



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**2023 Hatay Depremi Yaşayanlarda Deprem Travma Sonrası
Stres Bozukluğu Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki
İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlayda Çavuşoğlu

Lefkoşa
Haziran, 2024

ADI-SOYADI

2023 Hatay Depremi

Yaşayanlarda Deprem Travma
Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri

ve Travma Sonrası Büyüme

Arasındaki İlişkide Psikolojik

YÜKSEK LİSANS

2024

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**2023 Hatay Depremini Yaşayanlarda Depremin Travma Sonrası
Stres Bozukluğu Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki
İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlayda Çavuşoğlu

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Lefkoşa
Haziran, 2024

Onay

İlayda Çavuşoğlu tarafından hazırlanan “2023 Hatay Depremini Yaşayanlarda Depremın Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili 5.6.24 edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Juri Başkanı:	Doç. Dr. Yazarın İsmi Belli	
Juri Üyesi:	Dr. Fahriye Balkır	
Danışman:	Doç. Dr. Meğen Karasın	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

21.1.5./20.24

Doç. Dr. Meğen Karasın

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

İlayda Çavuşoğlu

05/06/2024

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada bilgi ve tecrübeleri ile bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca benden desteklerini esirgemeyen, tez çalışmam boyunca da bana moral ve desteklerini esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İlayda Çavuşoğlu

Özet

2023 Hatay Depremi Yaşayanlarda Depremi Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

İlayda Çavuşoğlu

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Haziran 2024, 102 sayfa

Depremler ve sel, yangın, toprak kayması, çığ gibi diğer afetler büyük yıkımlara, yaralanmalara ve kayıplara neden olmaktadır. Dolayısıyla yaşanan afetlerin bireysel ve toplumsal yönden etkiler ortaya koymaktadır. Bu sebeple afetler travmatik bir olay olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmanın amacı, Hatay depremini yaşayanlarda depremin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü belirlemektir. Araştırma 384 kişinin katılımıyla yürütülmüştür. Araştırma sonucunda katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin psikolojik esnekliklerini önemli ve pozitif yönde olarak yordadığı belirlenmiştir. Bunun yanısıra psikolojik esnekliklerinin travma sonrası stres belirtilerini önemli ve negatif yönlü olarak yordadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireylerin depreme yönelik algılarını değiştirebilmek amacıyla olası depremlerde neler yapılması gerektiğine yönelik tüm halkın bilgilendirileceği ve halkın katılım sağlayabileceği eğitim platformları oluşturulması ve psikolojik esnekliklerini artırma amacıyla bireysel ve travma türüne yönelik rehberlik hizmetleri sunulması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: travma sonrası büyüme, travma sonrası stres belirtileri, psikolojik esneklik, deprem, Hatay

Abstract

The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms and Post-Traumatic Growth Among Individuals Affected by the 2023 Hatay Earthquake

İlayda Çavuşoğlu

MSc, Department of Clinical Psychology

June 2024, 102 Pages

Natural disasters such as earthquakes, floods, fires, landslides, and avalanches result in significant destruction, injuries, and losses. Consequently, these events have both individual and societal impacts and are thus considered traumatic events. This study aims to identify the mediating role of psychological flexibility in the relationship between post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms and post-traumatic growth (PTG) among individuals affected by the Hatay earthquake. The research was conducted with the participation of 384 individuals. The findings indicate that the level of PTG significantly and positively predicts psychological flexibility among the participants. Additionally, it was found that psychological flexibility significantly and negatively predicts PTSD symptoms. The study concludes that psychological flexibility fully mediates the relationship between PTG and PTSD symptoms. Based on these findings, it is recommended to establish educational platforms where the public can be informed and participate in activities aimed at changing perceptions towards earthquakes. Furthermore, it is suggested to provide individual and trauma-specific guidance services to enhance psychological flexibility.

Keywords: posttraumatic growth, posttraumatic stress symptoms, psychological flexibility, earthquake, Hatay

İçindekiler

Onay Sayfası

Onay	i
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Özet	iv
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Şekiller Listesi.....	x
Kısaltmalar	xi
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
BÖLÜM II.....	7
Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	7
BÖLÜM III	24
Yöntem.....	24
Araştırmanın Modeli	24
Evren ve Örneklem	24
Veri Toplama Araçları	26
<i>Sosyodemografik Bilgi Formu</i>	<i>27</i>
<i>Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSÖ)</i>	<i>27</i>
<i>Travma Sonrası Büyüme Envateri(TSBE).....</i>	<i>27</i>
<i>Psikolojik Esneklik Ölçeği</i>	<i>28</i>
Verilerin Toplanması	28
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	29
BÖLÜM IV	32
Bulgular ve Yorumlar	32
BÖLÜM V	59
Tartışma	59
BÖLÜM VI.....	68
Sonuç ve Öneriler.....	68
Sonuç.....	68

Öneriler	70
Kaynakça.....	73
Ekler	90
Ölçek İzinleri.....	98
Özgeçmiş.....	100
İntihal Raporu.....	101
Etik Kurul Onayı.....	102

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	24
Tablo 2. Katılımcıların Depreme İlişkin Bazı Özelliklerinin Dağılımı	25
Tablo 3. Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları için Normallik Testleri	28
Tablo 4. Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları	30
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	31
Tablo 6. Katılımcıların Yaş Grubuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	32
Tablo 7. Katılımcıların Eğitime göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	34
Tablo 8. Katılımcıların Medeni Hale göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	35
Tablo 9. Katılımcıların Gelire göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	36
Tablo 10. Katılımcıların Çalışma Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	38

Tablo 11. Katılımcıların Çocuk Sayısına göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	39
Tablo 12. Katılımcıların Şu an Psikiyatrik Tanı Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	40
Tablo 13. Katılımcıların Geçmişte Psikiyatrik Tanı Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	42
Tablo 14. Katılımcıların Deprem Sırasında Bulunulan Yere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	43
Tablo 15. Katılımcıların Depremden Dolayı İşini Kaybetme göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	44
Tablo 16. Katılımcıların Depremde Yakınlarını Kaybetme Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	46
Tablo 17. Katılımcıların Depremde Kendisinin/Yakınlarının Enkaz Altında Kalma Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları	48
Tablo 18. Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar	50

Şekiller Listesi

	Sayfa
Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli	18
Şekil 2. Araştırma Modeli	22
Şekil 3. Travma Sonrası Büyümenin Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Yordama Durumu	54
Şekil 4. Psikolojik Esnekliği Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Yordama Durumu	54
Şekil 5. Travma Sonrası Büyüme ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü	55

Kısaltmalar

ACT	Kabul ve Yüklenim Kuramı
APA	American Psychiatric Association
TSB	Travma Sonrası Büyüme
TSSB	Travma Sonrası Stres Belirtileri

BÖLÜM I

Giriş

Doğal afetler büyük yıkımlara, yaralanmalara ve kayıplara neden olmaktadır. Afetlerin hem bireysel hem de toplumsal etkileri bulunmaktadır (Katz vd., 2002). Türkiye, bu felaketlerden biri olan depremi yaşayan ülkeler arasında dünya sıralamasında üçüncü sıradadır. Son yıllarda Türkiye'de çok sayıda insan hayatını kaybetmiş ve yaralanmıştır. 1999 yılında meydana gelen Marmara depreminde 644 kişi ve 2011 yılında Van depreminde 604 kişi vefat etmiştir (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, 2011). 30 Ekim 2020'de Yunanistan'ın Sisam adasında meydana gelen deprem, Türkiye'nin İzmir ilçesi Seferihisar ilçesine yaklaşık 23 kilometre uzaklıkta yerin 16.5 km altında 6.9 şiddetinde meydana gelen deprem, en başta İzmir olmak üzere çok sayıda ili etkilemiştir. Bu depremde 117 kişiyi vefat etmiş, 1034 kişiyi yaralanmış ve 15.000 kişiyi evsiz kalmıştır. Yunanistan'da ise iki kişi hayatını kaybetmiş ve on dokuz kişi yaralanmıştır. 2020 yılında meydana gelen en ölümcül deprem olarak ifade edilmektedir (Akduman, 2021).

Kahramanmaraş merkezli 7,7 ve 7,6 şiddetindeki depremin birinci ayında, Kahramanmaraş, Adana, Şanlıurfa, Gaziantep, Diyarbakır, Osmaniye, Adıyaman, Kilis, Elazığ, Malatya ve Hatay illerinde toplam 44.218 kişi vefat ettiği, 80.278 kişi yaralandığı, 528.146 kişi güvenli olan diğer illere tahliye edildikleri ve 1.971.589 kişinin kendi çabalarıyla kurtulduğu rapor edilmiştir (AFAD, 2023). 6 Şubat depremlerinin büyüklüğü ve yıkıcılığı göz önüne alındığında, neredeyse tüm ülkeyi etkileyen toplumsal bir travmaya yol açtığı söylenebilmektedir.

Depremler ve sel, yangın, toprak kayması, çığ gibi diğer afetler ani bir şekilde meydana gelmesi, canlılarda korku ve çaresizlik duyguları uyandırır ve hayatlarında yıkımlara neden olur. Bu nedenle, bu afetler travmatik bir olay olarak kabul edilir (Makwana, 2019). Bununla birlikte, deprem gibi büyük bir travmanın ardından meydana gelen olumsuz koşullar, olayı daha travmatik hale getirebilir. Bu olumsuz koşullar, depremden sonraki barınma sorunları, hava koşullarının kötü olması, yakınlarının ve ailelerinin kaybı, işsizlik, psikolojik destek eksikliği ve yardım paketlerinin deprem mağdurlarına hızlı bir şekilde verilmemesi dahil olmak üzere çeşitli sorunları içermektedir (Alipour ve Ahmadi, 2020).

