

PAPER DETAILS

TITLE: COVID19 PANDEMISI SONRASINDA ERGENLIK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE TRAVMA
SONRASI YENİDEN GELİŞMEYİ SAĞLAYAN FAKTÖRLERİN BAZI DEMOGRAFİK
DEĞİSKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

AUTHORS: Habibe Yıldız Yüksel

PAGES: 229-252

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4409591>

COVID-19 PANDEMİSİ SONRASINDA ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERDE TRAVMA SONRASI YENİDEN GELİŞMEYİ SAĞLAYAN FAKTÖRLERİN BAZI DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Dr. Habibe YILDIZ YÜKSEL¹

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası yeniden gelişmeyi sağlayan faktörleri bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Tarama modelinde betimsel olarak tasarlanan bu çalışmada veri toplama aracı olarak “Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)” kullanılmıştır. Bu kapsamda Gaziantep ilindeki merkez ilçelerde lise düzeyinde eğitim gören 431 öğrenci araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Ölçeklerden elde edilen veriler; incelenen demografik özelliklerin frekans ve yüzde dağılımı ile boyutlar arasındaki fark için T-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; ergenlik dönemindeki bireylerin “Travma Sonrası Büyüme Envanteri” alt boyutlarında okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılaşma olduğu, cinsiyet, anne-baba genel tutumu, travma geçmişi, aile gelir düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular ilgili literatür verileri ile ilişkilendirilerek tartışılıp önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 Pandemisi, Yeniden Gelişme ve Büyüme, Ergenlik Dönemi

GİRİŞ

İnsanlar, kritik yaşam dönemlerinde hayatı olumsuz değerlendirebilmektedir. Özellikle gelişimsel krizlerle beraber travmatik olaylar da gerçekleştiğinde bireylerin iyi oluş hali olumsuz etkilenebilir. Böyle zamanlarda zorlanan bireylerin travma sürecinden sonra iyileşme ve gelişme gösterdiği bilinmektedir. Ergenlik dönemindeki gençler için iyileşme ve gelişmede etkili olan faktörlerin etkisinin bilinmesi bu dönemi daha kolay atlattıklarını sağlayabilir. Aynı zamanda ergenlik dönemi bireyin kendini anlamaya ve tanımaya çalıştığı bir süreçtir. Bu süreçte birey, yetişkinliğe hazırlanmaktadır. Travma sonrası ergenlik dönemindeki bireylerin istekleri, ihtiyaçları ve problemleri birçok araştırmaya konu olmuştur (Baştuğ ve Arslantaş, 2021; Ünver ve Karakaya, 2019).

¹ pdr.habibe@gmail.com Tel:5078307700

Çin'in Wuhan kentinde 2019 yılında ortaya çıkan şiddetli akut solunum yolu sendromunu "SARS-CoV-2" yi bilim insanları belirlemeyi başardı ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2020 yılında bu hastalık COVID-19 olarak isimlendirildi. Ülke yönetimleri, bulaşıcı olan bu hastalığın yayılmasını önlemek için birçok hijyenik, sosyal ve fiziksel önlemler aldı. Bu önlemlerden bazıları karantinalar, seyahat kısıtlamaları, maske kullanımı ve okulların kapatılması şeklinde ifade edilebilir. Alınan bu önlemler sadece sosyal ve fiziksel alan açısından değil aynı zamanda psikolojik olarak ta olumsuz bazı etkiler oluşturmaktaydı (Kaubisch, vd.,2022). Bu etkiler; kaygı, stres, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal izolasyon, kendine zarar verme eğilimi, zamanı verimli yönetmeme, duygu düzenleme becerilerinde zayıflama şeklinde ifade edilebilir. COVID-19 hastalığı sonrasında araştırmalar aracılığıyla gözlemlenen bu belirtiler, travma ile ilişkilendirilmiştir. (Cénat ve Dalexis, 2020). Tüm bireyler üzerinde olumsuz etkileri bulunan bu hastalığın ergenler üzerinde de etkileri olduğu bulunmuştur. Ergenlik dönemindeki bireyler gelişim dönemleri gereği cinsel, mesleki ve toplumsal kimliklerini edinmek için aynı zamanda birçok gelişim krizi ile de uğraşmaktadır. Bu krizlerle beraber bireyselleşme ve birliktelik alanlarının kısıtlanması ile korku, kaygı, endişe ve yalnızlık gibi bazı olumsuz etkilerin yaşanan travma sonrasında belirginleştiği gözlemlenmiştir. Bu belirtilerin aile, arkadaş ve sosyal destek kaynaklarının kullanımıyla azaldığını gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Çalışkan, 2020; Öncü, 2021). Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşanan travma sonrası gelişimlerini sağlayacak hem bireysel hem de sosyal destek kaynaklarının incelenmesi bu açıdan önemli görülmektedir.

İnsanların pandemi sebebiyle yaşadığı yoğun stresle baş etme becerisi geliştirmelerine yardımcı olmak için travma durumlarında otomatik olarak devreye koydukları stres yönetme kaynaklarını öğrenmek önemlidir (Di Giuseppe, vd., 2020). Linley ve Joseph (2004), travmatik olayların insanlar üzerindeki olumlu etkilerini incelemiştir. Benzer şekilde bu olumlu etkileri bilimsel olarak inceleyen Tedeschi ve Calhoun (1996) travma sonrası büyüme kavramını, zorlu bir durumla karşılaşan insanların aktif olarak bu zorluğun üstesinden gelmek için kendilerinin, diğerlerinin ve dünyanın iyi olma halini sürdürmek amacıyla yaşanan zorlu durumu yeniden değerlendirme süreci olarak tanımlamışlar. Tedeschi ve Calhoun (2004) travma sonrasında yaşanan olumlu değişimlerin; kişilerarası ilişkiler, bireysel güç ve durumlara karşı gösterilen tutumlar gibi alanlarda olduğunu belirtmişlerdir. Bir çok deneysel araştırma depresyon, kanser, saldırı gibi zorlu yaşam olaylarının; insanların aynı zamanda sosyal ilişkileri, bakış açıları ve tutumları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermişlerdir (Sharp vd., 2018; Alamdard vd., 2020; Frazier vd., 2001). Bu açıdan bakıldığında, COVID-19 pandemisi gibi zorlu bir olayla karşılaşan ergenlik dönemindeki bireylerin aktif baş etme kaynaklarını öğrenmenin yaşanan travma sonrasında yeniden uyum sağlamada zorluk yaşayan bireylere yardım etmede yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

