desteklemektedir (Lynch, Forman, Mendelsohn ve Herman, 2008).

Travma ve dissosiyasyon arasındaki ilişkiyi konu alan geniş literatürden örneklerden de anlaşılacağı üzere dissosiyasyon; kişiyi korkutan, kaygılandıran, tehdit eden, baş edemediği durumlara karşı gelişen bir zihinsel süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiyi tehdit eden olağan dışı durumlarda kişinin bilinçli bir çabası olmadan, baş edilemeyen durumu kişiden uzaklaştırarak hayatta kalmasını ve sürekliliğini korumasını sağlayan bir işlevi bulunmaktadır (Beşiroğlu,

2024). Aslında dissosiyasyon iç veya dış dünyamızdaki stres verici uyarılara karşı ruhsal dengenin korunması ve sürmesini sağlayabilmek için harekete geçen savunma mekanizmalarından biri olarak görülmektedir (Şar, 2000). Bir açıdan dissosiyasyon hem yapıcı hem yıkıcı işlevi ile birlikte hem uyuma yöneliktir hem de uyumsuz bir psikolojik durumdur (Beşiroğlu, 2024). Ayrıca travmadaki dissosiyasyonun altta yatan bir mekanizma yerine bir semptom olarak değerlendirilmesi; tekrarlayan madde kullanımı, duygudurum bozukluğu ve ilişkilerdeki kronik zorluklar gibi karmaşık davranışların dissosiyatif bir zemini olabileceğini gözden kaçırmaya neden olabileceği görüşü bulunmaktadır (van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006).

Travmatik yaşam olayı, dissosiyasyon ve zaman perspektifi yaklaşımını birlikte ele alan tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Söz konusu çalışma zamanda takılı kalmanın ve şimdiki zamanın kader bağlamında algılanmasının, dissosiyatif yaşantının travmadan bağımsız olarak önemli bir yordayıcısı olabileceğini göstermiştir (Selcan Kaynak, 2018). Bilişsel perspektiften bakıldığında travmatik olay sırasında deneyimlenen zihindeki ayrışma, olay anının öncesi ve sonrası ile ilgili bilgilerin sağlıklı bir şekilde kodlanmasını engellediği ve olayın bellekte saklanmasını güçleştirdiği (Kolk, Pelcovitz, Roth ve Mandel, 1996), merkezi otobiyografik bilincin olanları bir bütün olarak işleyememesi ve güncelleyememesinden kaynaklandığı (Beşiroğlu, 2024; Brewin, 2007); ayrıca çalışma belleğinin performansı ve dikkat yanlılığının birlikte travma sonrası stres belirtilerini yordadığı bilinmektedir (Işıklı, 2006). Zaman Perspektifi Kuramı'nda yaşanan olayların zaman dilimlerine göre işlendiği varsayıldığına göre dissosiyasyon belirtileri olan kişilerin zaman algısında ve dolayısıyla da bellekte bozulmaların veya aksamanın olması ve dikkat yanlılığı beklenen bir durumdur. Bu anlamda dissosiyasyon ve TSSB arasındaki ilişkide olay öncesi ve sonrası bilgi işlemedeki belleğin yeniden yapılandırılmasında etkili olabilecek değişkenlerden biri olarak zaman perspektifini incelemek literatüre önemli katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.3.2. Dissosiyasyon ve Doğa Kaynaklı Afet Deneyimi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar

Beşiroğlu (2024) kitabında 1999 Marmara Depremi'nden sonra bir ailenin kaybolan kızlarını yolları süpürürken bulduğunu, kadının yaşadığı dehşeti unutarak yolların tozlu olduğunu ve süpürmesi gerektiğini söylediğini anlatan bir anekdota yer verir. Beşiroğlu, böyle bir durumda zihin ayrışarak kendini tehditte koruyor gibi görünse de karşılığının “gerçekliğin feda edilmesi” olduğunu ve böylece bu belirtinin kişinin kendi kendine sürekliliğini sağlayabildiği ve yeterliliğini koruyabildiği hissine izin verdiğini belirtmektedir (Beşiroğlu, 2024). Dissosiyatif belirtilerin, doğa kaynaklı afeti yaşamış kişilerle yapılan çalışmalarda ruh sağlığına ilişkin önemli bir belirti olarak karşımıza çıkması beklenen bir durumdur (Canan ve North, 2019).

Tarihin büyük deniz felaketlerinden biri olan Estonya Felaketi'nden kurtulan denizcilerle 3 ay sonra yapılan bir çalışmada, katılımcıların dissosiyatif belirtilerinin görülme sıklığına bakıldığında %43'ünün duygusal uyuşma, %55'nin farkındalığının azalması, %67'sinin derealizasyon, %33'ünün depersonalizasyon ve %29'nun ise dissosiyatif amnezi bildirdikleri görülmüştür (Eriksson ve Lundin, 1996). Aynı çalışmada ifade edilen dissosiyatif belirtiler arttıkça travma sonrası stres belirtilerinin görülme riskinin o kadar yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı faaliyetin etkileri 1, 3 ve 14 yıl sonra incelendiğinde akut dissosiyatif belirtilerin uzun vadede travma sonrası stres belirtilerle arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür (Arnberg, Eriksson, Hultman ve Lundin, 2011). Bu bulgu, akut dissosiyasyon belirtilerinin travma sonrası stresin uzun vadeli etkilerinden ziyade nispeten erken dönem gelişimini etkilediğine işaret etmektedir. Travmatik beş felaketi (Teksas'taki kafeterya saldırısı, Kaliforniya'da yangın fırtınası, sel, deprem ve Oklahoma'da bombalı saldırı) ele alan bir çalışmanın bulgularına göre ise afet deneyimi olan bireylerin dissosiyasyon düzeyleri genel popülasyona kıyasla nispeten daha yüksek seviyede görülse de dissosiyatif bozukluğu olan hastalardan önemli ölçüde daha düşük olduğu görülmüştür (Canan ve North, 2019). 2009 yılında İtalya'nın Messina şehrinde meydana gelen sel ve çamur kaymasından 27 ay sonra yapılan bir çalışmanın

bulguları travmatik olay esnasında yaşanan dissosiyatif tepkinin travma sonrası stres belirtileri öngördüğünü; ayrıca peritratmatik dissosiyasyonun, disosiyatif belirtiler ve aleksitiminin travma sonrası stres belirtileri ile olan ilişkisinde aracılık etkisi gösterdiğini tespit etmiştir (Craparo ve ark., 2014).

Doğa kaynaklı afet olarak depremi yaşamış yetişkinlerin dissosiyatif deneyimlerini inceleyen çalışmalara bakıldığında literatürle benzer sonuçlar görülmektedir. San Francisco Körfezi'nde 1989 yılında meydana gelen deprem sonrası klinik olmayan yaklaşık 100 öğrenci ile yapılan bir çalışmada depremden bir hafta sonra ve 4 ay sonra öğrencilerin kaygı düzeyleri ve dissosiyatif semptomları ölçülmüştür. Sonuçlara bakıldığında 4 ay sonrasına kıyasla, deprem esnasında veya hemen sonrasında dissosiyatif belirtilerin daha sık ve yoğun yaşandığı görülmüştür. Bu bulgular travmaya verilen tepkilerde dissosiyasyonun önemli bir rolü olduğunu ve yoğun stresin geçici dissosiyatif belirtileri artırabileceğini göstermiştir (Cardeña ve Spiegel, 1993). 2009 yılında İtalya'da L'Aquila depremini yaşamış ve depremden sonra psikolojik destek almayan genç yetişkinler ile depremi yaşamamış ve daha sonra bu bölgeye taşınmış genç yetişkinlerin karşılaştırıldığı çalışmada depremi yaşayanların diğer gruba kıyasla 7 yıl sonra dahi dissosiyasyon, travmatik anıların istemsizce yeniden deneyimlenmesi ve kaçınma davranışlarını ölçen ölçeklerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Piccardi ve ark., 2017).

Canterbury depremleri ve Queensland selleri sonrasında TSSB semptomlarının gelişiminde bellekle ilgili inançların peritratmatik deneyimlerle ilişkisi incelenmiştir (Kannis-Dymand, Carter, Lane ve Innes, 2019). Diğer çalışmalarda olduğu gibi yüksek düzeyde peritratmatik stres/dissosiyasyon yaşayan katılımcılarda daha fazla travma sonrası stres bozukluğu belirtileri görülmüştür. Ek olarak bu katılımcılarda hafızaya dair olumsuz inançların da daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada hafızaya dair olumsuz inançları fazla olan bireylerde az olanlara kıyasla peritratmatik deneyimlerin TSSB belirtileri üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu bulgular, özellikle travma esnasında yoğun stres ve dissosiyasyon yaşayan bireylerde, hafızaya ilişkin olumsuz inançları hedef alan terapötik yaklaşımların faydalı olabileceğine işaret etmektedir. 2017

yılında İnan'da meydana gelen deprem ile ilgili yapılan çalışmada da diğer çalışmalarla tutarlı olarak deprem esnasında ve hemen sonrasında yüksek düzeyde dissosiyasyon deneyimlerini belirtenlerin TSSB geliştirmeye daha yatkın olduğu tespit edilmiştir ve çalışmada psikolojik müdahalelerde bu grubun önceliklendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Nobakht, Ojagh ve Dale, 2019).

İki Bin On Bir yılında meydana gelen Van-Erciş Depremi'ni yaşayan bireylerde TSSB, çözülme, yaşam kalitesi, umutsuzluk ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada patolojik dissosiyasyonu olan grubun, düşük dissosiyasyon grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde depresyona, daha şiddetli TSSB semptomlarına, daha yoğun intihar düşüncesi ve yüksek umutsuzluk düzeylerine ve ayrıca daha düşük yaşam kalitesine sahip olduğu görülmüştür (Ozdemir, Boysan, Guzel Özdemir ve Yılmaz, 2015). Elazığ'da 2020 yılında meydana gelen deprem sonrası görülen psikiyatrik semptomları inceleyen bir başka çalışmada ise anksiyete ve depresyon puanlarında farklılık saptanmazken depremi yaşayan bireylerin peritratmatik dissosiyasyon puanları ve travma sonrası kontrol listesi puanları kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Taşçı ve Özsoy, 2021). 2020 tarihinde meydana gelen Elazığ-Sivrice Depremi sonrası akut stres bozukluğu tanısı konulan hastalarla yapılan başka bir çalışmada anksiyete duyarlılığının travma anındaki dissosiyasyon gelişimine en fazla katkı yapan değişken olduğu bulunmuştur. Yüksek anksiyete duyarlılığı olan bireylerin travma anında dissosiyasyonu daha fazla deneyimleyebileceği ve dolayısıyla bu kişilerin ileriki zamanlarda TSBB riskinin daha fazla olabileceği öngörülmektedir (Uğur, Kartal, Mete, Tamam ve Demirkol, 2021). Kahramanmaraş Depremleri'nden 2 ay sonra yapılan bir çalışmada ise afet esnasında deneyimlenen peritratmatik dissosiyasyon tepkilerinin hem TSSB hem de depresyonu öngördüğü belirtilmektedir (Alpay ve Aydın, 2024).

Doğa kaynaklı afet bağlamındaki çalışmalarda dissosiyatif deneyimlerin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerle olan ilişkisi üzerine daha çok odaklanıldığı görülmektedir. Ancak diğer psikolojik durumlarla TSSB belirtisi arasında aracılık etkisi olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Doğa kaynaklı afetler gibi travmatik olaylar sonrası dissosiyatif belirtilerin sık görülmesi, bu alandaki

çalışmaların önemini artırmaktadır. Afet ve dissosiyasyon ile ilgili yapılmış sistematik bir literatür taraması, özellikle metodolojik sorunlara dikkat çekmektedir (Canan ve North, 2019). Doğa kaynaklı afet sırasında veya sonrasında dissosiyatif süreçlerin anlaşılması için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Doğa kaynaklı afetler sonrası bireylere yönelik uygun psikososyal desteklerin sağlanması açısından dissosiyatif süreçlerin anlaşılması ruh sağlığı alanında kritik bir yere sahiptir.

1.4. TRAVMATİK BİR YAŞANTI OLARAK DOĞA KAYNAKLI AFETLERİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

İnsan ya da doğa kaynaklı afetler, neden olduğu sonuçlar bakımından her yıl maalesef ki milyonlarca insanı derinden etkilemektedir. Afeti yaşamış kişilerden tutun da iletişim araçlarıyla afeti takip edenlere kadar bir şekilde yaşanan olaya teması olan herkesin olumsuz yönde etkilenme olasılığı bulunmaktadır. Afetler, gündelik yaşam deneyimlerinin dışında, beklenmedik, olağandışı deneyimlerdir ve bilinen baş etme yollarına ve beklentilere uyum sağlamaz; bu anlamda tıpkı “toksik bir yiyeceğin bedene girdiği zaman vücudun verdiği alarm” gibi doğa kaynaklı afetler de insanın ruh sağlığı üzerinde alarm etkisi oluşturmaktadır (Işıklı ve Tüzün, 2017).

Hayatın akışını aniden bozan, yaşamı tehdit eden bir olayla karşı karşıya kalmak, böyle bir olaya tanıklık etmek ya da bir yakının başına geldiğini öğrenmek gibi travmatik yaşam olayları (APA, 2013) – örneğin 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremler – birçok birey için başa çıkılması güç deneyimler olabilir. Bu tür yaşantılar, bazı bireylerde zamanla çeşitli ruhsal sorunlara yol açabilir. Travmatik olaylara verilen tepkilere genel olarak bakıldığında; yorgunluk, bulantı, baş dönmesi, çarpıntı ve nefes almakta güçlük gibi fiziksel belirtiler; aşırı uyarılmışlık hali, uyku sorunları ve olayı hatırlatıcılardan kaçınma gibi davranışsal belirtiler; üzüntü, kaygı, korku ve depresif ruh hali gibi duygusal belirtiler ile dikkatin dağılması, bilinç bulanıklığı ve tekrarlayan görüntüler gibi bilişsel belirtiler şeklinde sınıflandırmak mümkündür (Babalıoğlu, 2001; Yıldız ve ark., 2023). Yaşanan olayın hemen ardından görülebilen ve kişiden kişiye düzeyi farklılık gösteren bu gibi birçok belirti “anormal bir olaya verilen yaygın ilk tepki” olarak

değerlendirilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Başlarda bu tepkilerin birçoğu yoğun olarak yaşansa dahi zamanla büyük bir kısmının giderek azalıp sonlandığı görülmektedir (Işıklı ve Tüzün, 2017; Polat, Anuk, Özkan ve Bahadır, 2023). Bir başka ifade ile ortaya çıkan bu tepkiler yaşanan anormal olay bağlamında doğal olarak değerlendirilmekte ve olay sonrası gelişen duruma karşı bireyin uyum sağlamaya yönelik çabasının bir sonucu olarak kabul edilmektedir (Babalıoğlu, 2001). Ancak yapılan araştırmalar gösteriyor ki afetler sonrasında toplumda %10 ile %30 arasında tanı alacak düzeyde psikiyatrik bozukluk gelişebilmektedir (Yıldız ve ark., 2023). En sık ifade edilen ve en çok araştırma yapılan bozukluk travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olsa da aslında bilinen neredeyse bütün psikolojik bozukluklarla ya da sorunlarla karşılaşılma olasılığı bulunmaktadır (Aker, Aydın, Beşiroğlu ve Çelik, 2014; Farooqui ve ark., 2017). Bu anlamda travma ile ilişkili belirtilerin, daha karmaşık ve ayrıntılı bir profile sahip olduğu, belirtilerin doğrusal bir yapıdan ziyade geniş spektrum içerisinde değerlendirilmesi gerektiği savunulmaktadır (van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006). Söz konusu psikiyatrik sorunların görülme sıklığı, yaşanan afetin doğasına, şiddetine, afet sonrası koşullara ve afetten etkilenen insanların özelliklerine (geçmiş deneyimi, biyolojik yatkınlığı, kullandığı baş etme yolları, afetten etkilenme düzeyi, sosyal bağları vb.) göre değişkenlik göstermektedir (Işıklı ve Tüzün, 2017). Deprem sonrasında psikolojik sorunların ortaya çıkmasına ilişkin risk faktörlerini inceleyen çalışmalar; kadın olmak, afete maruz kalma düzeyi (örneğin evin yıkılması, aile üyelerinden birinin kaybı, ölüme ve/veya yaralanmaya tanıklık etme), maddi kayıplar, kalınan bölgenin yaşam koşullarının yetersizliği, yaşa bağlı olarak risk grubunda yer alma (örneğin küçük çocuklar [36–59 ay], ergenler, genç yetişkinler ve yaşlı bireyler), düşük eğitim seviyesi ve zayıf sosyal destek gibi etkenlerin psikolojik sorun yaşama olasılığını artırdığını göstermektedir (Aksaray, Kortan, Erkaya, Yenilmez ve Kaptanoğlu, 2006; Cénat, McIntee ve Blais-Rochette, 2020; North, Oliver ve Pandya, 2012). Travmatik yaşam olaylarının sayısız birçok etkisi arasından bu araştırma kapsamında doğa kaynaklı afetin etkileri travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi değişkenleri üzerinden ele

alınmıştır. İlgili bölümde başta deprem olmak üzere doğa kaynaklı afet bağlamında ele alınan çalışmalara yer verilmiştir.

1.4.1. Doğa Kaynaklı Afet Sonrası Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerine İlişkin Çalışmalar

Bireyin ruhsal kapasitesini aşan bir durum olan travma bir “psikobiyolojik yaralanma ve iyileşme süreci”ni kapsamakta ve olaya maruz kalan kişinin zihninde kendine ait bir anlamı bulunmaktadır (Beşiroğlu, 2024). Travmatik olaylar, sadece geçmişte yaşanmış bir olaydan çok daha fazlası olarak kişilerin beyninde, zihninde ve bedeninde bıraktığı izlerin tamamıdır (van der Kolk, 2014). İnsanın yaşam boyu travmatik bir olaya maruz kalma ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri geliştirme olasılığına ilişkin farklı coğrafyalarda birçok epidemiyolojik çalışmalar bulunmaktadır. ABD’de ulusal bir örnekleme 2953 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada travmatik olaylara maruz kalma oranı %89,7 olduğu; DSM-5 kriterine göre TSSB prevalansının ise yaşam boyu %8,3, son 12 ayda %4,7 ve son 6 ayda %3,8 olarak tespit edilmiştir (Kilpatrick ve ark., 2013). DSM-5 kriterlerine göre ABD’de 36.309 katılımcı ile yapılan başka bir epidemiyolojik çalışmada TSSB’nin yaşam boyu prevalansı %6,1, son 12 ayda ise %4,7 olarak hesaplanmıştır (Goldstein ve ark., 2016). Ülkemizde genel nüfusta DSM-5 kriterlerine göre TSSB’nin yayınlığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı sosyoekonomik bölgelerden birinci basamaklı sağlık kuruluşlarına herhangi bir nedenle başvuran 303 katılımcı ile yapılan kesitsel çalışmada, TSSB prevalansı %11,1 olarak tespit edilmiştir (Ekmekçi Ertek, İlhan, Uğraş Dikmen ve Gözükara, 2022). TSSB ile ilgili olarak bir fikir vermesi açısından psikiyatri polikliniğine başvurmuş, Uluslararası Hastalık Sınıflaması-10’da ve DSM-5’e göre TSSB tanısı almış 179 yetişkin hasta ile yürütülen bir çalışmaya bakıldığında anksiyete ve depresif bozukluk başta olmak üzere komorbid ruhsal hastalığı olan hasta oranı %51,4; aynı zamanda kronik fiziksel bir rahatsızlığı bulunanların oranı ise %59,8 olarak gözlemlenmiştir (Laçiner ve Şenol, 2024).

Afet ve ruhsal bozuklukla ilgili literatüre bakıldığında doğa kaynaklı afet sonrası travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) görülme oranının oldukça yüksek olduğu

bilinmektedir (Sönmez ve Hoccoğlu, 2023). Farklı coğrafyalarda yaşanan depremler sonrasında yapılan sistematik derleme ve meta analiz çalışmalarda TSBB yaygınlığına bakıldığında TSSB'nin yaygınlık oranı İran ve Pakistan'daki depremlerden sonra İran'da %60,2, Pakistan'da %49,2 (Hosseinnejad ve ark., 2022), 2010 Haiti depremi sonrası yapılan çalışmada %28,44 olarak hesaplanmıştır (Cénat, McIntee ve Blais-Rochette, 2020). 2015 Nepal Depremi'ni yaşamış yetişkinlerle depremden 10 ay sonra yapılan çalışmada TSBB yaygınlık oranı %24,1 (Adhikari Baral ve K.C., 2019), 2009 L'Aquila (İtalya) depreminden etkilenmiş yetişkinlerle yapılan bir çalışmada %43 (Cofini, Carbonelli, Cecilia, Binkin ve di Orio, 2015), 2008 yılındaki Çin depreminden 1 ay sonra depremi yaşamış yetişkinlerle yapılan çalışmada %62,8 (Wang ve ark., 2011), 2021 Piura (Peru) depremi sonrası %20,3 (Valladares-Garrido ve ark., 2022), 2017 yılında meydana gelen Jiuzhaigou depreminden üç ay sonra ağır hasar alan bölgelerde yapılan çalışmada ise bu oran %52,7 (Xi ve ark., 2020) olarak hesaplanmıştır.

Ülkemizde 2000-2012 yıllarında yapılmış araştırmaları derleyen bir çalışmada deprem felaketi sonrası 1 ay ile 4 yıl arasında farklı sürelerde TSSB yaygınlığını incelemiş ve çalışmada TSSB yaygınlığı %10,6 ile %63 arasında değiştiği görülmüştür (Binbay ve ark., 2014). 1999 Marmara Depremi özelinde farklı zaman dilimlerinde yapılan epidemiyolojik çalışmalara bakıldığında ise benzer bir oranla TSSB yaygınlığı %8 ile %63 arasında değiştiği bildirilmektedir (Aker, 2006). Aslan ve Önal'ın (2024) yürüttüğü bir çalışmada, Kahramanmaraş Merkezli Depremleri yaşamış bireyler arasında olası travma sonrası stres bozukluğunun yaygınlığını afetten 5 ay sonra ve DSM-5 kriterlerine göre 1100 katılımcı ile incelenmiştir. Söz konusu çalışmanın verilerine göre depremi yaşamış yetişkinlerde TSSB prevalansı % 55,2 olarak bulunmuştur. Depremden 8 ay sonra üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise %61 oranında deprem kaynaklı TSSB belirtileri gözlemlenmiştir (Tanrikulu ve Kayaoglu, 2024). TSSB yaygınlığı ile ilgili yapılan çalışmaların yaşanan depremden ne kadar süre sonra yapıldığına göre oranların değiştiği, aradaki süre uzadıkça TSSB yaygınlık oranında düşüş görüldüğü gözlemlenmiştir (Hosseinnejad ve ark., 2022). Ayrıca oranlar arasındaki farklılık metodolojik olarak örneklem sayısı, verilerin afetten ne

zaman sonra toplandığı, hangi ölçüm aracı kullandığı gibi değişkenler üzerinden farklılık göstermektedir.

Deprem sonrası dönemde bireylerin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri geliştirmelerine ilişkin risk faktörlerine bakıldığında kadınlarda, birinci dereceden yakın kaybı olanlarda, çadır veya konteynerde kalanlarda, düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerde, işsiz olanlarda, düşük eğitim seviyesindekilerde, afet sebebiyle yer değişikliği yapanlarda, afetin gerçekteştiği merkeze yakın yerde yaşayanlarda, kronik bir rahatsızlığı olanlarda, travma sonrası kaygı düzeyi yüksek olanlarda ve kurtarma çalışmalarında yer alanlarda TSSB yaygınlığının daha yüksek olduğu görülmektedir (Adhikari Baral ve K.C., 2019; Ali, Farooq, Bhatti ve Kuroiwa, 2012; Aslan ve Önal, 2024; Başoğlu, Kılıç, Salçioğlu ve Livanou, 2004; Binbay ve ark., 2014; Hosseinnejad ve ark., 2022; Sönmez ve Hocoğlu, 2023). 2009 L'Aquila Depremi'nden etkilenmiş yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise farklı olarak yaş ve eğitim düzeyi TSBB ile ilişkili bulunmamıştır (Cofini, Carbonelli, Cecilia, Binkin ve di Orio, 2015). Bahsedilen değişkenler haricinde 2021 Piura (Peru) depremi sonrası yapılan bir araştırmada sigara kullanımı, sinir krizi geçirme öyküsü, orta düzey gıda güvensizliği (gıda tedarikine ilişkin endişe ve belirsizlik, gıda kalitesi/yetersiz kalitede gıda alımı) ve şiddetli uykusuzluk TSSB riskini artıran faktörler olarak belirtilmiştir (Valladares-Garrido ve ark., 2022). 2011 yılında 6,8 büyüklüğündeki Japonya'daki depremden 40 gün sonra ruh sağlığı eğitim programında yapılan taramada ise son yedi gündeki fiziksel sorunlar ve topluluk duygusu kaybının TSBB ile ilişkili olduğu görülmüştür (Tuerk ve ark., 2013). Ayrıca çalışmaların belirttiği önemli bulgulardan bir tanesi de depremden sonra geçici konutlarda yaşayan yetişkinlerde yüksek oranda TSSB görülmesidir (Cofini, Carbonelli, Cecilia, Binkin ve di Orio, 2015; Hosseinnejad ve ark., 2022). Lu ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada ise 2008 yılında Çin'de meydana gelen Wenchuan Depreminden 10 yıl sonra dahi depremden en çok etkilenen bölgelerde yaşayan ve depremi yaşamış kişilerde hala ruhsal travma belirtileri görüldüğu saptanmıştır. Depremi yaşamış kişilerle 10 yıl sonra yapılan çalışmada düşük gelir seviyesi, kronik bir hastalığın varlığı ve depremde yakın aile üyelerinin kaybı uzun vadede TSSB ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Lu, Zeng, Li ve Wen, 2021).

L'Aquila Depremi (2009)'nden etkilenmiş yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmada TSBB belirtileri olan yetişkinlerin depremle başa çıkma için genellikle inkar, duygularını dışa vurma (venting), davranışsal kopma ve kendini suçlama gibi uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür (Cofini, Carbonelli, Cecilia, Binkin ve di Orio, 2015). 2015 Nepal Depremi'ni yaşamış yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise yaşlıların daha çok dini ve manevi pratikleri baş etme yöntemi olarak kullandığı, genç ve orta yetişkinlerin ise daha aktif ve kendilerini oyalamaya yönelik (self-distracting) baş etme yollarını kullandıkları görülmüştür (Adhikari Baral ve K.C., 2019). Aynı çalışmada, cinsiyet bağlamında başa çıkma stratejilerine bakıldığında kadınların daha dini ve manevi uygulamalara ve pasif başa çıkma yöntemlerine yöneldiği, erkeklerin ise daha aktif, sosyal içerikli ve kendini oyalamaya yönelik başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, eğitim seviyesine göre ise okuryazar olmayanlar pasif ve dini stratejileri kullanırken, okuryazar olanlar daha çok aktif başa çıkma yöntemlerini ve kendini oyalama stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Son olarak, TSBB belirtileri görülen yetişkinlerin ise TSSB belirtisi olmayan yetişkinlere kıyasla sıklıkla uyumsuz başa çıkma stratejileri daha çok kullandıkları görülmüştür.

Afet sonrası ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu faktörleri doğrudan inceleyen az sayıdaki çalışmada; kurumsal güvenin yüksekliği (Yang ve Bae, 2022), psikolojik dayanıklılık (Aslan ve Önal, 2024), umut, iyimserlik ve öz-yeterlilik (Gallagher, Long ve Phillips, 2020), yüksek sosyal sermaye (Ali, Farooq, Bhatti ve Kuroiwa, 2012) ile dinî ve manevi uygulamaların (Cénat, McIntee ve Blais-Rochette, 2020) TSSB belirtilerine karşı koruyucu faktörler olduğu tespit edilmiştir. 2010 Haiti Depremi sonrası hayatta kalanlarla yapılan ruh sağlığı odaklı sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında ise zaman faktörünün depresyon ve anksiyete belirtileri için bir moderatör olduğu, zamanla bu belirtilerin azaldığı; ancak TSSB belirtilerinde zamanın bu yönde bir etkisinin bulunmadığı ortaya konmuştur (Cénat, McIntee ve Blais-Rochette, 2020).

Ülkemizde 2023 yılının Şubat ayında yaşanan depremlerle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında depremlerden bir sene sonra TSSB düzeyi üzerine

yapılan bir çalışmada daha önceki çalışmaların sonuçları ile tutarlı olarak deprem sonrası geliri olmayanların, evleri tamamen yıkılanların, bir yakını veya arkadaşını kaybedenlerin, depremden sonra işini kaybedenlerin, depremden önce yaşadıkları yerle güçlü bağ hissedenlerin TSSB belirti düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Taskın, Bas ve Ucak, 2025). Çıtak ve Dadandı'nın (2024) yürüttüğü bir çalışmada depreme maruz kalma düzeyi ve TSSB arasındaki ilişki istemsiz ruminasyonlar üzerinden incelenmiş ve bu ilişkiyi ruminatif düşünceler tarafından aracılık edildiği bulunmuştur. Başka bir ifade ile depreme maruziyet düzeyi arttıkça zihinsel olarak yaşadığı travmatik deneyimi zihinsel olarak yeniden deneyimleme eğilimi artmakta ve bu da TSBB semptomlarındaki artışı açıklamaktadır. Ek olarak söz konusu çalışmanın verileri, bu durumun kadınlarda erkeklere kıyasla daha yaygın olduğu göstermiştir. Kahramanmaraş Merkezli Depremleri yaşamış çoğunluğu kadınlardan oluşan bir çalışmada ise temel beslenme ihtiyaçlarını karşılama ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri incelenmiştir (Köktürk, Esgin, Bulbul ve Sahin, 2025). Çalışma sonucuna göre temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamada zorluk yaşayanların daha yüksek düzeyde TSSB belirtileri bildirdikleri; mide-bağırsak (gastrointestinal) sistemi sorunları ve iştah kaybı yaşadıkları görülmüştür (Köktürk, Esgin, Bulbul ve Sahin, 2025). Kaliteli bir uyku için uyku alışkanlıkları ve uyku öncesi çevresel düzenlemelerini kapsayan uyku hijyeni ve TSSB düzeyini inceleyen çalışmada da katılımcıların %54'ünün yüksek düzeyde TSSB belirtisi gösterdiklerini ve TSBB belirti düzeyi arttıkça uyku hijyeninin kötüleştiği, 41 yaş üzeri olanların ve yüksek düzeyde afete maruz kalanların (evi yıkılan, enkaz altında kalan vb.) daha kötü uyku hijyenine sahip oldukları tespit edilmiştir (Karasu, Polat, Ayar, Bakır ve Arpacı, 2024). Kahramanmaraş Merkezli Depremlerden bir sene sonra yapılan başka bir çalışma ise internet bağımlılığı ve uykusuzluk düzeyinin TSSB'yi öngören değişkenlerden olduğu görülmüştür (Sehlikoğlu, Bekircan ve Gündüz, 2024).

Özetle son yaşanan depremler üzerine yapılan çalışma sonuçları daha önceki çalışmalarla tutarlı sonuçlar gösterdiği, bireylerin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin depremi yaşamış bireylerde yaygın olduğu ve deprem maruziyet

durumları ve bireysel farklılıklara göre belirtilerin görülme olasılığının değiştiği görülmektedir.

1.4.2. Doğa Kaynaklı Afet Sonrası Depresif Belirtilere İlişkin Çalışmalar

Doğa kaynaklı afet sonrası ruh sağlığı sorunları ile ilgili yapılan araştırmalarda travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinden sonra en çok çalışılan konulardan biri de depresif belirtilerdir. Doğa kaynaklı afetler sonrası yetişkinlerde depresyon prevalansını inceleyen bir metanaliz çalışmasında oranın %5,8 ile %54,0 arasında değiştiği belirtilmektedir (Tang, Liu, Liu, Xue ve Zhang, 2014). 1988 yılında Ermenistan'da meydana gelen depremden 2 yıl sonra depresi yaşamış yetişkinlerle yapılan bir çalışmada majör depresyon prevalansı %52 olarak bulunmuştur (Armenian ve ark., 2002). 2010 Haiti depremi sonrası hayatta kalanlarla ruh sağlığı sorunları üzerine yapılan sistematik derleme ve meta analiz çalışmasında da depresyon yaygınlık medyan oranı %32,16 olarak hesaplanmıştır (Cénat, McIntee ve Blais-Rochette, 2020). 2017 yılında meydana gelen Jiuzhaigou depreminden üç ay sonra ağır hasar alan bölgelerde yapılan çalışmada da depresyon yaygınlığı %69.6 olarak belirlenmiştir (Xi ve ark., 2020). Ülkemizdeki 17 Ağustos Marmara Depremi'nden sonra çeşitli zaman dilimlerinde, toplum tabanlı yapılan epidemiyolojik çalışmalarda ise majör depresyon oranları %11-%42 arasında değiştiği görülmüştür (Aker, 2006).

Doğa kaynaklı afet sonrası yetişkinlerde görülen depresyonun risk faktörleri incelendiğinde kadın olmak, bekar olmak, düşük eğitim seviyesi, geçmiş travma yaşantısı, afet sırasında yoğun korku yaşama, yaralanma, yas, maddi kayıplar, afet bölgesinde yaşamak, kiralık konutta kalmak gibi TSSB belirtileri ile de ilişkili benzer risk faktörleri görülmektedir (Armenian ve ark., 2002; Kılıç ve Ulusoy, 2003; Tang, Liu, Liu, Xue ve Zhang, 2014). 1999 Marmara Depremi'nden üç yıl sonra TSSB ve onu eşlik eden depresyonun yaygınlığı incelendiğinde TSSB yaygınlık oranı %40 iken onu eşlik eden komorbid depresyon oranı ise %18 olduğu görülmüştür. Çalışmanın önemli bulgulardan birinde ise deprem esnasında yaşanan korkunun TSSB belirtileri ile güçlü bir şekilde ilişkili iken, depresyon daha çok depremde aile üyelerinin kaybı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Salcioglu, Basoglu ve Livanou, 2007). Tangshan Depremi ile depresyon

arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada ise depremde 37 yıl sonra, depremde yakınlarını kaybetmiş olanların depresyona girme olasılığının, depremi yaşamamış olanlara göre yaklaşık üç kat, yakınlarını kaybetmemiş olanlara göre ise 1,69 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Gao ve ark., 2019). 1988 yılında Ermenistan'da meydana gelen depremle ilgili çalışmada da deprem esnasında başka biri ile birlikte olmak ve deprem sonrası alınan sosyal destek depresif belirtilere karşı koruyucu olduğu, depresyon riskinin ise depremde yakın kayıplarının artmasına bağlı olarak arttığı görülmüştür (Armenian ve ark., 2002).

İki bin on yedi yılında meydana gelen Jiuzhaigou Depremi'nden üç ay sonra ağır hasar alan bölgelerde yapılan çalışma, depresif ve anksiyete belirtileri daha yüksek olan katılımcıların TSSB belirtileri yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada özellikle ileri yaş grubunun bu anlamda daha kırılgan olduğu belirtilmektedir (Xi ve ark., 2020). Afet sonrası depresyon ve TSSB'nin yaşlı bireylerde ölüm oranı ile ilişkisini inceleyen çalışma da 3.3 yıllık takip sonrasında TSSB'den ziyade depresyonun ölüm oranı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Li, Aida, Hikichi, Kondo ve Kawachi, 2019).

Ermenistan'da 1988 yılında meydana gelen depremle ilgili yapılan bir prospektif epidemiyolojik çalışmada depresyonun seyri ve bununla ilişkili faktörler incelenmiştir. 1991 yılında yapılan çalışmada %51 olan depresyon oranı, 2012'de %31,7'ye düştüğü görülmüştür. Depremin şiddeti, yaşanan yoğun korku, çekirdek ailedeki kayıplar, kronik rahatsızlıklar ve yetersiz sosyal desteğin kronik depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Geç başlangıçlı depresif belirtilerin ise daha çok deprem sonrası travmatik deneyimler, düşük sosyo-ekonomik durum ve yetersiz sosyal destekle ilişkili olduğu görülmüştür (Demirchyan, Khachadourian, Armenian ve Goenjian, 2022). 2015 Nepal Gorkha Depremi'ni yaşamış yetişkinlerle yapılan bir çalışmada da duygusal desteğin hem alındığı hem de verildiği bir başka ifade ile duygusal desteğin karşılıklı olduğu durumların depresyona karşı koruyucu olduğu belirtilmektedir. Ayrıca araçsal destek olma (barınma, yiyecek, tıbbi yardım vb.) açısından verdiğiinden daha az aldığını düşünenlerin depresyon düzeylerinin arttığı görülmüştür, bunu da afette bireylerin

kaynaklarının zarar görmesi veya kaybolmasının meydana getirdiği sıkıntı ile açıklanmaya çalışılmıştır (Pandit ve Nakagawa, 2021).

Haiti Depremi'nden (2010) 2-4 ay sonra yapılan çalışmada, düşük sosyal desteğin kadınlarda depresif ve TSSB belirtileri artırdığı, depremden dolayı evin hasar görmesi ise erkeklerde majör depresif belirtilerinin görülme riskini artırdığı bulunmuştur (Cerda, Paczkowski, Galea ve Nemethy, 2013). Yine aynı depreme ilgili yapılmış başka bir çalışmada ise bir evde yaşayan kişi sayısındaki artış ve bütün aileye yetecek gıdaya erişim sıkıntısı erkeklerdeki yüksek düzey depresif belirtiler ile ilişkili bulunmuştur. Kadınlarda ise örgün eğitim almayanlara kıyasla ilköğretim ve üzeri eğitim alan kadınların daha fazla depresif belirti bildirdikleri görülmüştür, bu bulgu da eğitimle kazandığı yaşam standardı ile afet sonrası mevcut koşullara uyum sağlayamamasından kaynaklanabileceği ile açıklanmaya çalışılmıştır. Yine bu çalışmada Beck Depresyon Envanterinden alınan puanların intihar düşüncesi ile ilişkili olduğu ve her 10 puanlık artışın intihar düşüncesi olasılığını 2,5 kat artırdığı hesaplanmıştır; ayrıca alkol kullananlar ve hastalandığında bakacak kimsenin olmadığını düşünenlerin intihar düşüncesi bakımından risk grubu olduğu belirtilmiştir (Wagenaar, Hagaman, Kaiser, McLean ve Kohrt, 2012). Ermenistan Depremi'ni yaşamış yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise tam tersi olarak alkol kullanımının depresyon belirtilerine karşı koruyucu olduğu belirtilmektedir (Armenian ve ark., 2002).

6 Şubat Kahramanmaraş Merkezli Depremleri yaşamış yetişkinlerin depresif belirtileriyle ilişkili faktörleri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kahramanmaraş Depremleri'nden etkilenen bireylerde intihar girişimini inceleyen bir çalışmada 36 depremi yaşamış ve intihar girişimi olan vaka grubuyla, benzer yaş ve cinsiyette psikiyatrik tanı almamış 36 kişilik kontrol grubu karşılaştırılmıştır (Sehlikoğlu, Yıldız, Kurt, Emir ve Sehlikoğlu, 2024). Bu çalışmanın sonucunda kontrol grubuna kıyasla vaka grubunda daha fazla akraba ve arkadaş kaybı olduğu, kadınların ağırlıklı olduğu görülmüş olup Beck Depresyon Envanterinden daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada depremden sonra depresif belirtileri olanların tespiti ve müdahalesi intiharın önlenmesinde kritik bir önemi olduğu vurgulanmaktadır. Yapılan bir başka çalışmada, bireylerin

dayanıklılık düzeyi arttıkça anksiyete ve stresini daha iyi yönettiği ve dolayısıyla bu kişilerin daha az depresif belirti düzeyine sahip olduğu ve bunun sonucunda da deprem stresi ile başa çıkma da daha başarılı oldukları görülmüştür (Aktu ve Inak, 2025). Afet hazırlığını inceleyen bir çalışma ise depresif ve kaygı düzeyi yüksek olanların düşük olanlara kıyasla afete daha az hazırlıklı olduklarını göstermektedir (Öztekin ve Örki, 2023).