Travmatik olaylar karşısında insanların tepkileri büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Travmanın bir sonucu olarak depresyon, anksiyete, posttravmatik stres bozukluğu, madde kötüye kullanım bozuklukları, psikosomatik bozukluklar ve antisosyal davranışlar dahil olmak üzere çok sayıda ciddi hastalık ortaya çıkabilir (Norris vd., 2002). Travma ile mücadele etmek ise bazı olumlu sonuçları vardır. Travma sonrası büyüme, travmatik bir olaydan sonra daha iyi bir işlevsellik düzeyine ulaşmak için meydana gelen olumlu psikolojik değişiklikleri ifade eder. Travma sonrası gelişme, yaşamın takdirini, başkalarıyla ilişkileri, yeni olasılıkları, kendi gücünü ve ruhsal değişimi içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Problem Durumu

Bireyler, deprem, sel, çığ gibi afetlerin ardından daha fazla kaygı yaşarlar. Kaygı, normal düzeyde olduğunda bireyi korur, ancak patolojik düzeyde olduğunda zarar verebilmektedir. Psikolojik esneklik, bireylerin bu olumsuz koşullarla başa çıkmasına yardımcı olur (Ben-Itzhak vd., 2014). Yaşadıkları zorluklar sayesinde kendilerini bulur ve hayattan beklentilerini belirler (McCracken, vd., 2013; Landstra, vd., 2013). Hatay depremi literatürde 2023 yılının en ölümcül depremi olarak tanımlanmıştır. Depremde çok sayıda insan kaybedilmiş ve halen kayıplar yaşanmaktadır. Birçok insan evlerini kaybetmiş ve halen konaklama sorunu çözülememiştir. Tüm bunlara ek olarak, bölge konumu nedeniyle ikinci bir deprem olma ihtimali taşımaktadır.

Psikolojik esneklik, zorlu durumlara uyum sağlama, stresle başa çıkma ve kötü deneyimler üzerinden ders çıkarma yeteneğidir. Esneklik, insanların değişen durumlara uyum sağlayabilme ve hayatlarını önemli ölçüde iyileştirme becerisini ifade eder. Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki, psikolojik esneklik tarafından önemli ölçüde etkilenebilir. Esneklik, deprem sonrası stresi yönetme yeteneğini geliştirebilir ve bu da travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin şiddetini azaltabilir. Aynı zamanda, travma sonrası iyileşme ve esneklik geliştirme sürecini teşvik edebilir. Esneklik, kişinin travmatik deneyimleri yönetme ve bu deneyimleri olumlu bir şekilde etkileme yeteneğini geliştirmesine yardımcı olabilmektedir.

Bu nedenle, travma sonrası büyüme ile deprem sonrası stres bozukluğu belirtileri arasında psikolojik esnekliğin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Deprem gibi travmatik olaylara maruz kalan bireylerin psikolojik esnekliğini geliştirmek için

yapılan müdahaleler, daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına ve olumlu değişiklikler yaşamasına yardımcı olabileceği öngörülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Hatay depremini yaşayanlarda depremin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü belirlemektir. Araştırma modeli aşağıdaki gibidir.

Alt Amaçlar

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının arasında fark var mıdır?

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının arasında fark var mıdır?

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasında fark var mıdır?

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanlarını yordamakta mıdır?

Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği puanları Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanlarını yordamakta mıdır?

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanları ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği puanlarının aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Deprem sebebiyle yaşanan kayıplar ve yas süreci, acı veren bir tecrübe olması sebebiyle kişinin düşünce ve duygularında bozulmaya neden olduğu vurgulanmaktadır (Silverman ve Rubin, 2014). Ani ve beklenmedik bir biçimde yaşanması ve belirli kalıcı sorunlara yol açması nedeniyle kişiler için baş etmesi zor bir durum olmakta ve travmaya yol açabilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Hayatları boyunca bireyler bir veya daha fazla travmatik olayla karşı karşıya kalabilmektedirler. Kültürel ve siyasi yapısı nedeniyle Türkiye'de travmatik

deneyimler yaşama olasılığı yüksek olarak ifade edilmektedir (Teke ve Avşaroğlu, 2021). Herman (2019), travmatik olayların bireylerin yaşamlarının akışını ve hayatlarındaki genel sistemi etkilediğini belirtmektedir. Travmanın tehlikeli bir durum olduğunun farkında olan bireyler, bu tehlikeye karşı problem çözmede yetersiz hissedebilmektedirler (Kanat ve Özpolat, 2016).

Travma, kişinin kendisinin yaşadığı ya da başkasının yaşadığına şahitlik ettiği, bedensel ve yaşamsal bütünlüğü tehdit eden, ölüm ya da ağır yaralanmayla sonuçlanabilecek olağandışı olaylardır. Travmatik yaşantıların, deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırı, işkence, cinsel taciz, çocukluk çağı istismarı, trafik kazaları, iş kazaları, yaşamı tehdit eden bir hastalığın tanısının konması, tehlikeli bir olaya tanık olmak gibi zorlayıcı olayları kapsadığı bilinmektedir. Travmatik olayı olağan dışı kılan, sadece beklenmedik olması değil, aynı zamanda yaşam olaylarına uyumu sağlayan baş etme yollarını da felce uğratmasıdır. Travmatik yaşantılar karşısında kişilerin tepkileri önemli oranda farklılık göstermektedir. Travma ile ilişkili olarak depresyon, anksiyete, posttravmatik stres bozukluğu, madde kötüye kullanım bozuklukları, psikosomatik bozukluklar ve antisosyal davranışlar gibi ciddi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Öte yandan travma ile mücadelenin kişilerde bazı olumlu değişikliklere neden olduğu da bilinmektedir. Travma sonrası büyüme (TSB), travmatik bir yaşam olayı sonucunda daha yüksek bir işlevsellik düzeyine yükselmek için yaşanan olumlu psikolojik değişiklikleri ifade eder. TSB'nin alanları; yaşamın takdirini, başkalarıyla ilişkileri, yaşamdaki yeni olasılıkları, kişisel gücü ve ruhsal değişimi içermektedir (Norris vd., 2002; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Psikolojik esneklik daima değişen şartlara uyum sağlamaktır ve sıkıntı verici olaylar karşısında bile, gereksiz savunmaya geçmeden, durum el verdiğince bireyin hedeflerine ve değerlerine uygun seçimler yapabilmesi ve eyleme geçebilmesi ya da o anın içerdiği düşüncelerden ve duygulardan kaçınmadan davranışlarında gerekli değişiklikleri yaparak, tam anlamıyla ana temas edebilmesidir. Psikolojik esneklik bireylerin iç seslerine ve değerlerine bağlı kalarak hayattaki farklılıkları deneyimlemek istemelerini ifade eder. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bir birey, farklılığı ve değişimi araştırmada aktiftir ve bu durum pozitif bir deneyim olarak kabul edilir, ayrıca içinde bulunduğu duruma ve kendi değerlerine uygun olarak davranışsal ve bilişsel birçok eylem seçeneğine sahiptir (Hayes vd., 2006).

Genel olarak, pozitif duygu ve düşünceler; aidiyet, özerklik ve yeterlilik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve güçlü kişilik özellikleri psikolojik sağlığın temel taşları olarak görülmüştür. Bu noktalar önemli olmakla birlikte insanların çevrelerinde ve sosyal hayat içerisinde sıklıkla karşılaştıkları değişken birçok faktörü yansıtmakta yetersiz kalır. Bu nokta da, psikolojik sağlığın anlaşılmasında psikolojik esneklik kavramı karşımıza çıkar (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Doğrudan ve dolaylı olarak travmaya maruz kalan bireylerde, travma sonrası stres bozukluğu gelişmesi yönünden risk altındadır. Bu nedenle depremin bireylerin üzerindeki ruhsal etkilerine odaklanmak hayati önemdedir. Yapılan çalışmada bunun yanısıra psikolojik esneklik olumlu unsurlarında incelenmesi amaçlanmaktadır. Deprem ülkesi olan Türkiye’de, deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve travma sonrası büyümenin olumsuz ruh sağlığı sonuçları riskini azaltacak biçimde psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi ve yaşanan bu durumdan güçlenerek çıkmalarını desteklemek sağlamak açısından veriler ortaya koymaktadır.

Yapılan çalışmada depremin travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin yanısıra psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelenmesi amaçlanmaktadır. Deprem riskinin yüksek olduğu Türkiye’de, deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolünün ortaya konulması açısından alanyazına veri oluşturacaktır. Bunun yanısıra araştırmanın psikolojik esnekliğin aracı rolünü ortaya koyması bakımından alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Sınırlılıklar

- Araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği bu araştırmaya katılan katılımcılar ile sınırlıdır.
- Araştırmada belirlenen ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
- Araştırma verilerin toplandığı zaman ile sınırlıdır.

Tanımlar

Deprem: Yeryüzünde, yeraltında meydana gelen kırılmalar sebebiyle meydana gelen hızlı ve ani dalgalanmanın hissedilmesi olarak tanımlanmaktadır. Depremin meydana geleceği zaman bilinmediği için önlenemez bir afet olarak ifade edilmektedir (İşçi,2008).