COVID-19 pandemi döneminin hem karantina hem de hastalık sürecinde öğrencilerle yapılan görüşmelerde öğrencilerin yalnızlık ve belirsizlik içerisinde çaresiz hissettiği gözlemlenmiştir. Bazı öğrencilerin kimseyle görüşmediği, duygu ve düşüncelerini paylaşmadığı ve yakın çevreleriyle iletişim kurmaktan kaçındığı anlaşılmıştır. Her şeye rağmen rutinlerine devam edebilen ve çevresiyle bağını koparmayan öğrencilerin olduğu da gözlemlenmiştir. Sosyal ilişkilerini uzaktan da olsa sürdüren bireylerin daha iyi hissettikleri gözlemlenmiştir. Bu gözlemler, Türkdoğan (2010)'ın bireyler, ihtiyaç duyduğu sosyal desteği aldığında kendini rahatlatmış ve mutlu hissedebilir şeklindeki bulgusuyla örtüşmektedir. İyi bir yaşamın gereği tüm dünyada mutluluk olarak kabul görmektedir. Tüm insanlar mutlu olmak ister ve mutlu olacakları bir yaşam hayal ederler. Ve bu hayalin gerçeğe dönüşmesini istemektedirler (Türkdoğan, 2010).

COVID-19 pandemisinin neden olduğu olumsuzluklara rağmen gelişme sağladığı bazı konuların olduğu görülmektedir. Bu konular hem kişilerin hem de toplumun kendini tanımasına fırsat sağlama, gelecekte olabilecek salgınlara karşı insanların daha hazırlıklı olmasını sağlama ve kaynakların kullanımına ilişkin bakış açısının değişmesi sağlama şeklinde ifade edilebilir (Nar, 2020). Pandemi döneminde süreci doğru bir şekilde yürütebilmek için fiziksel müdahalelerle birlikte toplum ruh sağlığı için planlı bir şekilde psikososyal desteklere de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle COVID-19 pandemisini sağlık, ekonomik ve politik etkileri ile beraber psikososyal etkilerinin de değerlendirilmesi risk yönetimi açısından bakıldığında büyük bir öneme sahip olduğu görülmektedir (Karataş, 2020).

Alan teorisi kavramları, Lewin tarafından çocuk ve ergen psikolojisi, azınlık grupları, dezavantajlı grup problemleri, milli karakter farklılıkları ve grup dinamikleri gibi birçok sosyolojik ve psikolojik alanda uygulanmıştır (Lewin, 1939). Kurt Lewin'in "Alan Kuramına" göre "yaşam alanı" bireyin davranışlarını aynı anda etkileyen etkenlerin tümü, davranış ise çevre ile bireyin işlevi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda yer alan "çevre" kavramı fiziksel çevrenin içindeki psikolojik çevredir (Yıldırım ve Ergene, 2003). Psikolojik alan, belirli bir zaman kesitinde birey ya da grubun davranışını belirlemede etkili olan dinamiklerdir. Bu yaklaşımda psikolojik alanının öğeleri; kişi, çevre ve yaşam alanı olarak belirlenmiştir. Yaşam alanını ile davranışı belirleyen güçler (gerilim, değer ve enerji gibi) karşılıklı bağımlılık içinde olur ("Alan teorisi", 2025). Psikolojik çevre, bireyin içinde yaşadığı fiziksel çevreyi zihninde algılama biçimidir. Ancak psikolojik ve fiziksel çevre birbirinden farklılaşır. Psikolojik çevre, dış çevrenin bireyi ne derece etkisi altına aldığını ya da davranışını nasıl etkilediğini gösterir. Burada ifade edilen psikolojik çevre gerçek fiziksel hareketle değişir. Yani birey hedefine doğru hareket eder ve hedefe ulaşır. Böylece bireyin davranışı onun psikolojik çevresine yansır ve bu davranışlarının sonucu olarak psikolojik çevresi değişir. Burada Lewin durumun olumlu ya da olumsuz sonuçlanması fark etmeksizin bireyin davranışta bulunmasının psikolojik çevresini değiştireceğini belirtir. Örneğin kişi boş bir hayale ulaşamadığını fark ettiğinde acı çeker ve bu da psikolojik çevrenin değişmesine neden olur (Öner ve Eren Gümüş, 2000). Bu yaklaşıma göre kişinin olumsuz davranışlarını değiştirmek için, içinde yaşadığı psikolojik çevrenin yapısında değişiklik yapmak gerekmektedir.

Bu nedenle bireyin gelişimini sağlayacak destek kaynakları kendi ruhsal çevresinde bulunmaktadır (Yıldırım ve Ergene, 2003). Lewin'in alan kuramı psikoloji alanına büyük katkılar sunmanın yanında çocuk psikolojisi alanını da oldukça etkilemiştir (Öner ve Eren Gümüş, 2000). Bu yaklaşım açısından bakıldığında bireylerin yaşanan zorlu fiziksel durumda sergiledikleri davranışlarının psikolojik çevre tarafından ne ölçüde, hangi yönde ve ne tür dinamiklerle belirlendiğini incelemek önemli görülmektedir. COVID-19 pandemisi döneminde kreşler, anaokulları ve diğer okullar kapatıldı sosyal iletişim kaynakları ve ev dışı sosyal destek kaynaklarının etkileri kısıtlandı. Ebeveynlerin bir taraftan evde çalışmaya devam ederken diğer yandan da evde eğitim gören çocuklarını da desteklemeleri beklenir. Yine bu dönemde sosyal izolasyon tedbirleri nedeniyle diğer aile üyeleri ve sosyal destek sistemlerinin de yardımı azaldı. Bu durum çocuklar, adolesanlar ve aileleri üzerinde kaygı ve duygu durum bozuklukları ile ruh sağlığı sorunları ve şiddet görme sıklığını arttırdı (Erol, 2020). Bu şekilde travmatik süreçlerin olumsuz etkileri olduğu gibi geliştirici etkilerinin olduğunu belirten yaklaşımlardan biri olan İlişkisel-Kültürel Yaklaşım'a göre; insanlar, denge sarsıcı risk durumlarıyla karşılaştığında bu dengesizliği ortadan kaldırarak yeniden uyum sağlamak ve iyilik halledini devam ettirmek için bazı destek kaynaklarından yararlanırlar. Bu kaynaklar arasında; aile desteği, sosyal destek, kurumsal destek, güçlü kişilik özellikleri, empati, arkadaş desteği ve yakın çevre desteği gibi koruyucu faktörler sayılmaktadır. Bu yaklaşım kişilerin ilişkiler aracılığıyla büyüdüğünü ve geliştiğini vurgulamaktadır (Jordan, 2008). Bu yaklaşım başkalarıyla kurulan sağlıklı ve doyum verici ilişkilerin aynı zamanda kişinin kendisi ile ilgili hissettiği benlik duygusunun gelişimine de katkı sağlayacağını varsayar (Jordan, 1997). Bu benlik duygusunun gelişmesi ve farklılaşma düzeyinin artması da başkalarıyla kurulan anlamlı ilişkiler aracılığıyla gerçekleşir (Miller ve Stiver, 1997). Bu yaklaşım bireylerin, benlik duygusunu diğer insanlarla kurduğu ilişkiler aracılığıyla oluşturduğunu savunur. Yaklaşımda; psikolojik sağlık ve olgunluk, yaşam boyu gelişen ilişkisel karışıklık ve karşılıklılık yoluyla geliştiği varsayılır (Frey, 2013). Bu araştırmada, pandemi döneminde ilişkisel olarak destek kaynaklarını kullanmanın psikolojik sağlığı geliştirdiği ve böylece kişinin bu zorlayıcı dönemi daha güçlü bir şekilde karşılamış olabileceği varsayılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde yeniden gelişmeyi sağlayan; kendilik, yaşam anlamı ve ilişkisellik gibi faktörlerin etkisinin belirlenmesi hem literatüre hem de benzer travmatik süreçleri yaşayan kişilere zor durumların geliştirici yönleri hakkında fikir verebileceği düşünülmektedir.