Kahramanmaraş Merkezli Depremleri yaşamış yetişkinlerin depresif belirtileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi başa çıkma stratejileri ve yaşamın anlamı üzerinden inceleyen çalışmada depresif belirtiler arttıkça yaşam doyumunun azaldığını ancak yaşamın anlamı, sosyal destek arama ve olumlu yeniden değerlendirme gibi baş etme kaynaklarının depresif belirtilerin yaşam doyumu üzerindeki bu olumsuz etkiyi hafifleten bir tampon görevi gördüğü bulunmuştur (Cengiz ve Peker, 2024). Yapılan başka bir çalışmada sosyal karşılaştırma (kişinin kendini başkalarıyla kıyaslaması) depresif belirtilerle ilişkili olduğu ve psikolojik dayanıklılığın sosyal karşılaştırmanın ortaya çıkardığı bu olumsuz etkiyi azalttığı görülmüştür (Güler, Gül ve Yıldırım, 2024). Söz konusu çalışmada bu sonuç, daha yüksek düzeyde dayanıklılığa sahip depremi yaşamış bireylerin karşılaştıkları stres faktörlerine daha hızlı uyum sağlama ve başa çıkma eğilimi göstermeleri ile açıklanmışlardır.

Özetle, deprem gibi doğa kaynaklı afet sonrasında en sık gözlemlenen ve araştırmalara konu olan ruhsal sorunlardan biri depresif belirtilerdir. Bu belirtilerin gelişimine ilişkin risk faktörlerine bakıldığında, genellikle TSSB ile benzer değişkenlerin etkili olduğu görülmekle birlikte, depresif belirtiler bağlamında özellikle yakın kaybının öne çıktığı dikkat çekmektedir. Ayrıca, doğa kaynaklı afetler sonrasında ortaya çıkan depresif belirtiler ile intihar düşüncesi ve davranışı arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir.

1.4.3. Umutsuzluk Kavramı

Psikoloji alanındaki eski çalışmalardan günümüze umutsuzluk, depresyonun temel bileşenlerinden biri olarak tanımlanmıştır (Beck, 1963; Beck, Wenzel,

Riskind, Brown ve Steer, 2006). Başlarda birçok klinisyen tarafından umut dağınık bir duygu durumu olarak görülmüş olup niceliksel ve sistematik çalışmalar için belirsiz bir kavram olduğu öne sürülmüştür. Ancak Stotland bu görüşe karşı çıkarak umudu bir kişinin kendisine ve gelecek yaşamına yönelik olumsuz beklentilerini içeren bir sistem olarak kavramsallaştırmıştır. Bu yaklaşımdan hareketle Beck ve arkadaşları umutsuzluk ve psikopatoloji ilişkisinin incelenmesini kolaylaştırmak üzere bir ölçek geliştirmiştir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974). Beck ve arkadaşları, Stotland'ın umutsuzluk kavramına paralel olarak, umutsuzluğu zihnin bilişsel şema sistemi içinde ele almış ve umutsuzluğu olumsuz beklentiler üzerinden kavramsallaştırmıştır (Beck, Kovacs ve Weissman, 1975).

Umut veya umutsuzluk kavramlarına yönelik geliştirilen kuramlardan Snyder'ın (2002) Umut Kuramı'nda, umut bir bireyin hedeflerine ulaşmak için sahip olduğunu varsaydığı beceri ve yeteneğine dair algısını yansıtan bilişsel bir özellik olarak tanımlanmaktadır. Bu kurama göre umudun iki bileşeni bulunmaktadır: yol bulma (pathways thinking) ve eylemlilik düşüncesi/irade gücü (agency thinking). Yol bulma bileşeni bireyin hedefine ulaşırken veya engelleri aşarken alternatif yolları görebilme, oluşturabilme kabiliyetini; eylemlilik düşüncesi bileşeni ise bu yolları kullanabilme becerisine ve isteğine dair algısını kapsamaktadır. Umut içerikli düşüncelerde bu iki bileşenin de birlikte yer alması gerektiği savunulmaktadır (Snyder, 2002). Eğer bir kişi hedefine ulaşabilmek için ya da engelleri aşabilmek için alternatif yollar oluşturabiliyorsa, kendi yeteneklerinin farkında olduğu ve bunları yaşamında işlevsel şekilde kullanma eğiliminde olduğu düşünülmektedir (Murphy, 2023). Bu da kişinin zor durumlarla karşı karşıya kalması durumunda kaynak oluşturabilme olasılığını artıracığı ve dolayısıyla psikolojik sorunlara karşı kırılganlığı azaltacağı anlamına gelmektedir.

Umut/umutsuzluk kavramları ile ilgili çalışmalarda karşılaşılan bir diğer kuram ise Seligman'ın Çaresizlik Kuramı'dır. Kontrol edilemeyen elektrik şoka sürekli maruz kalan köpeklerin, kaçma fırsatı sunulsa dahi kaçmayarak elektrik şokunun geçmesini beklemeleri üzerine geliştirilen çaresizlik kuramında, tekrarlayan olumsuz sonuçların neticesinde durumun kaçınılmaz olduğuna dair oluşan

inancın çaresizlik hissi oluşturduğu ve bu çaresizlik hissini de depresyona yol açtığı ileri sürülmektedir (Gelitman, Gross ve Reisberg, 2011). Ancak Abramson ve arkadaşları bu kuramın aynı durumdaki bazı kişilerin neden depresyon geliştirmediklerini açıklamaya yetersiz kaldığını ileri sürerek bu durumu atıf kuramı (içselden dışa, sabitten sabitsizliğe, özelden küresele) üzerinden anlamaya çalışmışlardır (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Bu durumu olumsuz bir olay karşısında kendi beceri ve yeteneklerinden kaynakladığına (içsel), durumun değişmez olduğuna (sabit) ve her zaman aynı olduğuna (küresel/genel) yönelik nedensel atıfları olan kişilerin depresyon geliştirme olasılığının daha yüksek olduğu ile açıklamışlardır. Buradan yola çıkarak Abramson ve arkadaşları, Seligman'ın Çaresizlik Kuramını geliştirerek Umutsuzluk Kuramını öne sürmüşlerdir (Liu, Kleiman, Nestor ve Cheek, 2015). Bu kurama göre umutsuzluk kişinin olmasını çok istediği sonucun gerçeklemeyeceğine veya hiç istenmeyen bir sonucun gerçekleşeceğine, bu durumları değiştirmek içinse yapabileceği bir şeyin olmadığına dair beklentisi olarak tanımlanmaktadır. Geliştirilen bu yeni kuram iki temel unsuru içermektedir: olumsuz sonuç beklentisi (kişinin olması istediği sonuçlara ilişkin olumsuz beklentileri) ve çaresizlik beklentisi (kişinin bu durumu değiştiremeyeceğine dair bir beklentisi). Bu tanımla Abramson ve arkadaşları depresyona etiyolojik bir açıklama sunarak, depresyonun umutsuzluk temelli bir alt türünü tanımlamıştır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989).

Umutsuzluk kavramı ile birlikte ele alınan bir diğer konu intihar davranışıdır. Başta Beck olmak üzere birçok alan uzmanı umutsuzluğun intihar düşüncesinde ve girişiminde önemli bir risk faktörü olduğunu çalışmalarında belirtmişlerdir (Beck, Kovacs ve Weissman, 1975). Abramson ve arkadaşlarının geliştirdiği Umutsuzluk Depresyonu Kuramında da intihar düşüncesinden girişimine doğru gelişen intihar eğilimi umutsuzluk depresyonunun temel bir belirtisi olarak ele alınmaktadır. (Abramson ve ark., 2002).

Beck'e ise göre umutsuzluk bir "katalizör" olarak intihar riskini artırmakta, çoğu umutsuzluk vakalarında "bozulan muhakeme yeteneği"nin intihar davranışında önemli bir rolü bulunmaktadır. Bir başka ifade ile deneyimlerin sistematik olarak

olumsuz açıdan değerlendirilmesi ve yorumlanması, nesnel bir temele dayanmadan eylemlerin olumsuz sonuçlanacağına öngörülmesi gibi belirli bilişsel çarpıtmalar, depresif kişilerin intihar davranışlarına kaynaklık ettiği savunulmaktadır (Beck, Kovacs ve Weissman, 1975). Yapılan araştırmalar intihar niyeti ölçümünde umutsuzluğun depresyondan daha hassas bir gösterge olduğunu göstermektedir (Beck, Kovacs ve Weissman, 1975; Minkoff, Bergman, Beck ve Beck, 1973). Umutsuzluğun; depresyon ile intihar eğilimi arasında temel bir değişken olduğu ve depresif belirtileri olan kişinin aynı zamanda umutsuzluk hissine sahip olması intihar eğilimini artırabileceği ileri sürülmektedir (Beck, Kovacs ve Weissman, 1975). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin genel popülasyonda intihar düşüncesindeki değişimi ölçüp ölçmediğini inceleyen bir araştırmada dört haftalık aralıklarla yapılan ölçümlerin intihar düşüncesindeki değişimi anlamlı bir şekilde öngördüğünü ve umutsuzluk arttıkça intihar düşüncesinde de kısa vadede artış gözlemlendiği tespit edilmiştir. Çalışmada umutsuzluğun intihar riskini klinik anlamda değerlendirirken tek başına yeterli olmadığına da vurgu yapılmaktadır (Sueki, 2020).

Umut ve psikoterapi ile ilgili yapılan bir çalışmada Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoterapi hizmeti sunulan gazilerin terapi öncesi umut düzeylerinin düşük olduğu ve bunun tedavinin sonlarına doğru değiştiği gözlemlenmiştir. Terapinin sonlarına doğru umut düzeyinde iyileşme olması ile ilgili olarak; kişinin zor yaşam deneyimlerine karşı veya yıkıcı şemalarına dair öz farkındalık duygusunun gelişmesi ve bunların üstesinden gelebildiğine ilişkin telafi edici şemaların oluşmasına kadar umut düzeyinin değişime dirençli olduğu çıkarımı yapılmıştır. Ayrıca umudun sonlara doğru artması ile ilgili bulgu, umudun terapi sürecinde doğrudan hedef olarak alınmasa bile, belirtilerin iyileşmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Gilman, Schumm ve Chard, 2012).

Özetle; umut, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artıran bir faktör olarak zihinsel sağlığın bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Murphy, 2023). Tüm bu çalışmalar, umutsuzluğun kaynaklarına yönelik yapılan müdahalelerin başta depresyon ve intihar olmak üzere ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde kritik bir rolü olduğunu göstermektedir (Beck, Kovacs ve Weissman, 1975).

1.4.3.1. Umutsuzluk ile Afet Deneyimi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Çalışmalar

Afet sonrası gelişen psikolojik ve psikososyal sorunların ortaya çıkmasında etkili olan değişkenlerden biri de umutsuzluktur (Işıklı ve Tüzün, 2017). Ancak doğa kaynaklı afet sonrası gelişen psikososyal durumlarda doğrudan umutsuzluk üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yapılan çalışmalar umudun, psikolojik sıkıntıya karşı koruyucu faktör, umutsuzluğun ise başta depresyon olmak üzere psikolojik sorunların gelişiminde risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Umudun, iyimserliğin ve öz yeterliliğin TSSB üzerine etkisini inceleyen bir metaanaliz çalışmada pozitif beklentilerin TSSB geliştirmede koruyucu faktör olduğu ve aynı zamanda psikoterapiye desteklediği belirtilmektedir (Gallagher, Long ve Phillips, 2020). Afet ve afetin ruh sağlığına etkisini inceleyen bir derleme makalesi TSSB'nin sıklıkla korku, umutsuzluk, değersizlik ve çaresizlik gibi çeşitli belirtiler ve ruh sağlığının bozulmasına yol açan diğer fiziksel semptomlarla birlikte görüldüğünü ortaya koymaktadır (Makwana, 2019).

Katrina Kasırgası'na (2005) maruz kalan bireyler üzerine yapılan bir çalışmada başa çıkma stratejileri, sosyal destek ve umudun psikolojik sıkıntı ile ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmaların bulguları umudun, hem TSSB belirtileri hem de genel psikolojik sıkıntıyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ek olarak kaçınmacı başa çıkma yöntemi ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide umut moderatör olarak rol oynamaktadır. Bir başka ifade ile kişi kaçınmacı başa çıkma yöntemini kullansa dahi eğer umut düzeyi yüksekse umut düzeyi düşüğe kıyasla psikolojik sıkıntı geliştirme olasılığı azalmaktadır (Glass, Flory, Hankin, Kloos ve Turecki, 2009). 2005 Katrina ve Rita Kasırgaları'na maruz kalan ve aynı zamanda 2010 deepwater Horizon petrol sızıntısından ekonomik olarak etkilenen bireyler ile yapılan bir çalışmada ise iyimserliğin ve umudun çoklu afetlere maruz kalan bireylerde ruhsal sağlığı sorunlarına karşı koruyucu faktör olarak işlev gördüğü belirtilmektedir (Cherry ve ark., 2016).

Ülkemizde deprem ve umut kavramlarını birlikte inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Van Depremi'nden etkilenen bireylerde TSSB, dissosiyasyon, yaşam kalitesi, umutsuzluk ve intihar eğilimi arasındaki ilişkilerini inceleyen

çalışma patolojik disosiyasyona sahip bireylerin düşük düzey dissosiyasyona sahip bireylere kıyasla daha şiddetli depresif ve TSSB belirtilerine, daha yüksek intihar düşüncesi ve umutsuzluk düzeylerine ve ayrıca daha düşük yaşam kalitesine sahip olduğunu göstermiştir (Ozdemir, Boysan, Guzel Özdemir ve Yılmaz, 2015). 2011 Van Depremi'ni yaşayan üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada umutsuzluk ile travma sonrası büyüme arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve ayrıca umutsuzluk düzeyini yordayan ana değişkenin travma sonrası stres düzeyi olduğu bulunmuştur. Bu bulgulardan yola çıkılarak makale yüksek umutsuzluk seviyesine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde travmatik stres yaşama ihtimalleri olabileceğini ifade etmektedir (Kardaş ve Tanhan, 2018). Marmara Depremi'ni yaşamış yetişkinlerle yapılan çalışmada ise kadınların erkeklere göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine ve depresif belirtilere sahip olduğu görülmüştür (Aksaray, Kortan, Erkaya, Yenilemez ve Kaptanoğlu, 2006). Mevcut tezin de örnekleme olan 6 Şubat Kahramanmaraş Merkezli Depremleri yaşamış yetişkinlerde deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluşu inceleyen bir çalışmada deprem sonrası travma belirtilerinin ortalamasının eşik değerden fazla olduğu; bu belirtilerin umut ile iyi oluş değişkenleri tarafından yordandığı ve aralarında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Karabacak Çelik, 2023). Psikolojik dayanıklılığın; umutsuzluk hissi ve travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini inceleyen başka çalışmada ise dayanıklılık arttıkça, umut ve travma sonrası büyüme düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Kabakoglu ve Sahin, 2024).

Kahramanmaraş Depremleri'ni yaşamış yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada evi yıkılmamış veya az hasarlı olan bireylerin umut puanları, yıkılanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine bu çalışmada TSSB ile umut düzeyi arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki görülmüş olup umudun, TSSB ve yaşam anlamı arasındaki ilişkide kısmi aracı etkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre TSSB düzeyi arttıkça umut düzeyinde azalma ve sonucunda yaşama dair anlamın da azalacağı öngörülmektedir (İlke Eren, 2024). Depremi yaşamış üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da katılımcıların orta düzeyde TSSB ve umutsuzluk düzeyi bildirdikleri, TSSB belirtileri ile umutsuzluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Aytaç, Ovayolu ve

Serçe, 2025). Üniversite öğrencileri ile depremden bir sene sonra yapılan başka bir çalışmada ise katılan öğrencilerin orta düzey depresif belirtiler sergiledikleri ve yüksek düzeyde umutsuzluk hissi içerisinde oldukları görülmüştür. Ayrıca katılımcıların depresif belirtileri ve umutsuzluk düzeyleri artıkça ölüm kaygılarında da bir artış olduğu tespit edilmiştir (Gümüş Şekerci, Ayvazoğlu ve Çekiç, 2024).

Sonuç olarak; deprem gibi doğa kaynaklı afetler üzerine yapılan çalışmalarda umut veya umutsuzluk kavramlarının incelenmesi deprem sonrası ruhsal sorunların gelişimine yönelik bilgi sunmaktadır. Umutsuzluk afet sonrası bireylerin dayanıklılığını azaltan ve başta depresyon ve intihar eğilimi olmak üzere diğer psikolojik sorunların gelişiminde rolü olan bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca afet sonrası yapılan psikososyal değerlendirme ve müdahalede umutsuzluğun değerlendirilmesi sunulan hizmetin etkililiğini artıracığı düşünülmektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI

Deprem gibi büyük ölçekli, doğa kaynaklı afetler yalnızca fiziksel yıkıma değil, aynı zamanda bireylerin yaşamında uzun süreli psikolojik etkilere de yol açmaktadır. Bu tür travmatik yaşantıların ardından ortaya çıkan travma sonrası stres belirtileri, depresif belirtiler ve umutsuzluk gibi psikolojik sorunların bireylerin bağlanma örüntüleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğu hem kuramsal hem de klinik açıdan kritik öneme sahiptir. Bağlanma kuramının, travma bağlamında zaman perspektifi ve dissosiyatif tepkilerle birlikte ele alınması ise alan yazında oldukça sınırlı çalışılmış bir alandır. Özellikle zaman perspektifi değişkeni ulusal alan yazınında yeterince incelenmemiştir. Bu nedenle söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve psikolojik belirti düzeylerinin bu değişkenler aracılığıyla nasıl yordandığının değerlendirilmesi alana özgün katkılar sunacaktır.

Bu tez çalışması Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşamış yetişkin bireylerde bağlanma biçimlerinin travma sonrası stres belirtileri, depresif belirti düzeyi ve umutsuzluk düzeyiyle olan ilişkisini zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyi aracılığıyla açıklamayı hedeflemektedir. Çalışma bu yönüyle yalnızca değişkenler arası ilişkileri incelemekle sınırlı kalmayıp afet sonrası psikolojik

tepkilerin -özellikle travma sonrası stres belirtileri, depresif belirtiler ve umutsuzluğun- altında yatan bilişsel ve bağlamsal süreçleri anlamaya yönelik bir model sunmayı amaçlamakta ve hem alan yazınına hem de klinik uygulamalara katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Bu doğrultuda belirlenen hipotezler:

Bağlanma Biçimleri

- H1. Kaygılı-ikircikli bağlanma biçimi depresif belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H2. Kaygılı-ikircikli bağlanma biçimi umutsuzluk düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H3. Kaygılı-ikircikli bağlanma biçimi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H4. Kaçınan bağlanma biçimi depresif belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H5. Kaçınan bağlanma biçimi umutsuzluk düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H6. Kaçınan bağlanma biçimi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H7. Güvenli bağlanma biçimi depresif belirti düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H8. Güvenli bağlanma biçimi umutsuzluk düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H9. Güvenli bağlanma biçimi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.

Zaman Perspektifi

- H10. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi depresif belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H11. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi umutsuzluk düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.

- H12. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H13. Geçmiş-olumlu zaman perspektifi depresif belirti düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H14. Geçmiş-olumlu zaman perspektifi umutsuzluk düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H15. Geçmiş-olumlu zaman perspektifi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H16. Gelecek zaman perspektifi depresif belirti düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H17. Gelecek zaman perspektifi umutsuzluk düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H18. Gelecek zaman perspektifi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H19. şimdi-kaderci zaman perspektifi depresif belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H20. şimdi-kaderci zaman perspektifi umutsuzluk düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H21. şimdi-kaderci zaman perspektifi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.

Dissosiyasyon Düzeyi

- H22. Dissosiyasyon düzeyi depresif belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H23. Dissosiyasyon düzeyi umutsuzluk düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.
- H24. Dissosiyasyon düzeyi biçimi travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordar.

Seri Aracılık Hipotezleri

Kaygılı-İkircikli Bağlanma Biçimi

- H25. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, kaygılı-ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.
- H26. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, kaygılı-ikircikli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.
- H27. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, kaygılı-ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.

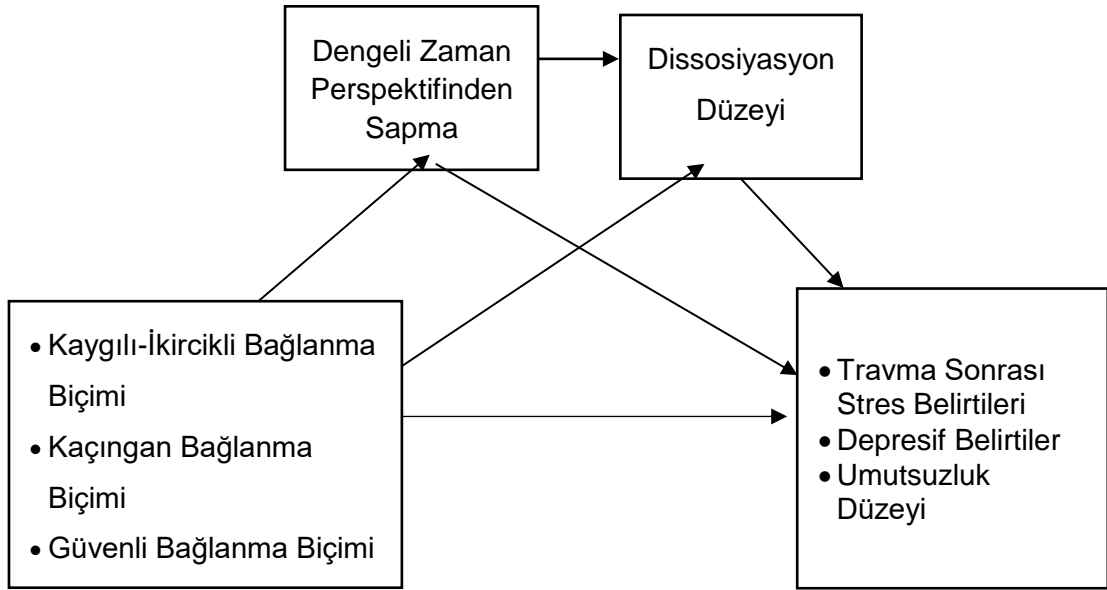
Kaçınan Bağlanma Biçimi

- H28. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.
- H29. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.
- H30. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, kaçınan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.

Güvenli Bağlanma Biçimi

- H31. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.
- H32. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, güvenli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.
- H33. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, güvenli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık etkisi vardır.

Şekil 2. Araştırma Modeli



Not. Araştırmada test edilen 9 seri aracılık modelinin genel yapısal çerçevesidir. Her bir bağlanma biçimi ile her bir psikolojik belirti arasındaki ilişki ayrı ayrı test edilmiştir (3 bağlanma biçimi × 3 sonuç değişkeni = 9 model)

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.ÖRNEKLEM

Kahramanmaraş merkezli ve 11 ilin doğrudan etkilendiği depremleri yaşamış 18 yaş ve üzeri yetişkinler mevcut tezin çalışma evrenini oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında 234 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların 115'i (%49) Kahramanmaraş'tan, 102'si (%43,6) Hatay'dan ve 17'si (%7,3) Ankara'dan katılmıştır.

Tezin örnekleme ulaşmak için olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın dışlama ölçütleri: son 6 ay içinde herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almış ve/veya psikiyatrik ilaç kullanmış olmak ve veri toplama araçlarının geçerliliğini etkileyebilecek düzeyde Türkçe dil yeterliliğine sahip olmamaktır.

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgileri (N=234)

Değişken	Katılımcı Özellikler	Sıklık	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	142	60.7
	Erkek	92	39.03
Yaş	18-25	73	31.2
	26-35	70	29.9
	36-45	50	21.4
	45-55	24	10.3
	56-65	12	5.1
	65 ve üzeri	3	1.3
	Boş	2	.9
	Medeni Durum	Bekâr	113
Evli		120	51.3
Boş		1	.4

Değişken	Katılımcı Özellikler	Sıklık	Yüzde (%)
Eğitim Durumu (Mezuniyet)	Bir okul bitirmedi	4	1.7
	İlkokul	25	10.7
	Genel Ortaokul/Mesleki veya Teknik Ortaokul/İlköğretim	15	6.4
	Genel Lise/ Mesleki veya Teknik Lise	67	28.6
	Ön Lisans/ Lisans	109	46.6
	Yüksek Lisans/Doktora	14	6.0
Ortalama Aylık Hane Geliri	0- 22.104 TL	71	30.3
	22.105 TL- 40000 TL	57	24.4
	4001 TL- 60000 TL	41	17.5
	6001 TL- 80000 TL	5	2.1
	8001 TL ve üzeri	15	6.4
	Boş	45	19.2
Deprem öncesi ruh sağlığı hizmeti alma durumu	Evet	26	11.1
	Hayır	207	88.5
	Boş	1	.4
Deprem dışında travmatik yaşantı bildirme durumu	Evet	159	67,9
	Hayır	75	32,1
Depremde ev hasar durumu	Hasar görmedi	35	15.0
	Az hasar gördü	94	40.2
	Orta hasar gördü	24	10.3
	Ağır hasar gördü	56	23.9
	Depremde yıkıldı	25	10.7
Depremden dolayı yakınlarından can kaybı durumu	Evet	132	56.4
	Hayır	100	42.7
	Boş	2	.9

Değişken	Katılımcı Özellikler	Sıklık	Yüzde (%)
Deprem sırasında fiziksel olarak yaralanma durumu	Evet	28	12.0
	Hayır	202	86.3
	Boş	4	1.7
Depremden dolayı ciddi miktarda mal veya para kaybı durumu	Evet	109	46.6
	Hayır	123	52.6
	Boş	2	.9
Depremden sonra başka bir yere göç etme durumu	Evet	75	32.1
	Hayır	157	67.1
	Boş	2	.9

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılacak bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu gibi demografik bilgileri ile kayıp yaşama, göç durumu gibi depremden etkilenme durumları hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmış 11 soru sorulmuştur.

2.2.2. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği 1987 yılında Hazan ve Shaver tarafından geliştirmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Geliştirilen ilk bölüm üç farklı ifadeden oluşurken Mikulincer ve arkadaşları da her bir bağlanma biçimi beş maddeden oluşacak şekilde ikinci bölümü geliştirmiştir (Mikulincer, Florian ve Tolmacz, 1990).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması kapsamında güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları, Kesebir, Kökçü ve Dereboy (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada kaygılı/ikircikli ve kaçınan bağlanma biçimlerinin iç tutarlık katsayısı sırasıyla 0.61 ve 0.66 olarak kabul edilebilir düzeyde, güvenli bağlanma için bulunan 0.42 katsayısının ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple anlaşılması

düşünülen soru ifadeleri bölünerek madde sayısı 15'ten 18'e çıkarılmıştır. Likert tipi olarak tasarlanmış özgün ölçekte her bir madde 1 ile 7 arasında değer alırken ölçeğin Türkçe uyarlamasında her madde "doğru" veya "yanlış" olarak cevaplanmaktadır. Ölçeğin yapısal geçerliği için faktör analizi yapılarak üç bağımsız faktör bulunmuş olup Cronbach Alfa katsayısı güvenli bağlanma için 0.72, kaçınan bağlanma için 0.72 ve kaygılı/ikircikli bağlanma için 0.85 olarak bulunmuştur (Kesebir, Kökçü ve Dereboy, 2012).

Ölçek 18 madde ve 3 boyuttan oluşmaktadır: güvenli bağlanma biçimi (3., 4., 7., 13., 14., ve 16. maddeler), kaçınan bağlanma biçimi (1., 2., 5., 6., 15., ve 17. maddeler) ve kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi (8., 9., 10., 11., 12. ve 18. maddeler). Ölçekten alınan en yüksek puan bireyin bağlanma biçimini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formu ile yapılacak çalışmalarda, özellikle karşılaştırmalarda puan ortalamalarının kullanımının uygun olacağı belirtilmektedir (Kesebir, Kökçü ve Dereboy, 2012).

2.2.3. Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZZPE)

Bireylerin geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman yönelimlerini değerlendirmek üzere 1999 yılında Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri geliştirilmiştir. Ölçekte 5'li Likert tipinde 56 soru ve beş alt boyut bulunmaktadır: geçmiş-olumsuz (10 madde), geçmiş-olumlu (9 madde), şimdi-hazcı (15 madde), şimdi-kadercici (9 madde) ve gelecek (13 madde) zaman perspektifleri. Ölçek 2019 yılında Akırmak (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa katsayısı 0.68 ile 0.84 arasında bulunmuştur.

Ayrıca çalışmada zaman perspektifi alt boyutlarına ek olarak dengeli zaman perspektifinden sapma puanı da kullanılacaktır. Dengeli zaman perspektifi sapma puanı Stolarski ve arkadaşları (2011) tarafından kişinin ideal zaman perspektifinden ne kadar uzakta olduğunu gösteren puan olarak formalize edilmiştir. Kültürler arası çalışmalar da temel alınarak hesaplanan ideal sapma puanları olumsuz geçmiş zaman için 1.95; olumlu geçmiş zaman için 4.60; kadercici şimdi için 1.50; hazcı şimdi için 3.90; gelecek yönelimi için 4; şeklinde

belirlenmiştir. Dengeli zaman perspektifi sapma puanı (DZSP) aşağıdaki formül kullanılarak elde edilmiştir (Stolarski, J. Bitner ve Zimbardo, 2011; Akkoç Arabacı ve Cesur Soysal, 2021).

$$DZSP = \sqrt{\frac{(iNG - eNG)^2 + (iPG - ePG)^2 + (i\text{ŞK} - e\text{ŞK})^2 + (i\text{ŞH} - e\text{ŞH})^2 + (iG - eG)^2}{2}}$$

(i = ideal sapma puanı, e = kişiden Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri ile elde edilen puan NG = olumsuz geçmiş, PG = olumlu geçmiş, ŞK = şimdi kaderci, ŞH = şimdi hazcı, G = gelecek)

2.2.4. Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R

Travmatik olay sırasında yaşanan dissosiyasyonun düzeyini ölçmek amacıyla Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği Marmar, Weis ve Metzler tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte olay anındaki ayırışma düzeyi, kendine yabancılaşma ve gerçekdışılışım yaşantıları ile bozulmuş zaman algısını içeren sorular bulunmaktadır. Geliştirilen ölçeğin ilk hali on maddeden oluşurken uygulamada karşılaşılan bazı zorluklar sonucunda iki madde çıkarılarak sekiz madde olarak ölçek yeniden düzenlenmiştir. Beşli Likert tipinde tasarlanmış ölçeğin iç tutarlılığı ile test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır (Marshall, Orlando, Jaycox, Foy ve Belzberg, 2002). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Işıklı (2006) tarafından yapılmıştır ve Türkçe sürümün iç tutarlık katsayısı ise 0.84 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Depresif belirtilerin düzeyini ve şiddetini ölçmek üzere 1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4'lü likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir cümle 0 ile 3 arasında puanlanabilmekte ve toplam puan elde edilebilmektedir (alınabilecek puan 0-63 arasında). Ölçekten alınan yüksek puan depresyonun şiddetinin ve düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (0-9 = az, 10-16 = hafif, 17-29 = orta, 30-63 = şiddetli). Ölçekten 17 puandan yüksek alan kişiler için depresyon tedavisi önerilmektedir (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961). Türkçeye uyarlama çalışmalarını ise Hisli (1980) tarafından

yapılmış ve bu uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

2.2.6. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Bireylerin geleceğe ilişkin umut düzeylerinin ölçmek için Beck ve arkadaşları 1974 yılında Beck Umutsuzluk Ölçeğini geliştirmiştir. Ölçek 20 madde ve 3 boyuttan oluşmaktadır: gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler (1., 3., 7., 11., 18. maddeler), motivasyon kaybı (2., 4., 9., 14., 16., 17., 20. maddeler) ve umut (5., 6., 8., 10., 13., 15., 19. maddeler). Sorular “evet” ve “hayır” olarak yanıtlanmaktadır ve “evet” yanıtları 1 puan almaktadır. Ölçekte yer alan 9 madde (1., 3., 5., 6., 8., 10., 13., 15. ve 19.) ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe umutsuzluk düzeyinin de yükseldiği düşünülmektedir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974).

Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını ise ilk olarak 1993 yılında Seber ve arkadaşları tarafından yapılmış ve 1994 yılında ise ayrıca Durak ve Palabıyıkoglu tarafından ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için tespit edilen iç tutarlık katsayısı 0.85 olarak bildirilmiştir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994).

2.2.7. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSTÖ)-5

Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSTÖ) 1997 yılında Foa ve arkadaşları tarafından DSM-IV'teki travma sonrası stres belirtilerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. 17 maddelik bu ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.92 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.83'tür (Foa, Cashman, Jaycox, ve Perry, 1997). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması 2006 yılında Işıklı tarafından gerçekleştirilmiştir ve Türkçe sürümünün Cronbach Alfa katsayısı 0.93 olarak raporlanmıştır. Daha sonra 2013 yılında çıkan DSM-5 (APA, 2013) ile travma sonrası stres bozukluğu tanı ölçütlerindeki değişiklikler de dikkate alınarak ölçeğin yeni sürümü yine Foa ve arkadaşları (2016) tarafından Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 olarak yayınlanmıştır ve Türkçeye uyarlanması Tüzün (2021) tarafından yapılmıştır.

Ölçek toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Likert tipinde 20 madde (“0:hiç” ve “4: haftada altı kere veya daha fazla”) önceki ölçekte olduğu gibi travma sonrası stres

belirtilerini ve şiddetini ölçme amacıyla uygulanmaktadır. Ek olarak belirtilere ilişkin süre ve gidişat gibi bilgileri edinmek için ölçekte 4 madde daha bulunmaktadır. Ölçekte ilk olarak travma geçmişine ilişkin 2 adet travma tarama sorusu yer almaktadır ve belirtilen süre içinde kişiyi en çok rahatsız eden travmatik olayı seçmesi istenmektedir. Daha sonra seçilen travmatik olaya göre de travma sonrası stres belirtileri ve şiddeti 20 soruda ölçülmektedir. Ölçeğin belirti tarama soruları DSM-5'te yer alan belirti kümelerine dayanmaktadır ve 4 faktörlü yapısı bulunmaktadır: "girici düşünce" (Madde 1-5), "kaçınma" (Madde 6-7), "duygudurum ve bilişlerde değişim" (Madde 8-14), "aşırı uyarılmışlık ve aşırı tepkisellik" (Madde 15-20). Bunların yanında ölçekte travma sonrası stres belirtilerinin sebep olduğu rahatsızlık ve engellenmişlik hisleri; belirtilerin başladığı zaman ve ne kadar sürdüğüyle ilişkili 4 soru daha bulunmaktadır.

Ölçek uyarlama çalışmasında 4 faktörü olan bu ölçeği Cronbach Alfa katsayıları tüm ölçek için 0.94 olup alt boyutlar için katsayı 0.71 ile 0.89 arasında değişmektedir. Ayrıca tüm ölçek için test-tekrar test güvenilirliği sağlanmış ve alt boyutlar için 0.67 ile 0.83 arasındadır. Bunun yanı sıra ölçeğin ayrışma ile uyuma geçerliğinin kanıtlandığı belirtilmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu için 26 puan kesme noktası olarak belirlenmiş ve ölçeğin özgüllüğü %79, duyarlılığı ise %95 olarak tespit edilmiştir (Tüzün, 2021).

2.3. İŞLEM

Çalışmanın etik onayı Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan 30/11/2023 tarih ve 00003226295 sayılı kararla alınmıştır. Fiziki olarak kâğıt kalem yöntemi ile veriler toplanmıştır. Soru formu üç farklı ilde uygulanmıştır. Bu kapsamda Ankara sahasına ek olarak 2 kez Hatay ilinde, 3 kez de Kahramanmaraş ilinde saha çalışmaları yürütülmüştür. Depremin üzerinden en az bir yıl geçmiş olması dikkate alınarak veri toplama süreci Şubat 2024-Ocak 2025 tarihleri arasında yürütülmüştür. Toplamda 234 katılımcıya ulaşılmıştır.

Araştırmanın veri toplama süreci, deprem sonrası sahaya erişimin güçlükleri göz önünde bulundurularak çeşitli yollarla yürütülmeye çalışılmıştır. Katılımcılara ulaşmak amacıyla hem ilgili kurumlara başvurulmuş hem de sosyal, akademik ve dijital ağlardan yararlanılmıştır.

İlk olarak, araştırmacı sosyal çevresi aracılığıyla Kahramanmaraş ve Hatay illeriyle bağlantılı bireylerle iletişime geçmiş; bu kişilerin akraba, arkadaş ve iş çevreleri üzerinden, ayrıca konaklama ve diğer günlük ihtiyaçların karşılandığı mekânlar yoluyla katılımcılara ulaşılmıştır.

Şehir merkezlerinde eczane, sahaf, kırtasiye, market ve gıda işletmeleri gibi farklı iş yerleri ziyaret edilmiş ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerle veri toplama süreci yürütülmüştür. Bunun yanı sıra, katılımcılara ulaşmak üzere çeşitli sosyal medya kanalları üzerinden çevrimiçi çalışmaya davet ilanları yapılmış ve gönüllü katılım bildiren bireylerle, önceden belirlenen yer ve zamanda yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilerek veri toplama süreci yürütülmüştür.

Ayrıca, afet bölgesinde düzenlenen bilimsel etkinlikler takip edilmiş; bu etkinliklerde yer alınarak, bölgeye ilişkin bilgi edinilmiş ve katılımcı yönlendirmeleri açısından önemli katkılar sağlanmıştır. Tüm bu yöntemlere ek olarak, Hatay Valiliği'nden alınan resmi izin doğrultusunda Hatay'daki Katar-2 Konteyner Kent'te de yüz yüze veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar soru formunu kâğıt ortamında kendileri doldurarak araştırmacının verdiği zarfa koyup kapalı bir şekilde teslim etmişlerdir. Bir anket uygulaması yaklaşık 25-30 dakika sürmektedir. Ayrıca katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarının olabileceği öngörülerek ruh sağlığına ilişkin farkındalığı geliştirmek ve rehberlik amacıyla katılımcılara Bilgilendirme Formu verilmiştir (EK-11)

Çalışmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R, Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 ile toplanmıştır.

2.4. VERİ ANALİZİ

Bu bölümde tez çalışmasının amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler çerçevesinde yürütülen istatistiksel analizler yer almaktadır. Elde edilen veriler IBM SPSS programının 26. sürümü ile analiz edilmiştir. Araştırmada incelenen değişkenlerin betimleyici analizlerinden sonra değişkenlerin ve alt boyutlarının ikili ilişkilerini değerlendirmek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi yapılmıştır. Ardından araştırma hipotezlerinden bağımlı değişkenlerin yordayıcı değişkenlerini incelemek üzere standart çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Son olarak da araştırmanın asıl odağı olan dissosiyasyon düzeyi ve zaman perspektifinin bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkide aracılık etkisini incelemek üzere Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro 4.2 eklentisinde seri aracı değişken analizi için Model 6 kullanılmıştır.