Travma: Son derece üzücü veya rahatsız edici bir olaya verilen tepkilerdir. Kişinin başa çıkma becerilerini alt üst eder, çaresiz hissetmesine neden olur ve benlik duygusunu ve çok çeşitli duygu deneyimleri hissetme yeteneklerini azaltır (Resick ve Miller, 2009).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Travma sonrası çaresizlik, dehşet ve korku duyguları geliştiren bir bozukluktur. Travmaya neden olan koşullardan kaçınma, travmatik bir durumu yeniden yaşama ve aşırı uyarılma belirtileri olabilir (Bolu vd.,2014).

Travma Sonrası Psikolojik Büyüme: Bireyin, stresli yaşam sürecinde travmatik olaylarla başa çıkmak için harcadığı çabanın sonucunda işlevsel sürecindeki olumlu değişikliklerin toplamıdır (Calhoun ve Tedeschi, 1999)

Psikolojik Esneklik: Ana odaklanmayı, yaşanılanlara açık olmayı, farkında olmayı ve kişinin amaçlarına ve değerlerine hizmet edecek şekilde değişen iç ve dış koşullara göre davranışlarını değiştirme veya sürdürme şeklinde tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2011).

BÖLÜM II

Kuramsal\Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Travma

“Travma” sözcüğü, Yunanca , Sanskritçe ve Farsça kökenli “tere” sözcüğü ile ilişkili olup etimolojisi M.Ö. 1500“lere dayanmaktadır. Kelime anlamıyla tere, açık delik (open hole) ya da burun deliği gibi vücuttaki herhangi bir delik anlamına gelmektedir. Daha geniş anlamıyla, bir geçiş halini (passing through) ya da deliksiz bir durumdan delikli bir duruma olan değişimi ifade eder. Bir bedensel durumdan ötekine geçiş dile ve metaforlara yansımıştır. “Tere” sözcüğünün kendisi, beden bütünlüğünde bir kırılma , bir delik yaratan ani durum değişikliğini, bedensel ve ruhsal bütünlükteki değişimi resmeden antik travma metaforlarından türemiştir (Wilson ve Lindy, 2013).

19. yüzyılda “travma” sözcüğü bedensel bir yaralanma anlamına geliyor ve psikanalitik literatür dışında, herhangi bir psikolojik çağrışım taşımamaktaydı. Örneğin bir asker, sefer esnasında başarısız olursa; melankoli ve erken bunama gibi büyük bir akıl hastalığına yenik düştüğü ya da iklim değişimi, bedensel bir hastalık gibi durumlardan muzdarip olduğu düşünülürdü. Mental olarak sağlıklı bir kimsenin stresli yaşam olaylarından sonra kendi kendine iyileşebileceği varsayılıyor, savaşın ise uzun etkili psikiyatrik problemlere yol açabileceği reddedilmekteydi (Jones ve Wessely, 2007). Başka bir deyişle yaşanan sıkıntıların asıl nedeni olayın yıkıcılığı değil; kişinin ego zayıflığı , mental rahatsızlıklara yatkınlığı ya da şizofreni gibi hali hazırda var olan bir hastalık olarak belirtilmekteydi (Tekcan, 2018).

Korkunç bir olayın fiziksel olandan başka sonuçları da olabileceği hipotezi ancak 1870-1871 yıllarında gerçekleşen Fransa-Prusya savaşından sonra ileri sürülmekteydi. Fransız bir nörolog olan Jean Martin Charcot“nun, Avrupa“nın büyük hastanelerinden Salpetriere“da histerili askerlere ayrılmış koğuşlarda yaptığı incelemeler, histeri kavramının yeniden değerlendirilmesini sağlayarak, travma alanında yapılacak çalışmalara öncülük etmiştir. Charcot, askerlerde herhangi başka tıbbi durumla açıklanamayan uyku bozukluğu, kabuslar, zihinsel yönelim bozukluğu, çarpıntı, titreme, bayılma gibi bir takım yaygın semptomlar saptadı ve bu bozuklukları sınıflandırmak amacıyla “travmatik nevroz” ve “travmatik histeri” gibi tanımları önerdi (Jones ve Wessely, 2007). Charcot, travmatik nevrozları spesifik

sendromlar olarak görmeye karşı çıkmış ve onları histero nevrasteninin etyolojik bir formu olarak tanımlamışsa da, Les Leçons du Mardi (Çarşamba Dersleri)“de aktardığı gözlemleri, Travma Sonrası Stres Bozukluğu“nun güncel kriterlerini (yeniden yaşantılama, kaçınma, düşünce ve ruh halindeki olumsuz değişiklikler, uyarılma ve tepkisellik) karşılama açısından dikkat çekmekteydi (Yroni vd., 2019).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Sıradan insanın tehlikeye tepkisi hem bedeni hem de zihni kapsayan karmaşık ve bütüncül bir tepkidir. Tehlikenin varlığı, sempatik sinir sistemini harekete geçirir; salgılanan adrenalin kişinin dikkatini acil duruma yoğunlaştırarak onu, savaşmak ya da kaçmak gibi zorlu eylemler için harekete geçirir. Direnmek ya da kaçmak olanağı bulunmadığında, öz savunma sistemi düzensiz ve bunalmış hale gelir ve travmatik reaksiyonlar ortaya çıkar. Artık travmaya verilen tepki işlevselliğini kaybetmiş olup, travma sona erdikten sonra bile abartılı kalma eğilimindedir (Herman, 1992).

Travmadan sonra en sık görülen belirtileri yeniden yaşama, kaçınma/donuklaşma ve aşırı uyarılmışlık olmak üzere üç ana başlık altında toplamak mümkündür (APA, 2013). Yeniden yaşama; olayla ilgili anıların tamamının ya da bir bölümünün istemsizce hatırlanması, ısrarlı şekilde düşünülmesi ve olayla ilgili tekrarlayıcı kabuslar görmeyi tanımlamaktadır. Travmatik an, hafızaya anormal şekilde kodlanır. Sözlü anlatım ve bağlamdan yoksun olması, hayal gücü ve bedensel duyumlardan baskın olması gibi nitelikler, travmatik anıları basit hatıralardan farklı kılar. Görünüşte küçük ve önemsiz hatırlatıcılar, olay anının duygu, düşünce ve fizyolojik tepkilerinin ortaya çıkışını güçlü şekilde uyarabilir. Travma, mağdurun hayatına tekrar tekrar müdahale ederek, onun gelişimini sekteye uğratmaktadır ve Freud bu durumu “hastanın travmaya takılıp kalması” olarak ifade etmektedir (Herman, 1992).

Kaçınma ve donuklaşma belirtileri; sıkıntı veren olayla ilgili durum ve hatırlatıcılardan uzak durma, olayla ilgili düşünmeye ve konuşmaya isteksizlik, dış dünyaya ve önemli etkinliklere ilgisizlik ve olumlu duyguları hissedememe gibi durumları kapsamaktadır. Kişi, direniş boşa olduğunda savunma sistemini bütüncül kapatarak teslim olma moduna geçebilmektedir. Kişi olumsuz durumdan eylemlerle

değil, bilinç durumunu değiştirerek kaçmaktadır. Kaçınılmaz tehlike durumları sadece öfke, korku ve acı uyandırmaz , bazen bu duyguların ortadan kaybolduğu sakinlik ve kayıtsızlık da doğurabilmektedir. Kişi, yaşanan olaydan koparak, kendini başına gelen olayın gözlemcisi gibi hissedebilir. Hipnotik trans durumuna benzer şekilde gönüllü eylemden ve inisiyatif almaktan vazgeçme, eleştirel yargının askıya alınması, uyuşukluk, duyarsızlaşma, normal duygusal tepkilerin olmayışı, analjezi de dahil olmak üzere pek çok durum gözlenebilir. Aşırı uyarılmışlık ise sanki tehlike her an geri dönebilirmiş gibi verilen tepkileri içermektedir. Bunlar, uykuya geçmekte ya da uykuyu sürdürmekte zorlanma, dikkati toplama güçlüğü, bellek güçlülüğü, kolay öfkelenme, huzursuzluk, gerginlik ve irkilme gibi tepkiler bütünüdür. “Travmatik nevrozun çekirdeğinin fizyonevroz olduğu” öne sürülmektedir. I. Dünya Savaşı gazilerinde görülen psikosomatik şikayetlerin sebebinin sempatik sinir sisteminin kronik olarak uyarılması olduğu düşünülmüştür. Çok sayıda çalışma, TSSB psikofizyolojik değişikliklerinin kalıcı olabileceğini göstermiştir. Bu stres belirtilerinin travmatik olayı takiben bir aya kadar devam etmesi akut stres bozukluğu, bir aydan sonra devam etmesi ise TSSB olarak tanımlanmaktadır. Belirtilerin travmatik olaydan en az 6 ay sonra başlaması durumunda “gecikmiş dışa vurum gösteren TSSB”den söz edilebilmektedir (Bostock vd., 2009; Linley vd., 2008).