AMAC

Bu araştırmada, yaşam süreci içerisinde aniden meydana gelen ve çok sarsıcı olabilen COVID-19 gibi travmatik yaşam olayları sırasında insanların yıkılmadan ayakta kalmasını ve aynı zamanda gelişmesini sağlayan koruyucu faktörlerin neler olabileceğinin incelenmesi hedeflenmiştir. Toplum sağlığını korumak amacıyla insanların fiziksel sağlığı, aile sağlığı, psikolojik sağlığı gibi birçok alanda araştırmalar yapılmaktadır.

Bulaşıcı hastalıklarından ve bu hastalıkların olumsuz etkilerinden kurtulmak için toplumun psikolojik, fizyolojik, kültürel ve sosyal koruyucu faktörlerinin incelenmesi önemlidir. Buradan hareketle COVID-19 bulaşıcı hastalığının geçirildiği ve normalleşme sürecinin başladığı bu dönemde toplumu oluşturan bireylerin daha işlevsel hale gelmesi, olumlu davranışların gelişmesi için birçok denge sarsıcı duruma uyum sağlamaya çalışan ergenlik dönemindeki bireylerin pandemi dönemi ile ilgili travma sonrası gelişim düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

PROBLEM

COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde yeniden gelişmeyi sağlayan faktörlerin ilişkisi bazı demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

Alt Problemler:

1. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları geçmişte yaşanmış travmatik durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları pandemiyle ilgili tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları anne-baba genel tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları ailenin ekonomik gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları anne öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları baba öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

ÖNEM

Toplum sağlığını korumak amacıyla insanların fiziksel sağlığı, aile sağlığı, psikolojik sağlığı gibi birçok alanda araştırmalar yapılmaktadır. Bulaşıcı hastalıklardan ve bu hastalıkların olumsuz etkilerinden kurtulmak için toplumun psikolojik, fizyolojik, kültürel ve sosyal koruyucu faktörlerinin incelenmesi önemlidir. Buradan hareketle COVID-19 bulaşıcı hastalığı gibi travmatik bir olay sonrasında toplumu oluşturan bireylerin daha işlevsel hale gelmesi, olumlu davranışların gelişmesi ve ergenlik dönemindeki bireyleri bu dönemin zararlı etkilerinden koruma ile normalleşmeyle beraber yeniden gelişmesini sağlamaya çalışan faktör ilişkilerinin incelenmesi önemli görülmektedir.

YÖNTEM

Bu bölümde iş- zaman tablosu, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel teknikler üzerinde durulmuştur.

Tablo 1: İş-Zaman Tablosu

AYLAR	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak
İŞ TANIMI								
Literatür Taraması	X	X	X	X	X	X		
Veri Toplanması							X	X
Verilerin Analizi ve Yorumlanması					X	X	X	
Proje Raporu Yazımı				X	X	X	X	X

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, COVID-19 sürecinde ergenlik dönemindeki bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesine yönelik ilişkisel tarama modelinde desenlenmiş betimsel bir araştırmadır. Bu araştırmada, COVID-19 sürecinde ergenlik dönemindeki bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri bazı demografik özellikler (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba genel tutumu, travma geçmişi, aile gelir düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu) açısından incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Bu araştırmaya 333 kız, 98 erkek olmak üzere, Anadolu, fen, meslek ve sosyal bilim liselerinde eğitim görmekte olan 435 öğrenci katılmıştır. Hatalı verilerin elenmesiyle 431 öğrenci kalmıştır. Bu araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere “Travma Sonrası Büyüme Envanteri” yüz yüze ve Google form ile çevrimiçi uygulanarak veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada; öğrencilerin demografik bilgilerini almak için araştırmacı tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Öğrencilerin travma sonrası büyüme düzeylerini belirlemek “Travma Sonrası Büyüme Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Demografik Bilgi Formu

Bu araştırmada kullanılmak amacıyla araştırmaya katılan gönüllü bireylerin; cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba genel tutumu, travma geçmişi, aile gelir düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu kategorik değişkenleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından demografik bilgi formu oluşturulmuştur.

Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)

Bu araştırmada kullanmak amacıyla incelenen ölçek; Kağan, Güleç, Boysan ve Çavuş, (2012) tarafından lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören gönüllü öğrencilere uygulanarak Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. “Ölçek toplam 15 madde ve beşli likert tipi bir envanterdir. Ölçeğin faktör analizinde “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “Yaşam Felsefesinde Değişim” olmak üzere üç alt faktör bulunmaktadır. Ölçek maddeleri ile incelenen değişim bu faktörlerle incelenmesi hedeflenen değişim ile ilgilidir. Ölçek maddeleri “Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım (0), çok az bir düzeyde (1), bir miktar (2), orta düzeyde (3), oldukça fazla (4) ve stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım (5)” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” şeklinde üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte belirlenen faktörlerin madde örnekleri; “Kendilik Algısında Değişim” faktörü madde örneği “Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” faktörü madde örneği “Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti” ve “İlişkilerde Değişim” faktörü madde örneği “Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım” şeklindedir. İç tutarlılıklar “Kendilik Algısında Değişim” için $\alpha=0,88$, “Yaşam Felsefesinde Değişim” için $\alpha=0,78$, “İlişkilerde Değişim” için $\alpha=0,77$ ve “tüm maddeler” için $\alpha=0,92$ şeklinde belirtilmiştir (Kağan, Güleç, Boysan, & Çavuş, 2012). Bu araştırmada Cronbach Alfa değerleri “Kendilik Algısında Değişim” için $\alpha=0,70$, “Yaşam Felsefesinde Değişim” için $\alpha=0,65$, “İlişkilerde Değişim” için $\alpha=0,81$ ve “tüm maddeler” için $\alpha=0,80$ şeklinde bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplamak için İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınmıştır. İlgili kurumların müdür ve okul psikolojik danışmanlarına bilgi verilerek öğrencilere; ölçekler, Google form olarak gönderilip seçkisiz örnekleme yöntemi ile veriler çevrimiçi ortamda ve elden olmak üzere iki şekilde toplanmıştır.

Verilerin Analizi ve Yorumu

Bu araştırmada, uygun veri analizi yöntemini belirlemek amaçlı ölçeklerle elde edilen veriler SPSS 26.0 (Statistical Packet for The Social Science 26.0) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanların dağılımının normalliğini incelemek amacı ile Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) testleri yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Travma Sonrası Büyüme Düzeylerine İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçek ve Alt Boyutlar		N	Skewness (Çarpıklık)			Kurtosis (Basıklık)	
		431					
		$\bar{X}$	S.s.	SD	P	SD	p
TSBE	Kendilik Algısında Değişim	27,78	11,00	,118	-,450	,235	-,098
	Yaşam Felsefesinde Değişim	14,79	6,89	,118	-,197	,235	-,584
	İlişkilerde Değişim	9,04	5,81	,118	,430	,235	-,383

Tablo 2 incelendiğinde; ergenlik dönemindeki bireylerin, “Travma Sonrası Büyüme Envanteri”nin alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımının normalliğini belirlemek amacı ile yapılan bir örneklem Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) testi sonuçlarına göre puan dağılımı parametrik dağılım özelliği göstermektedir.

Elde edilen bulgular, varyansların homojen olduğunu göstermiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda: Dağılımın normallik göstermesi parametrik istatistiksel işlemler yapmaya uygun olduğundan T-testi ve tek yönlü varyans analizlerinin (ANOVA) yapılmasına karar verilmiştir. İstatistiksel çözümlemelerde; anlamlılık düzeyi ana problem ve alt problemler için .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerinin analizinden elde edilen bulgular; araştırmanın betimsel değişkenlerine ait dağılımlar, ana problem ve alt problemlerine ilişkin bulgular şeklinde sunulmuştur.

Araştırma Verilerine İlişkin Betimsel Bulgular

Ergenlik dönemindeki bireylerin araştırmada kullanılan değişkenlere göre dağılımına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre %77.3'ü kız %22.7'si erkek, okul türü değişkenine göre %44.5'i Anadolu, %13.2'si sosyal bilimler, %4.4'ü fen ve %37.8'i meslek lisesi, sınıf düzeyi değişkenine göre %27.6'ı 9. sınıf, %28.3'ü 10. sınıf, %26.9'u 11. Sınıf ve %17.2'si 12. Sınıf, travma durumu değişkenine göre %29.0'ı evet, %71.0'ı hayır, pandemi inanç durumu değişkenine göre %75.6 evet, %24.4 hayır şeklinde bilgi verdiği görülmektedir.

Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın ana problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde yeniden gelişmeyi sağlayan faktörlerin etkisi bazı demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” problemi ve bu probleme bağlı olarak cevap aranan alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Cinsiyete Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın birinci alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere T-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3’ te verilmiştir.

Tablo 3: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar		Kız		Erkek		t	p
		n =333		n =98			
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.		
TSBE	Kendilik Algısında Değişim	27,92	10,71	27,32	11,97	,470	,08
	Yaşam Felsefesinde Değişim	14,91	6,78	14,39	7,27	,649	,13
	İlişkilerde Değişim	9,06	5,67	8,96	6,29	,140	,07

Tablo 3 incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir.

Okul Türüne Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4’ te verilmiştir.

Tablo 4: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Okul Türüne Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

TSBE		N	$\bar{X}$	S.s.	F	p	Scheffe Testi Anlamlı Fark
Kendilik Algısında Değişim	A Anadolu Lisesi	192	26,5	11,63			
	B Sosyal Bilimler Lisesi	57	27,5	11,84			
	C Fen Lisesi	19	24,7	14,31	2,987	,03*	D>B>A>C
	D Meslek Lisesi	163	29,6	9,16			
Yaşam Felsefesinde Değişim	A Anadolu Lisesi	192	14,08	7,28			
	B Sosyal Bilimler Lisesi	57	15,14	6,90			
	C Fen Lisesi	19	12,73	8,37	2,343	,07	
	D Meslek Lisesi	163	15,74	6,11			
İlişkilerde Değişim	A Anadolu Lisesi	192	8,0885	5,84			
	B Sosyal Bilimler Lisesi	57	8,8246	5,91			
	C Fen Lisesi	19	10,2632	7,68	3,893	,00*	C>D>B>A
	D Meslek Lisesi	163	10,0982	5,34			

Tablo 4 incelendiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların okul türü değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; aldıkları puanlara ilişkin ortalamalar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($F=2,987$; $p=.03$), ($F=3,893$; $p=.00$). Bu işlemin ardından anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc analiz tekniklerinden Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır.

İşlem sonucunda bu farklılığın; Kendilik Algısında Değişim alt boyutundan alınan puanlar açısından meslek lisesinde eğitim alan bireyler yönünde, İlişkilerde Değişim alt boyutundan alınan puanlar açısından fen lisesinde eğitim alan bireyler yönünde olduğu bulunmuştur.