Kâğıt kalem yöntemi ile toplanan 259 veride boş olan, soru maddelerinin %20'sinden fazlası boş bırakıldığı tespit edilen 21 katılımcıya ait veriler analiz dışı bırakılmıştır. Analize geçmeden önce 238 katılımcı bilgisinin analize uygunluğu sınanmıştır. Veri setindeki çok değişkenli uç değerleri belirlemek amacıyla Mahalanobis uzaklığına bakılarak aykırı uç değer gösteren 4 katılımcı verisi daha çıkarılmıştır. 30 katılımcının son ölçek olan Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeğini, 2 katılımcının da Beck Umutsuzluk Ölçeğini doldurmadıkları görülmüştür. Veri setinde tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değeri incelendiğinde çarpıklık değeri -2 ile +2 arasında, basıklık değeri ise -7 ile +7 arasında olması sebebiyle değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılarak parametrik testler kullanılmıştır (Curran, West ve Finch, 1996). Son olarak doğrusallık ve homojen puan dağılımı (homoscedasticity) varsayımını incelemek için değişkenlerin serpmme grafiklerine (scatterplot) bakıldığında da belirgin bir desen görülmediği için varsayımın karşılandığı görülmüştür. Nihai analizler 234 kişiden elde edilen veri üzerinden yürütülmüştür.

3. BÖLÜM BULGULAR

3.1. ARAŞTIRMADA İNCELENEN DEĞİŞKENLERİNİN BETİMSSEL ÖZELLİKLERİ

Çalışmada incelenen ölçeklere ilişkin sayı, en düşük ve en yüksek, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçek ve alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistik değerleri

Ölçek	Alt boyutları	N	En düşük-En yüksek	Ort.	SS
Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği	Güvenli bağlanma biçimi	234	0.00-6.00	3.04	1.58
	Kaçıngan bağlanma biçimi	234	0.00-6.00	3.48	1.64
	Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi	234	0.00-6.00	2.07	1.47
Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri	Geçmiş-olumsuz	234	1.60-4.80	3.37	0.67
	Geçmiş-olumlu	234	1.67-4.78	3.44	0.61
	Şimdi-kaderci	234	1.33-5.00	3.04	0.61
	Şimdi-hazcı	234	2.00-4.80	3.35	0.50
	Gelecek	234	2.08-5.00	3.50	0.48
	Dengeli zaman perspektifinden sapma	234	1.13-5.24	2.73	0.74

Ölçek	Alt boyutları	N	En düşük-En yüksek	Ort.	SS
Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R	Toplam puan	234	0.00-32.00	16.75	8.88
Beck Depresyon Envanteri	Toplam puan	234	0.00-61.00	16.05	10.59
Beck Umutsuzluk Ölçeği	Toplam puan	232	0.00-20.00	7.77	5.58
Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5	Toplam puan	204	0.00-68.00	24.52	17.60

3.2. ARAŞTIRMADA İNCELENEN DEĞİŞKENLERİN ARALARINDAKİ İLİŞKİYE DAİR KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Çalışmada incelenen ölçeklerden (EBBÖ, ZZPE, TSDYÖ-R, BDE, BUÖ, TSSTÖ-5) alınan puanların birbirleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır ve analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Araştırmada incelenen değişkenlerin aralarındaki ilişkiye dair korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.EBBÖ-Güvenli bağlanma biçimi	-												
2.EBBÖ-Kaçıngan bağlanma biçimi	-.46**	-											
3.EBBÖ-Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi	.02	.28**	-										
4.ZZPE-Geçmiş olumsuz	-.18**	.28**	.31**	-									
5.ZZPE-Geçmiş olumlu	.24**	-.19**	-.16*	-.25**	-								
6.ZZPE-Şimdi kaderci	-.14*	.25**	.14*	.46**	-.16*	-							
7.ZZPE-Şimdi hazcı	.22**	-.04	.18**	.31**	.09	.37**	-						
8.ZPE-Gelecek	.07	-.03	-.22**	-.04	.33**	-.20**	-.06	-					
9.ZZPE-Dengeli zaman perspektifinden sapma	-.27**	.32**	.27**	.75**	-.62**	.72**	.13	-.32**	-				
10.TSDYÖ-R toplam	-.14*	.17**	.16*	.34**	-.06	.29**	.17**	-.05	.32**	-			
11. BDE toplam	-.35**	.25**	.29**	.40**	-.35**	.20**	-.05	-.20**	.46**	.38**	-		
12. BUÖ toplam	-.34**	.23**	.13*	.30**	-.26**	.28**	-.06	-.17**	.39**	.26**	.63**	-	
13.TSSTÖ-5 toplam	-.23**	.13	.24**	.33**	-.20**	.22**	.09	-.08	.35**	.47**	.57**	.37**	-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Not. EBBÖ = Erişkin Bağlanma Biçimleri Ölçeği, ZZPE = Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri, TSDYÖ-R = Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R, BDE = Beck Depresyon Envanteri, BUÖ = Beck Umutsuzluk Ölçeği, TSSTÖ-5 = Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5

EBBÖ, ZZPE, TSDYÖ-R ve BDE için N = 234, BUÖ için N = 232, TSSTÖ-5 için N = 204'tür.

Yapılan analiz sonucunda Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde güvenli bağlanma biçimi ile kaçınan bağlanma biçimi arasında orta düzeyde ve negatif yönde ($r = -.46$, $p < .01$); kaçınan bağlanma biçimi ile kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönde ($r = .28$, $p < .01$) anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin alt boyutları ile Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri'nin alt boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde güvenli bağlanma biçimi ile geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ($r = -.18$, $p = .005$), şimdi-kaderci zaman perspektifi ($r = -.14$, $p = .031$) ve dengeli zaman perspektifinden sapma ($r = -.27$, $p < .01$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülürken, geçmiş-olumlu zaman perspektifi ($r = .24$, $p < .01$) ve şimdi-hazcı zaman perspektifi ($r = .22$, $p = .001$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma biçiminin zaman perspektifi boyutları ile ilişkisine bakıldığında geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ($r = .28$, $p < .01$) ve şimdi-kaderci zaman perspektifi ($r = .25$, $p < .01$) ile arasında düşük düzeyde, dengeli zaman perspektifinden sapma ($r = .32$, $p < .01$) ile arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Kaçınan bağlanma biçiminin geçmiş-olumlu zaman perspektifi arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki ($r = -.19$, $p = .004$) tespit edilmiştir.

Son olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ($r = .31$, $p < .01$) arasında orta düzeyde, şimdi-kaderci zaman perspektifi ($r = .14$, $p = .033$), şimdi-hazcı zaman perspektifi ($r = .18$, $p = .006$) ve dengeli zaman perspektifinden sapma ($r = .27$, $p < .01$) ile arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu bağlanma biçiminin geçmiş-olumlu zaman perspektifi ($r = -.16$, $p = .013$) ve gelecek zaman perspektifi ($r = -.22$, $p = .001$) ile arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'den alınan puanlar; Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R, Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5'ten elde edilen puanlar ile arasındaki ilişki

incelenmiştir. Güvenli bağlanma biçiminin Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = -.35, p < .01$), ve Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puan ($r = -.34, p < .01$) ile orta düzeyde ve negatif yönde, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($r = -.14, p = .039$) ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı ($r = -.23, p = .001$) ile arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma biçimine bakıldığında Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($r = .17, p = .009$), Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = .25, p < .01$) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = .23, p < .01$) ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($r = .16, p = .016$), Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = .29, p < .01$), Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = .13, p = .048$) ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı ($r = .24, p = .001$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri'nin alt boyutlarından elde edilen puanların birbirileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ile geçmiş-olumlu zaman perspektifi arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken ($r = -.25, p < .01$), şimdi-kaderci zaman perspektifi ($r = .46, p < .01$) ve şimdi-hazcı zaman perspektifi ($r = .31, p < .01$) arasında orta düzeyde, dengeli zaman perspektifinden sapma ($r = .75, p < .01$) arasında ise yüksek düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Geçmiş-olumlu zaman perspektifi ile şimdi-kaderci zaman perspektifi arasında düşük düzeyde ($r = -.16, p = .016$), dengeli zaman perspektifinden sapma arasında ise yüksek düzeyde ($r = -.62, p < .01$) ve negatif yönde anlamlı ilişkiler görülürken, gelecek zaman perspektifi ile orta düzeyde ve pozitif yönde ($r = .33, p < .01$) anlamlı ilişki görülmüştür. Şimdi-kaderci zaman perspektifi ile şimdi-hazcı zaman perspektifi arasında orta düzeyde ($r = .37, p < .01$), dengeli zaman perspektifinden sapma arasında yüksek düzeyde ($r = .72, p < .01$) ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülürken; gelecek zaman perspektifi arasında ise düşük düzeyde ve negatif yönde ($r = -.20, p = .003$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Son olarak gelecek zaman perspektifi ve dengeli zaman perspektifinden sapma arasında orta düzeyde ve negatif yönde ($r = -.32, p < .01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri'nden elde edilen puanlar Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R, Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5'ten elde edilen puanlar ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ile Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($r = .34, p < .01$), Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = .40, p < .01$), Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = .30, p < .01$) ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı ($r = .33, p < .01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Geçmiş-olumlu zaman perspektifi ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı arasında orta düzeyde ($r = -.35, p < .01$), Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = -.26, p < .01$) ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı ($r = -.20, p = .004$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Şimdi-kaderci zaman perspektifi ile Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($r = .29, p < .01$), Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = .20, p = .002$), Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = .28, p < .01$) ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı ($r = .22, p = .001$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Şimdi-hazcı zaman perspektifi ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = .17, p = .009$). Gelecek zaman perspektifi ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = -.20, p = .002$) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = -.17, p = .008$) arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak zaman perspektifinden sapma ile Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($r = .32, p < .01$), Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = .46, p < .01$), Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = .39, p < .01$) ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı ($r = .35, p < .01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Son olarak, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı ($r = .38, p < .01$) ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı ($r = .47, p < .01$) ile arasında orta düzeyde, Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = .26, p < .01$) arasında ise düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri toplam

puanı ile Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ($r = .63, p < .01$) yüksek düzeyde, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 ($r = .57, p < .01$) arasında ise orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Son olarak, Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki ($r = .37, p < .01$) bulunmuştur.

3.3. ARAŞTIRMADA İNCELENEN BAĞIMLI DEĞİŞKENLERİN REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin boyutlarının Zimbardo Zaman Perspektifi'nin boyutlarının ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanının Beck Depresyon Envanteri toplam puanı, Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği 5 toplam puanı üzerindeki yordayıcılığını incelemek amacıyla standart çoklu doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür.

Analiz yapılmadan önce modelin çoklu doğrusal regresyon analizi için varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Değişkenler arasında çoklu doğrusallığı incelemek üzere ilk olarak bağımsız değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Tabachnic and Fidell (1996) değişkenler arasındaki korelasyonun .7 ve üzeri olması durumunda bu değişkenlerin çoklu doğrusal bağlantı bakımından risk taşıyabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca çoklu doğrusallık varsayımı için tolerans değerinin .1'in üzerinde, VIF değerinin de 10'nun altında olması gerektiği kabul edilmektedir. Bu bağlamda dengeli zaman perspektifinden sapma değişkeni ile iki bağımsız değişken arasında yüksek düzeyde korelasyon (.75 ve .72) görülmesi, ek olarak tolerans değeri .05 ve VIF değeri 19.15 olması sebebiyle modelden çıkarılmıştır.

Dengeli zaman perspektifinde sapma analizden çıkarıldıktan sonra koşul indeksi (condition index) değerinde 30 üzerinde değer olmasına rağmen (40.73) varyans oranı (variance proportion) değerinde .50 üstünde birden fazla değer bulunmaması sebebiyle varsayım ihlali tespit edilmemiştir.

3.3.1. Araştırmada Yer Alan Bağımsız Değişkenlerin Beck Depresyon Envanteri Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcılığı

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin boyutlarının, Zimbardo Zaman Perspektifinin boyutlarının ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanının Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki yordayıcılığını değerlendirilmek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuştur ($F(9,224) = 15.52, p < .001$). İncelenen değişkenlerin Beck Depresyon Envanteri toplam puanı değişkenindeki varyansın %38'ini açıkladığı görülmüştür.

Güvenli bağlanma biçimi ($\beta = -.23, p < .001$), geçmiş-olumlu zaman perspektifi ($\beta = -.17, p = .005$) ve şimdi-hazcı zaman perspektifi ($\beta = -.12, p = .046$) değişkenlerinin Beck Depresyon Envanteri toplam puanını anlamlı ve negatif yönde yordadığı; kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ($\beta = .18, p = .003$), geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ($\beta = .23, p = .001$) ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($\beta = .26, p < .001$) değişkenlerinin ise Beck Depresyon Envanteri toplam puanını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Kaçingan bağlanma biçimi ($p = .417$), şimdi-kaderci zaman perspektifi ($p = .746$) ve gelecek zaman perspektifi ($p = .148$) değişkenlerinin yordayıcılığının anlamlı seviyede olmadığı bulunmuştur.

Tablo 5. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin Beck Depresyon Envanteri toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	(Sabit)	28.63	6.73		4.25	.000*
	Güvenli bağlanma biçimi	-1.56	.43	-.23	-3.67	.000*
	Kaçıngan bağlanma biçimi	-.34	.42	-.05	-.81	.417
	Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi	1.29	.43	.18	2.98	.003*
	Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi	3.54	1.05	.23	3.36	.001*
	Geçmiş-olumlu zaman perspektifi	-2.92	1.04	-.17	-2.82	.005*
	Şimdi-kaderci zaman perspektifi.	-.36	1.12	-.02	-.32	.746
	Şimdi-hazcı zaman perspektifi	-2.63	1.31	-.12	-2.01	.046*
	Gelecek zaman perspektifi	-1.86	1.28	-.09	-1.45	.148
	TSDYÖ-R toplam puanı	.31	.07	.26	4.56	.000*

$F(9,224)=15.52, p<.001, R=.62, R^2=.38, R^2_{düzeltmiş}=.36, *p<.05$

Not. B: Düzeltilmemiş regresyon katsayısı, SH: Standart hata, β : Standartlaştırılmış katsayı, TSDYÖ-R: Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R

3.3.2. Araştırmada Yer Alan Bağımsız Değişkenlerin Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcılığı

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin boyutlarının Zimbardo Zaman Perspektifinin boyutlarının ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanının Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı üzerindeki yordayıcılığını değerlendirilmek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuştur ($F(9,222) = 8.33, p < .001$). İncelenen değişkenlerin Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı değişkenindeki varyansın %25'ini açıkladığı görülmüştür.

Güvenli bağlanma biçimi ($\beta = -.22, p = .002$) ve şimdi-hazcı zaman perspektifi ($\beta = -.14, p = .037$) negatif yönde ve anlamlı bir şekilde Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanını yordadığı görülmüştür. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ($\beta = .15, p = .043$), şimdi-kaderci zaman perspektifi ($\beta = .16, p = .029$) ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($\beta = .15, p = .020$) ise pozitif

yönde ve anlamlı bir şekilde Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanını yordadığı görülmüştür. Ancak kaçınan bağlanma biçimi ($p = .829$), kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ($p = .560$), geçmiş olumlu zaman perspektifi ($p = .153$) ve gelecek zaman perspektifi ($p = .198$) değişkenlerinin yordayıcılığının anlamlı seviyede olmadığı bulunmuştur.

Tablo 6. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	(Sabit)	11.58	3.92		2.95	.004*
	Güvenli bağlanma biçimi	-.78	0.25	-.22	-3.13	.002*
	Kaçınan bağlanma biçimi	-.05	0.24	-.02	-.22	.829
	Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi	.15	0.25	.04	.58	.560
	Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi	1.25	0.61	.15	2.04	.043*
	Geçmiş-olumlu zaman perspektifi	-.87	0.60	-.09	-1.43	.153
	Şimdi-kaderci zaman perspektifi.	1.43	0.65	.16	2.20	.029*
	Şimdi-hazcı zaman perspektifi	-1.60	0.76	-.14	-2.10	.037*
	Gelecek zaman perspektifi	-.96	0.75	-.08	-1.29	.198
	TSDYÖ-R toplam puanı	.09	0.04	.15	2.34	.020*

$F(9,222)=8.33, p<.001, R=.50, R^2=.25, R_{düzelttilmiş}^2=.22, *p<.05$

Not. B: Düzeltilmemiş regresyon katsayısı, SH: Standart hata, β : Standartlaştırılmış katsayı, TSDYÖ-R, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R

3.3.3. Araştırmada Yer Alan Bağımsız Değişkenlerin Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 Toplam Puanı Üzerindeki Yordayıcılığı

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin boyutlarının, Zimbardo Zaman Perspektifinin boyutlarının, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanının Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 Toplam Puanı üzerindeki yordayıcılığını değerlendirilmek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuştur ($F(9,194) = 9.64, p < .001$). İncelenen değişkenlerin Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı değişkenindeki varyansın %31'ini açıkladığı görülmüştür.

Güvenli bağlanma biçimi ($\beta = -.19$, $p = .011$) negatif yönde, kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ($\beta = .17$, $p = .014$) ve Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R toplam puanı ($\beta = .39$, $p < .001$) ise pozitif yönde anlamlı bir şekilde Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanını yordadığı görülmüştür. Ancak kaçınan bağlanma biçimi ($p = .082$), geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ($p = .140$), geçmiş-olumlu zaman perspektifi ($p = .124$), şimdi kaderci zaman perspektifi ($p = .641$), şimdi-hazcı zaman perspektifi ($p = .883$) ve gelecek zaman perspektifi ($p = .710$) değişkenlerinin yordayıcılığının anlamlı seviyede olmadığı bulunmuştur.

Tablo 7. Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 toplam puanı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1 (Sabit)	14.16	12.73		1.11	.267
Güvenli bağlanma biçimi	-2.07	0.80	-.19	-2.58	.011*
Kaçınan bağlanma biçimi	-1.37	.79	-.13	-1.75	.082
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi	2.02	.82	.17	2.48	.014*
Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi	2.96	1.99	.11	1.48	.140
Geçmiş-olumlu zaman perspektifi	-3.03	1.96	-.10	-1.55	.124
Şimdi-kaderci zaman perspektifi.	.99	2.11	.03	.47	.641
Şimdi-hazcı zaman perspektifi	-.37	2.48	-.01	-.15	.883
Gelecek zaman perspektifi	.90	2.42	.03	.37	.710
TSDYÖ-R toplam puanı	.76	.13	.39	5.93	.000*

$F(9,194)=9.64$, $p<.001$, $R=.56$, $R^2=.31$, $R_{düzeltmiş}^2 = .28$, $*p<.05$

Not. B: Düzeltilmemiş regresyon katsayısı, SH: Standart hata, β : Standartlaştırılmış katsayı, TSDYÖ-R, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R

Sonuç olarak, yapılan üç çoklu regresyon analizine göre, bağlanma biçimleri, zaman perspektifi boyutları ve dissosiyasyon düzeyi; depresif belirtiler, umutsuzluk ve travma sonrası stres belirtilerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Modellerde yer alan anlamlı yordayıcılar karşılaştırıldığında, dissosiyasyon düzeyinin tüm psikolojik belirti türleri için pozitif ve anlamlı bir yordayıcı olduğu

görülmektedir. Güvenli bağlanma biçimi ise, hem depresif belirtileri hem de umutsuzluk ve travma sonrası stres belirtilerini anlamlı düzeyde negatif yönde yordayarak koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi yalnızca depresif belirtiler ve travma sonrası stres belirtileri için pozitif ve anlamlı bir yordayıcı olurken, umutsuzluk düzeyiyle anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Zaman perspektifi boyutları açısından değerlendirildiğinde, geçmiş-olumsuz zaman perspektifi depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordarken; geçmiş-olumlu zaman perspektifi yalnızca depresif belirtileri negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamıştır. Şimdi-hazcı zaman perspektifi, depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyini negatif yönde yordarken; şimdi-kaderci zaman perspektifi yalnızca umutsuzluk düzeyini pozitif yönde yordamıştır. Kaçınan bağlanma biçimi ve gelecek zaman perspektifi, incelenen üç modelin hiçbirinde bağımlı değişkenleri anlamlı düzeyde yordamamıştır.

Tablo 8. Bağımlı değişkenleri yordayan çoklu regresyon modellerinin karşılaştırmalı özeti

Bağımsız Değişkenler	Depresif Belirti Düzeyi	Umutsuzluk Düzeyi	Travma Sonrası Stres Belirti Düzeyi
Güvenli bağlanma biçimi	-	-	-
Kaçınan bağlanma biçimi	0	0	0
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi	+	0	+
Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi	+	+	0
Geçmiş-olumlu zaman perspektifi	-	0	0
Şimdi-kaderci zaman perspektifi	0	+	0
Şimdi-hazcı zaman perspektifi	-	-	0
Gelecek zaman perspektifi	0	0	0
Dissosiyatif belirtiler	+	+	+

Not. "+" ve "-" olarak belirtilen ifadeler, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve anlamlı olduğunu belirtmektedir. "0" ise ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

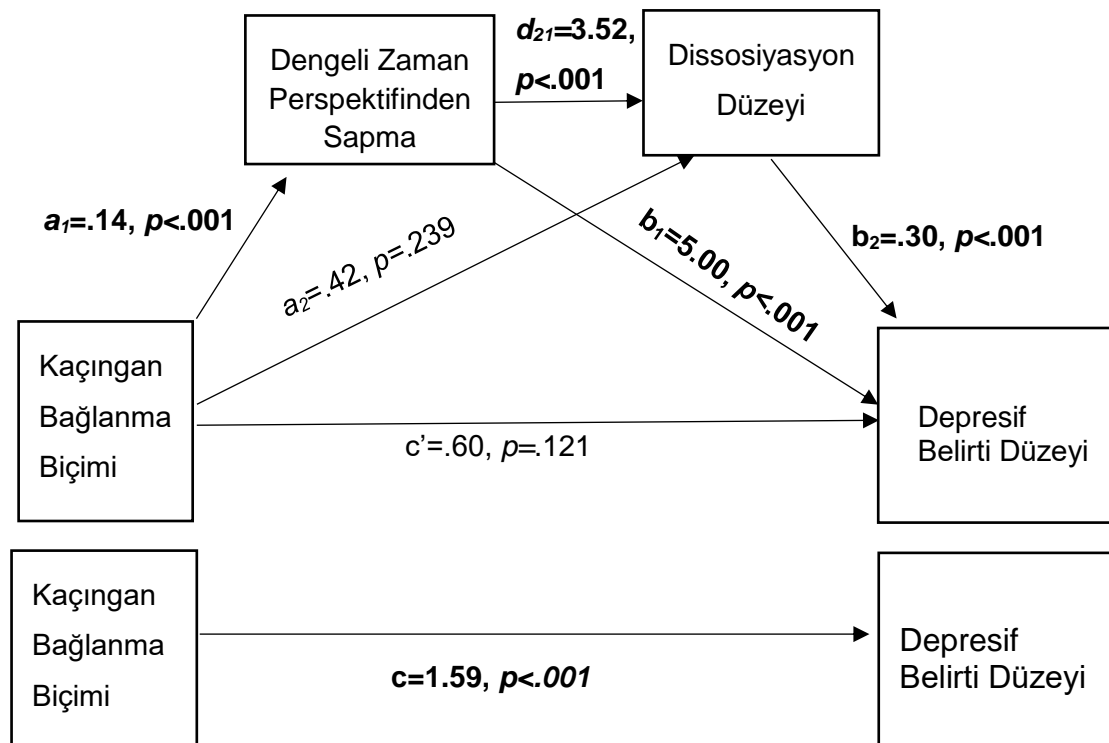
3.4. ARAŞTIRMADA İNCELENEN DEĞİŞKENLERİN ARACI ROLLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.4.1. Bağlanma Biçimleri ile Depresif Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rollerinin İncelenmesi

Bağlanma biçimleri ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkilerini gösteren model Hayes (2022)'in geliştirdiği PROCESS Macro 4.2 eklentisinde seri aracı değişken analizi Model 6, Bootstrap tekniği (5000 yeniden örnekleme) ve %95 güven aralığı (GA) kullanılarak 234 katılımcının verileri incelenmiştir.

Kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık sonuçları Şekil 3 ile Tablo 9 ve 10'da aktarılmaktadır.

Şekil 3. Kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 9. Kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	.14	.03	.000	.42	.36	.239	.60	.38	.121
M1	-	-	-	3.52	.79	.000	5.00	.88	.000
M2	-	-	-				.30	.07	.000
Sabit Değer	2.23	.11	.000	5.70	2.18	.010	-4.63	2.38	.053
	$R^2=.10$			$R^2=.11$			$R^2=.28$		
	$F_{(1,232)}=26.04$			$F_{(2,231)}=13.71$			$F_{(3,230)}=29.12$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Kaçınan Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y= Depresif Belirti Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 10. Kaçınan bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	1.59*	.41	.78	2.40
Doğrudan etki (c')	.60	.38	-.16	1.35
Toplam dolaylı etki	.99*	.22	.58	1.46
Kaçınan bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → depresif belirti düzeyi	.72*	.18	.40	1.10
Kaçınan bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → depresif belirti düzeyi	.12	.12	-.09	.37
Kaçınan bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → depresif belirti düzeyi	.15*	.06	.06	.29

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 9 ve 10'daki bulgulara göre kaçınan bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapmayı pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = .14$, $SH B = .03$, %95 GA [.09, .20]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = .42$, $SH B = .36$, %95 GA [-.28, 1.12]). Buna göre kaçınan bağlanma arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma da artmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma puanı, dissosiyasyon düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.52$, $SH B = .79$, %95 GA [1.96, 5.07]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapma değerinin ($B = 5.00$, $SH B = .88$, %95 GA [3.26, 6.74]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .30$, $SH B = .07$, %95 GA [.16, .44]) depresif belirti düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça depresif belirti düzeyi de artmaktadır.

Kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = 1.59$, $SH B = .41$, %95 GA [.78, 2.40]). Buna göre kaçınan bağlanma biçimi puanı arttıkça depresif belirti düzeyi puanı da artmaktadır. Son olarak kaçınan bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, kaçınan bağlanma ve depresif belirti düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmamıştır ($B = .60$, $SH B = .38$, %95 GA [-.16, 1.35]).

Model 6'da seri aracılık etkisi analizi kapsamında üç dolaylı etki değerlendirilebilmektedir. İlk olarak, kaçınan bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .72$, $SH B = .18$, %95 GA [.40, 1.10]). Bu bulguya göre dengeli zaman perspektifinden sapma değişkeninin; kaçınan bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı rolü bulunmaktadır.

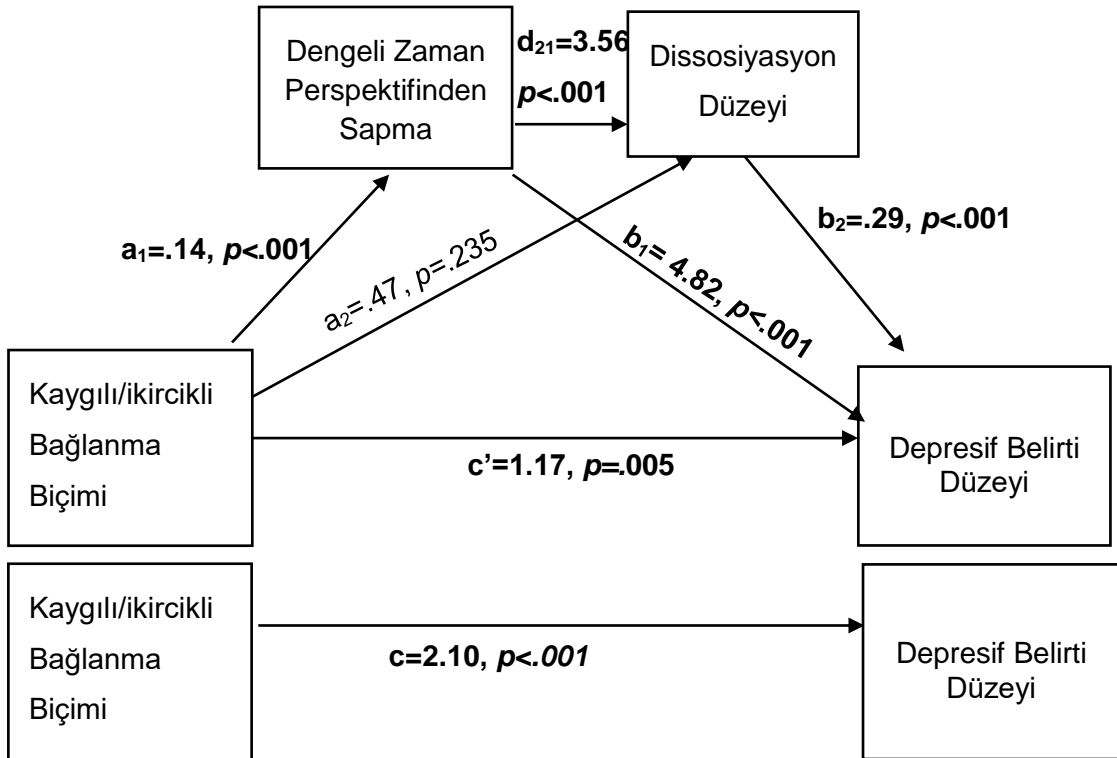
İkinci olarak kaçınan bağlanma biçimi dissosiyasyon düzeyi üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .12$, $SH B = .12$, %95 GA [-.09, .37]). Son olarak kaçınan bağlanma biçiminin, dengeli zaman

perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .15$, $SH B = .06$, %95 GA [.06, .29]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin kaçınan bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile tam aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,230) = 29.12$, $p < .001$, $R^2 = .28$) ve kaçınan bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte depresif belirtiler düzeyindeki toplam varyansın %28'ini açıkladığı görülmektedir.

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisine ilişkin model Şekil 4 ile Tablo 11 ve 12'de aktarılmaktadır.

Şekil 4. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 11. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

<i>Değişkenler</i>	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	.14	.03	.000	.47	.39	.235	1.17	.42	.005
M1	-	-	-	3.56	.78	.000	4.82	.86	.000
M2	-	-	-				.29	.07	.000
Sabit Değer	2.45	.08	.000	6.07	2.13	.005	-4.37	2.30	.059
	$R^2=.07$			$R^2=.11$			$R^2=.29$		
	$F_{(1,232)}=18.17$			$F_{(2,231)}=13.72$			$F_{(3,230)}=31.61$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Kaygılı/ikircikli Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y= Depresif Belirti Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 12. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	2.10*	.45	1.21	2.99
Doğrudan etki (c')	1.17*	.42	.35	1.99
Toplam dolaylı etki	.93*	.23	.51	1.41
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → depresif belirti düzeyi	.65*	.18	.34	1.03
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → depresif belirti düzeyi	.13	.12	-.07	.39
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → depresif belirti düzeyi	.14*	.05	.05	.26

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 11 ve Tablo 12'deki bulgulara göre kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapmayı pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = .14$, $SH B = .03$, %95 GA [.07, .20]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = .47$, $SH B = .39$, %95 GA [-.30, 1.24]). Buna göre kaygılı/ikircikli bağlanma arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma da artmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma puanı, dissosiyasyon düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.56$, $SH B = .78$, %95 GA [2.03, 5.09]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 4.82$, $SH B = .86$, %95 GA [3.12, 6.52]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .29$, $SH B = .07$, %95 GA [.15, .43]) depresif belirti düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça depresif belirti düzeyi de artmaktadır.

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = 2.10$, $SH B = .45$, %95 GA [1.21, 2.99]). Buna göre kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi arttıkça depresif belirti düzeyi de artmaktadır. Son olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmuştur ($B = 1.17$, $SH B = .42$, %95 GA [.35, 1.99]).

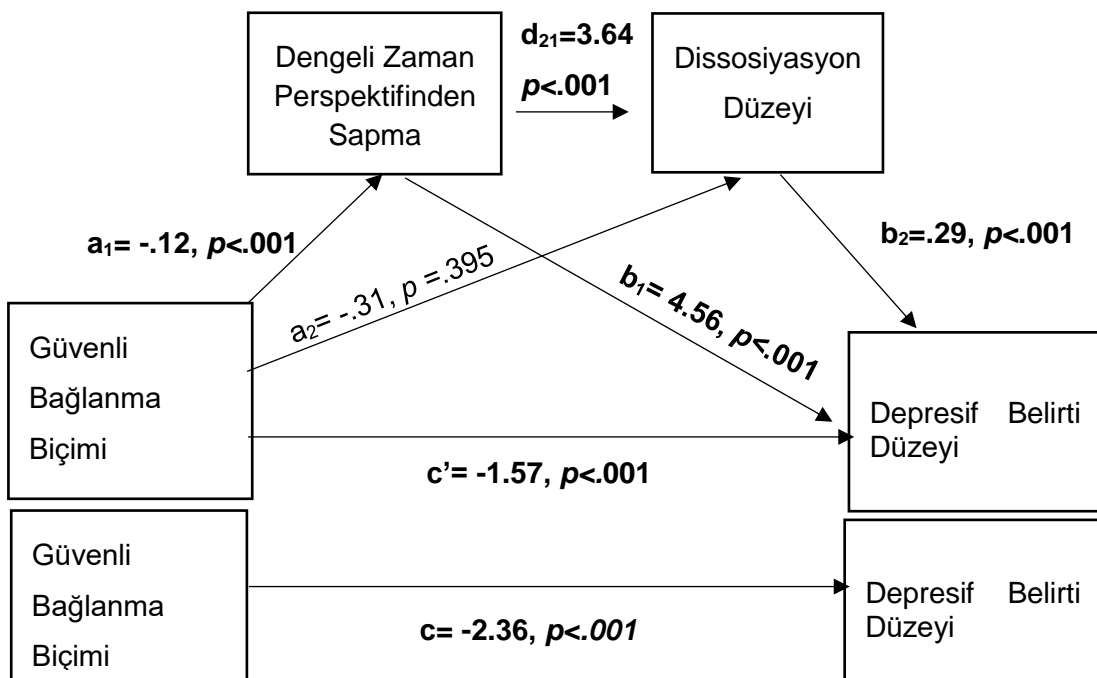
Model 6'da seri aracılık etkisi analizi kapsamında üç dolaylı etki incelendiğinde ilk olarak, kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .65$, $SH B = .18$, %95 GA [.34, 1.03]). Bu bulgu dengeli zaman perspektifinden sapmanın kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin, dissosiyasyon düzeyi üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .13$, $SH B = .12$, %95 GA $[-.07, .39]$). Son olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .14$, $SH B = .05$, %95 GA $[.05, .26]$). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile kısmi aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,230) = 31.61$, $p < .001$, $R^2 = .29$) ve kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte depresif belirtiler düzeyindeki toplam varyansın %29'unu açıkladığı görülmektedir.

Güvenli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisine ilişkin model Şekil 5 ile Tablo 13 ve 14'te aktarılmaktadır.

Şekil 5. Güvenli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 13. Güvenli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	-.12	.03	.000	-.31	.36	.395	-1.57	.38	.000
M1	-	-	-	3.64	.78	.000	4.56	.85	.000
M2	-	-	-				.29	.07	.000
Sabit Değer	3.10	.10	.000	7.77	2.69	.004	3.55	2.85	.214
	$R^2=.07$			$R^2=.10$			$R^2=.32$		
	$F_{(1,232)}=17.50$			$F_{(2,231)}=13.34$			$F_{(3,230)}=35.85$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Güvenli Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y= Depresif Belirti Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 14. Güvenli bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	-2.36*	.41	-3.17	-1.54
Doğrudan etki (c')	-1.57*	.38	-2.32	- .83
Toplam dolaylı etki	-.78*	.24	-1.29	- .36
Güvenli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → depresif belirti düzeyi	-.57*	.17	-.94	- .26
Güvenli bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → depresif belirti düzeyi	-.09	.11	-.33	.12
Güvenli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → depresif belirti düzeyi	-.13*	.05	-.26	- .05

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 13 ve 14'teki bulgulara göre güvenli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapmayı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = -.12$, $SH B = .03$, %95 GA [-.18, -.07]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = -.31$, $SH B = .36$, %95 GA [-1.03, .41]). Buna göre güvenli bağlanma arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma azalmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma, dissosiyasyon düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.64$, $SH B = .78$, %95 GA [2.11, 5.17]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma puanı arttıkça dissosiyasyon belirti düzey puanı da artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 4.56$, $SH B = .85$, %95 GA [2.89, 6.22]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .29$, $SH B = .07$, %95 GA [.15, .42]) depresif belirti düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma puanı arttıkça veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça depresif belirti düzeyi de artmaktadır.

Güvenli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin depresif belirti düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = -2.36$, $SH B = .41$, %95 GA [-3.17, -1.54]). Buna göre güvenli bağlanma biçimi puanı arttıkça depresif belirti düzeyi puanı azalmaktadır. Son olarak güvenli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, güvenli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmuştur ($B = -1.57$, $SH B = .38$, %95 GA [-2.32, -.83]).

Model 6'da seri aracılık etkisi analizi kapsamında üç dolaylı etki incelendiğinde ilk olarak, güvenli biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -.56$, $SH B = .17$, %95 GA [-.94, -.26]). Bu bulgu dengeli zaman perspektifinden sapmanın güvenli bağlanma biçimi ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak güvenli bağlanma biçiminin, dissosiyasyon düzeyi üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = -.09$, $SH B = .11$, %95 GA [-.33, .12]). Son olarak güvenli bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden depresif belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -.13$, $SH B = .05$, %95 GA [-.26, -.05]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin güvenli bağlanma biçimi ile depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile kısmi aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

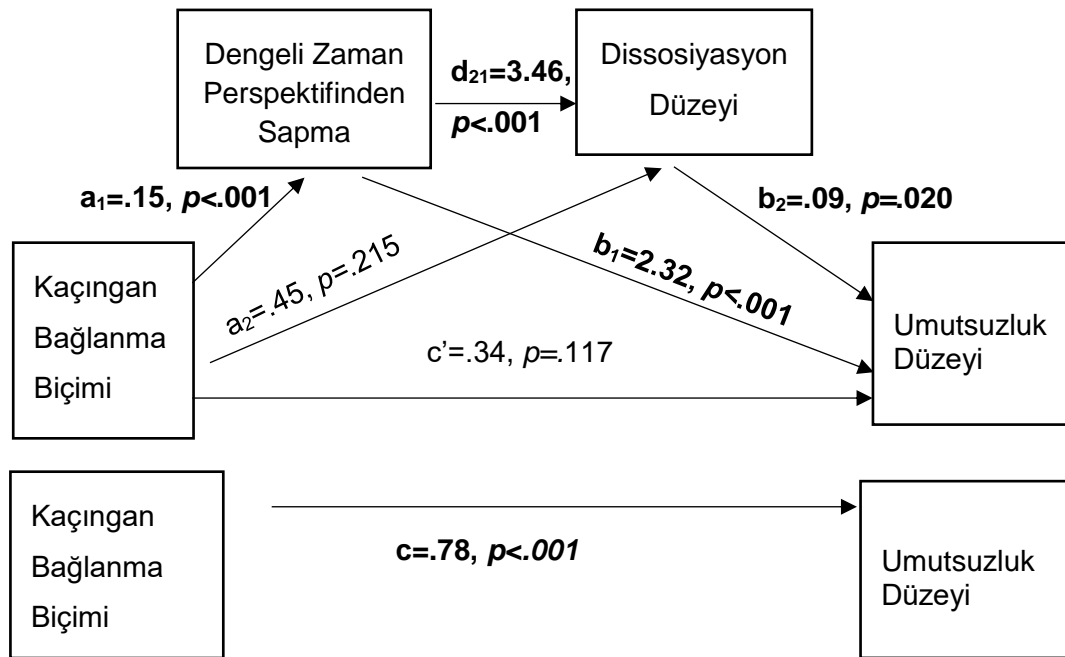
Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,230) = 35.85$, $p < .001$, $R^2 = .32$) ve güvenli bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte depresif belirtiler düzeyindeki toplam varyansın %32'ini açıkladığı görülmektedir.