Travmatik olayların yaygın olmasına karşın, çalışmalar TSSB görülme sıklığının görece düşük olduğunu göstermektedir. Kessler ve arkadaşları Amerika örnekleminde (n=5877) yaşam boyu TSSB sıklığını %7,8 bulmuşlardır (Kessler vd., 2013). Frans ve arkadaşlarının çalışmasında ise bu oran % 5,6’dır. En yüksek TSSB riski ise cinsel ve fiziksel saldırı, çoklu travma ve soygun ile ilişkili bulunmuştur (Frans vd., 2005). Meksika’da 2509 yetişkinden oluşan bir örneklem ile yapılan çalışmada ise yaşam boyu travmatik olay deneyimleme sıklığının %76, TSSB sıklığının %11,2 olduğu, TSSB vakalarının ise %62’sinin kronikleştiği bildirilmiştir (Norris vd., 2003). Bir çok kişi travmatik olayı takip eden aylarda iyileşirken, daha az sayıda insanda semptomların kronikleştiği bilinmektedir. Bu durum TSSB’nin gelişimi için bir takım risk faktörlerine işaret etmektedir. Parkinson’a göre travma öncesi faktörler, olayla ilişkili faktörler ve olay sonrası faktörler, travmaya verilecek cevabı belirlemektedir (Parkinson, 2000; Ehlers ve Clark, 2000).

TSSB Gelişimi ile İlişkili Faktörler

Travmatik deneyimlerin algılanışının oldukça öznel olduğu, aynı olayı yaşayan her bireyde TSSB gelişmeyeceği bilinmektedir (Kaplan, 1994). Travma mağdurları ile yapılan çalışmalar incelendiğinde TSSB gelişme sıklığının çok geniş bir aralıkta değiştiği görülmektedir. Bu tutarsızlık travmatik olayın türü, toplum yapısı, travma sonrası geçen süre, kullanılan ölçüm araçları gibi farklılıklardan kaynaklanıyor olabilmektedir (Kessler vd., 2005). TSSB için koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin incelendiği kapsamlı bir çalışmaya toplamda 33 meta analiz ve sistematik inceleme dahil edilmiş ve şiddetli bir travmatik olay deneyimleyen kişilerin yaklaşık üçte birinde TSSB geliştiği belirtilmiştir. TSSB gelişimi için tespit edilen 130 olası risk faktöründen 57'si TSSB ile anlamlı ölçüde ilişkili bulunmuştur. Kadın olmak, Amerika kıtası yerli halkından olmak, fiziksel hastalık öyküsü, ailede psikiyatrik hastalık öyküsü, çocukluk çağı travmatik deneyimleri, olası travmatik deneyimlere kümülatif maruziyet, travmanın yüksek şiddette olması, depremde enkazda/mahsur kalma, yaralanma, travmatik ölüme şahit olma, işkence, ayrışma, travma sonrası dönemde akut stres bozukluğu tanısı alma, anksiyete, kaçınma veya depresyon gibi psikiyatrik semptomlar gösterme TSSB geliştirmek konusunda anlamlı derecede risk barındırmaktadır. Aynı çalışmada TSSB ile ilgili risk faktörleri, Trickey ve arkadaşlarının sınıflandırmasını örnek alarak 4 kategoriye ayrılmıştır:

- 1) sosyodemografik faktörler (yaş,cinsiyet vs),
- 2) travma öncesi faktörler (fiziksel ve ruhsal hastalık öyküsü, önceki travmatik yaşantı),
- 3) peritramatik faktörler (travma sırasındaki ve travma sonrası iki güne kadar olan faktörler: örn. travmanın şiddeti) ve
- 4) travma sonrası faktörler (travma sonrası 2 gün ile 1 ay arasında etkili olan faktörler) (Tortella-Feliu vd., 2019).

Norris ve arkadaşlarına göre sosyodemografik özelliklerden kadın cinsiyet, bekar olma, düşük eğitim düzeyi, etnik azınlığa mensup olma, düşük sosyoekonomik durum TSSB'yi yordayan faktörlerdendir (Norris vd., 2002). Literatürde kadınların

travmatik olaylar karşısında erkeklerden daha yüksek oranda stres tepkisi gösterdiklerine dair pek çok çalışma bulunmaktadır (Kessler vd., 2013; Frans vd., 2005; Tolin ve Foa, 2006). Loma prieta depremine verilen stres tepkisinin araştırıldığı bir çalışmada kadınların daha fazla stres tepkisi yaşadıkları ve deprem süresi tahminlerinin erkeklerden önemli ölçüde daha fazla olduğu bildirilmiştir (Anderson ve Manuel, 1994). Şalcıoğlu ve arkadaşları tarafından yapılan 1999 Depremi'ne yönelik çalışmada ise kadın cinsiyet hem TSSB hem majör depresyonun anlamlı yordayıcıları arasındadır (Şalcıoğlu ve Basoğlu, 2003).

TSSB ve yaş arasındaki ilişki incelendiğinde, çalışma sonuçlarının birbiriyle tutarlı olmadığı görülmektedir. Literatürde ileri yaşın TSSB geliştirmek açısından risk faktörü olduğu yönünde çalışmalar mevcutken (Lewin vd., 1998; Şalcıoğlu ve Basoğlu, 2003), çocukluk çağından ergenlik çağına geçişte TSSB geliştirme riskinin arttığını belirten çalışmalar da mevcuttur. Gençler ve yaşlılar, travmatik olayla orta yaşlılara göre daha büyük güçlüklerle baş etmektedirler (Özgen ve Aydın, 1999; Suomalainen vd., 2011). 2000 yılına ait bir meta-analiz, düşük eğitim düzeyinin TSSB için tutarlı bir öngörücü olduğunu saptamıştır (Brewin vd., 2000).

Travmanın niteliği de TSSB gelişiminde rol oynamaktadır. Hem cinsel hem de cinsel olmayan şiddete maruz kalma, TSSB açısından en yüksek riski oluşturmaktadır (Kessler vd., 1995). İnsan kaynaklı travmalara tepki, doğa kaynaklı olanlara göre çok daha şiddetli olmaktadır (Norris vd., 2002). Ayrıca, olay sonrası meydana gelen olumsuz yaşam deneyimleri, maddi kayba uğrama, algılanan sosyal desteğin düşük olması, duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin kullanılması gibi travma sonrası faktörler TSSB gelişimini artırmaktadır (Mayou vd., 2002; Mehlum vd., 2002).

Travma Sonrası Psikolojik Büyüme

Travmatik yaşam deneyimlerine dair alanyazın, klinik psikoloji alanında yoğunlaşmış olup, travmanın çoğunlukla olumsuz ve psikopatolojik etkileri üzerinde durmaktadır. Fedakarlık gibi olumlu sosyal davranışların, olumlu deneyimlerden kaynaklandığı genel kabul görse de, literatür bize travmatik yaşam olaylarından muzdarip kimselerin de olumlu değişimler yaşayabileceklerini bildirmektedir (Volhardt, 2009). Diğer bir deyişle travmatik olaylar sadece travma sonrası stres

bozukluğu, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sıkıntılarla sonuçlanmaz; zorlu hayat şartları ile uygun şekilde baş edilebildiğinde “pozitif psikolojik değişim” yaşamak da mümkündür (Tedeschi vd., 1998). Nitekim travmalar temel varsayımları yıkarak, hayatta kalan kişinin kendisine ve hayata dair yeni bakış açıları geliştirebileceği verimli bir zemin sağlar. Kriz sonrası yeni duruma uyum tepkisi olarak görülen yeni olanakları farketme, diğer insanlara duyulan şefkatin artması, yaşam felsefesinin ve hayattaki önceliklerin değişmesi gibi olumlu değişimler Travma Sonrası Büyüme (TSB) olarak adlandırılmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999).

Tedeschi ve Calhoun, travma sonrası büyümenin, yeni olasılıkların farkına varma, değişen ilişkiler, hem güçlü hem de kırılgan olmanın kabulü, hayatı daha fazla takdir ve kişinin ruhsal ve varoluşsal olarak yaşadığı değişimler olmak üzere 5 ana başlıkta incelenebileceğini öne sürmüştür. Dul kadınlarla yapılan görüşmelerde, kadınların eşlerinin ölümünden sonra pek çok sorunla karşı karşıya kaldıkları, evli iken almak zorunda olmadıkları görevler üstlendikleri ve keşfettikleri yeni roller ve yetenekler nedeni ile kendilerini daha iyi hissettikleri görülmüştür (Tedeschi ve Calhoun, 2007). Kayıp yaşayan kimselerde büyüme, diğer insanlarla daha yakın bağlar kurmak ve kayıp yaşayan diğer insanlara karşı daha büyük şefkat ve bağlılık duymak şeklinde deneyimlenebilir. Travmaya maruz kalmak, kişiyi kendi güçsüzlüğüyle yüzleşmesidir. Fakat stres etkeninin üstesinden gelebilmek, kişinin güçlü olduğuna ve başka sıkıntıların da üstesinden gelebileceğine olan inancını artırmaktadır. Yaşanan olayın kişinin kabul ve inançlarıyla uyuşmadığı durumlarda kişinin hayatın anlamını sorgulaması ve varoluşsal deneyimler yaşaması ihtimal dahilindedir. Bu gibi durumlar kişinin inanç sistemlerini yeniden düzenlemesi, hayata dair yeni anlam ve amaçlar belirlemesi yönünde sonuçlanabilir (Campbell vd., 2004).