Bu sonuç, meslek lisesinde eğitim görenlerin kendilik algısının yaşanan travmatik olay sonrasında diğer gruplara göre daha fazla olumlu yönde değiştiğini göstermektedir. Ek olarak ilişkilerde değişim boyutunda yaşanan travma sonucunda fen lisesi grubunda daha fazla olumlu değişim olduğu bulunmuştur.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Sınıf Düzeylerine Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5’ te verilmiştir.

Tablo 5: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Sınıf Düzeylerine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	S.s.	F	P	Scheffe Testi Anlamlı Fark
Kendilik Algısında Değişim	A 9.Sınıf	122	27,53	10,30	4,785	,00*	C>B>A>D
	B 10.Sınıf	116	27,87	11,33			
	C 11.Sınıf	74	31,63	10,44			
	D 12.Sınıf	119	25,56	11,19			
Yaşam Felsefesinde Değişim	A 9.Sınıf	122	14,80	6,27	1,824	,142	
	B 10.Sınıf	116	14,97	6,95			
	C 11.Sınıf	74	16,13	7,02			
	D 12.Sınıf	119	13,78	7,28			
İlişkilerde Değişim	A 9.Sınıf	122	8,40	5,35	1,169	,321	
	B 10.Sınıf	116	9,37	6,00			
	C 11.Sınıf	74	9,87	6,29			
	D 12.Sınıf	119	8,84	5,76			

Tablo 5 incelendiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; aldıkları puanlara ilişkin ortalamalar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir ($F=4.785$; $p=.00$). Bu işlemin ardından anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc analiz tekniklerinden Scheffe çoklu karşılaştırma tekniği kullanılmıştır. İşlem sonucunda bu farklılığın; Kendilik Algısında Değişim alt boyutundan alınan puanlar açısından 11. Sınıf düzeyinde eğitim alan bireyler yönünde olduğu bulunmuştur. Bu sonuç 11. Sınıf düzeyinde eğitim görenlerin kendilik algısında yaşanan travma sonrasında daha fazla olumlu değişim yaşadıklarını göstermektedir. Envanterin, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarında herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Geçmişte Yaşanmış Travma Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları geçmişte yaşanmış travmatik durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere T-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Travma Yaşama Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar		Evet		Hayır		t	p
		n =125		n =306			
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.		
TSBE	Kendilik Algısında Değişim	29,49	11,029	27,08	10,932	,010	,920
	Yaşam Felsefesinde Değişim	15,92	7,290	14,33	6,687	1,263	,262
	İlişkilerde Değişim	9,11	6,210	9,01	5,658	2,490	,115

Tablo 6 incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların yaşanan travma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Pandemi ile İlgili Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın beşinci alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları pandemiyle ilgili tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere T-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7 de verilmiştir.

Tablo 7: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Pandemi ile İlgili Tutumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Tablo 7 incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme							
Ölçek ve Alt Boyutlar		Evet		Hayır		t	p
		n =326		n =105			
		$\bar{X}$	S.s.	$\bar{X}$	S.s.		
TSBE	Kendilik Algısında Değişim	27,85	11,159	27,57	10,54	,864	,353
	Yaşam Felsefesinde Değişim	15,00	6,864	14,15	6,994	,003	,954
	İlişkilerde Değişim	9,01	5,851	9,11	5,735	,153	,696

Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların COVID-19 pandemi tutumları değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği görülmektedir.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Anne-Baba Tutumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın altıncı alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları anne-baba genel tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	S.s.	F	P	Anlamlı Fark
Kendilik Algısında Değişim	A Korumacı	288	28,23	10,92			
	B Demokratik	63	27,95	10,34			
	C İlgisiz	25	23,72	10,38	1,374	,25	
	D Otoriter	55	27,10	12,23			
Yaşam Felsefesinde Değişim	A Korumacı	288	14,98	6,67			
	B Demokratik	63	15,23	7,01			
	C İlgisiz	25	12,60	7,72	1,103	,34	
	D Otoriter	55	14,29	7,49			
İlişkilerde Değişim	A Korumacı	288	9,45	5,71			
	B Demokratik	63	8,80	5,71			
	C İlgisiz	25	7,72	4,99	1,836	,14	
	D Otoriter	55	7,76	6,60			

Tablo 8 incelendiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların anne-baba tutumu değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; tüm boyutlarda herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın yedinci alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları ailenin ekonomik gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Ailenin Ekonomik Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	S.s.	F	P	Anlamlı Fark
Kendilik Algısında Değişim	A Düşük	79	27,48	10,48			
	B Orta	319	27,62	11,04	,768	,465	
	C Yüksek	33	30,06	11,87			
Yaşam Felsefesinde Değişim	A Düşük	79	14,32	6,41			
	B Orta	319	14,78	7,09	,709	,493	
	C Yüksek	33	16,03	6,11			
İlişkilerde Değişim	A Düşük	79	9,64	6,39			
	B Orta	319	8,86	5,70	,592	,554	
	C Yüksek	33	9,27	5,54			

Tablo 9 incelendiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; tüm boyutlarda herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Anne Öğrenim Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın sekizinci alt problemi olan “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları anne öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Anne Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	S.s.	F	P	Anlamlı Fark
Kendilik Algısında Değişim	A Okuma-yazma bilmiyor	17	28,47	10,28			
	B İlkokul	199	27,28	10,84			
	C Ortaokul	89	29,2	10,78			
	D Lise	89	27,2	11,18	,483	,789	
	E Ön lisans	11	27,0	12,58			
	F Lisans	26	28,6	12,56			
Yaşam Felsefesinde Değişim	A Okuma-yazma bilmiyor	17	15,6	5,99			
	B İlkokul	199	14,4	6,78			
	C Ortaokul	89	15,3	7,20			
	D Lise	89	14,7	6,62	,343	,887	
	E Ön lisans	11	14,5	8,86			
	F Lisans	26	15,5	7,61			
İlişkilerde Değişim	A Okuma-yazma bilmiyor	17	8,5	5,67			
	B İlkokul	199	8,9	5,83			
	C Ortaokul	89	9,2	5,84			
	D Lise	89	8,9	5,82	,326	,897	
	E Ön lisans	11	11,0	6,71			
	F Lisans	26	8,8462	5,65			