3.4.2. Bağlanma Biçimleri ile Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rollerinin İncelenmesi

Bağlanma Biçimleri ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkilerini gösteren model Hayes (2022)'in geliştirdiği PROCESS Macro 4.2 eklentisinde seri aracı değişken analizi Model 6, Bootstrap tekniği (5000 yeniden örnekleme) ve %95 güven aralığı (GA) kullanılarak 232 katılımcının verileri incelenmiştir.

Kaçıngan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisini gösteren model Şekil 6 ile Tablo 15 ve 16'da aktarılmaktadır.

Şekil 6. Kaçınan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 15. Kaçınan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	.15	.03	.000	.45	.36	.215	.34	.22	.117
M1	-	-	-	3.46	.80	.000	2.32	.50	.000
M2	-	-	-				.09	.04	.020
Sabit Değer	2.19	.11	.000	5.72	2.19	.010	-1.32	1.33	.325
	$R^2=.11$			$R^2=.11$			$R^2=.18$		
	$F_{(1,230)}=28.45$			$F_{(2,229)}=13.44$			$F_{(3,228)}=16.90$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Kaçınan Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y= Umutsuzluk Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 16. Kaçingın bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	.78*	.22	.35	1.22
Doğrudan etki (c')	.34	.22	-.09	.77
Toplam dolaylı etki	.44*	.10	.25	.66
Kaçingın bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → umutsuzluk düzeyi	.35*	.09	.18	.54
Kaçingın bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → umutsuzluk düzeyi	.04	.04	-.03	.14
Kaçingın bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → umutsuzluk düzeyi	.05*	.03	.01	.11

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 15 ve 16'daki bulgulara göre kaçınan bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapmayı pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = .15$, $SH B = .03$, %95 GA [.10, .21]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = .45$, $SH B = .36$, %95 GA [-.26, 1.17]). Buna göre kaçınan bağlanma arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma da artmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma puanı, dissosiyasyon düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.46$, $SH B = .80$, %95 GA [1.89, 5.03]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 2.32$, $SH B = .50$, %95 GA [1.34, 3.30]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .09$, $SH B = .04$, %95 GA [.02, .17]) umutsuzluk düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi de artmaktadır.

Kaçınan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = .78$, $SH B = .22$, %95 GA [.35, 1.22]). Buna göre kaçınan bağlanma biçimi arttıkça umutsuzluk düzeyi de artmaktadır. Son olarak kaçınan bağlanma ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, kaçınan bağlanma ve umutsuzluk düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmamıştır ($B = .34$, $SH B = .22$, %95 GA [-.09, .77]).

Model 6'da seri aracılık etkisi analizi bu model için üç dolaylı etki incelendiğinde, ilk olarak kaçınan bağlanma biçiminin, dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .35$, $SH B = .09$, %95 GA [.18, .54]). Bu bulguya göre dengeli zaman perspektifinden sapmanın kaçınan bağlanma biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü bulunmaktadır.

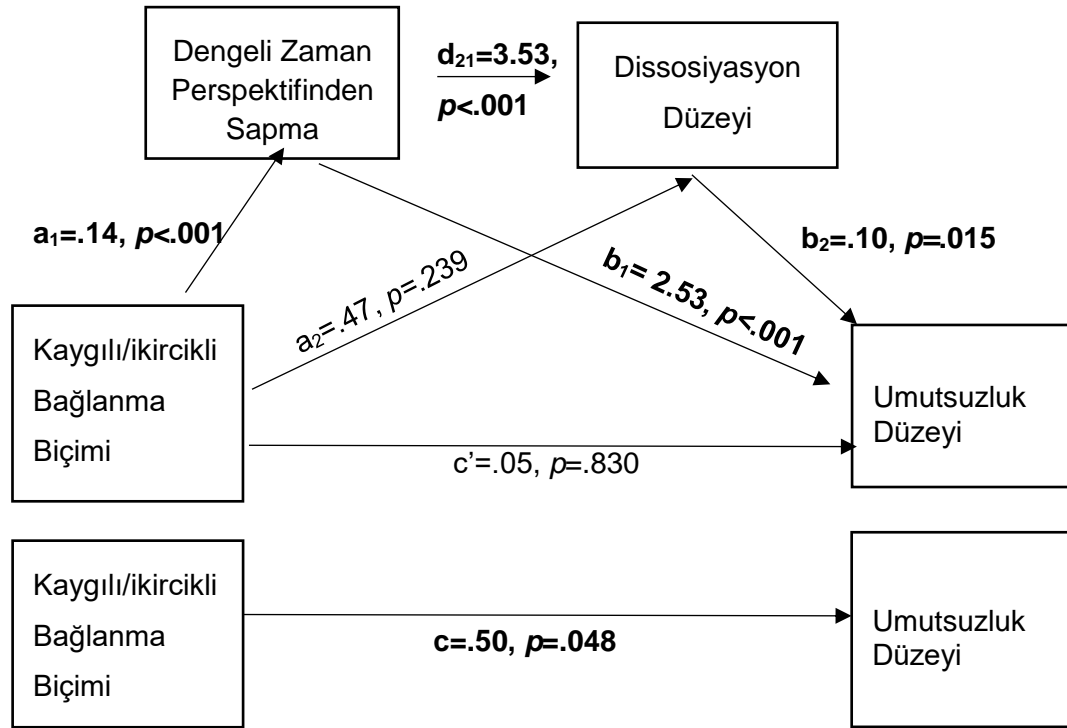
İkinci olarak kaçınan bağlanma biçiminin, dissosiyasyon düzeyi üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .04$, $SH B =$

.04, %95 GA [-.03, .14]). Son olarak kaçınan bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .05$, $SH B = .03$, %95 GA [.01, .11]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin kaçınan bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile tam aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,228) = 16.90$, $p < .001$, $R^2 = .18$) ve kaçınan bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte umutsuzluk düzeyindeki toplam varyansın %18'ini açıkladığı görülmektedir.

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisini gösteren model Şekil 7 ile Tablo 17 ve 18'de aktarılmaktadır.

Şekil 7. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 17. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	.14	.03	.000	.47	.40	.239	.05	.24	.830
M1	-	-	-	3.53	.78	.000	2.53	.49	.000
M2	-	-	-				.10	.04	.015
Sabit Değer	2.43	.08	.000	6.12	2.14	.005	-.86	1.31	.514
	$R^2=.08$			$R^2=.10$			$R^2=.17$		
	$F_{(1,230)}=18.71$			$F_{(2,229)}=13.35$			$F_{(3,228)}=15.92$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Kaygılı/ikircikli Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y= Umutsuzluk Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 18. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	.50*	.25	.00	.99
Doğrudan etki (c')	.05	.24	-.42	.52
Toplam dolaylı etki	.44*	.11	.24	.68
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → umutsuzluk düzeyi	.35*	.10	.17	.56
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → umutsuzluk düzeyi	.05	.05	-.02	.15
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → umutsuzluk düzeyi	.05*	.02	.01	.10

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 17 ve Tablo 18'deki bulgulara göre kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapmayı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = .14$, $SH B = .03$, %95 GA [.08, .20]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = .47$, $SH B = .40$, %95 GA [-.31, 1.25]). Buna göre kaygılı/ikircikli bağlanma arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma da artmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma, dissosiyasyon düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.53$, $SH B = .78$, %95 GA [1.99, 5.07]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 2.53$, $SH B = .49$, %95 GA [1.56, 3.50]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .10$, $SH B = .04$, %95 GA [.02, .18]) umutsuzluk düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi de artmaktadır.

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = .50$, $SH B = .25$, %95 GA [.00, .99]). Buna göre kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi arttıkça umutsuzluk düzeyi artmaktadır. Son olarak kaygılı/ikircikli bağlanma ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmamıştır ($B = .05$, $SH B = .24$, %95 GA [-.42, .52]).

Model 6'da seri aracılık etkisi analizi kapsamında bu model için 3 dolaylı etki incelendiğinde ilk olarak, kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .35$, $SH B = .10$, %95 GA [.17, .56]). Bu bulgu dengeli zaman perspektifinden sapmanın kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğunu göstermektedir.

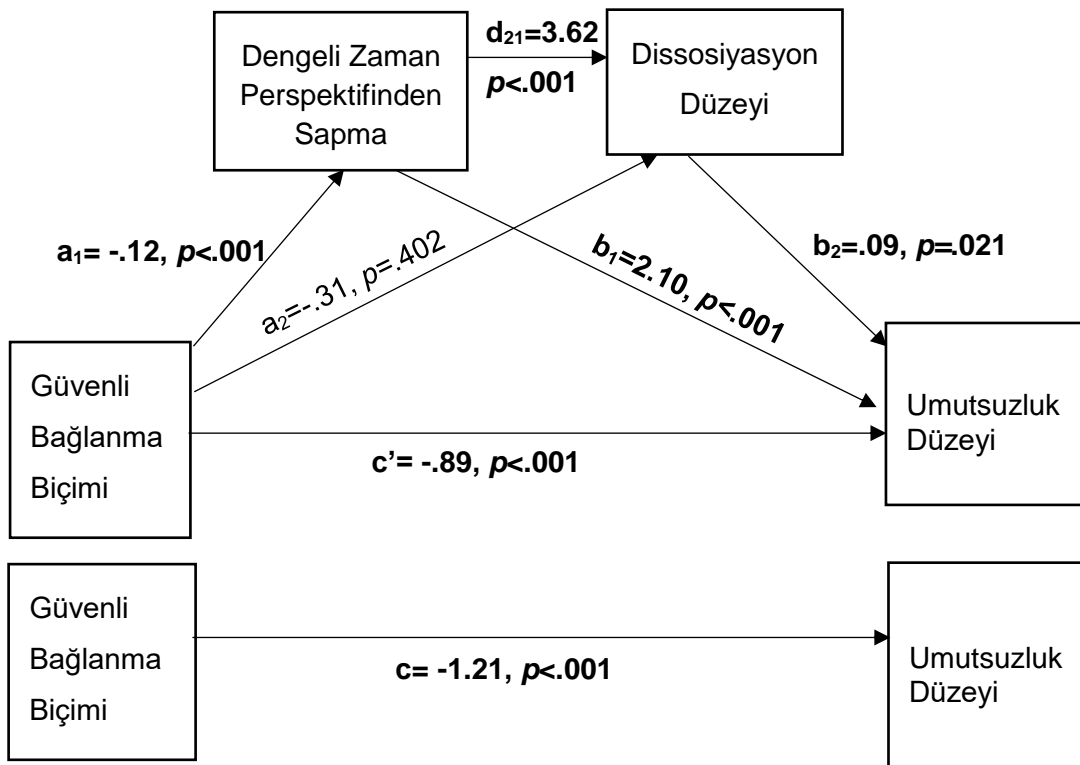
İkinci olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi dissosiyasyon düzeyi üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .05$, $SH B =$

.05, %95 GA [-.02, .15]). Son olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin; dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .05$, $SHB = .02$, %95 GA [.01, .10]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile tam aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,228) = 15.92$, $p < .001$, $R^2 = .17$) ve kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte umutsuzluk düzeyindeki toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir.

Güvenli biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisini gösteren model Şekil 8 ile Tablo 19 ve 20'de aktarılmaktadır.

Şekil 8. Güvenli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 19. Güvenli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	-.12	.03	.000	-.31	.37	.402	-.89	.21	.000
M1	-	-	-	3.62	.78	.000	2.10	.47	.000
M2	-	-	-				.09	.04	.021
Sabit Değer	3.09	.10	.000	7.81	2.70	.004	3.26	1.60	.043
	$R^2=.07$			$R^2=.10$			$R^2=.23$		
	$F_{(1,230)}=16.63$			$F_{(2,229)}=12.97$			$F_{(3,228)}=22.84$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Güvenli Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y=Umutsuzluk Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 20. Güvenli bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	-1.21*	.22	-1.64	-.78
Doğrudan etki (c')	-.89*	.21	-1.31	-.47
Toplam dolaylı etki	-.32*	.11	-.55	-.13
Güvenli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → umutsuzluk düzeyi	-.26*	.09	-.45	-.11
Güvenli bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → umutsuzluk düzeyi	-.03	.04	-.12	.04
Güvenli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → umutsuzluk düzeyi	-.04*	.02	-.09	-.00

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Şekil 8 ile Tablo 19 ve 20'deki bulgulara göre güvenli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapmayı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = -.12$, $SH B = .03$, %95 GA [-.18, -.06]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = -.31$, $SH B = .37$, %95 GA [-1.03, .42]). Buna göre güvenli bağlanma biçimi arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma azalmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma, dissosiyasyon düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.62$, $SH B = .78$, %95 GA [2.08, 5.15]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 2.10$, $SH B = .47$, %95 GA [1.17, 3.03]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .09$, $SH B = .04$, %95 GA [.01, .17]) umutsuzluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi de artmaktadır.

Güvenli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = -1.21$, $SH B = .22$, %95 GA [-1.64, -.78]). Buna göre güvenli bağlanma biçimi arttıkça umutsuzluk düzeyi azalmaktadır. Son olarak güvenli bağlanma biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, güvenli bağlanma biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmuştur. ($B = -.89$, $SH B = .21$, %95 GA [-1.31, -.47]).

Model 6'da seri aracılık etkisi analizi kapsamında bu model için 3 dolaylı etki incelendiğinde ilk olarak, güvenli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -.26$, $SH B = .09$, %95 GA [-.45, -.11]). Bu bulgu dengeli zaman perspektifinden sapmanın güvenli bağlanma biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğunu göstermektedir.

İkinci olarak güvenli bağlanma biçimi dissosiyasyon düzeyi üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = -.03$, $SH B = .04$, %95

GA [-.12, .04]). Son olarak güvenli bağlanma biçiminin; dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden umutsuzluk düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -.04$, $SH B = .02$, %95 GA [-.09, -.00]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin güvenli bağlanma biçimi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile kısmi aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

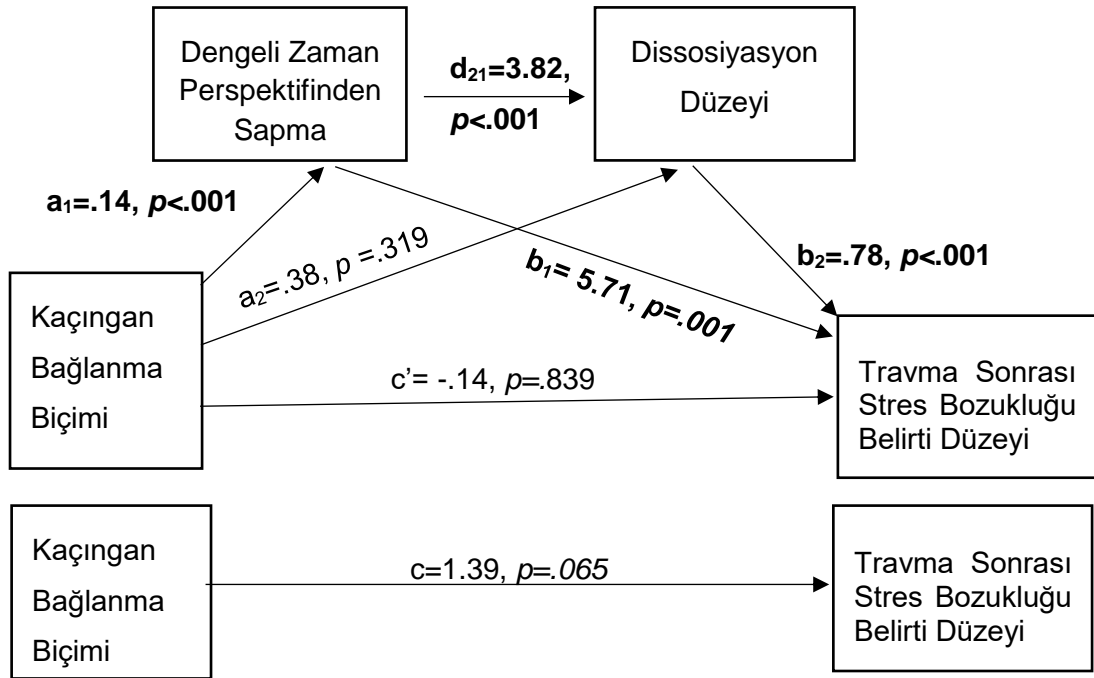
Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,228) = 22.84$, $p < .001$, $R^2 = .23$) ve güvenli bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte umutsuzluk düzeyindeki toplam varyansın %23'ünü açıkladığı görülmektedir.

3.4.3. Bağlanma Biçimleri ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rollerinin İncelenmesi

Bağlanma biçimleri ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkilerini gösteren model Hayes (2022)'in geliştirdiği PROCESS Macro 4.2 eklentisinde seri aracı değişken analizi Model 6, Bootstrap tekniği (5000 yeniden örnekleme) ve %95 güven aralığı (GA) kullanılarak 204 katılımcının verileri incelenmiştir.

Kaçıngan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozuklu belirti düzeyi arasındaki ilişkide, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisini gösteren model Şekil 9 ile Tablo 21 ve 22'de aktarılmaktadır.

Şekil 9. Kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 21. Kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	.14	.03	.000	.38	.38	.319	-.14	.69	.839
M1	-	-	-	3.82	.89	.000	5.71	1.67	.001
M2	-	-	-				.78	.13	.000
Sabit Değer	2.20	.11	.000	5.12	2.37	.032	-3.28	4.33	.45
	$R^2=.11$			$R^2=.11$			$R^2=.26$		
	$F_{(1,202)}=24.55$			$F_{(2,201)}=12.57$			$F_{(3,200)}=23.86$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Kaçınan Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y= Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 22. Kaçınan bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	1.39	.75	-.09	2.86
Doğrudan etki (c')	-.14	.69	-1.50	1.22
Toplam dolaylı etki	1.53*	.45	.68	2.45
Kaçınan bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	.81*	.29	.32	1.45
Kaçınan bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	.30	.32	-.35	.93
Kaçınan bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	.42*	.15	.18	.77

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 21 ve 22'deki bulgulara göre kaçınan bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapmayı pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = .14$, $SH B = .03$, %95 GA [.09, .20]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = .38$, $SH B = .38$, %95 GA [-.37, 1.13]). Buna göre kaçınan bağlanma arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma da artmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma, dissosiyasyon düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.82$, $SH B = .89$, %95 GA [2.07, 5.57]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 5.71$, $SH B = 1.67$, %95 GA [2.42, 9.01]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .78$, $SH B = .13$, %95 GA [.53, 1.03]) travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi de artmaktadır.

Kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini yordamadığı görülmüştür ($B = 1.39$, $SH B = .75$, %95 GA [-.09, 2.86]). Kaçınan bağlanma biçimi ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, kaçınan bağlanma biçimi ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmamıştır ($B = -.14$, $SH B = .69$, %95 GA [-1.50, 1.22]). Hayes (2022)'ye göre X'in Y üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olması dolaylı etkilerin incelenmesinde bir ön koşul olarak değerlendirilmemekte ve dolaylı etkiler bootstrap güven aralığı ile incelenebilmektedir (Hayes, 2022). Bu doğrultuda bu değişkenler için de seri aracılık modeli test edilmiştir.

Model 6'da seri aracılık etkisi analizinde bu model için üç dolaylı etki incelendiğinde, ilk olarak, kaçınan bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .81$, $SH B = .29$, %95 GA [.32, 1.45]). Bu bulguya göre dengeli zaman perspektifinden sapmanın kaçınan bağlanma

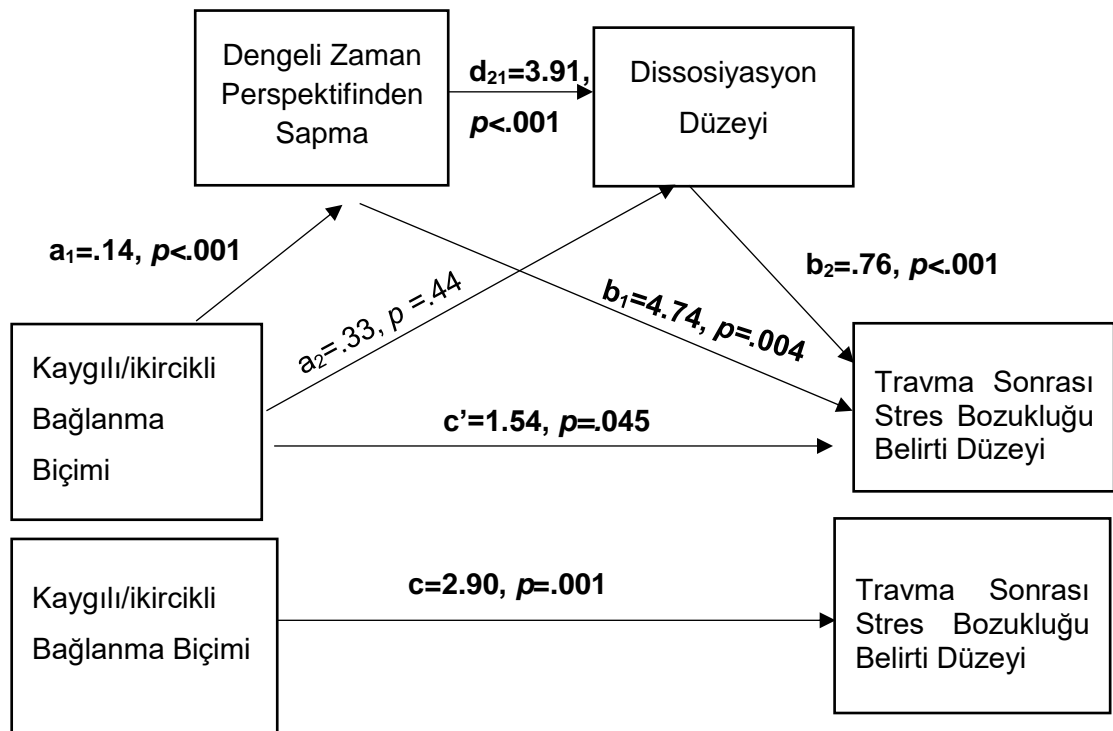
biçimi ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü bulunmaktadır.

İkinci olarak kaçınan bağlanma biçimi dissosiyasyon düzeyi üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .30$, $SH B = .32$, %95 GA [-.35, .93]). Son olarak kaçınan bağlanma biçiminin; dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .42$, $SH B = .15$, %95 GA [.18, .77]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile tam aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,200) = 23.86$, $p < .001$, $R^2 = .26$) ve kaçınan bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte travma sonrası stres belirti düzeyindeki toplam varyansın %26'sını açıkladığı görülmektedir.

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres belirti düzeyi arasındaki ilişkide, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisini gösteren model Şekil 10 ile Tablo 23 ve 24'te aktarılmaktadır.

Şekil 10. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 23. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	.14	.03	.000	.33	.43	.436	1.54	.76	.045
M1	-	-	-	3.91	.88	.000	4.74	1.64	.004
M2	-	-	-				.76	.13	.000
Sabit Değer	2.38	.08	.000	5.49	2.33	.019	-4.04	4.21	.338
	$R^2=.09$			$R^2=.11$			$R^2=.28$		
	$F_{(1,202)}=19.20$			$F_{(2,201)}=13.36$			$F_{(3,200)}=25.69$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Kaygılı/ikircikli Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y= Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 24. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	2.90*	.83	1.27	4.54
Doğrudan etki (c')	1.54*	.76	.04	3.05
Toplam dolaylı etki	1.36*	.41	.57	2.21
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	.68*	.26	.22	1.23
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	.25	.31	-.35	.89
Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	.43*	.14	.19	.73

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 23 ve 24'teki bulgulara göre kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapmayı pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = .14$, $SH B = .03$, %95 GA [.08, .21]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = .33$, $SH B = .43$, %95 GA [-.51, 1.17]). Buna göre kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma da artmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma, dissosiyasyon düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.91$, $SH B = .88$, %95 GA [2.18, 5.64]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 4.74$, $SH B = 1.64$, %95 GA [1.50, 7.97]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .76$, $SH B = .13$, %95 GA [.52, 1.01]) travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi de artmaktadır.

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = 2.90$, $SH B = .83$, %95 GA [1.27, 4.54]). Buna göre kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi arttıkça travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi de artmaktadır. Son olarak kaygılı/ikircikli bağlanma ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, kaygılı/ikircikli bağlanma ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmuştur ($B = 1.54$, $SH B = .76$, %95 GA [.04, 3.05]).

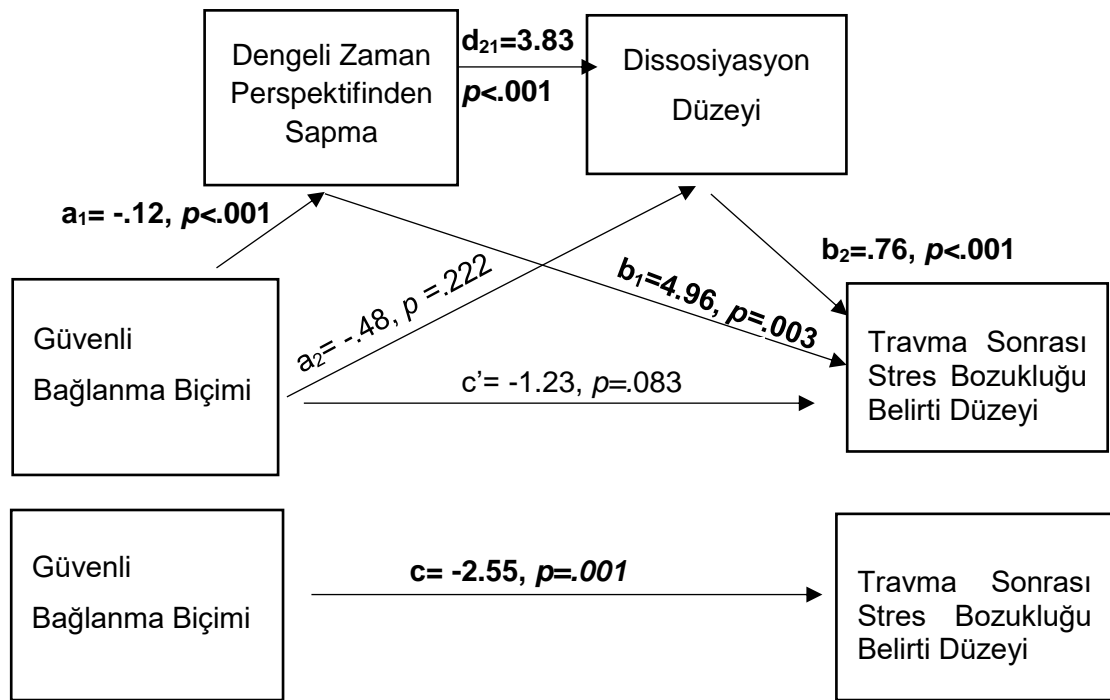
Model 6'da seri aracılık etkisi analizinde bu model için üç dolaylı etki incelendiğinde, ilk olarak, kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .68$, $SH B = .26$, %95 GA [.22, 1.23]). Bu bulguya göre dengeli zaman perspektifinden sapmanın kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü bulunmaktadır.

İkinci olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi dissosiyasyon düzeyi üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = .25$, $SH B = .31$, %95 GA [-.35, .89]). Son olarak kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin; dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = .43$, $SH B = .14$, %95 GA [.19, .73]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile kısmi aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,200) = 25.69$, $p < .001$, $R^2 = .28$) ve kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte travma sonrası stres belirti düzeyindeki toplam varyansın %28'ini açıkladığı görülmektedir.

Güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık etkisini gösteren model Şekil 11 ile Tablo 25 ve 26'da aktarılmaktadır.

Şekil 11. Güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin model



Tablo 25. Güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide zaman perspektifinin ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin analiz bulguları

Değişkenler	M1			M2			Y		
	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>p</i>
X	-.12	.03	.000	-.48	.39	.222	-1.23	.71	.083
M1	-	-	-	3.83	.87	.000	4.96	1.63	.003
M2	-	-	-				.76	.13	.000
Sabit Değer	3.06	.11	.000	7.92	2.97	.008	2.51	5.43	.645
	$R^2=.07$			$R^2=.11$			$R^2=.27$		
	$F_{(1,202)}=15.58$			$F_{(2,201)}=12.86$			$F_{(3,200)}=25.22$		
	$p<.001$			$p<.001$			$p<.001$		

Not. X= Güvenli Bağlanma Biçimi, M1=Dengeli Zaman Perspektifinden Sapma Düzeyi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi, Y=Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Düzeyi, SH B= Standart Hata

Tablo 26. Güvenli bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi üzerindeki etkisinde zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolüne ilişkin doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri

Yol	b	SH	%95 GA**	
Toplam etki (c)	-2.55*	.77	-4.08	-1.3
Doğrudan etki (c')	-1.23	.71	-2.63	.16
Toplam dolaylı etki	-1.32*	.46	-2.25	-.45
Güvenli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	-.60*	.26	-1.18	-.18
Güvenli bağlanma biçimi → dissosiyasyon düzeyi → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	-.37	.32	-.99	.26
Güvenli bağlanma biçimi → dengeli zaman perspektifinden sapma → dissosiyasyon düzeyi → travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi	-.35*	.14	-.68	-.13

SH: Standart Hata

* Anlamlı bulunan (Güven aralığı sıfırı içermeyen) etkiler

** Bootstrap yöntemiyle hesaplanmış güven aralıkları

Tablo 25 ve 26'daki bulgulara göre güvenli bağlanma biçimi dengeli zaman perspektifinden sapmayı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($B = -.12$, $SH B = .03$, %95 GA [-.18, -.06]), fakat dissosiyasyon düzeyini anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($B = -.48$, $SH B = .39$, %95 GA [-1.26, .29]). Buna göre güvenli bağlanma biçimi arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma azalmaktadır.

Dengeli zaman perspektifinden sapma dissosiyasyon düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ($B = 3.83$, $SH B = .87$, %95 GA [2.12, 5.54]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma arttıkça dissosiyasyon belirti düzeyi de artmaktadır. Dengeli zaman perspektifinden sapmanın ($B = 4.96$, $SH B = 1.63$, %95 GA [1.75, 8.18]) ve dissosiyasyon düzeyinin ($B = .76$, $SH B = .13$, %95 GA [.51, 1.01]) travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma veya dissosiyasyon düzeyi arttıkça travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi de artmaktadır.

Güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki toplam etkiye bakıldığında, bu bağlanma biçiminin travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($B = -2.55$, $SH B = .77$, %95 GA [-4.08, -1.03]). Buna göre güvenli bağlanma biçimi arttıkça travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi azalmaktadır. Son olarak güvenli bağlanma ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkiye dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde, güvenli bağlanma ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki doğrudan etki anlamlı bulunmamıştır ($B = -1.23$, $SH B = .71$, %95 GA [-2.63, .16]).

Model 6'da seri aracılık etkisi analizinde bu model için üç dolaylı etki incelendiğinde, ilk olarak, güvenli bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -.60$, $SH B = .26$, %95 GA [-1.18, -.18]). Bu bulguya göre dengeli zaman perspektifinden sapmanın güvenli bağlanma biçimi ve travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü bulunmaktadır.

İkinci olarak güvenli bağlanma biçimi dissosiyasyon düzeyi üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmamıştır ($B = -.37$, $SHB = .32$, %95 GA [-.99, .26]). Son olarak güvenli bağlanma biçiminin; dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi ve dissosiyasyon düzeyi üzerinden travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyine olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = -.35$, $SHB = .14$, %95 GA [-.68, -.13]). Buna göre dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyinin ve dissosiyasyon düzeyinin güvenli bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkide seri aracılık ile tam aracı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre tüm model anlamlı bulunmuştur ($F(3,200) = 25.22$, $p < .001$, $R^2 = .27$) ve güvenli bağlanma biçimi, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin birlikte travma sonrası stres belirti düzeyindeki toplam varyansın %27'sini açıkladığı görülmektedir.

Özetle, bu araştırmada, yetişkin bağlanma biçimleri ile psikolojik belirti düzeyleri (umutsuzluk, depresif belirtiler ve travma sonrası stres belirtileri) arasındaki ilişkilerde, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık modelleri incelenmiştir. Seri aracılık modellerinin özeti Tablo 27'de gösterilmektedir.

Tablo 27. Seri aracılık modellerinin özeti

Model	Bağlanma Biçimi	Sonuç Değişkeni	c	c'	M1	M2	Seri Aracılık	Aracılık Türü
1	Kaygılı/İkircikli	Umutsuzluk	+	0	+	0	+	Tam
2	Kaygılı/İkircikli	Depresif Belirtiler	+	+	+	0	+	Kısmi
3	Kaygılı/İkircikli	Travma Sonrası Stres Belirtileri	+	+	+	0	+	Kısmi
4	Kaçıngan	Umutsuzluk	+	0	+	0	+	Tam
5	Kaçıngan	Depresif Belirtiler	+	0	+	0	+	Tam
6	Kaçıngan	Travma Sonrası Stres Belirtileri	0	0	+	0	+	Tam

Model	Bağlanma Biçimi	Sonuç Değişkeni	c	c'	M1	M2	Seri Aracılık	Aracılık Türü
7	Güvenli	Umutsuzluk	-	-	-	0	-	Kısmi
8	Güvenli	Depresif Belirtiler	-	-	-	0	-	Kısmi
9	Güvenli	Travma Sonrası Stres Belirtileri	-	0	-	0	-	Tam

Not. c= Toplam Etki, c'= Doğrudan Etki, M1=Zaman Perspektifi, M2=Dissosiyasyon Düzeyi

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile araştırmada incelenen psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilere bakıldığında; umutsuzluk değişkeniyle olan ilişkisinde yalnızca toplam etki anlamlı bulunmuş ve doğrudan etki istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Bu bulgu, tam aracılığa işaret etmektedir. Buna karşılık, depresif belirtiler ve travma sonrası stres belirtileriyle olan modellerde hem doğrudan hem de toplam etkiler anlamlı bulunmuş, bu doğrultuda zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkinin kısmi aracılık oluşturduğu görülmüştür.

Kaçıngan bağlanma biçimi ile psikolojik belirtiler arasındaki modellerde, doğrudan etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Umutsuzluk ve depresif belirtiler modellerinde toplam etkiler anlamlı olsa da, bu etki yalnızca zaman perspektifinden sapma ve ardından gelen dissosiyasyon aracılığıyla ortaya çıkmıştır, doğrudan etki istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Bu durum, her iki modelde de tam aracılığa işaret etmektedir. Travma sonrası stres belirtilerine ilişkin modelde ise hem doğrudan hem de toplam etki anlamsız bulunmuş, ancak aracı yollar anlamlı çıkmıştır. Bu da yine dolaylı etkinin belirleyici olduğunu ve modelin tam aracılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Güvenli bağlanma biçimine dair modellerde toplam etkiler negatif yönde anlamlıdır. Depresif belirti ve umutsuzlukla ilgili olan modellerde toplam ve doğrudan etkilerin birlikte varlığı kısmi aracılığa; travma sonrası stres belirtileri ile olan modelde ise doğrudan etkinin anlamlı olmaması ve yalnızca toplam etkinin anlamlı bulunması tam aracılığa işaret etmektedir.

Bu bulgular genel olarak, dengeli zaman perspektifindeki sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin, bağlanma biçimleri ile umutsuzluk, depresif belirti ve travma sonrası stres belirti düzeyleri arasındaki ilişkilerde anlamlı birer seri aracı rolü üstlenebileceğini göstermektedir.

4. BÖLÜM TARTIŞMA

Çalışmanın tartışma başlığı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde çalışmada yer alan değişkenlerin alt boyutları da dâhil olmak üzere değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmektedir. İkinci bölümde depresif belirtiler, umutsuzluk düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu belirtisi değişkenlerini yordamaya yönelik çoklu regresyon analizlerinin değerlendirilmesi yer almaktadır. Son olarak üçüncü bölümde ise çalışmanın ana odağı olan dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin bağlanma biçimleri ile depresif belirtiler, umutsuzluk düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu belirtisi arasındaki aracılık rolü incelenmiştir.