Travmatik bir olay deneyimleyen kişilerin yaşamlarını üç şekilde sürdürebilecekleri belirtilmiştir: kişiler olayı atlatarak öncekinden daha düşük bir işlevsellik seviyesinde yaşamlarına devam edebilirler, iyileşerek eski işlevselliklerini yakalayabilirler ya da bu deneyimle baş ederek eskisinden daha yüksek bir işlevsellik seviyesine ulaşabilirler (O’Leary ve Ickovics, 1995). TSSB ve TSB birbirine karşıt kavramlar değildir. Stresli bir durumla mücadele hemen herkeste geçici ya da

uzun süreli stres tepkisine yol açar fakat çoğu zaman olumlu ve olumsuz değişiklikler aynı anda var olma eğilimindedir. Travmatik deneyimden kaynaklanan acı ile, büyümenin getirdiği olumlu değişimler (yaşamı takdir etme, yaşamdaki küçük ayrıntılardan keyif alma) bir arada yaşanır. Kişiler travmatik olay öncesi işlevselliklerine dönemedikleri durumlarda dahi TSB'nin herhangi bir bileşeninde gelişim gösterebilirler. Ayrıca bazı insanlar travmatik olayların ardından herhangi bir büyüme göstermeyebilir. Travma sonrası büyümenin travmadan "iyileşmek" için gerekli olduğu yönünde bir beklenti oluşmamalıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2007).

TSB'nin, travmatik stresin doğrudan bir sonucu olmadığını, büyümenin mücadele gerektirdiğini anlamak önem arz etmektedir. Tennen ve Affleck'e göre TSB'yi, zaman ve çaba gerektiren bir yeniden yapılanma bir süreci olarak değerlendirmek daha uygun olmaktadır (Tennen ve Affleck, 1998). İlk aşama, kişinin acılarla yüzleşmesi ve kırılganlığının farkına varmasıdır. Bu olumsuz bilgiler, öz saygıyı ve öz değeri koruma çabasıyla olumlu bir bakış açısı altında yeniden yorumlandığında uyum sağlamak mümkün olmaktadır (Taylor ve Brown, 1988). Literatür incelendiğinde, travma sonrası büyüme imkanı yaratan pek çok yaşam krizi olduğu göze çarpmaktadır. Büyüme olgusu, kanser (Yi ve Kim, 2014; Tomich vd., 2005), HIV (Sawyer vd., 2010), kayıp ve yas (Davis ve Wohl, 2007), trafik kazaları (Wu vd., 2016), cinsel saldırı ve istismar (Ulloa vd., 2016), doğal afetler (Garcia vd., 2015), savaş (Dyball vd., 2023) gibi deneyimler üzerinden geniş bir çerçevede tartışılmıştır. Linley ve Joseph çalışmayı dahil ettikleri bir derlemede travmatik olaylardan sağ kurtulanların %30 ile 70'inin olumlu değişiklikler yaşadıklarını raporlamaktadır (Linley ve Joseph, 2004).

Deprem ve Travma

Deprem, sonucunda yıkımlar, ölümler, yaralanmalar ortaya çıkarabilen, günlük hayattan farklı olan ve bütün toplumu etkileyebilen doğal afet olarak tanımlanmaktadır. Dünyada her yıl deprem olmaktadır ve bu depremler sonucunda milyonlarca insan hayatlarını kaybetmektedir. 20. Yüzyılda ortalama 2,3 milyon insan depremler sonucunda hayatını kaybetmiştir. Türkiye deprem kuşağı olarak tanımlanan fay hatlarının kesişme noktasında konumlanmaktadır. 20. Yüzyılda Türkiye'de 100-den fazla deprem ortaya çıkmıştır (Duyan, 2000).

Afet Epidemiyolojisi Araştırma Merkezi (CRED), afet tanımını şöyle yapmaktadır: “Afet, yerel kapasiteyi aşan, ulusal ve uluslararası ölçekte dış yardım talebi gerektiren; büyük hasara, yıkıma ve acı çekmeye neden olan, öngörülemeyen ve çoğunlukla ani meydana gelen bir durum veya olaydır.” Afetler teknolojik ve doğal afetler olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Doğal afetler; jeofiziksel (deprem, kütle hareketi, volkanik aktivite), hidrolojik (sel, heyelan, dalga etkisi), meteorolojik (fırtına, sis), klimatolojik (kuraklık, yangın), biyolojik (salgın, böcek istilası), dünya dışı (uzay havası) olarak alt gruplara ayrılır (Guha-Sapir vd., 2011). Afetler doğal tehlikeler ile insani kırılganlıkların kesiştiği olgulardır. Yani afetlerin oluşması için tehlikenin varlığı tek başına yeterli değildir. Fiziki yapılar ile birlikte, ekonomik, politik, sosyal sistemler gibi potansiyel zararlardan korunmayı sağlayan insani sistemlerin kırılganlıkları afet oluşumuna katkıda bulunur. Depreme dayanıklı altyapı sistemlerinin olmayışı, kentlerde artan yoksulluk, kıyılara ve kentlere göçün artması, yetersiz ekolojik, politik, ekonomik sistemler kırılganlıkla ilişkilidir (Pelling, 2012; İnmez, 2011). Afetler halk sağlığı göz önüne alındığında olağandışı durum (ODD) olarak tanımlanabilmektedir. Gelişmiş ülkelerde ODD başına ölüm 500 civarı iken, gelişmemiş ülkelerde bu sayı 3000’in üzerinde kaydedilmektedir. Doğal nedenli olağandışı durumlarda ölümlerin tamamına yakını (%96), en yoksul ülkelerde görülmektedir (Saçaklıoğlu ve Sarıkaya, 2002). Kuzey Anadolu, Doğu Anadolu fayları, Batı Anadolu Horst-Graben Sistemi ile Batı Anadolu’da yer alan birçok aktif fayın etkisi altında olan Türkiye’de, depremler doğal afetler içerisinde başlıca tehdittir. Türkiye, deprem bölgesi haritasına göre yüzey alanının %92’sinin, nüfusunun %95’inin ve sanayi yapılarının %98’inin deprem riski yüksek bölgelerde yer aldığı ve yılda en az 2 kez 5-6 büyüklüğünde, 3 yılda bir ise 6 büyüklüğünde depremin yaşandığı bir ülke olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2013).

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş İli Pazarcık ve Elbistan merkezli olmak üzere 9 saat arayla ve sırasıyla 7,7 ve 7,6 büyüklüğünde iki deprem meydana gelmektedir. Bu depremin enkazı henüz kaldırılmamış iken Hatay’da 6.3 ve 5.8 büyüklüğünde iki deprem daha meydana gelmiş, bu depremler Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Hatay, Kilis, Malatya ve Elazığ’ı kapsayan 11 ilde büyük yıkıma neden olmuş, tüm ülkeyi derinden etkilemiştir. Türkiye Afet Müdahale Planı kapsamında 4. Seviye deprem olarak ilan edilen bu depremler belirtilen 11 ilde yaşayan yaklaşık 14 milyon kişiyi

etkilemiş, 50.783 vatandaşımız hayatını kaybetmiş, 100 binden fazla vatandaşımız yaralanmış ve 500 bin civarı vatandaşımız deprem bölgelerinden tahliye edilmiştir. Kahramanmaraş Depremi'nin , 1939 yılında yaşanan 7.9 şiddetindeki Erzincan Depremi'nden sonra Türkiye'de yaşanan en büyük ölçekteki deprem olduğu ve tüm dünyada karada gerçekleşen depremler arasında etki alanı en geniş deprem olduğu bildirilmektedir (Güreşçi, 2023; AFAD, 2023).

Travmatik olaylar içerisinde depremler ayrı bir öneme sahiptir. Depremler , aniden meydana gelmeleri, büyük ölçekli bir yıkıma sebebiyet vermeleri, ölüm ve yaralanmalarla sonuçlanmaları nedeniyle pek çok ek soruna yol açarlar ve artçı sarsıntılar nedeniyle bu etkiler kronik olabilir (Sabuncuoğlu vd., 2003). Ayrıca, yakınların ve arkadaşların kaybı, hasarlı binalarla uzun süre karşı karşıya kalınması, ekonomik ve sosyal faaliyetlerin sekteye uğraması, toplumsal bağların bozulması gibi nedenler psikopatolojik problemlerin gelişmesine ve devam etmesine katkıda bulunur (Vatansever vd., 2002; Saçaklıoğlu ve Sarıkaya, 2002).

Psikolojik sorunlar yaşama riski deprem yaşamış olan kişilerde deprem yaşamamış olan kişilere oranla daha fazladır. Sonuç olarak, deprem travması gibi sorunlarla karşılaşmış olan kişiler için ruh sağlığı desteklerinin sağlanması önemli bir konu olmaktadır (Yeşilyaprak ve Kısaç, 2000).

Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı, bireyin belirlemiş olduğu değerlere yönelik kendi davranışlarını, duygularını, düşüncelerini tecrübe etmesi olarak ifade edilmektedir (Hayes ve Lillis, 2022). Psikolojik esneklik becerisi yüksek olan birey, şimdiki ana odaklanarak düşünceli bir şekilde değerlerine yönelik davranışlarını gösterebilmektedir (Hayes ve Lillis, 2022). Bireyin bu beceriye sahip olmasıyla birlikte sosyal ilişkilerinde, çalışma hayatında, aile ilişkilerinde daha uyumlu olabildiği ifade edilmektedir (Uludağ, 2021).