Tablo 10 incelendiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların anne öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; tüm boyutlarda herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Baba Öğrenim Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi “COVID-19 pandemisi sonrasında ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme alt boyut puanları baba öğrenim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki alt probleme cevap aranmak üzere Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Baba Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	S.s.	F	P	Anlamlı Fark
Kendilik Algısında Değişim	A Okuma-yazma bilmiyor	5	23,00	15,31			
	B İlkokul	138	27,6	11,42			
	C Ortaokul	107	30,1	10,71			
	D Lise	117	26,3	11,43	1,620	,153	
	E Ön lisans	14	26,5	10,87			
	F Lisans	50	27,2	8,29			
Yaşam Felsefesinde Değişim	A Okuma-yazma bilmiyor	5	12,8	10,13			
	B İlkokul	138	14,6	7,06			
	C Ortaokul	107	15,3	6,55			
	D Lise	117	14,7	7,38	,816	,539	
	E Ön lisans	14	16,8	7,19			
	F Lisans	50	13,5	5,44			
İlişkilerde Değişim	A Okuma-yazma bilmiyor	5	7,6	5,68			
	B İlkokul	138	8,9	6,20			
	C Ortaokul	107	9,6	6,10			
	D Lise	117	8,5	5,40	1,571	,167	
	E Ön lisans	14	12,4	5,43			
	F Lisans	50	8,2	4,85			

Tablo 11 incelendiğinde, ergenlik dönemindeki bireylerin Travma Sonrası Büyüme Envanterinin; “Kendilik Algısında Değişim”, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarından almış oldukları puanların baba öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; tüm boyutlarda herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, cinsiyet açısından ergenlik dönemindeki bireylerin travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı, yaşam felsefesi diğerleri ile ilişkiler açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında yaşanan pandemi sonrasında katılımcıların kendilik, yaşam felsefesi ve ilişkileri ile ilgili algısal değişimleri cinsiyetlerinden belirgin bir şekilde etkilenmemektedir. Ya da yaşanan travmatik olayın her iki cinsiyetten bireyleri de benzer düzeyde etkilediği ve değiştirdiği söylenebilir. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Karataş (2020) yaptığı çalışmada cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma olduğunu bu farklılaşmanın kadınlarda travma sonrası büyüme düzeyinin tüm boyutlarda erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Aras (2021) de yaptığı çalışmada benzer şekilde cinsiyete göre kadınların travma sonrası büyüme puanlarının anlamlı düzeyde erkeklerin travma sonrası büyüme puanlarından yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin eğitim gördükleri okul türüne göre travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı, diğerleri ile ilişkiler açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu, yaşam felsefesi açısından anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu farklılaşmada kendilik algısında değişimin en yüksek olduğu okul türü meslek lisesinde okuyan öğrenciler olduğu en düşük değişimin olduğu grup ise Anadolu lisesinde eğitim gören öğrenciler olduğu görülmektedir. Bu sonuç, meslek, fen ve sosyal bilim liselerinde okuyan bireylerin hedef ve yetenek alanlarının Anadolu liselerinde okuyan bireylere göre daha çok belirginleştiği ve bu sebeple kendilik değerlerinin çevreleri üzerindeki etkisini daha fazla gözlemleyebildikleri şeklinde yorumlanabilir. Diğerleri ile ilişkilerde değişimin en yüksek olduğu okul türü ise fen lisesinde okuyan öğrenciler olduğu en düşük değişimin olduğu grup ise Anadolu lisesinde eğitim gören öğrenciler olduğu görülmektedir. Bu sonuç, Anadolu liselerinde eğitim görenlerin sayısı ve dolayısıyla öğrenciler arasındaki fiziki ve duygusal mesafenin fen, sosyal bilim ve meslek liselerine göre daha fazla olmasıyla açıklanabilir. Yani mevcut olarak daha az sayıda olan liselerde eğitim gören bireylerin birbirleri ile kurdukları ilişkilerin daha yakın olduğu ve birbirlerine bu nedenle daha kolay ulaşabilmelerinin yanında daha yoğun duygusal bağlar da geliştirdikleri söylenebilir. Yaşam felsefesinde değişimde ise okul türü açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuç, yaşam felsefesi üzerinde lise türlerinin pek fazla etkisinin olmadığını katılımcıların yaşam felsefesinin farklı değişkenler tarafından açıklanabileceğini göstermektedir. Bu alanda yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu, diğerleri ile ilişkiler ve yaşam felsefesi açısından anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu farklılaşmada kendilik algısında değişimin en yüksek olduğu sınıf düzeyi 11. Sınıf düzeyinde eğitim alan bireyler olduğu görülmektedir. Envanterin, “Yaşam Felsefesinde Değişim” ve “İlişkilerde Değişim” boyutlarında herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu sonuç, on birinci sınıf düzeyinde kendilik algısında değişimin daha fazla olmasının öğrencilerin bu sınıf düzeyinde hedef ve yeteneklerinin daha fazla belirginleşmesi ile cinsel, mesleki ve toplumsal kimlikleri ile ilgili gelişim görevlerini gerçekleştirmeye daha çok çabaladıkları gelişim dönemi ile açıklanabilir. Ek olarak sınıf düzeyinin yaşam felsefesi ve ilişkilerde değişim boyutlarında değişim sağlamada anlamlı bir etkisinin olmadığını da göstermektedir. Karataş (2020) yaptığı çalışmada eğitim düzeyi değişkenine göre lise düzeyinde eğitim görenlerin travma sonrası büyüme puanlarının üniversite düzeyinde eğitim gören kişilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin yaşanan travma durumlarına göre travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı, yaşam felsefesi ve diğerleri ile ilişkiler açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yani travma geçmişi olduğunu belirten ve olmadığını belirtenler arasında travma sonrası büyüme açısından bir farklılık olmadığı görülmüştür. Alanda travma sonrası büyüme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında travma sonrası büyüme ile psikolojik sağlamlık arasında güçlü pozitif bir ilişki olduğu, travma sonrası büyüme düzeyi yüksek olan bireylerin problemlerle baş etme becerilerinin daha yüksek olduğu Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, (2017) çalışmalarında belirtmişlerdir. Gökmen ve Deniz (2020) çalışmalarında travma sonrası büyüme düzeyinde yaşanan travma sayısına göre anlamlı bir farklılaşma bulmadıklarını belirtmişlerdir. Bu sonucu araştırmacı travma sonrası büyümede etkili olabilecek ve farkındalığı arttıracak psikolojik destek alımının ve devamlılığının az olması ile ilişkilendirerek travma sonrası büyümede psikolojik desteğin önemine vurgu yapmıştır. Bu bulgu ergenlere yönelik yapılan bu araştırma bulgusuyla benzer niteliktedir. Ergenlik dönemindeki bireylere yönelik travma sonrası büyüme ile ilgili çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma sonucu ergenlik dönemindeki bireylerin travma sonrası değişime yeniden uyum sağlayabilme düzeylerinin yetişkinlere göre daha hızlı olmasıyla açıklanabilir.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin COVID-19 pandemi tutumlarına göre travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı, yaşam felsefesi ve diğerleri ile ilişkiler açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yani COVID-19 pandemi hastalığının olduğuna inan ve inanmayanlar arasında travma sonrası büyüme açısından bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuç ergenlik dönemindeki bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinde çevresel faktörlerin etkisinin olabileceğini göstermektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin hastalığa ilişkin inançlarının zayıf olması süreci travmatik olarak değerlendirme durumlarını engellemediği şeklinde yorumlanabilir.