4.1. ÇALIŞMANIN DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Bu bölümde bağlanma biçimlerinin alt boyutları, zaman perspektifi boyutları, dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi, dissosiyasyon düzeyi, umutsuzluk, depresif belirtiler ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi yolu ile değerlendirilmiştir:

Bağlanma biçimleri ile zaman perspektifi alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler görülmüştür. Güvenli bağlanma biçiminin; geçmiş-olumsuz, şimdi-kadercı zaman perspektifi ve dengeli zaman perspektifinden sapma ile aralarında düşük düzeyde ve negatif yönde; geçmiş-olumlu ve şimdi-hazcı zaman perspektifiyle ise aralarında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu güvenli bağlanma biçimi geliştiren bireylerin geçmiş yaşantılarını daha az olumsuz değerlendirme eğiliminde olabileceğini, deneyimlerinde daha az kadercı tutum sergileyebileceğini ve zaman perspektifinin daha dengeli olabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu bireylerin daha olumlu geçmiş algısı ile birlikte şimdiki anın hazzını ve keyfini çıkarma eğilimine sahip olabileceği düşünülmektedir. Alan yazını taramasında zaman perspektifi ve yetişkin bağlanma biçimlerini doğrudan inceleyen tek bir çalışmaya rastlansa da yapılan araştırmalardan çıkarımlarla

ilişkiler değerlendirilebilir. Kazakina'nın (1999) orta yaş ve üstü bireylerle yaptığı çalışmada geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek arasında daha fazla bağlantı duygusu ve zaman dilimleri arasında daha fazla olumlu deneyim dengesi olanların güvenli bağlanma örüntüsü geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma bulguları ile de tutarlı olarak güvenli bağlanma biçiminin zaman dilimleri ile daha dengeli bir yapıda ilişkili olduğu söylenebilir. Şimdi-hazcı zaman perspektifi şu anın heyecanına ve keyfine odaklanmakla ve haz aramakla belirgindir (Zimbardo ve Boyd, 1999), bu zaman perspektifinin baskın olduğu bireylerin anı yaşama ve yeniliklere açık olmaya daha eğilimli oldukları bilinmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Stolarski, Fieulaine ve Beek, 2015). Öte yandan güvenli bağlanma biçimi dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özellikleri ile pozitif ilişki göstermektedir (Deniz, 2011). Bunlara ek olarak bu bağlanma biçiminde olan kişilerin daha olumlu duygulara, daha yüksek benliğe sahip oldukları ve daha işlevsel başa çıkma yöntemi kullanma eğiliminde oldukları çalışmalarda görülmektedir (Armitage ve Harris'in, 2006; Mikulincer ve Shaver, 2007). Alan yazınla birlikte çalışma sonucu birlikte değerlendirildiğinde güvenli bağlanma biçiminin öz denetim ve planlı olma gibi sorumluluk kişilik özelliğiyle ve aynı zamanda da yeniliğe açıklıkla ilişkili olması; bağlanma biçiminin şimdi-hazcı zaman perspektifiyle düşük düzeyde de olsa pozitif ilişki göstermesi ile tutarlıdır. Çünkü çalışmanın sonucu bu bireylerin haz odaklı olmalarıyla yeniliklere açık olabileceği ancak bunu işlevsel baş etme becerisiyle kontrol kaybı olmadan sürdürdüğünü düşündürmektedir. Ek olarak güvenli bağlanmanın daha işlevsel baş etme yöntemlerini kullanma eğilimi, güvenli bağlanma biçimi ile deneyimleri dış kontrole atfeden şimdi-kaderci zaman yönelimi arasındaki negatif korelasyonla tutarlıdır. Bu kişilerin eylemlerine yönelik daha içsel bir denetim algısına sahip oldukları ve eylemlerinin sorumluluklarına yönelik etkin tutum sergileme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Kaçıngan bağlanma biçiminin: geçmiş olumsuz ve şimdi-kaderci zaman perspektifi ile aralarında düşük düzeyde ve pozitif yönde; geçmiş-olumlu zaman perspektifi ile ise aralarında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu kaçıngan bağlanma biçimine sahip bireylerin geçmiş

deneyimlerini genel olarak daha çok olumsuz değerlendirme eğilimde olabileceğini ve deneyimlerine dair daha kadercî bakış açısıyla edilgen tutum sergileme olasılıklarının olabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu bağlanma biçiminin dengeli zaman perspektifinden sapma ile aralarında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunması, bu bireylerin zaman algılarında belirgin şekilde dengesizliğin olabileceğine işaret etmektedir. Kaçınan bağlanma biçiminin bakım verenin duyarsızlığı gibi erken olumsuz etkileşimler zemininde geliştiği düşünülürse (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023) bu kişilerin geçmiş zamanı daha olumsuz değerlendirme eğilimleri kuramsal olarak beklenen ve tutarlı bir tutumdur. Genellikle yardım aramaktan kaçınmaları ve özerklik duygusu bu bağlanma biçimindeki bireylerin dışardan bakıldığında soğukkanlı görünüşleri ile güçlü bir kontrol mekanizmaları olduğunu düşündürtse de bu durum gerçek içsel kontrol algısından ziyade diğerlerine yönelik olumsuz inançları, bağlanma ihtiyaçlarının bastırılması ve yok sayılması ile ilgidir (Mikulincer ve Shaver, 2012; O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Ayrıca öz değer ile ilgili yapılan çalışmalar kaçınan bağlanma biçimi ile öz değer arasında negatif korelasyon bulmuşlardır (Shen, Liu ve Brat, 2021; Yahya ve Azhar, 2018). Kaçınan bağlanma biçiminin duygularını ve davranışlarını bastırma eğiliminde olması ve düşük öz değerle ilişkili olması bu bireylerin deneyimlerine dair edilgen tutum sergilemesi ile ilişkili olabilir. Bu çıkarımdan hareketle de şimdi-kadercî zaman perspektifi ile pozitif ilişki göstermesi açıklanabilir.

Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile şimdi-kadercî, şimdi- hazcı zaman perspektifi ve dengeli zaman perspektifinden sapma arasında düşük düzeyde pozitif; geçmiş olumlu ve gelecek zaman perspektifi ile ise düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler haricinde ise kaygılı/ikircikli bağlanma geçmiş olumsuz zaman perspektifi ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Bulgulara göre bu bağlanma biçimine sahip bireylerin geçmiş yaşantılarını olumsuz şekilde yorumlama eğiliminin belirgin olabileceği düşünülebilir. Ayrıca şimdiki zaman deneyimlerinde bu bireylerin hem anlık haz veya keyif arama hem de kadercî bir yaklaşımla olayları dışsal nedenlere bağlama eğiliminde olması; bu bağlanma biçimine özgü olarak bu bireylerin yüksek düzeydeki endişeleri, yoğun

duygusal tepkileri veya duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerle açıklanabilir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu bireyler duygularını düzenleyebilmek için haz odaklı eylemlere yönelebilir; kendilerine yönelik olumsuz inançları (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023) eylemlerinde de edilgen tutum sergilemesine zemin oluşturabilir. Ayrıca bu bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz yargısı, diğerlerine yönelik terkedilme kaygısı ve genel olarak yüksek düzeyde sıkıntı içerisinde olmaları (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023) da geçmiş zamanı daha olumsuz yapılandırma eğiliminde olabilecekleri ve bu olumsuz duyguları genelleyerek geleceğe dair daha karamsar yaklaşım sergileyebileceklerine işaret edebilir.

Bu bulguların haricinde gelecek zaman perspektifinin sadece kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile ilişkili çıkması dikkat çekmektedir ve bu sonucun afet durumu ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Kaçınan bağlanma biçimindeki bireylerin duygularını bastırma eğiliminde olması, afetin oluşturduğu belirsizlikte geleceğe ilişkin düşüncelerinden kaçınması veya yok sayması ile ilişkili olabilir. Öte yandan güvenli bağlanma biçiminde olanlar ise daha işlevsel baş etme yöntemlerine sahip olması sebebiyle belirsiz geleceğe yönelmek yerine afetin oluşturduğu duruma uyum sağlama ve mevcut durumu çözmeye odaklanmış olabilirler. Ancak kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminde afetin neden olduğu yıkım ve belirsizlik durumlarında bağlanma sistemi etkinleşerek güvenlik arayışı ön plana çıktığı bilinmektedir (Bowlby, 1980; Mikulincer ve Shaver, 2007); dolayısıyla bu bağlanma örüntüsünde şu anda ve gelecekte güvende hissetme ihtiyacının artmasına bağlı olarak gelecek kaygısı ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Bağlanma biçimlerinin dissosiyasyon düzeyi, depresif belirtiler, umutsuzluk düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile ilişkisine bakıldığında güvenli bağlanma biçiminin bu değişkenlerle negatif ilişki gösterdiği, özellikle depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi ile orta derecede ilişki gösterirken dissosiyatif ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile düşük derecede ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu alan yazınıyla (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Mikulincer ve Shaver, 2012; O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023) tutarlı olarak güvenli bağlanma biçiminin psikolojik dayanaklılığı

desteklediğini ve psikolojik sorunlara karşı koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi araştırmada incelenen tüm psikolojik belirti ölçeklerinden elde edilen puanlarla, kaçınan bağlanma biçimi ise travma sonrası stres bozukluğu belirtileri haricindeki diğer tüm değişkenlerle düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişkiler göstermiştir. Doğa kaynaklı afet bağlamında yapılan bir çalışma güvensiz bağlanmaları yüksek bireylerin genellikle uyumsuz başa çıkma yollarını kullanmaları ile ilişkili olarak duygusal stres ve TSSB yaşama riskinin artabileceğini göstermektedir (Teller, 2018). Güvensiz bağlanma biçimi geliştiren bireylerin olayları daha stresli olarak değerlendirmeleri, mevcut olumsuz inanç ve beklentilerini doğrulayacak şekilde bu olayları yorumlama eğiliminde olmaları (Pielage, Gerlsma ve Schaap, 2000) ve dolayısıyla psikolojik sağlıkla negatif ilişki bulunduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Boogar, Farid ve Rahimimejad, 2008). Bu bulgular haricinde kaçınan bağlanma depresif belirti, umutsuzluk düzeyi ve dissosiyatif belirtilerle anlamlı ilişkiler gösterirken TSSB belirtileri ile ilişkisinin anlamlı çıkmaması dikkat çekicidir. Kaçınan bağlanma biçiminin TSSB belirtileriyle istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermediğine dair bulgulara alan yazınında da rastlanmaktadır (Woodhouse, Ayers ve Field, 2015). Bu bağlanma örüntüsüne özgü bir özellik olarak bastırma ve yok sayma eğiliminin bu sonuçla ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanterinin alt boyutlarından elde edilen puanlarla yapılan korelasyon analizleri bireylerin zaman algılarının birbirleriyle ilişkisini göstermektedir. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi; geçmiş-olumlu zaman perspektifi ile düşük düzeyde negatif, şimdi-kadenci ve şimdi-hazcı zaman perspektifi ile ise orta düzeyde pozitif ilişki göstermiştir. Bu ilişkiler Zimbardo ve Boyd (1999) çalışmasında da benzer şekilde görülmektedir; ancak Zimbardo'nun çalışmasında farklı olarak şimdiki hazcı perspektifinde ilişki düşük düzeydedir, gelecek zaman ise düşük düzeyde ve negatif yönde ilişkilidir. Doğa kaynaklı afet ve sonrası koşullar düşünüldüğünde depremi yaşamış ve olumsuz geçmiş zaman algısına sahip bireylerin duygu durumlarını düzenleyebilmek için haz odaklı eylemlere yönelme eğilimi ve yaşamı tehdit eden olay sonrası daha çok anı yaşama isteği artmış olabilir. Dolayısıyla geleceğe yönelik tutum geliştirme konusunda bilişsel veya duygusal açıdan odaklanamadıkları ve gelecekle ilişkili

gündemden uzak oldukları düşünülebilir. Nitekim Zaman Perspektifi Kuramına göre travma yaşayan bireyler daha çok şimdiye odaklanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Geçmiş-olumlu zaman perspektifi ise şimdi-kaderci zaman perspektifi ile düşük düzeyde negatif, gelecek zaman perspektifi ile orta düzeyde pozitif ilişki göstermiştir. Zimbardo ve Boyd'un (1999) çalışmasında da gelecek zaman perspektifindeki düzey dışında benzer ilişki belirtilmektedir. Zimbardo ve Boyd'un çalışmasında geçmiş-olumlu zaman perspektifi ile gelecek zaman arasındaki ilişki düşük düzeydeyken mevcut çalışmada orta düzeyde görülmüştür. Deprem sonrası olumlu geçmiş algısına sahip bireylerin yeniden inşa sürecinde geleceğe dair daha olumlu tutum geliştirme eğiliminde olabileceği akla gelmektedir. Ayrıca kaderci zaman algısının negatif ilişkili olması bu bireylerin şimdiki yaşantılarını dışsal güçlerin ya da kaderin etkisinden ziyade kendi kontrollerinde gördükleri, dolayısıyla deneyimlerinin sorumluluğunu üstlenerek daha etkin tutum sergiledikleri söylenebilir.

Gelecek zaman perspektifi ile şimdi-kaderci zaman perspektifi arasındaki düşük ve negatif ilişki Zimbardo ve Boyd'un çalışması ile tutarlı bir sonuç göstermektedir. Bu bulguya göre şimdiki yaşantılarını dışsal güçlerin ya da kaderin etkisinden ziyade kendi kontrollerinde gören depremi yaşamış bireylerin eylemlerini dışsal faktörlere atfedene kıyasla hedef belirleyebilmesi, plan yapabilmesi ve geleceğe dair daha aktif bir tutum sergilemesi beklenebilir.

Bir diğer önemli bulgu ise şimdi-kaderci zaman perspektifi ile şimdi-hazcı zaman perspektifi arasında orta düzeyde pozitif ilişki görülmesidir. Yine Zimbardo ve Boyd'un (1999) çalışması ile benzer ilişki örüntüsü bulunmuştur. Bu sonuç bireylerin haz odaklı deneyim arayışı ve anı yaşama tutumu ile birlikte deneyimlerin kontrolünün dış odaklarda olduğu inancının birlikte görülebileceğini göstermektedir. Başka bir ifade ile deprem gibi yaşamı derinden sarsan bir olay sonrasında deneyimleri üzerinde kontrolünün olmadığına inanan bireylerin "nasılsa hayat benim elimde değil, olanları nasılsa değiştiremiyorum, en azından mutlu olayım" gibi düşüncelerle daha haz odaklı eylemlere yönelebileceği düşünülebilir. Ayrıca Zaman Perspektifi Kuramına göre travmatik olay sonrasında

bireyler daha çok şimdiki zaman perspektifine sahip olma eğiliminde olabileceğini belirtmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Hayatta kalma çabasının ön planda olduğu böylesi büyük travmatik yaşantılarda bireylerin mevcut zaman dilimine odaklanma eğilimleri oldukça anlaşılır bir durumdur.

Alt boyutlardan elde edilen puanlarına göre hesaplanan dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi bireylerin zaman algılarındaki yapısal dengesizlikleri yansıtan önemli bir göstergedir. Mevcut tezin bulgularında sapma düzeyi ile geçmiş-olumsuz ve şimdi-kaderci zaman perspektifleri arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki görülürken geçmiş-olumlu ve gelecek zaman perspektifleriyle aralarında sırasıyla yüksek ve orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Depremi yaşamış ve zaman algılarında dengesizlik görülen bireylerin geçmişlerini olumsuz çerçevede değerlendirdikleri, yaşantıları üzerinde kontrollerinin olmadığına ilişkin inançları olduğu, dolayısıyla gelecek ile ilgili de daha olumsuz yaklaşımları olduğu düşünülebilir. İlginç bir şekilde, şimdi-hazcı zaman perspektifi ile dengeli zaman algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç şimdi-hazcı zaman algısının farklı işlevleri olabileceğine işaret edebilir. Bazı bireylerde şimdiki deneyimlere yönelik haz odaklı yaklaşım zihinsel esneklik ve hayattan keyif alma davranışı gibi sağlıklı işlevlerle ilişkili; bazı bireyler içinse dürtüsellik, kontrolsüzlük veya plansızlık gibi işlevsiz davranışlarla ilişkili olabilir. İşlevleri bakımından bu farklı zıt yapının genel olarak dengeli zaman perspektifi ile ilişki kurulmamasına yol açmış olabilir.

Zaman perspektifi boyutlarının dissosiyasyon, depresif belirti, umutsuzluk ve travma sonrası stres belirtileriyle olan ilişkileri korelasyon analizi sonuçlarına göre: geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ve şimdi-kaderci zaman yönelimi çalışmada yer alan tüm psikolojik belirti değişkenleri ile sırasıyla orta düzeyde ve düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Buna göre geçmiş-olumsuz veya şimdi-kaderci zaman perspektifi arttıkça dissosiyasyon düzeyi, umutsuzluk, depresif belirtileri ve travma sonrası stres belirtileri artmaktadır. Geçmiş-olumlu zaman perspektifi depresif belirtiler ile orta düzeyde, umutsuzluk ve travma sonrası stres belirtileri ile ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Geçmiş-olumlu zaman perspektifi yüksek bireylerde bu

belirtilerin daha düşük düzeyde görüldüğü söylenebilir. Öte yandan bu boyutun dissosiyasyon düzeyiyle ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Alan yazınında geçmiş-olumsuz ve şimdiki-kaderci zaman yönelimlerin depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğu görülürken; geçmiş-olumlu perspektifinin ise depresyon, öfke ve kaygı ile negatif, özsaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Boyd ve Zimbardo, 2005; van Beek, Berghuis, Kerkhof ve Beekman, 2011; Zimbardo ve Boyd, 1999). Ek olarak şimdi-kaderci zaman perspektifine sahip bireylerin hayatlarının kader tarafından belirlendiğine, yaşananlar üzerinde kendisinin herhangi bir etkisinin olmadığı ve olamayacağına dair bakış açılarının intihar düşüncesi riski ile ilişkili olabileceği tespit edilmiştir (Laghi, Baiocco, D'Alessio ve Gurrieri, 2009). Dolayısıyla geçmiş zamanı olumsuz yapılandırma ve deneyimlenen olayların üzerinde kontrol hissinin olmamasının psikopatolojiye işaret etmesi, geçmiş zamanın olumlu temsilinin ise psikopatolojiye karşı koruyucu olması alan yazınıyla uyumludur.

Hazcı-şimdiki zaman perspektifi ise yalnızca dissosiyasyon düzeyi ile düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya koymuştur. Bu yönelime sahip bireylerin negatif duygulardan kaçınmak amacıyla anlık haz getiren eylemlere yönelebilecekleri düşünülebilir. Dissosiyasyon da bir bakıma bireyin deneyimlediği ve baş edemediği yoğun stresli yaşam deneyiminden kaçınmak için bilinçten kopma halidir (Beşiroğlu, 2024). Bu açıdan her iki değişkenin de "kaçınma" içeren yapısı örtüşebilir. Dolayısıyla dissosiyasyon düzeyi arttıkça şimdi hazcı zaman perspektifinin de artış görülmesi tutarlıdır.

Gelecek zaman perspektifi yalnızca depresif belirtiler ve umutsuzluk ile negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir; diğer değişkenlerle anlamlı ilişki bulunmamıştır. Alan yazınında gelecek zaman yöneliminin yaşam doyumu (Boniwell, Osin, Linley ve Ivanchenko, 2010), psikolojik iyi oluş ve pozitif duygularla (Sailer ve ark., 2014) pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan bir çalışma ise düşük iyi oluş düzeyine sahip bireylerin gelecekte olumlu olayların yaşanabileceğini zihinde canlandırabildiklerini, ancak bu olayların kendileri için gerçekleşeceğine inanmadıkları ve bu nedenle de kendileri için

geleceğe yönelik bakış geliştirmekte zorlandıklarını belirtmektedir (MacLeod ve Conway, 2007). Bu sebeple depresif belirtiler ve umutsuzlukla olan ilişki tutarlıdır.

Son olarak dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyi araştırmada yer alan tüm psikolojik belirti değişkenleri ile orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Zaman algısındaki bozulma arttıkça dissosiyasyon, depresif belirtiler, umutsuzluk ve travma sonrası stres belirtileri düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Sonuçlarla tutarlı olarak dengeli zaman perspektifini inceleyen çalışmalar zaman perspektifindeki dengesizliğin depresyon, stres, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin belirtilerin artması arasında ilişki olduğunu göstermektedir (McKay ve Worrell, 2020; Stolarski, Zajenkowski, Jankowski ve Szymaniak, 2020).

Mevcut tez çalışmasında psikolojik belirtilerin birbirleriyle ilişkileri incelendiğinde genel olarak orta ve yüksek düzeyde pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Dissosiyatif belirti düzeyi hem depresif belirti hem de travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile orta düzeyde pozitif ilişki göstermiştir. Bu bulgu travma esnasında yaşanan dissosiyatif belirtilerin yalnızca baş etme stratejisi olarak kalmadığı, aynı zamanda travmatik olay sonrasında psikopatolojinin bir parçası olarak karşımıza çıkabileceğini göstermektedir (McCanlies, Sarkisian, Andrew, Burchfiel ve Violanti, 2017; Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003; van der Hart, Nijenhuis ve Steele, 2006; Taşçı ve Özsoy, 2021). Ayrıca bir meta analiz çalışmasının bulgularına göre travmatik olayın öncesi veya sonrasında deneyimlenen dissosiyasyon düzeyinin travma sonrası stres bozukluğu için diğer değişkenler (önceki travma deneyimi, travma öncesi psikolojik uyum, psikopatolojik bozukluklara dair aile öyküsü, travma sırasında algılanan yaşam tehdidi, travma sonrası sosyal destek, travma sırasındaki duygusal tepkiler) arasında tek ve en güçlü yordayıcı değişken olabileceğini belirtmektedir (Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003).

Dissosiyasyon düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Özdemir ve arkadaşlarının çalışması yüksek düzeyde dissosiyasyon gösteren bireylerin travma belirtileri ve depresif belirtilerin yanı sıra

umutsuzluk ve intihar düşüncelerinde daha yüksek puan bildirdiklerini göstermektedir (Ozdemir, Boysan, Ozdemir ve Yilmaz, 2015). Bu sonuçlar bireyin travma esnasında yaşadığı dissosiyatif tepkilerin uzun vadede geleceğe daha umutsuz bakmasına zemin hazırlayabileceğini göstermektedir.

Son olarak depresif belirti düzeyi; umutsuzluk düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgu literatürle de tutarlı olarak bu üç yapının sıklıkla birlikte görüldüğüne ve klinik anlamda birbirleriyle iç içe olduklarına işaret etmektedir (Ozdemir, Boysan, Ozdemir ve Yilmaz, 2015; Taşçı ve Özsoy, 2021). Depremden kısa süre sonra ağır hasar alan bölgelerde yürütülen bir çalışmada depresif ve kaygı belirtileri yüksek olan katılımcıların TSSB belirtileri yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Xi ve ark., 2020). Öte yandan, özellikle depresif belirti düzeyi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki güçlü ilişki Beck'in bilişsel kuramında vurguladığı umutsuzluğun depresyonun temel bileşeni olduğunu desteklemektedir (Beck, 1963; Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974). Ayrıca Abramson'un tanımladığı umutsuzluk depresyonu alt tipi de bu iki değişkenin birlikte görülebileceğini göstermektedir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989).

4.2. PSİKOLOJİK BELİRTİLERİN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

4.2.1. Depresif Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada bağlanma biçimleri, zaman perspektifi boyutları ve dissosiyasyon düzeyi birlikte değerlendirilerek depresif belirti düzeyini yordamak üzere çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Değerlendirilen model anlamlı bulunmuş olup depresif belirti düzeyinin bir bölümünün (yaklaşık %38'ini) bu değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Bağlanma biçimleri açısından ele alındığında modelde güvenli bağlanma biçimi negatif yönde depresif belirti düzeyini yordarken; kaygılı ikircikli bağlanma biçiminin pozitif yönde depresif belirti düzeyini yordadığı görülmüştür. Benzer

şekilde yapılan başka bir çalışmada da güvensiz bağlanma biçiminin ciddi yaşam olaylarının varlığı ile birlikte yakın dönem depresif belirtinin anlamlı yordayıcısı olarak tespit edilmiştir (Bifulco ve ark., 2019). Kaçınma bağlanma biçimi ise çoklu regresyon analizi modelinde anlamlı sonuç göstermemiştir. Kaçınan bağlanma biçiminin depresif belirtiler üzerinde anlamlı yordayıcı ilişkisi olmaması bu bağlanma biçiminin duygusal ihtiyaçlarını bastırması gibi belirgin özelliklerle açıklanabilir. Bir başka ifade ile bu bireylerin duygusal deneyimlerini bastırma, dışa vurmaktan kaçınma, yoksayma eğilimleri (Mikulincer ve Shaver, 2012; O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023) sonucunda depresif belirtileri daha az ifade etme veya farkında olmama olasılığının modeldeki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmamasına yol açmış olabilir. Ek olarak yapılan başka bir araştırmada kaçınan bağlanma biçiminin depresif belirti ile ilişkisini; düşünce bastırma ve düşük öz-şefkat gibi değişkenler üzerinden açıklamış; ancak çalışma modelinde bağlanma kaygısı kontrol edildiğinde ise kaçınan bağlanma biçiminin depresif belirti üzerindeki doğrudan etkisinin ortadan kalktığı görülmüştür (Murray, Jacobs, Rock ve Clark, 2021). Bir diğer açıklama da depresif belirtileri yordama da diğer değişkenlerin daha baskın rol oynadığı düşünülebilir. Özetle alan yazınıyla tutarlı olarak güvenli bağlanma biçiminin depresif belirti gösterme riskine karşı koruyucu olduğu; buna karşın özellikle kaygılı/ikircikli bağlanmanın depresif belirtilere yatkınlık oluşturabileceği tespit edilmiştir.

Zaman perspektifi boyutları açısından ele alındığında modelde geçmiş-olumlu ve şimdi-hazcı zaman perspektifine sahip olmak depresif belirti düzeyini negatif yönde; geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ise depresif belirti düzeyini pozitif yönde yordamaktadır. Bu sonuçlar depresif belirti gösteren bireylerin geçmiş yaşantıları olumsuz yorumlama eğilimlerinin depresif duygu durumla yakından ilişkili olabileceğini göstermiştir ve bu tür bir zaman algısının ise depresif belirti ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Ters bir şekilde olumlu-geçmiş zaman perspektifinin depresif belirti düzeyini negatif yönde yordaması bu zaman algısının depresif belirtilere dair dayanıklılığı artırabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlara göre bireyin geçmiş yaşantılara dair olumlu temsillere sahip olması depresif belirtilerin görülme olasılığını azaltabileceği

öngörebilir. Micillo ve arkadaşları (2022) da pandemi döneminde yaptıkları çalışmada geçmiş olumsuz zaman algısının depresif belirtileri pozitif şekilde; geçmiş zaman algısının olumlu olmasının ise depresif belirtileri negatif şekilde yordadığını bulmuşlardır. Öte yandan; modelde şimdi-hazcı perspektifine sahip olmanın da bireylerde depresif belirti gösterme olasılığını azaltan yordayıcı olduğu görülmektedir. Depresif belirtiler arasında sık görülen özelliklerden biri olarak yapılan gündelik işlerden haz alamama durumu düşünüldüğünde haz odaklı zaman algı düzeyi yükseldikçe daha düşük depresif belirti düzeyini yordaması beklenebilir. Çalışmanın sonucu ile tutarlı olarak depresif belirti gösteren bireylerin şimdiki ana odaklanma kapasitelerinin daha düşük olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kaya Lefèvre ve ark., 2019). Micillo ve arkadaşlarının (2022) yaptığı kültürler arası çalışmada gelecek zaman yönelimi –bu çalışmada olduğu gibi- Türkiye’de yordayıcı bir değişken olarak bulunmamıştır; ancak Japonya’da depresif belirtiyi negatif şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde bahsedilen çalışmadan farklı olarak, mevcut çalışma modelinde şimdi-kadercı zaman perspektifi depresif belirti düzeyini yordamada anlamlı ilişki göstermemiştir. Hâlbuki şimdi-kadercı zaman perspektifinin de depresif belirti düzeyini pozitif şekilde yordadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kaya Lefèvre ve ark., 2019; Micillo ve ark., 2022). Bu sonuç, bireysel farklılıklardan, dolaylı etkileri veya diğer değişkenlerin etkisiyle baskılanabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak modelde zaman perspektifi boyutları arasından geçmişe dair zaman algılarının depresif belirti düzeyini yordamada –anlamlı ve daha yüksek ilişki gösterdiği için- daha belirleyici olduğu düşünülebilir.

Dissosiyatif belirti düzeyinin depresif belirti düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde yordaması, alan yazınında dissosiyasyon ile depresyon arasında kurulan ilişkiyi desteklemektedir. Benzer şekilde Kahramanmaraş depremlerinden 2 ay sonra yapılan bir çalışmada ise afet esnasında deneyimlenen peritratmatik dissosiyasyon tepkilerinin depresif belirtileri öngördüğü belirtilmektedir (Alpay ve Aydın, 2024). Bu sonuca göre deprem anında veya hemen sonrası dissosiyatif belirtileri olan bireylerin uzun vadede depresif belirti geliştirme riski bulunduğu söylenebilir.

4.2.2. Umutsuzluk Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Umutsuzluk düzeyini yordamak üzere bağlanma biçimleri, zaman perspektifi boyutları ve dissosiyasyon düzeyi birlikte değerlendirilerek çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Değerlendirilen model anlamlı bulunmuş olup umutsuzluk düzeyinin bir bölümünün (yaklaşık %25'ini) bu değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Bağlanma biçimleri açısından ele alındığında modelde güvenli bağlanma biçiminin umutsuzluk düzeyini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. Depresif belirti düzeyine ilişkin modelle benzer şekilde, bu bulgu da güvenli bağlanma biçimi doğa kaynaklı afet gibi travmatik yaşam olaylarına karşı psikolojik dayanıklılığın sağlanabilmesi için koruyucu olduğunu göstermektedir. Alan yazınında doğrudan umutsuzluk değişkenini yordamaya yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak Terzi ve Çankaya'nın (2009) çalışmasında güvenli bağlanma biçiminin stresle baş ederken daha etkin tutum sergilemeyi, destek aramayı, dini yaklaşımı ve kabulü içeren bilişsel yeniden yapılanmayı anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin daha olumlu duygulara, daha yüksek benliğe sahip oldukları ve daha işlevsel başa çıkma yöntemi kullandıkları çalışmalarda görülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Armitage ve Harris'in, 2006). Burdan hareketle güvenli bağlanma biçiminin işlevsel başa çıkma eğilimleri, olumlu değerlendirmeleri, yüksek benlik algıları gibi değişkenlerle ilişkili olması bu bağlanma biçimindeki bireylerin umut düzeylerinin yüksek olabileceğine işaret edebilir. Kaygılı/ikircikli ve kaçınan bağlanma biçimleri ise modelde umutsuzluk düzeyini anlamlı biçimde yordamamıştır. Bu bulgu modeldeki değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde güvensiz bağlanma (kaygılı/ikircikli, kaçınan) biçimlerinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinin diğer değişkenler tarafından baskılanmış olabileceğini düşündürmektedir.

Zaman perspektifi boyutları açısından ele alındığında modelde geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ve şimdi kaderci zaman perspektifi umutsuzluk düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır. Şimdi-hazcı zaman perspektifinin ise

umutsuzluk düzeyini negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu bulgu, afeti yaşamış bireylerin geçmiş yaşantılarını olumsuz değerlendirmelerinin ve eylemlerine yönelik edilgen tutumlarının geleceğe dair umutsuzluğu pekiştirebileceği söylenebilir. Doğrudan zaman perspektifi boyutlarının umutsuzluğu yordadığı bir çalışmaya rastlanmamış olmak birlikte bu sonuçla paralel olarak geçmiş-olumsuz zaman perspektifi ve şimdi kaderci zaman; olumsuz duygu durumunu pozitif, psikolojik iyi oluşu ise negatif yönde yordadığını gösteren çalışma mevcuttur (Sailer ve ark., 2014). Yine söz edilen çalışmada şimdi hazcı zaman perspektifi de psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır. Geçmiş-olumsuz zaman perspektifi, bireylerin yaşantılarını zihinsel olarak olumsuz biçimde temsil etmelerine yol açabilir. Bu durum, öğrenilmiş çaresizlik ve olaylar üzerindeki kontrolün kendilerinde olmadığına dair bir inancın gelişmesine neden olabilir. Bu durum da psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyerek umutsuzluğa yol açabilir. Şimdi-hazcı zaman perspektifi ise depresif belirti düzeyinde olduğu gibi umutsuzluk düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Abramson'un Umutsuzluk Kuramı'nda depresyonun umutsuzluktan kaynaklanan bir alt türünü tanımlamaktadır (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Dolayısıyla bu zaman algısının hem umutsuzluk hem de depresif belirtileri negatif yönde yordaması tutarlıdır. Buradan hareketle; afeti yaşamış bireylerin anı yaşayabilme, haz odaklı eylemlere yönelebilmek becerilerinin afet sonrası hayata tutunma ve iyileşme sürecinde umut düzeyini artıran bir etken olarak koruyucu olduğu söylenebilir.

Modelde ilginç olarak gelecek zaman perspektifi umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı olarak bulunmamıştır. Bu sonuç, ilk bakışta şaşırtıcı görünse de afet gibi yoğun travmatik deneyimlerin etkisi olduğu düşünülmektedir. Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Kuramı bireylerin şu anını tehdit eden yoğun stres durumlarının zamana ilişkin algılarını şimdiki zamana odakladığını belirtmektedir (Zimbardo ve Boyd, 2018). Ayrıca travmatik olayı yaşayan bireylerin beyin dalgaları ile yapılan bir çalışma bireylerin geleceği tahmin etmede zorluk yaşayabildiklerini ve belirsizliklere karşı duyarlı olduklarını göstermiştir (Li ve ark., 2012). Travma yaşantısının ekonomik tercihler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarda travmatik yaşam olayı deneyimleyen bireylerin uzun

vadeli kazançlara kıyasla kısa vadeli kazançlara daha fazla önem verdikleri bulunmuştur. Ancak iyileşme süreci ilerledikçe ve afet bölgesinde istikrar sağlandıkça bireylerin gelecekteki kazançları ve hedefleri daha sağlıklı değerlendirme eğilimi gösterdikleri gözlemlenmiştir (Attanasi, Nese, Sbriglia ve Senatore, 2025; Madsen, Kjaer, Skinner ve Willaing, 2019). Dolayısıyla afet bölgesinde yeniden yapılanma sürecinin hâlen devam ettiği ve depremin üzerinden yalnızca iki yıl gibi görece kısa bir sürenin geçtiği dikkate alındığında depremi deneyimlemiş bireylerin geleceği değerlendirme, geleceğe ilişkin öngörülerde bulunma ve hedefler oluşturma konularında belirsizlik yaşama olasılığı bulunabileceği söylenebilir. Bu durum modelde beklenen ilişkilerin ortaya çıkmamasının olası nedenlerinden biri olarak değerlendirilebilir.

Travma esnası veya hemen sonrasındaki dissosiyasyon düzeyi modelde umutsuzluk düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordamıştır. Dissosiyasyon düzeyinin umutsuzluğu yordayan bir çalışmaya rastlanmasa da dissosiyatif belirtilerin umutsuzlukla ilişkili olduğunu gösteren bir çalışma bulunmaktadır (Pettorruso ve ark., 2020). Depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişki dikkate alındığında, peritratmatik dissosiyatif tepkilerin depresif belirtileri öngördüğüne dair bulgular (Alpay ve Aydın, 2024), bu çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Bu bağlamda, deprem anında veya hemen sonrası dissosiyatif belirtiler afet sonrasında umut düzeyini yordayan bir mekanizma olarak değerlendirilebilir.

4.2.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

TSSB belirti düzeyini yordamak üzere bağlanma biçimleri, zaman perspektifi boyutları ve dissosiyatif belirtiler birlikte değerlendirilerek çoklu regresyon analizi yürütülmüştür. Değerlendirilen model anlamlı bulunmuş olup travma sonrası stres bozukluğu belirti düzeyinin bir bölümünün (yaklaşık %31'ini) bu değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür.

Bağlanma biçimleri açısından ele alındığında modelde güvenli bağlanma biçimi, TSSB belirtilerini anlamlı ve negatif yönde yordamıştır. Bu sonuç, güvenli

bağlanan bireylerin travmatik yaşantılar karşısında daha işlevsel baş etme stratejileri geliştirme eğiliminde olması ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olması ile tutarlıdır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bunun aksine kaygılı/ikircikli bağlanma biçiminin TSSB belirtilerini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülürken; kaçınan bağlanma biçimi ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Yapılan bir çalışmada ise her iki bağlanma biçiminin de travmatik stresi yordadığı raporlanmıştır (Volgin ve Bates, 2016). Bağlanma kalitesi düşük yani güvensiz bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin genellikle uyumsuz başa çıkma yöntemlerini kullanma eğiliminde oldukları, bunun da bireylerin duygusal stres ve TSSB yaşama riskini artıracakları öngörülmektedir (Teller, 2018). Ancak mevcut çalışmada anlamlı bir sonuç olmaması kaçınan bağlanma biçiminin duygusal bastırma ve travmatik yaşantılardan uzaklaşma eğilimi nedeniyle belirtileri daha az ifade etmeleri (Mikulincer ve Shaver, 2007; Mikulincer ve Shaver, 2012) ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bir diğer açıklama da diğer değişkenlerin daha baskın rol oynaması sebebiyle ilişki görülmemiş olabilir.

Modelde zaman perspektifi boyutlarının (geçmiş-olumsuz, geçmiş-olumlu, şimdi-kaderci, şimdi-hazcı ve gelecek) hiçbirinin TSSB belirtilerini anlamlı düzeyde yordamaması dikkat çekicidir. Bu bulgu, travma sonrası belirtilerde zaman perspektifinden çok dissosiyasyonun ve bağlanma örüntülerinin modelde baskılayıcı olduğunu, bu açıdan dissosiyasyon düzeyinin ve bağlanma biçimlerinin daha belirleyici olduğu düşünülmüştür.

Dissosiyasyon düzeyi modelin en güçlü yordayıcı değişkeni olarak bulunmuştur. Bireyin yaşadığı travmatik olayı doğrudan işlemekte zorlanması sonucunda ortaya çıkan, zihinsel ayrışma hali olan dissosiyasyon belirtilerinin TSSB belirtilerine zemin oluşturduğu görülmektedir. Bir meta analiz çalışmasının bulguları travmatik bir olayın öncesi veya sonrasında deneyimlenen ayrışma düzeyinin TSSB için diğer değişkenler (önceki travma deneyimi, travma öncesi psikolojik uyum, psikopatolojik bozukluklara dair aile öyküsü, travma sırasında algılanan yaşam tehdidi, travma sonrası sosyal destek, travma sırasındaki duygusal tepkiler) arasında tek ve en güçlü yordayıcı değişken olabileceğini

belirtmektedir (Ozer, Best, Lipse ve Weiss, 2003). Başka bir meta analiz çalışmasında da peritratmatik dissosiyasyon ve TSSB arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunduğunu ve ayrıca peritratmatik ayrışmanın TSSB için orta derecede risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Breh ve Seidler, 2007).

4.3. ARACILIK ANALİZLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bağlanma ile ilgili alan yazınında psikolojik sorunların gelişimine karşı güvenli bağlanmanın koruyucu olduğu, güvensiz bağlanmanın (kaçıngan ve kaygılı/ikircikli bağlanma) ise risk faktörü olduğu bilinmektedir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011; Mikulincer ve Shaver, 2012; O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Depremi yaşamış yetişkinlerle yürütülen mevcut çalışmada da bağlanma biçimleri ile psikolojik belirtiler (travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, depresif belirtiler, umutsuzluk düzeyi) arasındaki ilişkide dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin aracılık rolü incelenmiştir. Bunun için her bir bağlanma biçimi ve psikolojik belirti için ayrı ayrı seri aracılık modelleri analiz edilmiştir.

4.3.1. Zaman Perspektifinin Aracı Rolü

Tüm modellerde dengeli zaman perspektifinden sapma aracılığıyla ortaya çıkan dolaylı etki değerlendirildiğinde sonuçlar hem kaygılı/ikircikli hem de kaçıngan bağlanma biçimlerinin bireylerin zaman algılarında dengesizliğe yol açabileceği ve bunun da depresif belirti, umutsuzluk durumu ve travma sonrası stres bozukluğu belirtisi geliştirmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Öte yandan güvenli bağlanma biçimi -beklendiği gibi tam tersi bir şekilde- arttıkça dengeli zaman perspektifinden sapma azalmış ve sapma azaldıkça da araştırmada yer alan psikolojik belirtilerin ortaya çıkma riskinin de azaldığı tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma geliştiren kişilerin güvensiz bağlanması olan bireylere kıyasla daha olumlu duygulara, daha yüksek benliğe sahip oldukları ve daha işlevsel başa çıkma yöntemi kullandıkları bilinmektedir (Armitage ve Harris'in, 2006; Mikulincer ve Shaver, 2007). Dengeli zaman perspektifine sahip bireylerin de zaman algılarında dengesizlik olan bireylere kıyasla gündelik yaşamlarında daha işlevsel, stres seviyeleri daha düşük, değişen koşullara daha

uyum sağlayan bireyler oldukları görülmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2003; Zimbardo ve Boyd, 2018; van Beek, Berghuis, Kerkhof ve Beekman, 2011; Stolarski ve Cyniak-Cieciura, 2016). Burdan hareketle güvenli bağlanma geliştirenlerin zaman algılarının daha dengeli olduğu söylenebilir. Hem bağlanma biçimi ile ilgili araştırmalar hem de zaman algıları ile ilgili araştırmalar güvenli bağlanmanın ve dengeli zaman perspektifine sahip olmanın ruh sağlığında koruyucu etkisi olduğunu göstermektedir. Bağlanma örüntüsünün ve zaman algısının gelişimi düşünüldüğünde çocuğun ihtiyaçlarının bakım veren tarafından karşılanma durumu ve dakikliği veya gecikmesi gerçeklik duygusuyla birlikte zaman duygusunu da geliştirmektedir (Lemma, 2003). Erken çocukluk dönemindeki bağlanma deneyimlerinin bireyin zaman algısını şekillendirdiği dikkate alındığında zaman perspektifinin aracı değişken olarak konumlandırılmasının kuramsal açıdan tutarlı olduğu düşünölmektedir.