Psikolojik Eneklığın Kuramsal Yapısı

Kabul ve Yüklenim Kuramı'nın temelleri 1978 yılında Steven Hayes tarafından atılmıştır. Panik atak ve kaygı bozukluğu sorunları yaşayan Hayes bu tecrübelerinden yararlanarak Kabul ve Yüklenim Terapisi'ni geliştirmiştir (Cloud,

2006).Bilişsel davranışçı akım içerisinde anın farkındalığını ele alan üçüncü kuşak davranışçı terapiler arasında yer alan Kabul ve Yüklenim Kuramı, tutarlı bir felsefi anlayış çerçevesinde geliştirilmiştir. Kabul ve Yüklenim Kuramı psikolojik esnekliği arttırmak amacıyla çeşitli davranış değişikliği stratejilerinin yanı sıra doğu felsefelerine özgü kabul ve ana yönelik farkındalık stratejilerini de kullanmaktadır (Hofmann, 2008).

Kuramın İngilizce'deki kısaltılmış hali eylem veya harekete geçmek anlamına gelen ACT'dir. A (accept) düşünce ve duyguları kabul edip anı deneyimlemeyi, C (choose, commit) değerlere bağlı bir eylem seçmeyi ve T (take action) eyleme geçmeyi ifade ederek kuramın temel ilkesini vurgular (Işık Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Kabul ve Yüklenim Kuramı, işlevsel bağlamlılık (functional contextualism) adı verilen felsefi yaklaşım ve davranışın dil ve biliş ile ilişkisini ortaya koyan ilişki çerçeve kuramı (relational frame theory) üzerine kurulmuştur (Yavuz, 2015).

İşlevsel bağlamlılık. Hayes (1993), Skinner'ın radikal davranışçılık yaklaşımının pragmatist bir yorumla geliştirilmesi olan işlevsel bağlamlılık felsefesine göre, psikolojik önermelerin doğruluğunun ve anlamlığının değerlendirilmesinde temel kriter olarak işlevselliğin referans alınması gerektiğini ifade etmektedir. Davranışın öngörülmesinde ve yönlendirilmesinde tüm organizmaların etkileşim halinde buldukları bağlama odaklanılması gerektiğini ifade etmektedir. Yani bir davranış analiz edilirken içinde bulunduğu bağlamdan ayrılamaz. Buna göre, bir davranışın analiz edilebilmesi, öngörülmesi ve yönlendirilebilmesi için bu davranışın bağlamsal değişkenleri netleştirilmelidir (Yavuz, 2015).

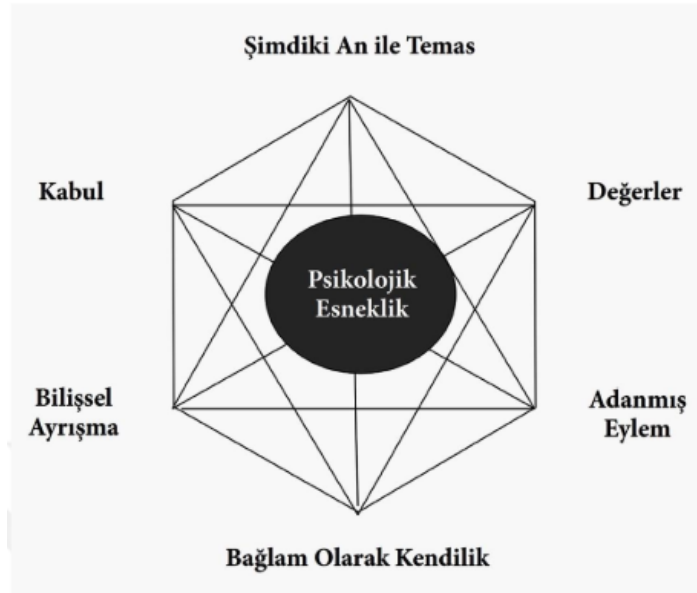
İlişkisel Çerçeve Kuramı. İlişkisel çerçeve kuramı, Steven C. Hayes ve Dermot Barnes-Holmes tarafından geliştirilmiş, davranışsal, bilişsel ve bağlamsal süreçlerin dil gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen bir kuramdır. Bu kuram, insanların çevreleriyle etkileşim halinde olarak konuşmayı ve dili öğrenme süreçlerine odaklanır. Aynı zamanda insan davranışlarının karmaşıklığını inceleyerek insan davranışları için modeller ve kavramlar sunmaktadır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insanların öğrenme süreci karmaşık bir yapı sergilemektedir. Kuramın temel varsayımları şu şekildedir: (a) insanlar diğer canlılardan farklı olarak nötr olaylar ile önemli olayları

ilişkilendirebilir, (b) insanlar için gerçek bir uyarıcı ile bu uyarıcının sözel ifadesi arasında bir fark yoktur, (c) insanlar dil gelişimi sürecinde ilişkisel ağlar kurarlar, (d) farklı pekiştiriciler genellenebilir özelliktedir (Blackledge, 2003).

Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik, bireyin belirlediği değerler doğrultusunda eylemde bulunması olarak açıklanmaktadır (Harris, 2022). Psikolojik esnekliğin, etkin bir süreç olduğu belirtilmektedir. Bu süreçte bireyden değişebilen koşullara uyum sağlaması ve isteklerini dengeleyebilmesi beklenmektedir (Kashdan ve Rotenberg, 2010). Bununla birlikte bireyin bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma nedeniyle psikopatolojik bir durum yaşamasının önüne geçen, psikolojik esnekliğin, sorun oluşturan düşüncelerin ve duyguların, davranışlar üzerinde etkili olmasını azaltabildiği ifade edilmektedir (Harris, 2022).

Psikolojik esneklik becerisinin kazanılmasında etkili olan altı süreç sıralanmaktadır. Bunların bilişsel ayrışma, kabul, şimdiye yönelik esnek dikkat (şimdiki anla temas), benliği perspektif alma (bağlamsal benlik), değerler ve adanmış eylemler (kararlı eylemler) şeklinde olduğu belirtilmektedir (Harris, 2022; Hayes ve Lillis, 2021).



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2022)

Şimdiki an ile temas bireyin bilinçli bir şekilde şimdiki anın içinde aktif bir şekilde yer alarak, bu anın içinde olanlarla bağlantı kurabilmesini ifade eder (Harris, 2009). ACT, şimdiki ana gönüllülük ve esnek odaklanma üzerine yoğunlaşmıştır. Bu yaklaşım, bireyin kendi değerleri doğrultusunda işlevsel olan bir davranış repertuarına alan açmasına yardımcı olmaktadır (Yavuz, 2015). Şimiki an ile temas esnasında, odağı değiştirme, sürdürme, daraltma, genişletme gibi durumlardan hangisi daha yararlı olacaksa o yönde; yani esnek bir şekilde dikkatini verebilmeyi kapsamaktadır (Harris, 2022).

Bireyler, şimdiki anla temas halinde olduğunda esneklik ve uyum yetenekleri artar; çeşitli seçeneklere duyarlılık gösterip buldukları durumun sunduğu fırsatları kavrayabilmektedir. Şimdiki an farkındalığını geliştirenler daha esnek olan bir yaşam sürebilirler. Yani şimdiki an ile temas kurulması, davranışlarımızın bilişsel kaynaşma (füzyon) ve kaçınma etkilerinin baskısıyla şekillenmesinin önüne geçebilmektedir (Bilgen, 2022). Bazen bireyler geçmiş veya gelecek üzerine düşünerek çok efor harcayabilirler veya deneyimlerinin tam anlamıyla farkında olmadan sadece otomatik bir şekilde hareket ederek adeta hayatları ritüelleri takip etmek üzerine kurulu olabilir. Şimdi an ile temas kurmak, farkındalığımızı esnek bir biçimde çeremizdeki fiziksel dünyaya veya kendi iç dünyamıza yönlendirerek bilinçli bir şekilde burada ve şimdi deneyimimize odaklanmayı, düşüncelere dalıp gitmek veya otomatik pilot modunda çalışmak yerine şu anı yaşayarak değerlerimize adanmış eylemlerde bulunma şansımızı artırır. Bu sayede birey, geçmişteki davranışların tekrarlanmasıyla yaşanan ritüelleri takip etmek yerine yeni stratejiler geliştirebilmektedir (Bilgen, 2022: Harris, 2009)

Kabul, ACT yaklaşımında kullanılan şekliyle bireyin, kendisine acı veren olay ya da içsel deneyimlerin içeriğiyle veya sıklıklarıyla ilgili herhangi bir değiştirme eyleminde bulunmadan var oldukları gibi aktif ve farkındalıklı bir biçimde kucaklanması olarak açıklanmaktadır (Bilgen, 2022). Kabul, düşünceler, duygular, bedensel hisler gibi içsel deneyimleri hoşnut olduğumuz veya acı veren farketmeksizin değiştirmeye ya da azaltıp yok etmeye yönelik bir çaba sarf etmeden bu içsel deneyimlerle doğrudan temas etmeyi belirtmektedir. Bu içsel deneyimlere değer odaklı ve anlam yüklü bir yaşam perspektifinden gönüllü bir şekilde katılmayı içermektedir. Kabulü deneyimlemedeki amaç, danışanın hoşlanmadığı içsel

deneyimleri sevmesini ya da pasif olarak kabul etmesini sağlamak değil; aksine, bu içsel deneyimlerin davranışlar üzerindeki etkisini azaltarak danışanın anlamlı bir yaşam sürmesine destek olmaktır. Bunun sebebi ACT yaklaşımına göre, içsel deneyimlerinden kaçınmak, danışanların zaman içerisinde değerlerini unutup ve dolayısıyla değerlerine yönelik eyleme geçmelerini engellemektedir (Yapan, 2021; Luoma vd., 2007; Strosahl vd., 2004). Yani ACT yaklaşımında kabul, bireyin zorlayıcı deneyimleriyle veya bu deneyimleri ortaya çıkarabilecek olaylarla karşılaşmaya gönüllü olduğu bir psikolojik duruş içermektedir.