Bulut ve Koç (2022) yaptıkları çalışmada COVID-19 salgını ve inanç ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda katılımcıların inanç ve tutumlarının COVID-19 salgınına açıklamada etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada katılımcılar tarafından salgının; ceza, uyarı ya da imtihan şeklinde değerlendirildiği ifade edilmiştir.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin anne-baba tutumlarına göre travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı, yaşam felsefesi ve diğerleri ile ilişkiler açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yani ergenlik dönemindeki bireylerin anne ve baba aile içi tutumlarının onların travma sonrası büyümelerinde farklı etkiler doğurmadığı söylenebilir. Kay ve Sağlam (2021) yaptıkları çalışma sonucunda pandemi döneminde ebeveyn tutumlarında farklılaşmalar olduğu belirtilmiştir.

Bu çalışmada, ebeveyn tutumlarından koruyuculuğun daha çok ön plana çıktığı ancak ev içi aktivitelerde daha izin verici tutumların sergilendiği ifade edilmiştir. Bu sonuca göre ergenlik dönemindeki bireylerin anne-baba tutumlarının değişkenlik gösterdiği ancak travma sonrası büyümede bu farklılaşmanın bir etkisinin olmadığı elde edilen bulgulara göre söylenebilir.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin aile gelir düzeylerine göre travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı, yaşam felsefesi ve diğerleri ile ilişkiler açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yani ailenin gelir düzeyinin travma sonrası büyümeyi etkilemediği söylenebilir. Literatürde ergenlik dönemindeki bireylerin aile gelir düzeylerine göre travma sonrası büyümenin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonuç, farklı ekonomik gruplardaki bireylerde COVID-19 salgının travma olarak algılandığı ve benzer travma sonrası büyüme etkileri yarattığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin anne-baba eğitim düzeylerine göre travma sonrası büyüme puanlarında kendileri ile ilgili algı, yaşam felsefesi ve diğerleri ile ilişkiler açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yani farklı eğitim düzeylerinde olan ebeveynlerin ergenlik dönemindeki çocuklarında travma sonrası benzer büyüme gösterdikleri söylenebilir. Literatürde ergenlik dönemindeki bireylerin anne-baba eğitim düzeylerine göre travma sonrası büyümenin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sonuç, farklı eğitim gruplarındaki ebeveynlerin olduğu aile ortamındaki bireylerde COVID-19 salgının travma olarak algılandığı ve benzer travma sonrası büyüme etkileri yarattığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırma; kullanılan ölçek maddeleri, katılımcılar birkaç okul türü ve katılımcıların aile gelir düzeyleri ile ilgili sınıflamaları kendi beyanları ile sınırlıdır.

Öneriler

Kadınların travma sonrası büyüme düzeyleri erkeklere göre literatürde daha yüksek bulunurken bu araştırmada anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır (Karataş, 2020; Aras, 2021). Bu nedenle cinsiyetle ilgili nicel ve kadınlarla ilgili daha detaylı bilgilerin elde edilmesi için bu konuda nitel çalışma yöntemlerinin kullanıldığı araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Lise düzeyinde eğitim gören bireylerde hem sınıf düzeyine göre hem de okul türüne göre alanda travma sonrası büyüme ile ilgili hem nicel hem de nitel araştırma deseninde çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Ergenlere yönelik travma süreçlerinin etkilerinin neler olabileceği, ne tür desteklerin sunulabileceği ve travma sonrası büyüme ve yeniden uyum sağlama süreçleri ile ilgili araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde COVID-19 pandemi hastalığı süreci ile ilgili bu hastalığın olmadığına inan gruplar üzerinde hem travma nedenlerinin hem de travma sonrası büyüme nedenlerinin incelenebileceği önerilmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde travma sonrası büyüme konusunda yerleşim yeri, aile gelir düzeyi ve aile eğitim düzeyi değişkenlerine göre herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu değişkenlerin ele alınacağı nitel ve nicel araştırma deseninde çalışmaların yapılması araştırmacılara önerilmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinde etkili olabilecek alanlardan bazıları da mesleki hedefleri, yetenek alanları ve ilişkilerine ilişkin olumlu-olumsuz algıları olabilir. Bu araştırmada incelenmeyen bu değişkenlerin diğer araştırmalarda dikkate alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Alamdar, S., Lv, Y., Guo, J., Lu, J., ve Zhang, Y. (2020). Attentional bias effect on post-outcomes in children after earthquake: mediation role of rumination. *Psych J.* 9, 738–748. doi: 10.1002/pchj.360
- Aliyev, R., ve Tunç, E. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Benlik Algılarının İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- Aras, N. (2021). Yeni koronavirüs hastalığını (COVID-19) yenmiş bireylerde travma sonrası büyümede travma sonrası stres belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umudun rolü. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı , Samsun. file:///C:/Users/habib/Downloads/686498.pdf adresinden alındı
- Baştuğ, Ö. F., ve Arslantaş , H. (2021). Lise Öğrencisi Ergenlerde Travma Sonrası Stres Belirtileri ve İlişkili Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1), 110-121. doi:10.18863/pgy.899151
- Bektaş, M., ve Karagöz, Ş. (2020). Mutluluk Ve Yalnızlık Düzeylerinin Demografik Değişkenler Temelinde İncelenmesi: Finlandiya Örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (19. Uluslararası İşletmecilik Kongresi Özel Sayısı), 412-435. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1467246> adresinden alındı.