4.3.2. Dissosiyasyon Aracı Rolü

Araştırmada test edilen ikinci yol bağlanma biçimlerinin dissosiyasyon düzeyi aracılığıyla depresif belirtiler, umutsuzluk ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini açıklayıp açıklamadığını incelemiştir. Ancak yapılan analizler sonucunda bu dolaylı yolların hiçbirinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görölmüştür. Bir başka ifade ile hiçbir bağlanma biçiminde dissosiyasyon düzeyinin tek başına anlamlı aracı etkisi bulunmadığı, dolayısıyla bağlanma biçimlerinin belirtilen psikolojik belirtilerle ilişkisinin dissosiyasyon düzeyi aracılığıyla doğrudan açıklanamadığı görölmüştür.

Bu çalışmada kullanılan dissosiyasyon ölçeği deprem anında ve hemen sonrasında ortaya çıkan dissosiyatif belirtileri değerlendirmekte ve savunma temelli bir yanıtı kapsamaktadır. Irwin'in (1999) yürüttüğu araştırmada yalnızca patolojik dissosiyasyonun çocukluk travmalarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu, buna karşın patolojik olmayan dissosiyasyon türlerinin travmayla anlamlı ilişki göstermediği bulunmuştur (Irwin, 1999). Bağlanma biçimlerinin yaşamın ilk yıllarında geliştiği ve özellikle erken dönem bakım veren deneyimlerine dayandığı düşünöldüğünde bağlanma ile patolojik dissosiyasyon arasındaki ilişkinin daha güçlü olması kuramsal olarak beklenebilir. Bir savunma mekanizması olarak

deprem esnasında ve sonrasındaki dissosiyasyon düzeyinin bu anlamda ilişki göstermediği bulunmuştur. Ayrıca çalışmada dissosiyatif belirtilerle bağlanma biçimleri arasındaki ilişki düşük düzeydedir. Dolayısıyla çalışmada ölçülen dissosiyasyon düzeyi ilişkilerde aracı değişken olarak anlamlı katkı sunmamıştır.

4.3.3. Zaman Perspektifi ve Dissosiyasyonun Seri Aracı Rolü

Bu başlıkta modellerin sonuçları özetlendikten sonra bütüncül bir bakışla değerlendirilmiştir. Çalışmada test edilen bütün seri aracılık modelleri bir arada değerlendirildiğinde dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin bağlanma biçimleri ile psikolojik belirtiler (depresif belirti, umutsuzluk düzeyi ve travma sonrası stres bozukluğu belirti) arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Ancak bu aracılık etkisinin türü bağlanma biçimine ve bağımlı değişkene göre farklılık göstermektedir:

Güvenli bağlanmanın depresif belirti ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ve aracı değişkenler (dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi) modele eklendiğinde doğrudan etki anlamlılığını korumuştur. Bu doğrultuda dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin bu ilişkilerde kısmi aracı rolü bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular bu bağlanma biçiminin bireylerin depresif belirtileri ve umutsuzluk düzeyini yalnızca doğrudan etkilemediğini, aynı zamanda dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyini artırarak, bunun da dissosiyasyon düzeyini yükseltmesi yoluyla psikolojik belirtileri dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Bir diğer bağımlı değişken olan TSSB belirti düzeyi ile olan seri aracılık analizine bakıldığında ise toplam etkinin anlamlı, ancak dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi aracı değişkenleri modele eklendiğinde doğrudan etkinin anlamsız olduğu; dolayısıyla aracı değişkenlerin bu ilişkide tam aracı rol üstlendiği görülmüştür.

Çalışmalar güvenli bağlanmanın duygu düzenleme, baş etme becerileri, zihinsel esneklik ve sosyal destek arayışı gibi psikolojik iyi oluşu destekleyen etkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Mikulincer & Shaver, 2007; O'Shaughnessy, Berry, Dallos & Bateson, 2023). Bu bağlanma biçiminin depresif belirtiler ve umutsuzluk

üzerinde doğrudan koruyucu rol oynadığı, ayrıca zaman algısının daha dengeli olmasına zemin hazırlayarak dissosiyatif belirtilerin azalmasına ve bu yolla depresif belirtilerin dolaylı olarak hafiflemesine katkı sunduğu görülmektedir.

Kaçınan bağlanma biçimi ile TSSB belirtisi arasındaki toplam ve doğrudan etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ancak Hayes'in (2022) belirttiği üzere, X ile Y arasındaki toplam etkinin anlamlı olmaması dolaylı etkilerin bootstrap güven aralığı kullanılarak yorumlanması için bir engel teşkil etmemektedir. Bu çalışmada da bu yaklaşım temel alınarak aracılık etkileri değerlendirilmiştir. Buna göre test edilen modelde toplam etki ve doğrudan etki istatistiksel olarak anlamlı sonuç vermese de dengeli zaman perspektifinden sapma ile dissosiyasyon düzeyinin ardışık olarak yer aldığı seri aracılık analizinde dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı sonuç vermiştir. Bu sonuç kaçınan bağlanma biçiminin, ancak dengeli zaman perspektifinden sapmaya ve sonrasında da dissosiyatif belirtilere zemin hazırladığında TSSB belirtilerinin ortaya çıkma olasılığını göstermektedir. Bir başka ifade ile bu ilişki, bağlanma biçiminin önce zaman algısındaki dengesizliği artırması ve bunun da dissosiyasyon belirtilerine yol açmasıyla dolaylı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bulgu kaçınan bağlanma biçiminin psikolojik belirtilerle doğrudan ilişkisi olmadığını; ancak zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi aracılığıyla bu belirtiler üzerinde dolaylı etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu durum modelde tam aracılık olduğunu göstermektedir.

Kaçınan bağlanma biçiminin depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki diğer iki modelde incelenen etkisinde ise, bağlanmanın bu psikolojik belirtiler üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Aracı değişkenler olan dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi modele eklendiğinde doğrudan etkinin anlamlılığını korumadığı görülmüştür. Bu durum her iki aracı değişkenin de bu ilişkilerde tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Elde edilen sonuca göre bu bağlanma biçimine sahip bireylerde TSSB belirtileri, depresif belirtiler ve umutsuzluk; dengeli zaman perspektifinden sapma ve buna bağlı gelişen dissosiyasyon belirtileri aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin duygularını bastırma

eğiliminde olmaları, sosyal destek arayışından kaçınmaları ve genellikle yok sayma temelli savunma mekanizmalarını benimsemeleri (Mikulincer & Shaver, 2007, 2012; O'Shaughnessy, Berry, Dallos & Bateson, 2023) bu bireylerde psikolojik belirtilerin doğrudan değil, zaman perspektifindeki dengesizlik ve buna bağlı olarak gelişen dissosiyatif tepkiler aracılığıyla ortaya çıkmasını açıklayabilir.

Kaygılı/ikircikli bağlanmanın, depresif belirtiler ve TSSB belirtileri üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Aracı değişkenler (dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi) modele eklendiğinde, doğrudan etkisinin anlamlılığı da korunmuştur. Bu durum dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin bu ilişkilerde kısmi aracı rolü bulunduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgulara göre bu bağlanma biçimini geliştiren bireylerin depresif ve TSSB belirtilerin hem bağlanma biçiminin doğrudan etkisiyle hem de dengeli zaman perspektifinden sapma ve buna bağlı gelişen dissosiyasyon belirtileri aracılığıyla ortaya çıktığı görülmektedir. Öte yandan kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ile bir diğer bağımlı değişken olan umutsuzluk düzeyi arasındaki toplam etkinin anlamlı, ancak dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi aracı değişkenler olarak eklendiğinde modeldeki doğrudan etkinin anlamsız olduğu; dolayısıyla aracı değişkenlerin bu ilişkide tam aracı rol üstlendiği görülmüştür. Elde edilen seri aracılık modeli ilgili bağlanma biçimine sahip bireylerin zaman perspektifinde dengesizlik yaşama eğiliminde olabileceğini; bu dengesiz zaman perspektifinin dissosiyasyon düzeyini artırarak dolaylı yoldan umutsuzluk düzeyinin yükselmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

Travmatik yaşantılar, kaygılı/ikircikli bağlanma biçimine sahip bireylerde genellikle terk edilme, reddedilme ve güvende olamama gibi temel bağlanma korkularını yeniden tetikleyebilmektedir (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023). Bu sebeple, travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle olan doğrudan anlamlı ilişkinin devam edebileceği düşünülebilir. Benzer şekilde, kaygılı/ikircikli bağlanma biçimine sahip bireylerde sık görülen değersizlik duyguları, yalnızlık hissi ve ilişkisel aşırı duyarlılık gibi duygusal örüntüler (O'Shaughnessy, Berry, Dallos ve Bateson, 2023), depresif belirtilerin doğrudan

ortaya çıkmasıyla ilişkili olabilir. Ancak umutsuzluk değişkenine baktığımızda umutsuzluk, duygusal bağlamından ziyade daha çok geleceğe ilişkin düşünce yapısı ile ilişkilidir (Beck, Kovacs ve Weissman, 1975). Bu bağlanma biçiminin aşırı duyarlı olması, abartılmış endişeleri olması gibi duygu odağının ön planda olması sebebiyle daha çok bilişsel bir yapıyı işaret eden umutsuzlukla doğrudan anlamlı bir yol oluşturmamış olabilir. Umutsuzluğun, ancak yine bilişsel bir yapı olan zaman perspektifinde meydana gelen bozulmanın ardından ve buna bağlı olarak gelişen dissosiyatif belirtiler aracılığıyla ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'na göre ani tehlike ve felaket durumlarında bireyler tanıdığı ve güvendiği kişilerle yakınlık kurma eğiliminde olduğu ve dolayısıyla bu tür koşullarda bağlanma davranışlarında artış gözlemlenmektedir (Bowlby, 2023). Güvenli bağlanma biçimi, stres anlarında bir "güvenli liman" işlevi görerek, duygu düzenleme ve işlevsel baş etme stratejileri kullanma eğilimi ile ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, güvenli bağlanma psikolojik sorunlara karşı koruyucu bir faktör olarak öne çıkarken; güvensiz bağlanma biçimleri ise çeşitli psikopatolojik belirtiler açısından risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007; O'Shaughnessy, Berry, Dallos & Bateson, 2023). Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Kuramı'na göre geçmiş, şimdi ve geleceğe ilişkin dengeli bir bakış açısı (dengeli zaman perspektifi) iyi oluşu desteklerken; herhangi bir zaman diliminin baskın olması veya yok sayılması psikopatolojiyle ilişkilendirilmektedir (Sword, Sword, Brunskill ve Zimbardo, 2014). Bağlanma süreci düşünüldüğünde bakım verenin tutarlı ya da tutarsız oluşu, çocuğun zaman içinde olayların sürekliliği ve öngörülebilirliği hakkında zihinsel temsiller geliştirmesini sağladığı ve buna bağlı zaman duygusu oluşturduğu varsayılabilir (Lemma, 2003). Buradan hareketle güvenli bağlanmanın zaman perspektifini dengede tutmaya yardımcı olabileceği düşünülürken, güvensiz bağlanma biçimleri zaman algısındaki dengenin oluşmasını güçleştirebilir. Araştırmanın bulguları bu çıkarımı desteklemektedir. Seri aracılık analizlerinden elde edilen bulgulara göre, her bir modelde bağlanma biçimlerinin dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Güvenli bağlanma, dengeli zaman perspektifinden sapma düzeyini negatif yönde bir ilişki

sergilerken; kaçınan ve kaygılı/ikircikli bağlanma biçimleri ise zaman algısındaki bozulmayla pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, bağlanma biçimlerinin bireylerin zaman perspektifine dair bilişsel temsillerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Zimbardo'nun Zaman Perspektifi Kuramı'na göre yaşanan olaylar geçmiş, şimdiki ve gelecek gibi zaman dilimlerine ayrılarak zihinde işlenmekte ve bireyin zaman dilimlerine yönelik algılarına göre yaşanan olaylar anlam kazanarak saklanmaktadır (Zimbardo ve Boyd, 2018). Bu bilişsel süreçte bireyin zaman dilimlerine yönelik algılarının dengeli olması yaşam olaylarının bütüncül bir şekilde değerlendirilmesini ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesini sağladığı düşünülmektedir (Sword, Sword, Brunskill ve Zimbardo, 2014). Ancak travmatik yaşam olayları ise maruz kalan bireylerin zaman algılarını bozduğu görülmektedir (Holman, 2015). Travma yaşantısı olup yoğun duygusal tepki gösterenlerinin daha geçmiş odaklı oldukları, bu kişilerin olayı sanki şimdide yaşıyormuşçasına etkilendikleri ve geleceğe odaklanamadıkları tespit edilmiştir (Holman ve Zimbardo, 2009; Stolarski ve Cyniak-Cieciura, 2016). Bir başka ifade ile belli bir zaman perspektifinin baskın olması sebebiyle bu bireylerin genel olarak zaman perspektiflerinde dengenin bozulduğu söylenebilir.

Zaman Perspektifi Kuramı'na göre yaşanan olayların bireylerin zaman algılarına göre zihinde saklanması (Zimbardo ve Boyd, 2018), travmatik yaşam olaylarına maruz kalanların zaman perspektifindeki dengede bozulmaların görülmesi (Holman, 2015) ve bir savunma mekanizması olarak dissosiyasyonun travma esnasında ve hemen sonrasında bireyi olaydan uzaklaştırarak olayı işlemeyi ertelemesi (Şar, 2000) bu iki mekanizmanın birbiri ile ilişkili olabileceğine işaret ettiği varsayılabilir. Model sonuçları da zaman perspektifindeki dengenin bozulmasının depresyon gibi yoğun strese maruz kalındığında zihnin kendini korumak amacıyla geliştirdiği dissosiyatif belirtiler için uygun bir zemin hazırladığını gösterebilir. Bu bulgular neticesinde dengeli zaman perspektifindeki sapmanın, bireylerin yoğun stres durumlarında zihinsel bütünlüğü koruyamayıp daha fazla ayrışmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Nitekim araştırmanın modellerinde dissosiyasyon düzeyinin tek başına bağlanma biçimleri ile psikolojik

belirtiler (travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, depresif belirti düzeyi ve umutsuzluk düzeyi) arasındaki ilişkide aracı bir oynamadığı, ancak dengeli zaman perspektifinden sapma ile birlikte anlamlı bir dolaylı etki oluşturduğu görülmüştür. Bu bulgu, dissosiyasyonun bağımsız bir mekanizma olmaktan çok, dengeli zaman perspektifindeki sapmayla ilişkili bir süreç olabileceğine işaret etmektedir. Bir başka ifadeyle, araştırmanın sonuçlarına göre travma esnasında veya hemen sonrasında ortaya çıkan dissosiyatif belirtilerin, zaman perspektifindeki dengenin bozulmasından sonraki süreç içinde anlam kazandığı görülmektedir. Modelin son aşamasında ise zaman perspektifi ve dissosiyasyon aracılığıyla ilerleyen bu ardışık yapının, psikolojik belirtilerin düzeyini şekillendirdiği görülmektedir.

4.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE KLİNİK DOĞURGULARI

Bu araştırmanın sonuçları deprem gibi travmatik yaşantıların ardından ortaya çıkan psikolojik sorunların yalnızca olayın kendisinden değil; bireylerin bağlanma biçimleri, zaman perspektifleri ve dissosiyatif yaşantılarıyla birlikte şekillendiğini göstermesi bakımından önemlidir. Özellikle güvenli bağlanma biçiminin ruhsal dayanıklılığı destekleyici rol oynadığı; buna karşılık kaygılı/ikircikli ve kaçınan bağlanma biçimlerinin ise zaman perspektifindeki dengenin bozulması ve dissosiyatif süreçler aracılığıyla psikolojik belirtilere zemin hazırladığı tespit edilmiştir. Bu bulgular travma sonrası ortaya çıkan psikolojik etkilerin altında yatan bilişsel ve duygusal mekanizmaların anlaşılması açısından önemlidir. Bu bağlamda çalışma afet sonrası psikolojik değerlendirme ve müdahale süreçlerinde yalnızca belirti düzeyine odaklanmak yerine bütüncül bir klinik değerlendirmede bireyin zaman perspektifi dengesi ve dissosiyatif yaşantıları ile birlikte bağlanma biçimlerinin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca alan yazınında sınırlı incelenmiş olan zaman perspektifi değişkeninin bu çalışma aracılığıyla afet psikolojisi bağlamında ele alınması alana kuramsal açıdan da özgün bir katkı sunmaktadır.

Mevcut tez çalışmasının bulguları ışığında klinik doğurgular aşağıda sıralanmıştır:

- 1- Güvenli bağlanma biçimi hem depresif belirtiler hem umutsuzluk hem de TSSB belirtilerini negatif yönde yordayarak psikolojik sağlamlık açısından temel bir koruyucu etken olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşılık kaygılı/ikircikli bağlanma hem TSSB belirtileri hem de depresif belirtiler açısından anlamlı bir risk etkeni olarak belirlenmiştir. Kaçınan bağlanma biçiminin ise modellerin hiçbirinde anlamlı yordayıcı olarak yer almaması bu bağlanma stilinin doğası gereği duygusal bastırma stratejileriyle ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.
- 2- Deprem gibi travmatik yaşantılar bireylerin geleceğe dair bakış açısı geliştirmekte zorlanmalarına neden olabilmektedir. Bulgular zaman perspektifinin travma sonrası uyum ve iyileşme süreçlerinde önemli rol oynayabileceğini göstermektedir.
- 3- Bağlanma biçimleri yalnızca bireyin kişilerarası ilişkilerini değil, aynı zamanda bireylerin geçmişi nasıl hatırladığı, şu anı nasıl deneyimlediği ve geleceği nasıl yapılandığı gibi zaman perspektifini de etkileyen bilişsel bir süreç olabileceği görülmüştür.
- 4- Araştırmada incelenen psikolojik belirtiler ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkilerde dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi önemli köprü değişkenler olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle terapi sürecinde yalnızca bağlanma örüntülerine değil, bireylerin zaman perspektifleri ve dissosiyatif yaşantılarına da odaklanılması belirtilerin anlaşılması ve müdahale planlarının oluşturulmasında klinik açıdan önemli olabileceği düşünülmektedir.
- 5- TSSB belirtilerine ilişkin seri aracılık modeli incelendiğinde kaçınan bağlanma biçiminin doğrudan anlamlı etkisi bulunmamıştır. Ancak modele dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyi eklendiğinde bu ilişkinin dolaylı yollarla anlamlı hale geldiği görülmüştür. Bu bağlamda kaçınan bağlanmaya sahip bireylerle çalışırken zaman perspektifi ve dissosiyatif belirtilerin değerlendirilmesi bütüncül bir müdahale yaklaşımına katkı sağlayabilir.
- 6- Son olarak dissosiyasyon düzeyinin bağlanma biçimleri ile depresif belirtiler, umutsuzluk ve TSSB belirtileri arasındaki ilişkide tek başına

anamlı bir aracı değişken rolü üstlenmediği; ancak zaman perspektifi ile birlikte modele dâhil edildiğinde dolaylı ilişkiler kurduğu bulunmuştur. Bu nedenle özellikle afet bağlamlarında dissosiyasyonun psikolojik belirtilerle ilişkisi değerlendirilirken zaman perspektifi ile birlikte ele alınması sürecin daha kapsamlı ve işlevsel biçimde anlaşılmasına yönelik bir bakış açısı sunabileceği düşünülmektedir.

4.5. ARAŞTIRMADAKİ SINIRLILIKLAR, UYGULAMAYA VE AKADEMİYE YÖNELİK ÖNERİLER

Bu araştırma 6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri'ni yaşamış yetişkin bireylerin bağlanma biçimleri ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkide dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolünü inceleyerek özellikle doğa kaynaklı afet sonrası ruh sağlığına yönelik çalışmalarda alan yazınına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca alan yazınında zaman perspektifi değişkeninin afet sonrası psikolojik tepkiler ve ilgili diğer değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olması ile bu araştırma alana özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Bu bölümde araştırma tasarımına ve saha sürecine ilişkin sınırlılıklar ele alınarak gelecekte bu alanda yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunulacaktır. Ayrıca doğa kaynaklı afet gibi travmatik yaşantılara yönelik uygulamalara dair çıkarımlar ve öneriler de tartışılacaktır.

İlk olarak, araştırmanın kesitsel olması nedensel çıkarımlar yapmayı sınırlandırmaktadır. Zaman içinde değişkenlerin nasıl etkileştiğini görmek amacıyla boylamsal çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Özellikle afeti yaşamış bireylerin geleceğe dair bakış geliştirmesinde yaşadıkları güçlüğü, yıllar içerisinde değişiminin çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Veri toplama süreci depremin gerçekleşmesinin ardından bir yıl sonra, ikinci yılı içerisinde tamamlanmıştır. Bu dönemde hasarlı yapıların yıkımının devam etmesi, yeniden inşa faaliyetlerinin sürmesi, konteyner kentlerin kullanılması gibi afet etkilerinin halen devam etmesi bireylerin travmaya maruz kalma deneyimlerinin uzamasına ve afetin gündelik yaşamdaki etkilerinin sürmesine

neden olmuştur. Bu durumun araştırmada incelenen değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerinin gücünü ve modellerin genel yapısını da etkilemiş olacağı düşünülmektedir. Sonuçlar değerlendirilirken bu durum göz önüne alınmalıdır.

Bir diğer sınırlılık ise çalışmanın sadece üç ilde (Ankara, Kahramanmaraş ve Hatay) yürütülmüş olmasıdır. Bağlanma, zaman perspektifi ve dissosiyasyon gibi psikolojik yapıların kültürel bağlamdan etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle farklı kültürel gruplarda yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar değişkenlerin kültüre duyarlılığını değerlendirmek açısından yararlı olacaktır. Ayrıca Ankara ilinde yeterince katılımcıya ulaşılamaması sebebiyle afet bölgesinde yaşayan bireylerle afet bölgesi dışına göç etmiş bireyler arasında değişkenler açısından farklılaşmayı inceleme fırsatı bulunmamaktadır. Gelecek araştırmalar için aradaki farkın çalışılmasının önemli olabileceği değerlendirilmiştir. Ayrıca bu çalışma özelinde dengeli zaman perspektifinden sapmanın ve dissosiyasyon düzeyinin aracı rolüne odaklanılmıştır. Demografik değişkenler ve depremden etkilenme durumuna göre sonuçların nasıl farklılaştığına yönelik ayrıntılı inceleme yapılmamıştır. Gelecek çalışmalarda bu analizler değerlendirilebilir.

Tüm verilerin öz bildirim ölçekleriyle toplanmış olması; sosyal istenirlik ve yanıt eğilimleri gibi bilişsel yanlılıkların etkisini artırabilir. Niteliksel verilerle desteklenmiş, klinik gözlemleri içeren çok yönlü çalışmalar bu tür yanlılıkların etkisini azaltabilir. Ayrıca zaman perspektifi ve dissosiyasyon gibi karmaşık yapılar yalnızca belirli ölçeklerle ölçülmüştür. Bu kavramlara yönelik derinlemesine niteliksel incelemeler veya nöropsikolojik değerlendirmeler içeren çalışmalar daha bütüncül anlayış sağlayabilir. Bu sayede bu değişkenlerin yapısı üzerine kuramlara katkı sağlayacak daha kapsamlı iç görüler elde edilebilir.

Travma alan yazın kapsamında çalışma değerlendirildiğinde bir diğer sınırlılık olarak afet türü düşünülebilir. Araştırma, Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşamış bireylerle sınırlıdır. Bu durum, bulguların yalnızca benzer travmatik yaşantılara sahip bireylere genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Farklı afet türleri veya travmatik yaşantılara maruz kalmış bireylerle yürütülecek benzer çalışmalar, değişkenler arası ilişkilerin karşılaştırılabilirliğini sağlayabilir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların son 6 ay içinde herhangi bir psikiyatrik tanı almamış ve düzenli psikolojik ilaç kullanıyor olmamaları bir ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu kararın alınmasındaki gerekçeler ise: araştırmanın bir hastane ya da kurum bünyesinde değil, doğrudan sahada yürütülmesi, ilaç kullanımının duygu durum üzerine olası etkilerinin değişkenler arasındaki ilişkileri karıştırma ihtimali, araştırma kapsamına girmeyen grubun depresi daha şiddetli yaşamış ve tetiklenme riski daha yüksek bir grup olarak varsayılması. Klinik ortamlarda, daha kontrollü bir şekilde bu grupla da çalışılması, hem etik açıdan daha güvenli hem de değişkenlerin farklı klinik profillerde nasıl meydana geldiğini görmek açısından faydalı olabilir.

Araştırmanın konteyner kentte yürütülen saha uygulaması esnasında bazı katılımcıların bu gibi birçok çalışmaya katıldıklarını ve artık bu konuda kendilerini yorgun hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu durum, afet sonrası yapılan araştırmalarda katılımcı yorgunluğunun önemli bir etik ve metodolojik mesele olarak dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Son olarak kaçınan bağlanma biçimine sahip bireylerin duygularını ifade etmede yaşadıkları zorluk ve bastırma eğilimleri, öz bildirim temelli ölçümlerde belirtilerin yeterince yansıtılmamasına neden olabilir. Bu sebeple, bu bireylerle çalışırken özbildirim temelli yöntemlere ek olarak, dolaylı ölçüm teknikleri ya da gözlem temelli değerlendirme yaklaşımlarının da kullanılması daha işlevsel bir yöntem olabilir.

Araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak uygulamaya dönük öneriler değerlendirildiğinde afet gibi yoğun stres içeren yaşam olayları sonrasında ortaya çıkabilen umutsuzluğun, depresif belirtilerin, travma sonrası stres belirtilere yönelik müdahalelerde bağlanma biçimi, zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeyi çeşitli uygulamalar için kaynak oluşturabilir. Psikososyal müdahale kapsamında afet sonrası dönemde zaman perspektifi odaklı bireysel ve grup terapileri ile psikoeğitim uygulamaları geliştirilebilir. Ayrıca okullarda öğrencilere, velilere ve öğretmenlere yönelik hedef gruba özgü bağlanma ve zaman perspektifi odağında yapılandırılmış psikoeğitim ve rehberlik çalışmaları geliştirilmesi afet sonrası iyileşme sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, afet bölgesinde hizmet veren kamu ve özel sektör kuruluşlarında bağlanma biçimleri ve zaman perspektifi ekseninde yapılandırılmış grup çalışmaları, psikoeğitim oturumları ve danışmanlık hizmetleri geliştirilmelidir. Bunun yanısıra, afetlere hazırlık sürecinde yürütülecek koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında, güvenli bağlanmanın ve dengeli zaman perspektifinin koruyucu rolü dikkate alınabilir. Bu bağlamda, bireylerin güvenli bağlanma biçimlerini geliştirmelerine, kendi zaman perspektiflerini keşfetmelerine ve dengeli zaman perspektifi oluşturmalarına yönelik belirli hedef grupların ihtiyaçlarına uygun psikoeğitim programları ve atölyeler tasarlanabilir. Bu uygulamaların, özellikle okul ve işyeri gibi ortamlarda yürütülmesi, olası travmatik yaşantılara karşı bireysel düzeyde koruyucu bir etki sağlayabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşamış yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ile psikolojik belirti düzeyleri (travma sonrası stres belirtileri, depresif belirtiler ve umutsuzluk) arasındaki ilişkide, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyinin seri aracılık rolünü incelemiştir. Bu kapsamda, güvenli, kaygılı/ikircikli ve kaçınan bağlanma biçimleri ayrı ayrı ele alınarak her biri için üç farklı psikolojik belirtiyeye yönelik toplam dokuz seri aracılık modeli test edilmiştir. Analizlerde Hayes'in (2022) PROCESS Makro Model 6 kullanılmış ve 5000 örneklemlili bootstrap yöntemiyle güven aralıkları hesaplanmıştır.

Araştırma, bağlanma kuramının travma bağlamında zaman perspektifi ve dissosiyatif tepkilerle ilişkisini ele alan nadir çalışmalardan biri olma niteliği taşımaktadır. Bu doğrultuda, değişkenler arası ilişkiler öncelikle Pearson korelasyon analizleri ile değerlendirilmiş, ardından çoklu doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda hipotezlerin test sonuçları aşağıda özetlenmiştir:

Regresyon analizleri sonucunda, H7, H8 ve H9 hipotezleri doğrulanmış; güvenli bağlanma biçiminin depresif belirtiler, umutsuzluk ve travma sonrası stres belirtilerini anlamlı şekilde negatif yönde yordadığı görülmüştür. Buna karşın, kaçınan bağlanma biçiminin bu belirtilerle ilişkisine dair ileri sürülen H4, H5 ve H6 hipotezleri desteklenmemiştir. Kaygılı/ikircikli bağlanma biçimi ise travma sonrası stres belirtilerini (H3) ve depresif belirtileri (H1) anlamlı biçimde pozitif yönde yordamış; ancak umutsuzluk düzeyine ilişkin hipotez (H2) desteklenmemiştir. Dissosiyasyon düzeyi ise üç psikolojik belirtiyeyi de pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamış ve bu doğrultuda H22, H23 ve H24 hipotezleri desteklenmiştir.

Zaman perspektifi boyutlarına bakıldığında, geçmiş-olumsuz zaman yönelimi hem depresif belirtileri (H10) hem de umutsuzluk düzeyini (H11) pozitif yönde yordamış; ancak travma sonrası stres belirtileriyle ilişkisi anlamlı bulunmamıştır (H12 desteklenmemiştir). Geçmiş-olumlu zaman perspektifi yalnızca depresif

belirti düzeyini negatif yönde yordamıştır (H13 desteklenmiştir), diğer hipotezler desteklenmemiştir (H14, H15). Şimdi-kaderci zaman yönelimi yalnızca umutsuzluk düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde yordamış (H20 doğrulanmıştır); diğer iki psikolojik belirtiyile ilişkisi anlamlı bulunmamıştır (H19 ve H21 desteklenmemiştir). Gelecek zaman perspektifinin, incelenen üç psikolojik belirti üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, H16, H17 ve H18 numaralı hipotezler desteklenmemiştir.

Araştırmanın temel odak noktası olan seri aracılık hipotezlerinin hepsi doğrulanmıştır. Buna göre, dengeli zaman perspektifinden sapma ve dissosiyasyon düzeyleri, bağlanma biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide anlamlı ve dolaylı bir aracılık rolü oynamaktadır. Bu doğrultuda H25, H26, H27, H28, H29, H30, H31, H32 ve H33 hipotezleri desteklenmiştir.

Bu bulgular, bağlanma biçimlerinin bireyin zaman perspektifindeki denge ve dissosiyatif yaşantıları aracılığıyla afet sonrası depresif belirtiler, umutsuzluk ve travma sonrası stres belirtilerinin gelişimini şekillendirdiğini ve dolayısıyla afet sonrası psikolojik uyum süreçlerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, çalışma travma sonrası psikolojik işleyişin anlaşılmasına yönelik kuramsal katkılar sunmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde:

Araştırmada test edilen tüm seri aracılık hipotezlerinin istatistiksel olarak anlamlı bulunması, bağlanma biçimlerinin bireylerin zaman perspektifindeki dengenin bozulması ve dissosiyatif yaşantılar aracılığıyla travma sonrası stres belirtileri, depresif belirt ve umutsuzluk düzeyini etkilediğini göstermektedir.

Ayrıca, güvenli bağlanma biçimi, hem depresif belirtiler hem umutsuzluk hem de travma sonrası stres belirtilerini negatif yönde yordayarak psikolojik dayanıklılık açısından temel bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır. Öte yandan, dissosiyatif belirtilerin, tüm psikolojik belirtileri pozitif yönde yordaması, bu tepkilerin afet sonrası süreçte ruh sağlığı açısından risk oluşturduğunu düşündürmekte ve dissosiyatif yaşantılara sahip bireylerin erken dönemde

belirlenip desteklenmesinin, ruh sağlığı müdahaleleri açısından önem arz edebileceği düşünülmektedir.

Kaçıngan bağlanma biçiminin, hiçbir psikolojik belirtiyi anlamlı Şekilde yordayamamış olması, bu bağlanma biçimine sahip bireylerin duygularını bastırma ve kaçınma gibi eğilimlerinin belirti ifadesini sınırlayabileceği düşünülmüştür. Dolayısıyla sonuçlar söz konusu bireylerin psikolojik belirtilerinin değerlendirilmesinde daha kapsayıcı ve bütüncül bir yaklaşımın gerektiğine işaret etmektedir.

Gelecek zaman perspektifinin, hiçbir psikolojik belirtiyi yordamamış olması, afet bağlamında bireylerin geleceğe ilişkin bakış açılarının zayıflayabileceğine işaret edebilir. Bu noktada, zaman perspektifi konusunun daha derinlemesine araştırılması önem taşımaktadır.

Sonuç olarak bu çalışma, deprem gibi travmatik yaşantıların ardından bireylerin bağlanma biçimleri, zaman perspektifleri ve dissosiyatif tepkilerinin birbiriyle etkileşimi travma sonrası psikolojik uyumu belirlemede kritik bir rol oynayabileceğini göstermiştir. Dolayısıyla bağlanma biçimleri, zaman perspektifi ve dissosiyasyon düzeylerinin birlikte ele alınması; travma sonrası ortaya çıkabilecek psikolojik belirtilerin çok boyutlu ve bütüncül biçimde değerlendirilmesine katkı sağlayabilir. Bu bulgular, sadece kuramsal katkılar sunmakla kalmamakta, aynı zamanda afet sonrası psikolojik destek uygulamaları için yeni değerlendirme ve müdahale alanları ermektedir.

SAHA GÖZLEMİ

Araştırmanın veri toplama süreci, depremin ardından tam bir yıl geçtikten sonra yürütülmüştür. Bu süreçte, Hatay başta olmak üzere birçok bölgede hâlâ konteyner kentlerin bulunduğu, hasarlı binaların yıkım sürecinin sürdüğü ve yeni yapıların inşasının devam ettiği bir fiziksel ortam ve koşullar hâkimdi. Afetin fiziksel çevredeki etkilerinin sürmesi, veri toplama sürecinde konaklama ve ulaşım gibi bazı temel konularda dikkatli planlama gerektirmiştir.

Genel olarak katılımcılar araştırmaya karşı olumlu, ilgili ve işbirliğine açık bir tutum sergilemiştir. Ancak, özellikle depremde birinci dereceden yakınlarını kaybeden ya da depremden yüksek düzeyde etkilenmiş bireylerin çalışmaya katılma konusunda tereddüt yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, Ankara sahasında katılımcılara ulaşmak ve katılımcıların çalışmaya katılımını sağlamak afet bölgesine kıyasla daha zorlayıcı olmuştur. Bu durum, afet bölgesinden uzaklaşmanın, bazı katılımcılarda travmatik yaşantılarını zihinsel olarak geride bırakma, bastırma ya da gündemlerinden uzak tutma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bazı katılımcılar anketin kendilerine ne tür bir katkı sağlayacağını sorgularken, bazı katılımcılar ise benzer çalışmalara sıkça katılmaktan dolayı kendilerini yorgun hissettiklerini ve bu yolla her seferinde depremi hatırlamanın kendilerinde rahatsızlık yarattığını ifade etmişlerdir. Bu geri bildirimler, afet sonrası yürütülen çalışmalarda etik ilkeler doğrultusunda katılımcı yorgunluğu ve iyi oluşlarının gözetilmesi; ayrıca araştırmaların katılımcılara da doğrudan fayda sağlayacak şekilde tasarlanması gerektiğini göstermektedir. Verilerin kapalı zarflar içinde toplanması ve katılımcıların olası psikolojik ihtiyaçlarına yönelik hazırlanan bilgilendirme formu katılımcılardan genel olarak olumlu geri bildirim almıştır.

Verilerin afetin üzerinden tam bir yıl geçtikten sonra toplanması, katılımcıların olayın akut etkisinden uzaklaştığını düşündürmektedir; ancak yine de birçok katılımcının yaşadıklarının etkisini hâlâ hissettiği görülmüştür. Afet bölgesinde yapılan görüşmeler sırasında bazı katılımcıların “herkes hala rüyadaymış gibi” ya da “kıyamet kopuyor sandım” şeklindeki ifadeleri, dissosiyatif tepkilere ve bu

tepkilerin depremin üzerinden bir yıl geçmiş olmasına rağmen devam ettiğine dair örnek olabilir. Benzer şekilde bir katılımcı, artık isteklerini ertelemek istemediğini ve ne istiyorsa onu yapmaya çalıştığını belirtmiştir. Katılımcının bu ifadesi zaman perspektifinin “şimdiki zaman”a odaklandığına dair niteliksel bir örnek olarak değerlendirilebilir. Deprem bölgesindeki bir katılımcının ise çevrede hâlâ hasarlı binaların bulunmasına rağmen depremi gündelik yaşamında hatırlamadığını ve yalnızca biri bahsettiğinde aklına geldiğini ifade etmesi, travmatik yaşantının bastırılma olasılığını; ayrıca çevresel uyaranlara karşı duyarsızlaşma veya kaçınma tepkilerinin gelişmiş olabileceğini düşündürmüştür. Örnek olarak verilen bu ifadeler araştırmanın konusu olan zaman perspektifinin ve dissosiyatif tepkilerin sahada karşılığının olduğunu göstermektedir. Araştırma verilerinin fiziki olarak toplanması, çalışmada ele alınan değişkenlerin sahadaki karşılıklarını gözlemleyebilme açısından önemli bir fırsat sunmuştur.

KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Gibb, B. E., Hankin, B. L., & Cornette, M. M. (2002). The hopelessness theory of suicidality. T. Joiner, & M. D. Rudd (Ed.) içinde, *Suicide Science: Expanding the Boundaries* (s. 17-32). Kluwer Academic Publishers.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. doi:10.1037/0033-295X.96.2.358
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49
- Achmat, Z., & Putera, K. D. (2024). The effect of future time perspective and community resilience on disaster risk reduction in disaster-prone communities. *KnE Social Sciences*, 19-29. doi:10.18502/kss.v9i5.15159
- Adhikari Baral, I., & B., K. C. (2019). Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC Psychiatry*, 19(1). doi:10.1186/s12888-019-2090-y.
- AFAD. (2023). 06 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan (Kahramanmaraş) Mw: 7.7 – Mw: 7.6 Depremleri Raporu. 1-140. chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Kahramanmara%C5%9F%20Depremi%20%20Raporu_02.06.2023.pdf adresinden alındı
- AFAD. (t.y). *Deprem. Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü*. https://www.afad.gov.tr/aciklamali-afet-yonetimi-terimleri-sozlugu adresinden alındı
- Ainsworth, M. D., & Marvin, R. S. (1995). On the shaping of attachment theory and research: An interview with Mary D. S. Ainsworth (Fall 1994). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2/3), 3-21. doi:10.2307/1166167
- Aker, T. (2006). 1999 Marmara Depremleri: Epidemiyolojik bulgular ve toplum ruh sağlığı uygulamaları üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 204-212.