Bilişsel ayrışma (defüzyon), ilk ismiyle deliterilizasyon, ilişkisel çerçevelerin davranış üzerindeki işlerliği engelleyen basıncılığı azaltmayı hedefleyen, sözel olmayan, yargılama ve yorumlama içermeyen bir duruşu amaçlar. Bilişsel ayrışma, bu ilişkilendirme ağlarının içeriğe müdahale etmeksizin farkındalığın oluşmasını sağlar. RFT'ye göre bir düşüncenin hayatımızdaki işlevini değiştirmek için, düşüncesnin içeriğini değiştirmemiz şart olmadığı için müdahale etmeden farkındalığın kazanılması bireye yardım edebilecektir. Bilişsel ayrışma düşünme davranışına, düşüncelerin varlığına, düşüncelere verilen yanıtlara yönelik farkındalık kazandırmayı hedefleyen bir süreçtir (Yavuz, 2015). Dolayısıyla bilişsel ayrışma düşünceleri yok etmek amacı gütmek yerine, düşünceyle esnek bir etkileşimi sağlamayı amaçlar. Bilişsel ayrışma, düşünce ile o düşüncenin sahibi olan “ben” arasındaki ilişkiyi değiştirmeye odaklanmaktadır (Bilgen, 2022). Danışan, kendi düşüncelerini gözlemlene becerisini kazandığında düşüncenin içeriğinden ziyade bu düşüncenin ortaya çıktığı bağlama ve değerleri yönünde olan davranışlarda bulunabilecektir (Flaxman vd., 2010). Kısaca bilişsel ayrışma için bireyin bir adım geriye çekilerek düşünce, imaj ve anılarından ayrılması anlamına gelmektedir (Harris, 2022).

Bağlamsal benlik (bağlamsal olarak kendilik), RFT'nin kişilerarası, zamansal ve uzamsal referansları içeren ben ve öteki, şimdi ve o zaman, burada ve orada olarak bahsettiği üç temsili ilişkiyle ilgilidir. Benlik perspektifi oluşturan ben, şimdi, burada ilişkisi içinde, başkalarına atıfla şekillenir ve bireyin, kendini zaman ve mekân bağlamında konumlanmasıyla açıklanır. Ben, şimdi, burada perspektifi değişmeyen ve devam eden bu benlik algısında, benlik, deneyimin içeriği değil, bağlamıdır. Bağlamsal benlik olarak isimlendirilen bağlamsal benlik zaman içinde

değişikliğe uğramayan, süregiden devamlılıkta mevcut olan ve zarar görmeyen bir özelliktedir (Barnes Holmes ve Harte, 2022; Akkaya, 2022;). Bağlamsal benlik, bireyin sürekli değişmekte olan düşüncelerini, duygularını, anılarını, gelecekle ilgili hislerini gözlemleyen ve onların varlığını fark edebilen sabit bir perspektif olan “ben” kavramıdır.

Değerler, psikolojik esnekliğin odaklandığı bir diğer kavramıdır. ACT’ın temelinde bireyin yaşamının değerler doğrultusunda ve değerlerine uygun bir şekilde şekillenerek anlam ve anlam katma çabası yer almaktadır. ACT yaklaşımını benimseyen bir terapist ise danışanın yaşamındaki değerlerine ulaşma yolunda farkındalıklı ve adanmış olmasına yardımcı olmayı görev edinir. Değerler, sözlü olarak inşa edilmiş, arzu edilen ve seçilmiş yaşam yönleridir. Değerler, eylemler ve eylemlerin nasıl gerçekleştiğiyle ilişkili olduğundan fiiller ve zarflarla belirtilebilirken, isim ve sıfatlarla belirtilemez. Örneğin “diğer insanlarla sevgi dolu bir şekilde ilişki kurmak” değerken, “güzel bir yüz” değer değildir. Herhangi bir araçsal eylemin içsel amaçsal nitelikleri, doğrudan bu niteliğin seçilmesi eylemiyle bir değer haline gelmektedir (Stoddard ve Afari, 2023). Hayatta süreklil bir şekilde nasıl davranmak istediğimizi belirleyen değerler, fiziksel ve psikolojik eylemlerin arzu edilen nitelikleridir. Yani değerler aslında olmak ve temsil etmek istediğimiz kişiyi tanımlamaktadır. ACT yaklaşımında değerler, bireyin içsel deneyimleriyle kurduğu ilişkileri ve davranışları değiştirmede yol haritası görevindedir. Bu yol, erişilip biten bir noktası olarak değil, bitmeyen bir yön olarak görülmelidir. Oysaki hedeflerimiz ulaşılabilen şeylerdir. Bu sebeple değerler aslında o hedeflerin arka planında olan olgudur (Harris, 2022). Bireyin değerlerinin netleştirilmesi, bireyin istediği yaşam tarzı ve bu istediği yaşam tarzı doğrultusunda nasıl davranacağı konusunda planlama yapabilmeyi sağlamaktadır (Yavuz, 2015).

Eyleme geçtiğimizde yaşadığımız içsel deneyimlerin bazıları hoşken bazıları acı verici olacaktır. Adanmış eylem, bizi zorlayabilecek bu içsel deneyimleri de kendisiyle beraber getirmesine rağmen, değerlerimizle yaşamak ve anlamlı hayat için “gerekeni yapmak” anlamına gelmektedir (Harris, 2022).

Acı ve zorluklarla baş etme mücadelesi, yaşamın kaçınılmaz bir gerçekliğidir. Bu acının ve acıyla mücadelenin varlığı hayatımızdayken anlamlı bir yaşam yaşamamanın yöntemi psikolojik esnekliği geliştirerek psikolojik zorluklarla mücadele

edebilmek ve sonrasında kendiliğinden gelen ve artan kendini iyi hissetme haline kavuşabilmektir. Yani ACT, duygusal sağlığın temelinde psikolojik esnekliği vurgulayarak, bireyleri içsel deneyimlerine bilinçli bir şekilde odaklanmayı gaye edinir. Altı temel terapötik süreçle, danışanlar, zihinsel veya bedensel isteklerin ötesinde gerçek deneyimlerine açık olmaya yönlendirilir ve bu deneyimlere uygun şekilde hareket etmeye teşvik edilir. Psikolojik esnekliğin gelişiminde tam anlamıyla anda olma ve deneyimlere açık olma yeteneği çok önemli bir yer tutar. Çünkü anda olabilme ve farkındalık kapasitemiz, deneyimlerimize açık olma düzeyimiz ve değerlerimiz doğrultusunda eyleme geçebilme yetimiz ne kadar çok artarsa, psikolojik esnekliğimiz ve dolayısıyla da hayat kalitemiz de o kadar çok artar. Bu sebeple anda olmak, açık olmak ve değerlerimize uygun adanmış eylemlerde bulunmak da anlamlı ve zengin bir hayat şekillendirmeye öncülük etmektedir (Stoddard ve Afari, 2023).

İlgili Araştırmalar

Güneş, (2001), araştırmasında depremzede bireyleirn travma sonrası büyüme düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 336 depremzede katılmıştır. Araştırmada, istila edici düşünceye sahip olmanın, problem odaklı problem çözme becerisi olmanın ve yaşanan genel sıkıntıların travma sonrası büyümeyi pozitif biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Laufer ve Solomon (2006), İsrail'de yaşayan genç bireylerin katılımıyla yürüttükleri çalışmada terörle karşı karşıya kalan katılımcılarda bu durumun yarattığı olumsuz psikolojik etkilerini araştırmışlar ve bunun sonucunda travma sonrası büyüme düzeyleri ile travma sonrası stres puanlarının arttığı sonucuna varmışlardır.

Teodorescu vd. (2012) farklı ülkelerde travmaya maruz kalmış mültecilerin katılımıyla araştırmalarını yürütmüşlerdir. Yaşanılan travmatik olay sayısı ve travmatik olayın ardından geçen sürenin uzun olmasının travma sonrası büyümeyi yordadığı belirlenmiştir. Araştırmada, travma sonrası büyümeyi ve travma sonrası stres bozukluğu arasında orta ve negatif biçimde ilişki olduğu saptanmıştır. Travma sonrası geçen sürenin uzun olmasının travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kira vd. (2013) tarafından yapılan araştırmada, düşük yada yüksek düzey strese sahip olmalarının travma sonrası büyüme yi yüksek oranda yordamadığını ancak orta düzey stresin travma sonrası büyüme yi yordadığı sonucuna varmışlardır. Araştırma sonucunda, herhangi bir travma yaşayan bireyin orta düzey strese sahip olmasının travma sonrası büyüme yi arttırdığı vurgulanmaktadır.

Demirci-Seyrek ve Ersanlı (2017) üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttükleri çalışmalarında psikolojik esneklik ve yaşamda anlam arasında pozitif ilişki olduğunu saptamışlardır. Bunun yanısıra araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasında da pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Psikolojik esnekliğe yönelik yurt dışında yapılan araştırmalarda da psikolojik esnekliğin katılımcılarda olumlu ruh haline neden olduğu ve yaşam doyumlarını yordadığı sonucun ortaya konulmaktadır (Lucas ve Moore, 2020; Graham, vd., 2016).