- Bulut, İ., ve Koç, A. (2022). COVID-19 salgını inanç ilişkisi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22(1), 281-312. doi:<https://doi.org/10.33415/daad.1027706>
- Christenfeld, N., Gerin, W., Linden, W., Sanders, M., Mathur, J., Deich, J. D., ve Pickering, T. G. (1997). Social support effects on cardiovascular reactivity: is a stranger as effective as a friend? *Psychosom Med*(59), 388-398.
- Cénat J.M., ve Dalexis R.D.(2020). The Complex Trauma Spectrum During the COVID-19 Pandemic: A Threat for Children and Adolescents' Physical and Mental Health. *Psikiyatri Research*, 293, 113473. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113473> adresinden alındı
- Çalışkan, Y. (2020). COVID-19 Pandemisi ve Karantina Sürecinde Çocuk Ruh Sağlığı. *Medical Research Reports*, 149-154.
- Di Giuseppe, M., Zilcha-Mano, S., Prout, TA, Perry, JC, Orru, G., ve Conversano, C. (2020). Psychological Impact of Coronavirus Disease 2019 Among Italians During the First Week of Lockdown. *Front. Psych*, 11, 576597. doi: 10.3389/fpsy.2020.576597 adresinden alınmıştır.
- Doğan, T., ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-172.
- Eker, D., Akrar, H., ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Erol, R. (2020). COVID-19 enfeksiyonunun çocuklar üzerindeki psikososyal etkileri. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*(1), s. 109–114. <https://doi.org/10.51261/yiu.2020.00026> adresinden alındı
- Frazier, P., Conlon, A., ve Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *J. Consult. Clin. Psychol.* 69, 1048–1055. doi: 10.1037/0022-006X.69.6.1048
- Frey, L.L. (2013). Relational-Cultural Therapy: Theory, Research, and Application to Counseling Competencies. *American Psychological Association*, 44(3), 147-185. doi: 10.1037/a0033121
- Gökmen, G., ve Deniz, M. (2020). Travma Sonrası Büyümenin Yordayıcıları Olarak Öz-Anlayış ve Affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), s. 72-93. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1438065> adresinden alındı
- Jordan, J. V. (1997). A relational perspective for understanding women's development. In J. V. Jordan (Ed.), *Women's growth in diversity: More writings from the Stone Center* (pp. 9–24). The Guilford Press. (Reprinted from J. Strauss et al (Eds.), "The Self: Interdisciplinary Approaches," New York: Springer-Verlag, 1991)
- Jordan, J. (2008). Recent Developments in Relational-Cultural Theory. *Women & Therapy*, 31(2-4), s. 1-4.

- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M., ve Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanteri'nin türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. TAF Preventive Medicine Bulletin, 11(5), s. 617-624. <http://www.ejmanager.com/fulltextpdf.php?mno=13304> adresinden alındı
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 4(1), s. 3-15. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1129684> adresinden alındı
- Kay, M., ve Sağlam, M. (2021). COVID-19 salgını sürecinin ailede ebeveyn tutumları ile çocuklarda duygusal ve davranışsal durumlar açısından değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 9(3), s. 1115-1130. doi: 10.33715/inonusaglik.986414
- Kaubisch, L.T. , Reck, C., Tettenborn, A.V., ve Woll, C.F.J.(2022). The COVID-19 pandemic as a traumatic event and the associated psychological impact on families – A systematic review. Journal of Affective Disorders, 319, 27-39. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.08.109> adresinden alındı.
- Leathers, S. J., Kelley, M. A., ve Richman, J. A. (1997). Postpartum depressive symptomatology in new mothers and fathers: parenting, work, and support. J Nerv Ment Dis, 185(3), 129-139.
- Lewin, K. (1939). Sosyal Psikolojide Alan Teorisi ve Deneyi: Kavramlar ve Yöntemler. Amerikan Sosyoloji Dergisi, 44, 868-896. <https://doi.org/10.1086/218177>
- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. J. Trauma. Stress 17, 11–21. doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Miller, J. B., ve Stiver, I. P. (1997). The healing connection: How women form relationships in therapy and in life. Boston, MA: Beacon Press.
- Nar, M. (2020). COVID-19 Salgını ve Dönüşümün Etkisi: Şimdi ve Sonrası. İmgelem, 4(7), s.363-382. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1360228> adresinden alındı
- Öncü, S. (2022). COVID-19 Pandemisinin Ergenler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(13), 18-35.
- Öner, U. ve Eren Gümüş, A. (2000). Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33(1), 001-019. doi:10.1501/Egifak_0000000030 adresinden alınmıştır.
- Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Ankara. 10 15, 2020 tarihinde file:///C:/Users/KULLANICI/Desktop/Downloads/dosya_ENSON.pdf adresinden alındı
- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı .

- Sharp, L., Redfearn, D., Timmons, A., Balfe, M., ve Patterson, J. (2018). Posttraumatic growth in head and neck cancer survivors: is it possible and what are the correlates? *Psychooncology* 27, 1517–1523. doi: 10.1002/pon.4682
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *J. Trauma. Stress.* 9, 455–471. doi: 10.1002/jts.2490090305
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol. Inq.* 15, 1–18. doi: 10.1207/s15327965pli1501_01
- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. 10 15, 2020 tarihinde file:///C:/Users/KULLANICI/Desktop/Downloads/263324.pdf adresinden alındı
- Ünver, H., ve Karakaya, I. (2019). Çocuk ve ergen psikiyatrisinde özelleşmiş bir travma polikliniği deneyimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, s. 298-303. doi:10.5505/kpd.2019.36025
- Üzar Özçetin, Y., ve Hiçdurmaz, D. (2017). Kanser Deneyiminde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(4), s. 388-397.
- Yıldırım, İ. (1994). Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 33-45.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu. *Eurasian Journal of Educational Research*(17), 221-236.
- Yıldırım, İ., ve Ergene, T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (25), 224-234 . 10 17, 2020 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87880> adresinden alındı
- WHO (World Health Organisation), 2021. WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard. <https://COVID-19.who.int/>
- Wikipedia Alan Teorisi. (2025, 14 Ocak). https://tr.wikipedia.org/wiki/Alan_teorisi