- Aker, T., Aydın, N., Beşiroğlu, L., & Çelik, F. (2014). *Van-Erciş 2011 depremleri TPD etkinlikleri ve deneyimleri*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Akkoç Arabacı, L. N., & Cesur Soysal, G. (2021). Psikolojik İyi Oluş: Zaman Perspektifi ve Psikolojik Esnekliğin Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48), 94–108. doi:10.31828/tpy1301996120210712m000041
- Aksaray, G., Kortan, G., Erkaya, H., Yenilemez, Ç., & Kaptanoğlu, C. (2006). Gender differences in psychological effect of the August 1999 earthquake in Turkey. *Nord J Psychiatry*, 60, s. 387-391. doi:10.1080/08039480600937553
- Aktu, Y., & Inak, A. (2025). Resilience and coping with earthquake stress: The roles of anxiety, stress, and depression as serial mediators. *Journal of Health Psychology*, 0(0). doi:10.1177/13591053251328497
- Ali, M., Farooq, N., Bhatti, M., & Kuroiwa, C. (2012). Assessment of prevalence and determinants of posttraumatic stress disorder in survivors of earthquake in Pakistan using Davidson Trauma Scale. *J Affect Disord*, 136(3), 238-243. doi:10.1016/j.jad.2011.12.023.
- Alpay, E. H., & Aydın, A. (2024). Effects of peritraumatic reactions on post-traumatic stress among Kahramanmaraş earthquake survivors. *Nordic Journal of Psychiatry*, 78(2), 153–161. doi:10.1080/08039488.2023.2291548
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Armenian, H., Morikawa, M., Melkonian, A., Hovanesian, A., Akiskal, K., & Akiskal, H. (2002). Risk factors for depression in the survivors of the 1988 earthquake in Armenia. *J Urban Health.*, 79(3), 373-382. doi:10.1093/jurban/79.3.373
- Armitage, C. J., & Harris, P. R. (2006). The influence of adult attachment on symptom reporting: Testing a mediational model in a sample of the general population. *Psychology & Health*, 21(3), 351–366. doi:10.1080/14768320500223479
- Arnberg, F., Eriksson, N., Hultman, C., & Lundin, T. (2011). Traumatic bereavement, acute dissociation, and posttraumatic stress: 14 years after the MS Estonia disaster. *J Trauma Stress*, 24(2), 183-90. doi:10.1002/jts.20629

- Aslan, B., & Önal, Ö. (2024). Prevalence of probable post-traumatic stress disorder among survivors of the 2023 earthquakes in Türkiye. *Eastern Mediterranean Health Journal, 30*(9), 622-631.
- Attanasi, G., Nese, A., Sbriglia, P., & Senatore, L. (2025). Earthquakes and Intertemporal Preferences: A Field Study in Italy. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy, 25*(1), 139-151. doi:10.1515/bejeap-2024-0180
- Aytaç, S., Ovayolu, Ö., & Serçe, S. (2025). The level of trauma and hopelessness of survivor nursing students of the february 6, 2023, Kahramanmaraş Earthquakes: The case of Türkiye. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 19*. doi:10.1017/dmp.2024.345
- Babalioğlu, N. (2001). Afetlerde Ruhsal Yardım. *Afetlerde sağlık hizmetleri yönetimi (24-28 Ekim 2000-Yalova): Kurs notları* (s. 131-146). içinde Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Projesi Genel Koordinatörlüğü.
- Barazzone, N., Santos, I., McGowan, J., & Donaghay-Spire, E. (2019). The links between adult attachment and post-traumatic stress: A systematic review. *Psychol Psychother, 92*(1), s. 131-147.
- Başoğlu, M., Kılıç, C., Salçioğlu, E., & Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: An epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress, 17*(2), s. 133-141. doi:10.1023/B:JOTS.0000022619.31615.e8
- Beck, A. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry, 9*(4), 324–333. doi:10.1001/archpsyc.1963.01720160014002
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *JAMA: Journal of the American Medical Association, 234*(11), 1146–1149. doi:10.1001/jama.234.11.1146
- Beck, A. T., Wenzel, A., Riskind, J. H., Brown, G., & Steer, R. A. (2006). Specificity of hopelessness about resolving life problems: Another test of the cognitive model of depression. *Cognitive Therapy and Research, 30*(6), 773–781. doi:10.1007/s10608-006-9081-2

- Beck, A., Kovacs, M., & Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior. An overview. *JAMA*, *234*(11).
- Beck, A., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, *4*(6), s. 561-71.
- Beck, A., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *J Consult Clin Psychol*, *42*(6), 861-865. doi:10.1037/h0037562
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd Ed.)*. NY: Guilford Press.
- Beiser, M., & Hyman, I. (1997). Refugees' time perspective and mental health. *The American Journal of Psychiatry*, *154*(7), s. 996–1002. doi:10.1176/ajp.154.7.996
- Belen, H., & Tunca, A. (2025). Strength-based parenting improves depression outcomes and promotes posttraumatic growth in earthquake survivors: a longitudinal study. *BMC Psychol*, *13*. doi:10.1186/s40359-025-02512-7
- Beşiroğlu, L. (2024). *Çözülme, ayrışma, dağılma: Dissosiyasyon ve dissosiyatif bozuklukları anlamak*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bifulco, A., Kagan, L., Spence, R., Nunn, S., Bailey-Rodriguez, D., Hosang, G., . . . Fisher, H. (2019). Characteristics of severe life events, attachment style, and depression - Using a new online approach. *Br J Clin Psychol.*, *58*(4), 427-439. doi:10.1111/bjc.12221.
- Binbay, T., Direk, N., Aker, T., Akvardar, r. Y., Alptekin, K., Cimilli, C., . . . Ulaş, H. (2014). Türkiye'de psikiyatrik epidemiyoloji: Yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *25*(4), 264-281. doi:10.5080/u7463
- Blake, J., & Norton, C. L. (2014). Examining the relationship between hope and attachment: A meta-analysis. *Psychology*, *5*(6), s. 556–565. doi:10.4236/psych.2014.56065
- Blanc, J., Rahill, G. J., Laconi, S., & Mouchenik, Y. (2016). Religious beliefs, PTSD, depression and resilience in survivors of the 2010 Haiti Earthquake. *J Affect Disord.*, *190*, 697-703. doi:10.1016/j.jad.2015.10.046

- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16(3), 129–131.
- Boniwell, I., Osin, E. N., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40. doi:10.1080/17439760903271181
- Boogar, E. R., Farid, A. A., & Rahimimejad, A. (2008). Boogar, E. R., Asgharnejad Farid, A. A., & Rahimimejad, A. (2008). Relationship between attachment style and mental health in adult survivors of the Bam earthquake. *Psychological Research*, 11((1-2)), 27-40.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (1st Ed. b.). London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (2023). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul : Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2023). *Bağlanma* (6. b.). (T. Soylu, Çev.) Pinhan Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi 1969).
- Bowlby, J., & WHO. (1952). *Maternal care and mental health: a report prepared on behalf of the World Health Organization as a contribution to the United Nations programme for the welfare of homeless children*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/40724> adresinden alındı
- Boyd, J. N., & Zimbardo, P. (2005). Time perspective, health, and risk taking. I. A. Joireman (Dü.) içinde, *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application* (s. 85-107). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Boysan, M. (2016). Associations Between Dissociation and Post-Traumatic Stress Response. C. Martin, V. Preedy, & V. (. Patel (Dü) içinde, *Comprehensive Guide to Post-Traumatic Stress Disorders*. Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-08359-9_13
- Breh, D., & Seidler, G. (2007). Is peritraumatic dissociation a risk factor for PTSD? *J Trauma Dissociation*, 8(1), s. 53-69. doi:10.1300/J229v08n01_04
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. doi:https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759

- Brewin, C. R. (2007). Autobiographical memory for trauma: Update on four controversies. *Memory*, 15(3), 227–248. doi:10.1080/09658210701256423
- Brown, R. J. (2006). Different types of “dissociation” have different psychological mechanisms. *Journal of Trauma & Dissociation*, 7(4), 7–28. doi:10.1300/j229v07n04_02
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Callen, M. (2015). Catastrophes and time preference: Evidence from the Indian Ocean Earthquake. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 118(C), 199-214. doi:10.1016/j.jebo.2015.02.019
- Canan, F., & North, C. (2019). Dissociation and disasters: A systematic review. *World J Psychiatry*, 9(6), 83-98. doi:10.5498/wjp.v9.i6.83
- Canan, F., & North, C. (2019). Dissociation and disasters: A systematic review. *World J Psychiatry*, 9(6), 83-98. doi:10.5498/wjp.v9.i6.83
- Cardeña, E., & Spiegel, D. (1993). Dissociative reactions to the San Francisco Bay Area earthquake of 1989. *American Journal of Psychiatry*, 150(3), 474–478. doi:10.1176/ajp.150.3.474
- Carlson, E. B., Dalenberg, C., & McDade-Montez, E. (2012). Dissociation in posttraumatic stress disorder part 1: Definitions and review of research. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(5), 479–489. doi:10.1037/a0027748
- Cassara, A., Healyb, A., & Kesslerc, C. V. (2017). Trust, risk, and time preferences after a natural disaster: Experimental evidence from Thailand. *World Development*, 90, 94-105.
- Cassidy, J. (2016). The nature of the child’s Ties. *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications (Third Edition)*. içinde The Guilford Press.
- Cénat, J. M., McIntee, S.-E., & Blais-Rochette, C. (2020). Symptoms of posttraumatic stress disorder, depression, anxiety and other mental health problems following the 2010 earthquake in Haiti: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 55-85. doi:10.1016/j.jad.2020.04.046

- Cengiz, S., & Peker, A. (2024). Depression and life satisfaction after Kahramanmaraş earthquakes: The serial mediation roles of life meaning and coping with earthquake stress. *Journal of Health Psychology, 29*(11), 1228-1240. doi:10.1177/13591053241229554
- Cerda, M., Paczkowski, M. M., Galea, S., & Nemethy, K. (2013). Psychopathology in the aftermath of the Haiti earthquake: A population-based study of posttraumatic stress disorder and major depression. *Depression and Anxiety, 30*(5). doi:10.1002/da.22007
- Cherry, K. E., Sampson, L., Galea, S., Marks, L. D., Nezat, P. F., Baudoin, K. H., & Lyon, B. A. (2016). Optimism and Hope After Multiple Disasters: Relationships to Health-Related Quality of Life. *Journal of Loss and Trauma, 22*(1), 61–76. doi:10.1080/15325024.2016.1187047
- Chisholm, J. (1995). The evolutionary ecology of attachment organization. *Human Nature, 7*(1), 1-38.
- Cofini, V., Carbonelli, A., Cecilia, M., Binkin, N., & di Orio, F. (2015). Post traumatic stress disorder and coping in a sample of adult survivors of the Italian earthquake. *Psychiatry Res, 229*(1-2), 353-358. doi:10.1016/j.psychres.2015.06.041.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and care giving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 1053–1073. doi:10.1037//0022-3514.78.6.1053
- Craparo, G., Gori, A., Mazzola, E., Petruccelli, I., Pellerone, M., & Rotondo, G. (2014). Posttraumatic stress symptoms, dissociation, and alexithymia in an Italian sample of flood victims. *Neuropsychiatr Dis Treat, 10*, 2281-2284. doi:10.2147/NDT.S74317
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The Robustness of Test Statistics to Non-Normality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods, 1*(1). doi:10.1037/1082-989X.1.1.16
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Çıtak, Ş., & Dadandı, İ. (2024). The effect of earthquake exposure on PTSD symptoms is mediated by intrusive rumination and moderated by gender: a cross-sectional study on the 2023 Kahramanmaraş earthquake survivors. *BMC Public Health*, 24. doi:10.1186/s12889-024-19736-8
- Dagnino, P., Pérez, C., Gómez, A., Gloger, S., & Krause, M. (2017). Depression and attachment: How do personality styles and social support influence this relation? *Res Psychother.*, 20, 53-62. doi:10.4081/ripppo.2017.237
- Dell, P. F., & O'Neil, J. A. (2009). *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Demirchyan, A., Khachadourian, V., Armenian, H. K., & Goenjian, A. K. (2022). The course, trajectories and predictors of depression 23 years after the 1988 Spitak earthquake in Armenia: A prospective cohort study. *Psychiatry Research*, 313. doi:10.1016/j.psychres.2022.114640
- Deniz, M. E. (2011). An investigation of decision making styles and the five-factor personality traits with respect to attachment styles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(1), 105-113.
- Duncan, E., Dorahy, M., Hanna, D., Bagshaw, S., & Blampied, N. (2013). Psychological responses after a major, fatal earthquake: the effect of peritraumatic dissociation and posttraumatic stress symptoms on anxiety and depression. *J Trauma Dissociation*, 14(5), 501-518. doi: 10.1080/15299732.2013.769479
- Durak, A., & Palabıyıköğlü, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), s. 311-319.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 319-345. doi:10.1016/S0005-7967%2899%2900123-0
- Eisma, M., Janshen, A., & de Haan, N. (2025). Rumination, Hopelessness, Behavioural Avoidance and Psychopathology Symptoms After Bereavement: Serial Mediation Analyses. *Clin Psychol Psychother*, 32(2). doi:10.1002/cpp.70053

- Ekmekçi Ertek, İ., İlhan, M. N., Uğraş Dikmen, A., & Gözükara, M. (2022). Travma sonrası stres bozukluğu prevalansı, çocukluk çağı travmaları ve dissosiyatif belirtilerle ilişkisi. *Gazi Medical Journal*, 33(2), 134-139.
- Eriksson, N., & Lundin, T. (1996). Early Traumatic Stress Reactions among Swedish Survivors of the m/s Estonia Disaster. *British Journal of Psychiatry*, 169(06), 713–716. doi:10.1192/bjp.169.6.713
- Farooqui, M., Quadri, S. A., Suriya, S. S., Khan, M. A., Ovais, M., Sohail, Z., . . . Hassan, M. (2017). Posttraumatic stress disorder: a serious post-earthquake complication. *Trends Psychiatry Psychother*, 39(2). doi:10.1590/2237-6089-2016-0029
- Fioulaine, N., & Martinez, F. (2010). Time under control: Time perspective and desire for control in substance use. *Addictive Behaviors*, 35(8), 799–802. doi:10.1016/j.addbeh.2010.03.022
- Foa, E. B., Cashman, L., Jaycox, L., & Perry, K. (1997). The validation of a self-report measure of posttraumatic stress disorder: the Posttraumatic Diagnostic Scale. *Psychological assessment*, 9(4), 445., 9(4), s. 445.
- Fung, H., Ka Ho, G., Ki Lam, S., Chun Chau, A., Şar, V., Ross, C., . . . JY, W. (2025). The co-occurrence of depression and dissociation: The relevance of childhood trauma. *J Psychiatr Res.*, 183, 157-163. doi:10.1016/j.jpsychires.2025.02.026
- Gallagher, H. C., Richardson, J., Forbes, D., Harms, L., Gibbs, L., Alkemade, N., . . . Bryant, R. A. (2016). Mental health following separation in a disaster: The role of attachment. *J Trauma Stress*, 29(1), 56-64. doi:10.1002/jts.22071
- Gallagher, M., Long, L., & Phillips, C. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *J Clin Psychol.*, 76(3), 329-355. doi:10.1002/jclp.22882
- Gao, X., Leng, Y., Guo, Y., Yang, J., Cui, Q., Geng, B., . . . Zhou, Y. (2019). Association between earthquake experience and depression 37 years after the Tangshan earthquake: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 9. doi:10.1136/bmjopen-2018-026110

- Garreto, A., Giusti, J., Oliveira, M., Tavares, H., Rossini, D., & Scivoletto, S. (2017). Mental flexibility and problem solving in adult patients who present non-suicidal self-injury. *European Psychiatry*, 41(S1), 683-684. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.01.1188
- Gelitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2011). *Psychology*. W.W. Norton & Company.
- Gilman, R., Schumm, J. A., & Chard, K. M. (2012). Hope as a change mechanism in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(3), 270-277. doi:10.1037/a0024252
- Glass, K., Flory, K., Hankin, B. L., Kloos, B., & Turecki, G. (2009). Are coping strategies, social support, and hope associated with psychological distress among Hurricane Katrina survivors? . *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 779–795. doi:10.1521/jscp.2009.28.6.779
- Goldin, D., Alvarez, L. M., & Harscher, H. v. (2024). Cognitive flexibility: What mental health professionals need to know. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 0(0), 1-8. doi:10.3928/02793695-20241205-03
- Goldstein, R., Smith, S., Chou, S., Saha, T., Jung, J., Zhang, H., . . . Grant, B. (2016). The epidemiology of DSM-5 posttraumatic stress disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 51(8), 1137-1148. doi:10.1007/s00127-016-1208-5.
- Gormley, B., & McNiel, D. A. (2010). Adult attachment orientations, depressive symptoms, anger, and self-directed aggression by psychiatric patients. *Cognitive Therapy and Research*, 34, s. 272-81. doi:10.1007/s10608-009-9267-5
- Green, J., Berry, K., Danquah, A., & Pratt, D. (2000). The role of psychological and social factors in the relationship between attachment and suicide: A systematic review. *Clin Psychol Psychother.*, 27(4), 463-488. doi:10.1002/cpp.2445.
- Green, J., Berry, K., Danquah, A., & Pratt, D. (2021). Attachment security and suicide ideation and behaviour: The mediating role of reflective functioning. *Int J Environ Res Public Health.*, 18(6), 1-18. doi:10.3390/ijerph18063090

- Griensven, F. v., Chakkraband, M. L., Thienkrua, W., Pengjuntr, W., Cardozo, B. L., Tantipiwatanaskul, P., . . . Tappero, J. (2006). Mental health problems among adults in tsunami-affected areas in Southern Thailand. *JAMA The Journal of the American Medical Association*, 296(5), 537-48. doi:10.1001/jama.296.5.537
- Güler, A., Gül, S., & Yıldırım, M. (2024). Social comparison, resilience, life satisfaction, depression, and anxiety among earthquake survivors in Turkey. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 15. doi:10.1016/j.ijdr.2024.104426
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2014). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Kontrol odağı ve tekrarlayıcı düşünme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(4), 244-252.
- Gümüş Şekerci, Y., Ayvazoğlu, G., & Çekiç, M. (2024). The effect of depression and hopelessness level on death anxiety in earthquake survivor students one year after the earthquake. *Journal of Death and Dying*. doi:10.1177/00302228241295417
- Hadianfard, H., Rezaei, F., & Ramaghani, N. H. (2020). The role of childhood trauma, time perspective and experiential avoidance on post traumatic stress disorder: applying of structural equation modeling. *Yasuj University of Medical Sciences Journal (YUMSJ)*, s. 328-343. doi:10.1080/20008198.2019.1648173
- Hancock, P. A., & Weaver, J. L. (2005). On time distortion under stress. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 6(2), 193–211. doi:10.1080/14639220512331325747
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guildford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52(3), s. 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hisli, N. (1989). A reliability and validity study of Beck Depression Inventory in a university student sample. *J Psychol*, 7, s. 3-13.
- Holman, E. A. (2015). Time perspective and social relations: A stress and coping perspective. N. F. M. Stolarski içinde, *Time perspective theory; Review, research*

and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo (s. 419–436). Springer International Publishing/Springer Nature. doi:10.1007/978-3-319-07368-2_27

- Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), s. 1146–1163.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective–social network connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), s. 136-147. doi:10.1080/01973530902880415
- Holmes, E. A., Brown, R. J., Mansell, W., Fearon, R. P., Hunter, E. C., Frasquilho, F., & Oakley, D. A. (2005). Are there two qualitatively distinct forms of dissociation? A review and some clinical implications. *Clin Psychol Rev.*, 25(1), 1-23. doi:10.1016/j.cpr.2004.08.006
- Hosseinnejad, M., Yazdi-Feyzabadi, V., Hajebi, A., Bahramnejad, A., Baneshi, R., Ershad Sarabi, R., . . . Zolala, F. (2022). Prevalence of posttraumatic stress disorder following the earthquake in Iran and Pakistan: a Systematic review and meta-analysis. *Disaster Med Public Health Prep.*, 16(2), 801-808. doi:10.1017/dmp.2020.411.
- Irwin, H. J. (1999). Pathological and nonpathological dissociation: The relevance of childhood trauma. *The Journal of Psychology*, 133(2), 157–164. doi:10.1080/00223989909599730
- İlke Eren, B. A. (2024). Deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolü. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(1), 23-31. doi:10.33308/2687248X.202461325
- İmroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. doi:10.17755/esosder.859555
- Irwin, H. J. (1999). Pathological and nonpathological dissociation: The relevance of childhood trauma. *The Journal of Psychology*, 133(2), 157–164. doi:10.1080/00223989909599730

- Işıklı, S. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri olan bireylerde olaya ilişkin dikkat yanlılığı, ayrışma düzeyi ve çalışma belleği uzamı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Işıklı, S., & Tüzün, Z. (2017). Afetlerin akut dönem psikolojik etkilerine yönelik psikososyal müdahale yaklaşımları. *Türkiye Klinikleri*, 2, 180-188.
- Kabakoglu, H., & Sahin, F. N. (2024). the effect of psychological resilience on hopelessness and post-traumatic growth in individuals experienced by earthquake. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(10), 855-863. doi:10.32604/ijmhp.2024.055653
- Kairys, A. (2010). Correlations between time perspective and personality traits in different age groups. *Tiltai*, 2, 159–173.
- Kairys, A. (2010). *Time perspective: Its link to personality traits, age and gender* (Doctoral Dissertation). Vilnius University.
- Kairys, A., & Liniauskaite, A. (2015). Time perspective and personality. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 99–113). Springer International Publishing/Springer Nature. doi: 10.1007/978-3-319-07368-2_6
- Kannis-Dymand, L., Carter, J. D., Lane, B. R., & Innes, P. (2019). The relationship of peritraumatic distress and dissociation with beliefs about memory following natural disasters. *Australian Psychologist*, 54(4), 311–321. doi:10.1111/ap.12377
- Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), s. 574-591. doi:10.37679/trta.1275268
- Kararırmak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), s. 01-18. doi:10.14812/cufej.2014.010
- Karasu, F., Polat, F., Ayar, D., Bakır, E., & Arpacı, R. (2024). Correlation between post-traumatic stress disorder and sleep hygiene in adults surviving the 2023 Kahramanmaraş Earthquakes. *Psychiatric Quarterly*, 95(4), 697-710. doi:10.1007/s11126-024-10100-y.

- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), s. 1-36.
- Kartol, A., Üztemur, S., & Yaşar, P. (2023). 'I cannot see ahead': psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. and 7.6 earthquakes in Türkiye. *BMC Public Health*, 23. doi:10.1186/s12889-023-17460-3
- Kaya Lefèvre, H., Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Leclerc, V., Laszcz, A., Gorwood, P., & Bungener, C. (2019). Time perspective differences between depressed patients and non-depressed participants, and their relationships with depressive and anxiety symptoms. *J Affect Disord*, 320-326. doi:10.1016/j.jad.2018.12.053
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149–164. doi: 10.1207/15324839951036498
- Kesebir, S., Kavzoğlu, Ö. M., & Üstündağ, F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), s. 321-342.
- Kesebir, S., Kökçü, F., & Dereboy, F. (2012). Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Yeni Symposium*, 50(2), s. 99-104.
- Kessler, R. C., Galea, S., Gruber, M. J., N. A. Sampson, R. J., & Wessely, S. (2008). Trends in mental illness and suicidality after Hurricane Katrina. *Molecular Psychiatry*, 13, 374–384.
- Kilpatrick, D., Resnick, H., Milanak, M., Miller, M., Keyes, K., & Friedman, M. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *J Trauma Stress*, 26(5), 537–547. doi:10.1002/jts.21848
- Kolk, B. V., Pelcovitz, D., Roth, S., & Mandel, F. (1996). Dissociation, somatization, and affect dysregulation: the complexity of adaptation of trauma. *Am J Psychiatry*, 153(7), s. 83-93. doi:10.1176/ajp.153.7.83

- Kostić, A., & Chadee, D. (2017). *Time perspective; Theory and practice*. UK: Palgrave Macmillan.
- Köktürk, S. N., Esgin, Ö., Bulbul, A. S., & Sahin, E. (2025). Evaluation of post-traumatic stress disorder and food insecurity in earthquake survivors. *J Public Health (Berl.)*. doi:10.1007/s10389-025-02423-2
- Laçiner, K., & Şenol, Y. (2024). Travma sonrası stres bozukluğu tanılı yetişkin bireylerde travmatik olay türleri ve komorbid ruhsal ve fiziksel hastalıkların değerlendirilmesi: Bir retrospektif çalışma. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 61(3), 235-240. doi:10.29399/npa.28651
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., & Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *Eur Psychiatry*, 24(1), s. 41-6. doi:10.1016/j.eurpsy.2008.08.006
- Lemma, A. (2003). *Introduction to the practice of psychoanalytic psychotherapy*. UK: Wiley-Blackwell.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers (Edited by Dorwin Cartwright.)*. NY: Harpers.
- Li, J.-Z., Gui, D.-Y., Feng, C.-L., Wang, W.-Z., Du, B.-Q., Gan, T., & Luo, Y.-J. (2012). Victims' time discounting 2.5 years after the Wenchuan earthquake: an ERP study. *PLoS One*, 7(7). doi:10.1371/journal.pone.0040316
- Li, X., Aida, J., Hikichi, H., Kondo, K., & Kawachi, I. (2019). Association of Postdisaster Depression and Posttraumatic Stress Disorder With Mortality Among Older Disaster Survivors of the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *JAMA Netw Open*, 2(12). doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.17550
- Liu, R., Kleiman, E., Nestor, B., & Cheek, S. (2015). The hopelessness theory of depression: A quarter century in review. *Clin Psychol (New York)*, 22(4), 345-365. doi: 10.1111/cpsp.12125
- Lu, B., Zeng, W., Li, Z., & Wen, J. (2021). Risk factors of post-traumatic stress disorder 10 years after Wenchuan earthquake: a population-based case-control study. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30, 1-9. doi:10.1017/S2045796021000123

- Lynch, S., Forman, E., Mendelsohn, M., & Herman, J. (2008). Attending to dissociation: assessing change in dissociation and predicting treatment outcome. *J Trauma Dissociation*, 9(3), 301-319. doi:10.1080/15299730802139063
- Lyons-Ruth, K., Dutra, L., Schuder, M. R., & Bianchi, I. (2006). From infant attachment disorganization to adult dissociation: relational adaptations or traumatic experiences? *Psychiatr Clin North Am.*, 29(1), 63-86. doi:10.1016/j.psc.2005.10.011
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1114–1124. doi:10.1080/02699930601109507
- Madsen, K., Kjaer, T., Skinner, T., & Willaing, I. (2019). Time preferences, diabetes self-management behaviours and outcomes: a systematic review. *Diabet Med*, 36(11), 1336-1348. doi:10.1111/dme.14102
- Magai, C., Frías, M. T., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Middle and Later Life. J. Cassidy, & P. R. Shaver içinde, *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications (Third Edition)*. New York London: The Guilford Press.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *J Family Med Prim Care*, 8(10), s. 3090-3095. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_893_19
- Marmar, C., Weiss, D., & Metzler, T. J. (1997). The Peritraumatic Dissociative Experiences Questionnaire. P. Wilson, & T. T. Keane (Dü) içinde, *Assessing Psychological Trauma and PTSD* (s. 412-428). New York and London: Guilford Press.
- Marshall, G. N., Orlando, M., Jaycox, L. H., Foy, D. W., & Belzberg, H. (2002). Development and validation of a modified version of the Peritraumatic Dissociative Experiences Questionnaire. *Psychological Assessment*, 14(2), s. 123–134.
- Mattos, P., Pedrini, J., Fiks, J., & de Mello, M. (2016). The concept of peritraumatic dissociation: A qualitative approach. *Qual Health Res*, 26(7), s. 1005-1016. doi:10.1177/1049732315610521

- McCanlies, E. C., Sarkisian, K., Andrew, M. E., Burchfiel, C. M., & Violanti, J. M. (2017). Association of peritraumatic dissociation with symptoms of depression and posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *s. 479-484*. doi:10.1037/tra0000215
- Mengxin, Z., & Zilan, Y. (2022). The relationship between intrusive rumination and post-traumatic stress disorder: the mediating role of balanced time perspective. *Advances in Educational Technology and Psychology*, *6(11)*, s. 55-52. doi:10.23977/aetp.2022.061107
- Merecz-Kot, D., Wężyk, A., Waszkowska, M., & Andysz, A. (2020). Shame, guilt, time perspective, time of imprisonment and PTSD symptoms in sentenced motor vehicle accidents perpetrators - a preliminary report. *Psychiatria Polska*, *54(6)*, s. 1163-1180. doi:10.12740/PP/113555
- Micillo, L., Rioux, P., Mendoza, E., Kübel, S., Cellini, N., Van Wassenhove, V., . . . Mioni, G. (2022). Time perspective predicts levels of anxiety and depression during the COVID-19 outbreak: A cross-cultural study. *PLoS One*, *17(9)*. doi:10.1371/journal.pone.0269396
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, *11(1)*, s. 11-15. doi:10.1016/j.wpsyc.2012.01.003
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, *25*, 6-10. doi:10.1016/j.copsyc.2018.02.006.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *J Pers Soc Psychol*, *58(2)*, s. 273-280. doi:10.1037/0022-3514.58.2.273
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, *27*, 77-102. doi:10.1023/A:1024515519160

- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A., & Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *Am J Psychiatry*, *130*(4), 455-459. doi:10.1176/ajp.130.4.455
- Murray, C. V., Jacobs, J. I.-L., Rock, A. J., & Clark, G. I. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PLoS One*, *16*(1). doi:10.1371/journal.pone.0245056
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Curr Opin Psychol*. doi:10.1016/j.copsyc.2023.101558
- Nijenhuis, E., & van der Hart, O. (2011). Dissociation in trauma: a new definition and comparison with previous formulations. *J Trauma Dissociation*, *12*(4), 16-45. doi:10.1080/15299732.2011.570592
- Nobakht, H., Ojagh, F., & Dale, K. (2019). Risk factors of post-traumatic stress among survivors of the 2017 Iran earthquake: The importance of peritraumatic dissociation. *Psychiatry Res.*, *271*, s. 702-707. doi:10.1016/j.psychres.2018.12.057
- North, C., Oliver, J., & Pandya, A. (2012). Examining a comprehensive model of disaster-related posttraumatic stress disorder in systematically studied survivors of 10 disasters. *Am J Public Health*, *102*(10), s. 40-48. doi:10.2105/AJPH.2012.300689
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Psychology Press.
- O'Shaughnessy, R., Berry, K., Dallos, R., & Bateson, K. (2023). *Attachment theory: The basic*. New York: Routledge.
- Oz, I. T., & Cona, G. (2024). Impact of indirect trauma and disaster media exposure on psychological states and temporal processes: The case of 2023 Turkey Earthquakes. *Clin Psychol Psychother*, *31*(6). doi:10.1002/cpp.70008
- Ozer, E., Best, S., Lipsey, T., & Weiss, D. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychol Bull*, *129*(1). doi:10.1037/0033-2909.129.1.52
- Ozdemir, O., Boysan, M., Ozdemir, P. G., & Yilmaz, E. (2015). Relationships between posttraumatic stress disorder (PTSD), dissociation, quality of life, hopelessness,

and suicidal ideation among earthquake survivors. *Psychiatry Res*, 228(3). doi: 10.1016/j.psychres.2015.05.045.

Öztekin, G. G., & Öрки, H. (2023). Effects of depression, anxiety, and stress on disaster preparedness: Evidence from the February 6 Türkiye Earthquakes. *Journal of Disaster and Risk*, 6(4), 1332-1347. doi:10.35341/afet.1326948

Palitsky, D., Mota, N., Afifi, T., Downs, A., & Sareen, J. (2013). The association between adult attachment style, mental disorders, and suicidality: findings from a population-based study. *J Nerv Ment Dis.*, 201(7), 579-86. doi:10.1097/NMD.0b013e31829829ab

Pandit, A., & Nakagawa, Y. (2021). How does reciprocal exchange of social support alleviate individuals' depression in an earthquake-damaged community? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). doi:10.3390/ijerph18041585

Papastamatelou, J., Unger, A., & Zachariadis, A. (2020). Time perspectives and proneness to PTSD among Syrian Refugees in Greece. *Journal of Loss and Trauma*, 26(4), 375–388. doi:10.1080/15325024.2020.1793552

Persons, J. B. (1989). *Cognitive therapy in practice: A case formulation approach*. NY: W. W. Norton & Company.

Pettorruso, M., d'Andrea, G., Martinotti, G., Cocciolillo, F., Miuli, A., Di Muzio, I., . . . Camardese, G. (2020). Hopelessness, dissociative symptoms, and suicide risk in major depressive disorder: Clinical and biological correlates. *Brain Sci*, 10(8). doi:10.3390/brainsci10080519

Piccardi, L., Palmiero, M., Nori, R., Baralla, F., Cordellieri, P., D'Amico, S., & Giannini, A. M. (2017). Persistence of traumatic symptoms after seven years: Evidence from young individuals exposed to the L'Aquila Earthquake. *Journal of Loss and Trauma*, 22(6), 487–500. doi:10.1080/15325024.2017.1328243

Pielage, S., Gerlsma, C., & Schaap, C. (2000). Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: The role of stressful events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(2), 296-302. doi:10.1002/1099-0879(200010)7:4<296::AID-CPP262>3.0.CO;2-8

- Polat, I., Anuk, D., Özkan, M., & Bahadır, G. (2023). Mental health in the aftermath of disasters; psychological effects, treatment approaches and coping. *J Ist Faculty Med*, 86(4), 393-401. doi:10.26650/IUITFD.1322896
- Prior, V., & Glaser, D. (2006). (2006) *Understanding Attachment and Attachment Disorders: Theory, Evidence and Practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rajecki, D. W., M. E. Lamb, M. E., & Obmascher, P. (1978). Toward a general theory of infantile attachment: A comparative review of aspects of the social bond. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 417–464. doi:10.1017/S0140525X00075816
- Rasmussen, P. D., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A. B., & Bilenberg, N. (2019). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 122(4), 1259–1296. doi:10.1177/0033294118785577
- Sailer, U., Rosenberg, P., Nima, A. A., Gamble, A., Gärling, T., Archer, T., & Garcia, D. (2014). A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*. doi:10.7717/peerj.303
- Salcioglu, E., Basoglu, M., & Livanou, M. (2007). Post-traumatic stress disorder and comorbid depression among survivors of the 1999 earthquake in Turkey. *Disasters*, 31(2), 115-129. doi:10.1111/J.1467-7717.2007.01000.X
- Salcioglu, E., Ozden, S., & Ari, F. (2018). The role of relocation patterns and psychosocial stressors in posttraumatic stress disorder and depression among earthquake survivors. *J Nerv Ment Dis*, 206(1), 19-26. doi:10.1097/NMD.0000000000000627
- Scalabrini, A., Mucci, C., Esposito, R., Damiani, S., & Northoff, G. (2020). Dissociation as a disorder of integration - On the footsteps of Pierre Janet. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*, 101. doi:10.1016/j.pnpbp.2020.109928
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), s. 139-142.

- Sehlikoğlu, Ő., Bekircan, E., & Gündüz, A. (2024). Impact of the February 6, 2023, Turkey earthquake on post-traumatic stress disorder, internet addiction and insomnia: A cross-sectional study. *International Journal of Social Psychiatry*, 71(2), 414-425. doi:10.1177/00207640241294203
- Sehlikoğlu, Ő., Yıldız, S., Kurt, O., Emir, B. S., & Sehlikoğlu, K. (2024). Investigation of suicide attempt, impulsivity, psychological pain and depression in earthquake survivors affected by the february 6, 2023 Kahramanmaraş Centered Earthquake. *Harran Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dergisi*, 21(3), 350 - 358. doi:10.35440/Hutfd.1531467
- Selcan Kaynak, M. (2018). *Trauma, dissociation and time perception* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Shen, F., Liu, Y., & Brat, M. (2021). Attachment, self-esteem, and psychological distress: A multiple-mediator model. *The Professional Counselor*, 11(2), 129–142. doi:10.15241/fs.11.2.129
- Sherwood, I. M. (2013). *Attachment, social support, and somatization after a natural disaster* (A Thesis). The University of Alabama. <https://ir.ua.edu/handle/123456789/1791> adresinden alındı
- Shi, Z., Bureau, J.-F., Easterbrooks, M. A., Zhao, X., & Lyons-Ruth, K. (2012). Childhood maltreatment and prospectively observed quality of early care as predictors of antisocial personality disorder features. *Infant Ment Health J.*, 33(1), 55-96. doi:10.1002/imhj.20295
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Sönmez, D., & Hocaoğlu, Ç. (2023). Post-traumatic stress disorder after natural disasters: A review. *Duzce Med J.* doi:10.18678/dtfd.1277673
- Spiegel, D. (1986). Dissociating damage. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 123–131. doi:10.1080/00029157.1986.10402695
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attach Hum Dev.*, 7(4), 349-67. doi:10.1080/14616730500365928

- Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced and less traumatized: Balanced time perspective mediates the relationship between temperament and severity of PTSD syndrome in motor vehicle accident survivor sample. *Personality and Individual Differences*, s. 456-461. doi:10.1016/j.paid.2016.06.055
- Stolarski, M., Fioulaine, N., & Beek, W. v. (2015). *Time perspective theory: Review, research and application*. Springer.
- Stolarski, M., J.Bitner, & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, s. 346–363.
- Stovall-McClough, C., & Dozier, M. (2016). Attachment states of mind and psychopathology in adulthood. *Handbook of attachment theory and research Volume III* (s. 715 - 738). içinde Guilford Press.
- Sueki, H. (2020). Relationship between Beck Hopelessness Scale and suicidal ideation: A short-term longitudinal study. *Death Studies*, 46(2), 467–472. doi:10.1080/07481187.2020.1740833
- Suettmann, M. (2018). *Time Perspective after Trauma: A research portfolio* (Doctorate in Clinical Psychology). The University of Edinburgh.
- Sword, R. M., Sword, R. K., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 19(3), s. 197-201. doi:10.1080/15325024.2013.763632
- Şar, V. (2000). Çoğul kişilik bozukluğu kavramı ve disosiyatif bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 4(1), 7-11.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics (3rd ed.)*. New York: Harper Collins.
- Tang, B., Liu, X., Liu, Y., Xue, C., & Zhang, L. (2014). A meta-analysis of risk factors for depression in adults and children after natural disasters. *BMC Public Health*, 14(623). doi:10.1186/1471-2458-14-623
- Tanrikulu, A. B., & Kayaoglu, K. (2024). Prevalence and determinants of probable posttraumatic stress disorder among university students eight months after the 2023 Kahramanmaraş earthquake doublet. *Dusunen Adam J Psychiatr Neurol Sci*, 37, 102-110.

- Taskın, M., Bas, K., & Ucak, E. F. (2025). Post-traumatic stress disorder (PTSD) in disaster survivors 1 year after the 2023 Kahramanmaraş earthquake in Turkey. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(1). doi:10.1016/j.ejtd.2025.100504
- Taşçı, G. A., & Özsoy, F. (2021). Deprem travmasının erken dönem psikolojik etkileri ve olası risk faktörleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(2), s. 488-494. doi:10.17826/cumj.841197
- TDK. (t.y). *Deprem*. Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.
- Teller, A. (2018). *Natural disasters and attachment quality: The mediating role of coping*". University of Southern Mississippi: Master's Theses.
- Terzi, Ş., & Çankaya, C. Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thamarapani, D., & Rockmore, M. (2022). The stability and evolution of risk attitudes and time preferences after a disaster. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 70. doi:10.1016/j.ijdr.2022.102791
- Tomich, P. L., Tolich, A., & DeMalio, I. (2021). Strive for balance: Deviation from a balanced time perspective mediates the relationship between lifetime trauma exposure and PTSD symptoms. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-020-01254-6
- Tuerk, P., Hall, B., Nagae, N., McCauley, J., Yoder, M., Rauch, S., . . . Dussich, J. (2013). Forty days after the Great East Japan Earthquake: field research investigating community engagement and traumatic stress screening in a post-disaster community mental health training. *Int J Psychiatry Med*, 45(2), 159-174. doi:10.2190/PM.45.2.e.
- Tufan, İ. (2017). *The associations between time Perspective and psychological difficulties: Sample with and without traumatic tendency* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eastern Mediterranean University .
- Tufan, İ., & Bayraktar, F. (2020). The predictors of time perspectives: A comparative study from Cyprus. *Nesne*, 8(18), s. 374-389. doi: 10.7816/nesne-08-18-02

- Tüzün, D. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Düzenleyici Rolünün İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), s. 24-39.
- Uğur, K., Kartal, F., Mete, B., Tamam, L., & Demirkol, M. E. (2021). Deprem sonrası akut stres bozukluğu olanlarda travma esnasındaki çözülmenin, anksiyete düzeyi, algılanan stres, anksiyete duyarlılığı ve deprem stresiyile baş etme ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(4), s. 253-260. doi:10.5080/u25892
- Valladares-Garrido, M., Zapata-Castro, L., Peralta, C., García-Vicente, A., Astudillo-Rueda, D., León-Figueroa, D., & Díaz-Vélez, C. (2022). Post-traumatic stress disorder after the 6.1 magnitude earthquake in Piura, Peru: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*, 19(17). doi:10.3390/ijerph191711035
- van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time & Society*, 20(3), s. 364–374. doi:10.1177/0961463X10373960
- van der Hart, O., & Friedman, B. (1989). Van der Hart, O., & Friedman, B. (1989). A reader's guide to Pierre Janet on dissociation: A neglected intellectual heritage. *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*, 2(1), 3–16. *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*, 2(1), 3-16.
- Van der Hart, O., Brown, P., & Van der Kolk, B. A. (1989). Pierre Janet's treatment of post-traumatic stress. *Journal of Traumatic Stress*, 2(4), 379–395. doi:10.1002/jts.2490020404
- van der Hart, O., Nijenhuis, E., & Steele, K. (2006). *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*. W W Norton & Co.
- van der Kolk, B. (2014). *The Body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. A Penguin Random House Company.

- Volgin, R., & Bates, G. (2016). Attachment and social support as predictors of posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Traumatology*, 22(3), 184–191. doi:10.1037/trm0000083
- Västfjäll, D., & Ellen Peters, P. S. (2008). Affect, risk perception and future optimism after the tsunami disaster. *Judgment and Decision Making*, 3(1), 64-72. doi:10.1017/S1930297500000176
- Wagenaar, B., Hagaman, A., Kaiser, B., McLean, K., & Kohrt, B. (2012). Depression, suicidal ideation, and associated factors: a cross-sectional study in rural Haiti. *BMC Psychiatry*, 12. doi:10.1186/1471-244X-12-149
- Wang, B., Ni, C., Chen, J., Liu, X., Wang, A., Shao, Z., . . . Y., Y. (2011). Posttraumatic stress disorder 1 month after 2008 earthquake in China: Wenchuan earthquake survey. *Psychiatry Res.*, 187(3), 392-396. doi:10.1016/j.psychres.2009.07.001.
- Woodhouse, S., Ayers, S., & Field, A. P. (2015). The relationship between adult attachment style and post-traumatic stress symptoms: A meta-analysis. *J Anxiety Disord.*, 103-17. doi:10.1016/j.janxdis.2015.07.002
- Wu, H.-C., Chou, P., Chou, F. H.-C., Su, C.-Y., Tsai, K.-Y., Ou-Yang, W.-C., . . . Chen, M.-C. (2006). Survey of quality of life and related risk factors for a Taiwanese village population 3 years post-earthquake. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 355-361. doi:10.1080/j.1440-1614.2006.01802.x
- Xi, Y., Yu, H., Yao, Y., Peng, K., Wang, Y., & R., C. (2020). Post-traumatic stress disorder and the role of resilience, social support, anxiety and depression after the Jiuzhaigou earthquake: A structural equation model. *Asian J Psychiatr*, 49. doi:10.1016/j.ajp.2020.101958
- Yabancı, S. (2018). *17 Ağustos 1999 Marmara Depremi ni yaşayan yetişkinlerdeki ayrılık anksiyetesi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Yahya, F., & Azhar, A. N. (2018). Adult attachment and self esteem. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(3.22), 63-67.

- Yang, Y., & Bae, S. (2022). Association between resilience, social support, and institutional trust and post-traumatic stress disorder after natural disasters. *Arch Psychiatr Nurs*, 37, 39-44. doi:10.1016/j.apnu.2022.01.001
- Yıldız, M. İ., Başterzi, A. D., Yıldırım, E. A., Yüksel, Ş., Aker, A. T., Semerci, B., . . . Yıldırım, M. H. (2023). Deprem sonrası erken dönemde koruyucu ve tedavi edici ruh sağlığı hizmeti-Türkiye Psikiyatri Derneği uzman görüşü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 34(1), 39-49. doi:10.5080/u27305
- Zeyrek, Y. E., Gençöz, F., Bergman, Y., & Lester, D. (2009). Suicidality, problem-solving skills, attachment style, and hopelessness in Turkish students. *Death Studies*, 33(9), s. 815–827. doi:10.1080/07481180903142407
- Zhang, K., Sun, J., Zhang, Q., Zhang, J., He, L., Wang, Z., & L., H. (2023). The association between childhood trauma and pain symptoms in depressed adults: The moderating role of anxious attachment. *Clin Psychol Psychother*, 30(3), s. 679-689. doi:10.1002/cpp.2824
- Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W., & Hudson, N. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *J Pers Soc Psychol.*, 123(5), 1089-1137. doi:10.1037/pspp0000437
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), s. 1271–1288. doi:10.1037/0022-3514.77.6.1271
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free Press.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2018). *Zaman paradoksu: Hayatınızı değiştirecek yeni zaman psikolojisi*. (T. Yalur, Çev.) Pegasus Yayınları (Orijinal çalışmanın yayım tarihi, 2009).
- Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R. (2012). *The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. Jossey-Bass.

EK 1. ORJİNALLİK FORMU

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	FRM-YL-15 Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA	
Tarih: 09/07/2025	
Tez Başlığı (Türkçe): Kahramanmaraş Depremleri'ni Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Biçimi ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Depresif Belirti Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi	
Tez Başlığı (Almanca/Fransızca)*:.....	
Yukarıda başlığı verilen tezimin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 160 sayfalık kısmına ilişkin, 09/07/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 9'dur.	
Uygulanan filtrelemeler*:	
1. <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç	
2. <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç	
3. <input type="checkbox"/> Alıntılar hariç	
4. <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil	
5. <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç	
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezimin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
Ümmü Gülsüm Alaca	

Öğrenci Bilgileri	Ad-Soyad	Ümmü Gülsüm Alaca
	Öğrenci No	N21224161
	Enstitü Anabilim Dalı	Psikoloji
	Programı	Klinik Psikoloji

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
Doç. Dr. Sedat IŞIKLI

* Tez Almanca veya Fransızca yazılıyor ise bu kısımda tez başlığı Tez Yazım Dilinde yazılmalıdır.

**Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları İkinci bölüm madde (4)'te de belirtildiği üzere: Kaynakça hariç, Alıntılar hariç/dâhil, 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words) filtreleme yapılmalıdır.

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	FRM-YL-15 Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

TO HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Date: 09/07/2025

Thesis Title (In English): Examining the Mediating Role of Time Perspective and Dissociation Level in the Relationship Between Attachment Style and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Depressive Symptoms, and Hopelessness Level in Adults Who Have Experienced the Karamanmaraş Earthquakes

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 09/07/2025 for the total of 160 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 9 %.

Filtering options applied**:

- Approval and Declaration sections excluded
- References cited excluded
- Quotes excluded
- Quotes included
- Match size up to 5 words excluded

I hereby declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

Kindly submitted for the necessary actions.

Ümmü Gülsüm Alaca

Student Information	Name-Surname	Ümmü Gülsüm Alaca
	Student Number	N21224161
	Department	Psychology
	Programme	Clinical Psychology

SUPERVISOR'S APPROVAL

APPROVED
Assoc. Prof. Sedat İŞİKLİ

**As mentioned in the second part [article (4)/3] of the Thesis Dissertation Originality Report's Codes of Practice of Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, filtering should be done as following: excluding reference, quotation excluded/included, Match size up to 5 words excluded.

EK 2. ETİK KURUL İZNI



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu

Tarih: 30/11/2023 11:24
Sayı: E-66777842-300-00003226295
00003226295



Sayı : E-66777842-300-00003226295
Konu : Etik Kurulu İzni (Ümmü Gülsüm ALACA)

30/11/2023

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 22.11.2023 tarihli ve E-12908312-300-00003211688 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Ümmü Gülsüm ALACA'nın, Doç. Dr. Sedat IŞIKLI danışmanlığında hazırladığı "*Kahramanmaraş Depremleri'ni Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Biçimi ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Depresif Belirti Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi*" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun 28 Kasım 2023 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İsmet KOÇ
Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 91918C8B-7365-4763-8E3C-4743EB61CFBA

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres:

E-posta: Elektronik Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: Faks:

Kep:

Bilgi için: Burak CİHAN

Bilgisayar İşletmeni

Telefon: 03123051082



EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU



BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, “**Kahramanmaraş Depremleri’ni Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Biçimi ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri, Depresif Belirti Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişkide Zaman Perspektifinin ve Dissosiyasyon Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi**” isimli bir tez çalışmasıdır. Söz konusu tez çalışması Doç. Dr. Sedat IŞIKLI danışmanlığında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Ümmü Gülsüm ALACA tarafından yürütülmektedir. Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu’ndan 30/11/2023 tarih ve 000032226295 sayılı kararla çalışmanın etik onayı alınmıştır.

Bu tez bireylerin bağlanma biçimi ile travmatik bir yaşam olayı olan deprem felaketi sonucunda ortaya çıkan travmatik stres belirtileri, depresif belirti düzeyi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamakta ve aradaki bu ilişkiyi zaman perspektifi ve ayrışma üzerinden anlamaya çalışmaktadır.

Söz konusu tez çalışmasında Demografik Bilgi Formu, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği, Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri, Travma Sonrası Dissosiyatif Yaşantı Ölçeği-R, Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği-5 ölçme araçları kullanılmaktadır.

Tez çalışmasına 6 Şubat 2023 tarihli **Kahramanmaraş Depremlerini yaşamış 18 yaş üstü** bireyler davetlidir. Katılımcıların son 6 ay içinde herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almamış ve/veya psikiyatrik ilaç kullanmamış olması gerekmektedir. Bu tez çalışmasına katılmak tamamen sizin isteğinize bağlı olarak gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmadan elde edilen **kişisel bilgiler gizli kalacak**, sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Çalışma kapsamında derlenen veriler toplu olarak analiz edilecektir. Toplu değerlendirilen çalışmada bireysel bir inceleme yapılması mümkün değildir. Toplanan bilgiler tamamen araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Söz konusu çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen soruları boş bırakmamaya özen göstererek size en uygun olan cevapları içtenlikle yanıtlamanızdır. **Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur.** Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürecektir.

Uygulama esnasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissettiğinizde ve/veya devam etmek istemediğinizde katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Bu durumda herhangi bir yükümlülüğünüz veya yaptırım bulunmamaktadır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için tarafıma e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Değerli vaktinizi ayırdığınız için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

EVET () HAYIR ()

Tarih: / /

<p>Katılımcı:</p> <p>Adı, soyadı:</p> <p>Adres:</p> <p>Tel:</p> <p>İmza:</p>	<p>Araştırmacı:</p> <p>Adı, soyadı: Ümmü Gülsüm ALACA</p> <p>Adres: Hacettepe Üniversitesi</p> <p>Tel:</p> <p>e-posta:</p> <p>İmza:</p>
---	--

EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?
 - Kadın
 - Erkek
 - Belirtmek istemiyorum
2. Yaşınız? (Lütfen sayı olarak yazınız.)
.....
3. Medeni durumunuzu belirtiniz.
 - Bekâr
 - Evli
4. Eğitim durumunuz nedir?
(Lütfen en son mezun olduğunuz okula göre cevaplayınız.)
 - Bir okul bitirmedi
 - İlkokul
 - Genel Ortaokul/Mesleki veya Teknik Ortaokul/İlköğretim
 - Genel lise/ Mesleki veya Teknik Lise
 - Üniversite (Ön lisans dâhil)
 - Yüksek Lisans/Doktora
5. Aylık ortalama hane gelirinizi belirtiniz? (Lütfen maaş, kira geliri, sosyal yardım, ek iş geliri gibi tüm gelir kaynaklarınızı düşünerek belirtiniz.)
.....
6. 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş Depremleri öncesinde herhangi bir sebeple ruh sağlığı uzmanından psikolojik destek aldınız mı?
 - Evet
 - Hayır

7. 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş Depremlerinde evinizin aldığı hasara ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi geçerlidir?

- Hasar görmedi
 Az hasar gördü
 Orta hasar gördü
 Ağır hasar gördü
 Depremde yıkıldı

8. 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş Depremlerini düşünerek aşağıdaki ifadelerden sizin için geçerli olan ifadeyi Evet veya Hayır seçeneklerinden birine (x) işareti koyarak belirtiniz.	EVET	HAYIR
Depremden dolayı yakınlarımdan can kaybı oldu.	() (Yakınlığınız.....)	()
Deprem sırasında fiziksel olarak yaralandım.	()	()
Depremden dolayı ciddi miktarda mal veya para kaybım oldu.	()	()
Depremden sonra başka bir yere göç ettim.	()	()

EK 5. ERİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerden size en yakın geleni Doğru (D) veya Yanlış (Y) olarak işaretleyiniz.	Doğru	Yanlış
1. Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.	(D)	(Y)
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz.	(D)	(Y)
3. Başka birine rahatça bağlanırım.	(D)	(Y)
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.	(D)	(Y)
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenilebileceğimden emin değilim.	(D)	(Y)
6. Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir.	(D)	(Y)
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.	(D)	(Y)
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.	(D)	(Y)
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.	(D)	(Y)
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.	(D)	(Y)
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.	(D)	(Y)
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzumu insanları benden uzaklaştırır.	(D)	(Y)
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum.	(D)	(Y)
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.	(D)	(Y)
15. Başka birinin benimle çok yakınlaşması beni endişelendirir.	(D)	(Y)
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.	(D)	(Y)
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister.	(D)	(Y)
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.	(D)	(Y)

EK 6. ZİMBARDO ZAMAN PERSPEKTİFİ ENVANTERİ

Her maddeyi okuyunuz ve her madde için olabildiğince dürüst bir şekilde "Sizin karakterinizi ne kadar yansıtıyor veya sizin için ne kadar doğru?" sorusunu cevaplayınız. Aşağıdaki ölçeği kullanarak uygun kutucuğu işaretleyiniz.

		(1) Hiç doğru değil	(2) Doğru değil	(3) Ne doğru ne de yanlış	(4) Doğru	(5) Çok doğru
1.	Bir kutlama için arkadaşlarla bir araya gelmenin hayattaki en büyük zevklerden biri olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
2.	Çocukluğumu hatırlatan manzaralar, sesler ve kokular sıklıkla harika anıları geri getirir.	1	2	3	4	5
3.	Kader hayatımda birçok şeyi belirler.	1	2	3	4	5
4.	Sık sık hayatımda neleri farklı yapmalıydım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.	Kararlarım genellikle etrafımdaki şeylerin ve insanların etkisi altında kalır.	1	2	3	4	5
6.	Bir kişinin günü sabahdan planlamış olmalı.	1	2	3	4	5
7.	Geçmişim hakkında düşünmek bana keyif verir.	1	2	3	4	5
8.	Düşünmeden hareket ederim.	1	2	3	4	5
9.	İşlerin zamanında bitmemesi beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
10.	Bir şeyi başarmak istediğimde kendime hedefler belirlerim ve bu hedeflere ulaşmak için belirli yöntemler düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.	Her şeyi göz önünde bulundurduğumda, geçmişimde hatırlanacak kötünden daha çok iyi şeyler bulunmaktadır.	1	2	3	4	5
12.	En sevdiğim şarkıyı dinlerken, genellikle zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5

		(1) Hiç doğru değil	(2) Doğru değil	(3) Ne doğru ne de yanlış	(4) Doğru	(5) Çok doğru
13.	Yarının işlerini yetiştirmek ve diğer gerekli işleri yapmak, bu akşamın eğlencesinden önce gelir.	1	2	3	4	5
14.	Her şey olacağına varır, bu nedenle ne yaptığının bir önemi yoktur.	1	2	3	4	5
15.	Geçmiş güzel günlerin nasıl olduğunu anlatan hikâyeleri dinlemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
16.	Acı veren geçmiş deneyimlerim, zihnimde sürekli canlanır.	1	2	3	4	5
17.	Hayatımı mümkün olduğunca dolu dolu yaşamaya çalışırım; anı yaşarım.	1	2	3	4	5
18.	Randevulara geç kalmak keyfimi kaçıırır.	1	2	3	4	5
19.	Tercihen, her günümü son günümümüş gibi yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
20.	Güzel zamanlara ait mutlu anılar kolayca aklıma gelir.	1	2	3	4	5
21.	Arkadaş ve yetkililere karşı olan yükümlülüklerimi zamanında yerine getiririm.	1	2	3	4	5
22.	Geçmişten payıma düşen reddedilme ve kötü muameleden nasibimi aldım.	1	2	3	4	5
23.	Fevri kararlar veririm.	1	2	3	4	5
24.	Her günümü planlamaya çalışmak yerine, olduğu gibi yaşarım.	1	2	3	4	5
25.	Geçmişimde, düşünmek istemediğim oldukça fazla tatsız anı var.	1	2	3	4	5
26.	Hayatıma heyecan katmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
27.	Geçmişimde, geri alabilmeyi istediğim hatalar yaptım.	1	2	3	4	5

		(1) Hiç doğru değil	(2) Doğru değil	(3) Ne doğru ne de yanlış	(4) Doğru	(5) Çok doğru
28.	Yaptığım işten keyif almanın işi zamanında bitirmekten daha önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
29.	Çocukluğuma özlem duyarım.	1	2	3	4	5
30.	Bir karar vermeden önce, yarar ve zararları tartarım.	1	2	3	4	5
31.	Risk almak hayatımı sıkıcı olmaktan kurtarır.	1	2	3	4	5
32.	Bana göre, hayat yolculuğunun tadını çıkarmak, sadece varış noktasına odaklanmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5
33.	Olaylar nadiren beklediğim gibi gelişir.	1	2	3	4	5
34.	Eskiye ait tatsız görüntüleri unutmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
35.	Hedef, sonuç ve çıktıları düşünmem gerektiğinde, bu durum sürecin keyfini kaçıır ve faaliyetlerimin akışını bozar.	1	2	3	4	5
36.	Anın tadının çıkarırken bile, kendimi geçmişte yaşadığım benzer deneyimlerle kıyaslama yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
37.	Her şey sürekli değiştiği için geleceğe dair plan yapamazsınız.	1	2	3	4	5
38.	Hayatımın gidişatı benim etkiyemeyeceğim güçler tarafından kontrol edilir.	1	2	3	4	5
39.	Yapabileceğim bir şey olmadığı için, gelecek hakkında kaygılanmanın bir anlamı yoktur.	1	2	3	4	5
40.	İstikrarlı bir şekilde ilerleyerek, projeleri zamanında tamamlarım.	1	2	3	4	5
41.	Ailem bir şeylerin eskiden nasıl olduğuyla ilgili konuşurken, kendimi bunları duymazdan gelirken bulurum.	1	2	3	4	5

		(1) Hiç doğru değil	(2) Doğru değil	(3) Ne doğru ne de yanlış	(4) Doğru	(5) Çok doğru
42.	Hayatıma heyecan katmak için riskler alırım.	1	2	3	4	5
43.	Yapılacaklar listesi hazırlarım.	1	2	3	4	5
44.	Genellikle, mantığımdan ziyade kalbimin sesini dinlerim.	1	2	3	4	5
45.	Yapılması gereken bir iş olduğunu bildiğimde, cezbedici diğer şeylere karşı koyabilirim.	1	2	3	4	5
46.	Kendimi anın heyecanına kapılırken bulurum.	1	2	3	4	5
47.	Günümüz hayatı fazla karmaşık; geçmişin daha basit hayatını tercih ederdim.	1	2	3	4	5
48.	Arkadaşlarımla öngörülebilir davranmalarındansa spontane davranmalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5
49.	Düzenli olarak tekrarlanan aile ritüelleri ve geleneklerini severim.	1	2	3	4	5
50.	Geçmişte başıma gelen kötü şeyleri düşünürüm.	1	2	3	4	5
51.	Eğer benim ilerlememi sağlayacaksa, zor ve ilginç olmayan görevlerde çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
52.	Kazandıklarımı bugün keyif için harcamak, yarının güvencesi için biriktirmekten daha iyidir.	1	2	3	4	5
53.	Genellikle şans, sıkı çalışmaktan daha iyi sonuç getirir.	1	2	3	4	5
54.	Hayatta kaçırmış olduğum iyi şeyler hakkında düşünürüm	1	2	3	4	5
55.	Yakın ilişkilerimin tutkulu olmasını severim.	1	2	3	4	5
56.	İşlerimi yetiştirmek için her zaman vakit olacaktır.	1	2	3	4	5

EK 7. TRAVMA SONRASI DİSSOSİYATİF YAŞANTI ÖLÇEĞİ-R

Sizden, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerini düşünerek sizi en fazla etkileyen deprem anında ve hemen sonrasında nasıl hissettiğinizi ve neler yaşadığınızı hatırlamaya çalışmanızı istiyoruz. Aşağıda, bu süre içinde neler hissettiğinizi tanımlayabilecek bazı ifadeler sıralanmıştır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, burada anlatılan durumun sizin için ne derece doğru olduğunu sağ tarafta verilen beş seçenekten birini (x) işareti koyarak belirtiniz.

	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Doğru olabilir	Doğru	Kesinlikle Doğru
1. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) bilincimi kaybettim veya afalladım veya bir şekilde olup bitenlerin dışında kaldığımı hissettim.	%0	%25	%50	%75	%100
2. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) olaylar yavaşlatılmış bir biçimde meydana geliyor gibiydi (çok yavaş bir şekilde).	%0	%25	%50	%75	%100
3. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) meydana gelen şeyler gerçek görünmüyordu; bir film seyrediyor ya da rüya görüyor gibiydim.	%0	%25	%50	%75	%100
4. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) sanki başıma gelenleri seyrediyor gibiydim; havada uçuyor veya kendimi (bir başkasını izler gibi) dışardan izliyordum.	%0	%25	%50	%75	%100

	Hiç doğru değil	Biraz doğru	Doğru olabilir	Doğru	Kesinlikle Doğru
5. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) bedenimden kopmuş veya ayrılmış gibi hissediyordum veya bedenim görülmemiş derecede büyük veya küçük gibiydi (normal boyutlarda değildi; çok büyük ya da çok küçüktü).	%0	%25	%50	%75	%100
6. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) olup bitenler öyle gelişti ki, normalde farkına varabileceğim şeyleri gözden kaçırdım.	%0	%25	%50	%75	%100
7. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) şaşkın bir haldeydim veya ne olup bittiğinden habersizdim.	%0	%25	%50	%75	%100
8. (Deprem anında ya da hemen sonrasında) öyle anlar oldu ki nerede olduğumdan ve hangi zamanda olduğumdan emin değildim.	%0	%25	%50	%75	%100

EK 8. BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dâhil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak size en uygun olan ifadeyi bulup daire içine alarak işaretleyiniz.

- | | |
|-----------|---|
| 1) | <ul style="list-style-type: none"> a. Kendimi üzgün hissetmiyorum b. Kendimi üzgün hissediyorum c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum |
| 2) | <ul style="list-style-type: none"> a. Gelecekte umutsuz değilim b. Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum c. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok d. Benim için bir gelecek gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek |
| 3) | <ul style="list-style-type: none"> a. Kendimi başarısız görmüyorum b. Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum d. Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum |
| 4) | <ul style="list-style-type: none"> a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum b. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alamıyorum c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı |
| 5) | <ul style="list-style-type: none"> a. Kendimi suçlu hissetmiyorum b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum |

- 6)** a. Herhangi bir suçum için cezalandırıldığımı düşünmüyorum
b. Bazı şeyler için cezalandırılabilirim
c. Bazı şeyler için cezalandırıldığımı hissediyorum
d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum
- 7)** a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım- kendimden hoşnutum
b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım- kendimden pek hoşnut değilim
c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
d. Kendimden nefret ediyorum
- 8)** a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
c. Kendimi hatalarım için çoğu zaman- suçluyorum
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum
- 9)** a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapmam
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
d. Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürüm
- 10)** a. Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum
b. Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum
c. Şu sıralarda her an ağlıyorum
d. Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum
- 11)** a. Her zamankinden daha sinirli değilim
b. Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum
c. Çoğu zaman sinirliyim
d. Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum
- 12)** a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim

- b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
- c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
- d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı

- 13)** a. Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum
- b. Şu sıralarda karar vermeyi erteliyorum
 - c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
 - d. Artık hiç karar veremiyorum

- 14)** a. Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum
- b. Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum
 - c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan değişiklikler olduğunu hissediyorum
 - d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum

- 15)** a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
- b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor
 - c. Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
 - d. Hiçbir iş yapamıyorum

- 16)** a. Eskisi kadar kolayca ve rahat uyuyabiliyorum
- b. Şu sıralarda eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
 - c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum
 - d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

- 17)** a. Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
- b. Eskisinden daha çabuk yoruluyorum
 - c. Şu sıralarda neredeyse her şeyde beni yoruyor
 - d. Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum

- 18)** a. İştahım eskisinden pek farklı değil
b. İştahım eskisi kadar iyi değil
c. şu sıralarda iştahım epey kötü
d. Artık hiç iştahım yok

- 19)** a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum
b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk (üç) kilodan fazla kaybettim
c. Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim
d. Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim
Daha az yemeyealışarak kilo kaybetmeyealışıyorum Evet () Hayır ()

- 20)** a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var
c. Ağrı sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor
d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki artık başka bir şey düşünemiyorum

- 21)** a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimieken bir şey yok
b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
c. şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

EK 9. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

Sizin için uygun mu?

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	()	()
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	()	()
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	()	()
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	()	()
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu gözüküyor.	()	()
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi <u>ummuyorum</u> .	()	()

13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()
15. Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	()	()
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	()	()
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	()	()

EK 10. TRAVMA SONRASI STRES TANI ÖLÇEĞİ – 5

Aşağıda belirtilen olaylar içinde, başınızdan geçen, tanık olduğunuz ya da tekrarlı bir biçimde karşı karşıya geldiğiniz var mı? *(Birden fazla işaretleyebilirsiniz)*

- Hayatı tehdit eden, ciddi bir hastalık ya da hastalık riski (salgın hastalık, kalp krizi, kanser vb.)
- Fiziksel saldırı (silahlı saldırıya uğrama, kavga sebebiyle ciddi yaralanma, silah zoruyla tutsak edilme vb.)
- Cinsel saldırı (tecavüz, tecavüze teşebbüs, silahla korkutarak cinsel eyleme zorlama vb.)
- Askeri çatışma ya da savaş alanında bulunma
- Çocukluk döneminde yaşanmış istismar (fiziksel şiddet, kendinizden 5 ya da daha büyük yaşta biriyle cinsel eylem vb.)
- Kaza (trafik kazası, iş kazası, evde yangın gibi bir olay sonucu ciddi yaralanma ya da başka birinin ölümüne tanık olma)
- Doğal afet (deprem, sel veya su baskını, toprak kayması, çığ, kasırga vb.)
- Hapsedilme (cezaevine düşme, savaş esiri olma, rehin alınma vb.)
- İşkenceye maruz kalma
- Sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü
- Bunların dışında bir travmatik olay (Lütfen olayı kısaca anlatınız):

- Hiçbiri (**Eğer yukarıda belirtilen olaylardan herhangi birine maruz kalmadıysanız ya da tanıklık etmediyseniz lütfen devam etmeyin ve formu teslim ediniz.**)

Eğer yukarıda verilen seçeneklerden birden fazlasını işaretlediyseniz, bunların içinde aklınızda olan ve **SİZİ EN ÇOK RAHATSIZ EDEN** travmatik olayı aşağıda tekrar işaretleyiniz. *(Yukarıdaki listeden yalnızca 1 tane işaretlediyseniz aşağıda da lütfen onu işaretleyiniz)*

- Hayatı tehdit eden, ciddi bir hastalık ya da hastalık riski (salgın hastalık, kalp krizi, kanser vb.)
- Fiziksel saldırı (silahlı saldırıya uğrama, kavga sebebiyle ciddi yaralanma, silah zoruyla tutsak edilme vb.)
- Cinsel saldırı (tecavüz, tecavüze teşebbüs, silahla korkutarak cinsel eyleme zorlama vb.)
- Askeri çatışma ya da savaş alanında bulunma
- Çocukluk döneminde yaşanmış istismar (fiziksel şiddet, kendinizden 5 ya da daha büyük yaşta biriyle cinsel eylem vb.)
- Kaza (trafik kazası, iş kazası, evde yangın gibi bir olay sonucu ciddi yaralanma ya da başka birinin ölümüne tanık olma)
- Doğal afet (deprem, sel veya su baskını, toprak kayması, çığ, kasırga vb.)
- Hapsedilme (cezaevine düşme, savaş esiri olma, rehin alınma vb.)
- İşkenceye maruz kalma
- Sevilen ya da yakın birinin beklenmedik ölümü
- Bunların dışında bir travmatik olay (Lütfen olayı kısaca anlatınız):

Aşağıdaki listede travmatik olayların ardından insanların yaşayabildikleri birtakım sorunlar yer almaktadır. Öncelikle bir önceki sayfada işaretlediğiniz **SİZİ EN ÇOK RAHATSIZ EDEN TRAVMATİK OLAYI** kısaca yazınız:

Her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve **GEÇTİĞİMİZ AY İÇİNDE** bu şikâyetin ne sıklıkta ortaya çıktığını ve sizi ne ölçüde rahatsız ettiğini sağ tarafta verilen rakamlardan birini (0, 1, 2, 3 ya da 4) daire içine alarak belirtiniz. Her bir şikâyeti yukarıda yazmış olduğunuz travmatik olayı düşünerek değerlendiriniz.

Örneğin, travmatik olay hakkında geçtiğimiz ay içinde bir arkadaşınızla yalnızca bir kez konuştuysanız, aşağıdaki gibi işaretleyin (çünkü geçtiğimiz ay içinde bir kez, sıklık olarak haftada bir defadan daha azdır)

Bu travmatik olay ile ilgili başkaları ile konuşma

0	①	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 –5 kez /oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

GEÇTİĞİMİZ AY İÇİNDE bu şikayet ne sıklıkta ortaya çıktı ve sizi ne ölçüde rahatsız etti?

1. Bu travmatik olay ile ilgili istenmeyen, rahatsız edici anılar

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

2. Bu travmatik olay ile ilgili kötü rüya ya da kâbus görme

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

3. Bu travmatik olayı yeniden yaşama veya sanki tekrar oluyormuş gibi hissetme

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

4. Bu travmatik olayı hatırladığınızda DUYGUSAL OLARAK altüst olduğunuzu hissetme

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

5. Bu travmatik olayı hatırladığınızda vücudunuzda FİZİKSEL TEPKİLERİN meydana gelmesi (örneğin, ter boşalması, kalbin hızlı atması gibi)

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

6. Bu travmatik olay ile ilgili düşünce veya hislerden kaçınmaya çalışma

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

7. Size bu travmatik olayı hatırlatan veya bu travmatik olaydan bu yana size daha tehlikeli gelmeye başlamış etkinlik, durum ya da yerlerden kaçınmaya çalışma

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

8. Bu travmatik olayın önemli bölümlerini hatırlayamama

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

9. Kendinizi, başkalarını veya dünyayı daha olumsuz bir şekilde görme (Örneğin, “İnsanlara güvenemem”, “Ben zayıf bir insanım” gibi)

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

10. Olanlar hakkında kendinizi ya da başkalarını (size zarar veren kişinin yanı sıra) suçlama

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

11. Korku, dehşet, kızgınlık, suçluluk veya utanç gibi yoğun olumsuz duygular hissetme

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

12. Önceden katıldığınız etkinliklere karşı daha az ilgi duyma veya bu etkinliklere katılmama

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

13. İnsanlara uzak hissetme ya da insanlardan koptuğunuz duygusuna kapılma

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

14. Olumlu duygular hissetmekte zorlanma

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

15. Başkalarından rahatsız olma veya onlara saldırgan davranma

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

16. Daha fazla risk alma veya kendinize ya da başkasına zarar verebilecek davranışlarda daha fazla bulunma (Örneğin, dikkatsizce araç kullanma, uyuşturucu kullanma, korunmasız cinsel ilişkide bulunma)

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

17. Aşırı derecede tetikte olma (Örneğin, çevrenizde kimin olduğunu kontrol etme, sırtınız kapıya dönük olduğunda rahatsız olma gibi)

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

18. Diken üstünde olma ya da kolayca irkilme (Örneğin, arkanızdan ayak sesi geldiğinde)

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

19. Dikkatinizi belli bir noktada toplama konusunda sıkıntı yaşama

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

20. Uykuya dalmada ya da uykuyu sürdürmede zorluk yaşama

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

21. Bu sorunlar sizi ne kadar rahatsız ediyor?

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

22. Bu sorunlar günlük hayatınızı ne kadar engelliyor? (Örneğin, ilişkileri, iş hayatını veya diğer önemli etkinlikleri)

0	1	2	3	4
Hiç	Haftada bir ya da daha az / çok az	Haftada 2 – 3 kez / kimi zaman	Haftada 4 – 5 kez / oldukça fazla	Haftada 6 kez veya daha fazla / aşırı

23. Bu güçlükler söz konusu travmatik olaydan ne kadar sonra başladı? (Yalnızca bir tanesini daire içine alınız)

- a. 6 aydan daha az
- b. 6 aydan daha fazla

24. Yukarıda belirttiğiniz travma ilişkili güçlükleri ne kadar zamandır yaşıyorsunuz? (Yalnızca bir tanesini daire içine alınız)

- a. 1 aydan daha az
- b. 1 aydan daha fazla

EK 11. BİLGİLENDİRME FORMU



BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcı,

Depremler, fiziksel zararın yanı sıra duygusal ve zihinsel açıdan da etkileyici olabilir. Ruh sağlığınız fiziksel sağlığınıza kadar önemli. Bu form, ruh sağlığınızı korumak ve geliştirmek için faydalı bilgiler içermektedir.

Depremi yaşamış kişiler duygusal ve zihinsel olarak farklı seviyelerde etkilenebilir. Bu etkiler arasında stres, kaygı, öfke, üzüntü, kafa karışıklığı, unutkanlık, uyku problemi veya depremi hatırlatan yer ve durumlardan kaçınma gibi belirtiler olabilir. Bu belirtiler yaşanabilir ve yaşanan süreçte normaldir.

Ancak, bazı durumlarda bu belirtiler günlük hayatı olumsuz etkilemeye başlayabilir ve bu belirtilerle baş etmekte güçlük yaşadığınız anlar olabilir. Bu süreçte duygusal ve zihinsel olarak bir desteğe ihtiyaç duyabilirsiniz. Ruh sağlığı uzmanları, size bu süreçte destek olabilir ve nasıl başa çıkacağınız konusunda rehberlik edebilirler.

Tez çalışması sizin kendi duygusal, zihinsel ve fiziksel deneyimlerinizi değerlendirmeniz için bir olanak oluşturmuş olabilir.

Eğer aşağıda belirtilen durumlardan birini veya birkaçını yaşadığınızı düşünüyorsanız bir ruh sağlığı merkezine başvurmanız ve uzman desteği almanız önemli olabilir. (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2023)

- Yaşadığınız stres tepkileri afet ve acil durum öncesinde varsa ve sonrasında daha da arttıysa,
- Afet ve acil durum sonrası daha önce belirtilen tepkiler zamanla azalmıyor, günlük hayatınızı etkileyecek şiddette ve yoğunlukta devam ediyorsa,
- Stres tepkileriniz pek çok durumda veya farklı ortamlarda tekrar ediyorsa,
- Aşırı umutsuzluk, aşırı sinirlilik, sürekli uyku hali (yataktan çıkamama) veya uykusuzluk varsa,
- Ev, iş veya okul gibi sorumluluklarınıza dönemiyorsanız veya bu sorumlulukları tamamen bıraktıysanız,

- Yaşadığınız stresin üstesinden gelmek için size fiziksel ve ruhsal olarak zarar verebilecek alışkanlıklar ediniyorsanız,
- Kendinize veya yakınlarınıza zarar verme gibi düşünceler aklınıza geliyorsa,
- Bir uzmanın desteğine ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyor veya hissediyorsanız,
- Zaman ilerlemesine rağmen yas tepkilerinin şiddeti günden güne azalmıyorsa,
- Değersizlik, suçluluk, umutsuzluk ve korku gibi duyguları gündelik hayatı etkileyecek düzeyde ve yoğun şekilde yaşıyorsa,
- Uykusuzluk, aşırı kilo kaybı veya artışı devam ediyorsa,
- Dikkat dağınıklığı ve unutkanlık önemli hatalara yol açıyorsa,
- Kişi yeme, içme, yıkanma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamıyorsa ve sağlığını sürdürmeye yönelik alışkanlıkları sürdürmüyorsa,

BİR RUH SAĞLIĞI UZMANINDAN DESTEK ALMANIZ ÖNEMLİDİR.

Unutmayın ki profesyonel destek almak, duygusal ve zihinsel sağlığınızı desteklemenin önemli bir yoludur. Bu adımı atmak size yardımcı olabilir ve sağlıklı bir iyileşme sürecine başlamanıza destek olabilir.

Eğer yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız veya daha fazla bilgi almak istiyorsanız size en uygun yardımı almak için yerel sağlık merkezlerine veya ruh sağlığı hizmeti sunan kurumlara başvurabilirsiniz.

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri, Sosyal Hizmet Merkezleri, Sağlık Bakanlığına bağlı Sağlıklı Hayat Merkezi, Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri ve hastanelerin psikiyatri bölümleri psikososyal destek hizmeti sunmaktadır.

İHTİYAÇ OLMASI DURUMUNDA SOSYAL HİZMET MERKEZİ, SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİ VE TOPLUM RUH SAĞLIĞI MERKEZLERİNE PSİKOSOSYAL DESTEK BAŞVURUSU VE YÖNLENDİRME İÇİN İLETİŞİM BİLGİLERİ:

ANKARA

Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	Adres: Telefon: E-posta:
Ankara İl Sağlık Müdürlüğü	Adres: Telefon: E-posta:

HATAY

Hatay Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	Adres: Telefon: E-posta:
Hatay İl Sağlık Müdürlüğü	Adres: Telefon: E-posta:

KAHRAMANMARAŞ

Kahramanmaraş Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	Adres: Telefon: E-posta:
Kahramanmaraş İl Sağlık Müdürlüğü	Adres: Telefon: E-posta:

Kaynakça:

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023). Afet ve Acil Durumlar Sonrası Yetişkinlerin Tepkileri ve Baş Etme Önerileri. <https://www.aile.gov.tr/athgm/duyurular/afet-ve-acil-durumlarda-psikososyal-destek-hizmetleri-kapsaminda-cocuk-yetiskin-ve-calisanlar-icin-bilgilendirme-brosurleri/> adresinden alındı

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023). Yetişkinlerde Kayıp ve Yas Süreci. <https://www.aile.gov.tr/athgm/duyurular/afet-ve-acil-durumlarda-psikososyal-destek-hizmetleri-kapsaminda-cocuk-yetiskin-ve-calisanlar-icin-bilgilendirme-brosurleri/> adresinden alındı