Kent, vd. (2019), hemşirelerin katılımıyla yaptıkları araştırmalarında psikolojik esnekliğin tükenmişlik ve algılanan stress ile aralarında ters yönde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Leonidou vd. (2019), somatizasyon ve hastalık kaygısı çalışmalarında psikolojik esnekliğin rolünü irdelemişlerdir. Psikolojik esnekliğin yüksek olduğu durumlarda yaşamı birçok yönden olumsuz etkileyen somatizasyonun, bireyin sosyal ve fiziksel yaşam kalitesini daha az bozduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla psikolojik esnekliğin terapi seanslarında bir başa çıkma aracı olarak desteklenmesi gereken bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özcan (2019), araştırmasında yetişkin bireylerde görülen travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Yapılan araştırmaya 561 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda travma sonrası stres ve öz duyarlılığın, travma sonrası büyüme yi pozitif açıdan yordadığı bulunmuştur.

Toprak, vd. (2020) Türkiye’de, tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, psikolojik esneklik düzeyleri

azaldıkça öğrencilerin duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Bunun yanısıra psikolojik esneklik düzeyi arttıkça, bireysel yetkinlik düzeyinin yani başarı algılarının arttığı belirlenmiştir.

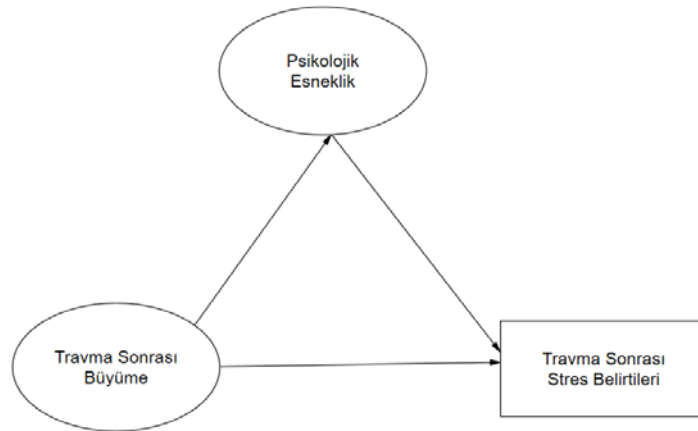
BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın yöntem bölümü, çalışmada kullanılan modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplandığı araçlarını, verilerin toplanma ve analiz edilme süreçlerine ilişkin hususları içermektedir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, 2023 Hatay depremini yaşayan bireylerde Depremi Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ile Travma Sonrası Büyüme arasındaki ilişkinin, Psikolojik Esneklik kavramının aracı rolünün belirlenmesi amacıyla nicel yöntemler kullanılmaktadır. Bu bağlamda, ilişkisel tarama modelinin tercih edilmesi uygun görülmüştür. İlişkisel tarama modeli, birden fazla kavram arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesini sağlar ve bu kavramlar arasındaki değişimin tespit edilmesini amaçlamaktadır (Karasar, 2012).



Şekil 2. Araştırma Modeli

Evren ve Örneklem

Araştırmanın kapsamını, 18-65 yaş arasındaki Hatay depremini deneyimlemiş bireyler oluşturmaktadır. Evrendeki kişi sayısı belirsiz olduğundan, araştırma örneklemini belirlemek için evreni bilinmeyen örnekleme formülü kullanılmıştır. Bu bağlamda, %95 güven düzeyi ve %5 örneklem hatasıyla, araştırmanın evreninde bulunması gereken kişi sayısı 384 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın evrenine

ulaşmak zor olduğundan, araştırmanın evrenini temsil edecek şekilde örneklem seçmek için amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme, belirli bir gruba ait özellikleri tanımlama ve karşılaştırma amacıyla uygulanan bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2016).

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	157	40,78
Erkek	228	59,22
Yaş grubu		
30 ve altı	151	39,22
31-40 yaş	93	24,16
41 ve üstü	141	36,62
Eğitim düzeyi		
Lise	127	32,99
Lisans	202	52,47
Lisansüstü	56	14,55
Medeni hal		
Bekar	161	41,82
Evli	185	48,05
Boşanmış	39	10,13
Aylık gelir		
Düşük	44	11,43
Orta	290	75,32
Yüksek	51	13,25
Çalışma durumu		
Çalışan	231	60,00
Çalışmayan	154	40,00
Çocuk sayısı		
Çocuksuz	184	47,79
Bir çocuk	80	20,78
İki ve üstü	121	31,43
Şu an psikiyatrik tanı		
Evet	33	8,57
Hayır	352	91,43
Geçmişte psikiyatrik tanı		
Evet	35	9,09
Hayır	350	90,91

Tablo 1.'de araştırmadaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 1.'e göre katılımcıların %40,78'i kadın, %59,22'si erkek, %39,22'sinin 30 yaş ve altı, %24,16'sının 31-40 yaş, %36,62'si 41 yaş ve üstünde, %32,99'u lise, %52,47'si lisans, %14,55'i lisansüstü mezunu, %41,82'si bekar, %48,05'i evli ve %13,25'i boşanmıştır. Katılımcıların %11,43'ünün aylık geliri düşük, %75,32'sinin orta ve %13,25'inin yüksek olduğu, %60,0'ının çalıştığı, %47,79'unun çocuksuz, %20,78'inin bir çocuk, %31,43'ünün iki ve üstü çocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %8,57'sinin şu anda psikiyatrik tanısının olduğu, %9,09'unun geçmişte psikiyatrik tanı aldığı belirlenmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Depreme İlişkin Bazı Özelliklerinin Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Deprem sırasında bulunulan yer		
Kapalı alan	373	96,88
Açık alan	12	3,12
Depremden dolayı işini kaybetme		
Evet	199	51,69
Hayır	186	48,31
Depremde yakınlarını kaybetme		
Evet	314	81,56
Hayır	71	18,44
Depremde kendisinin/yakınlarının enkaz altında kalma durumu		
Evet	320	83,12
Hayır	65	16,88

Tablo 2.'de katılımcıların depreme ilişkin bazı özelliklerinin dağılımı verilmiş olup, %96,88'inin deprem sırasında kapalı alanda olduğu, %51,69'unun depremden dolayı işini kaybettiği, %81,56'sının depremde yakınlarını kaybettiği, %83,12'sinin kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kaldığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amaçlarına paralel olarak veri toplamak için, araştırmacının kendisi tarafından oluşturulan sosyodemografik bilgi formunun (Ek-2) yanı sıra

Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSÖ) (Ek-3), Travma Sonrası Büyüme Envateri(TSBE) (Ek-4), Psikolojik Esneklik Ölçeği 'nden (Ek-5) faydalanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Bireylerin yaş, cinsiyet, evli olma/olmama hali, çocuk sahibi olma, eğitim durumu, ekonomik düzeyi ve konut özellikleri, aile yapısı) gibi demografik özellikleri ile ruh sağlıklarına yönelik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bir form olup, 9 sorudan oluşmaktadır.

Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSÖ)

Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSÖ), travma sonrası stres bozukluğu tanısını ve stres düzeyini belirlemek amacıyla Foa ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiştir. Işıklı (2022) tarafından ölçek Türkçeye uyarlanmıştır.

Bu çalışmadan Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği Ölçeğin üçüncü bölümü kullanılmış olup, bu bölüm TSSB belirtilerinin şiddetini ölçmek için kullanılmaktadır. Bu bölüm, yeniden yaşama düşünceleri, kaçınma-duygusal küntlük ve aşırı uyarılmışlık belirtilerini içeren 17 maddeden oluşan "Stres Belirtileri Alt Ölçeği" olarak adlandırılmıştır. Bu alt ölçek, travma sonrası stres ve tepki düzeyini ölçmeye yardımcı olmaktadır. Puan sistemi kullanılarak, alınan puanın artması TSSB belirtilerinin şiddetinin arttığını gösterir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak bulunmuş ve test-tekrar test lik katsayısı 0,83 olarak belirlenmiştir (Foa vd., 1997).

Travma Sonrası Büyüme Envateri(TSBE)

Araştırmaya dahil olan bireylerin yaşadıkları travma sonrası büyüme düzeylerinin belirlenmesi için Kağan ve arkadaşlarının (2012) yılında uyarlamasını gerçekleştirdiği Travma Sonrası Büyüme Envateri kullanılmıştır.

Travma Sonrası Büyüme Envateri 6'lı derecelendirmenin kullanıldığı ve 0 ile 5 arasında puanlanan 21 sorudan oluşmaktadır. Envanter genelinden alınması muhtemel en düşük puan 0 iken, en yüksek puan 110'dur. Travma Sonrası Büyüme Envaterinde alınan yüksek puan travma sonrasında gelişen büyümemin fazla olduğu ifade etmektedir. Envanterin "kendilik algısında değişim", "yaşam felsefesinde değişim" ve "ilişkilerde değişim" üç faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam varyansın

%64'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Travma Sonrası Büyüme Envanteri geneline ilişkin cronbach alfa katsayısı 0,92'dir (Kağan vd.,2012).

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Araştırmada, katılımcıların psikolojik esnekliklerinin değerlendirilmesi için Uygur ve Karaca (2020) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği 16 maddelik bir ölçek olup, 5'li derecelendirme kullanılarak hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan sorulara verilen yanıtların puanlanırken "1 puan= Beni hiç tanımlamıyor", "2 puan = Beni biraz tanımlıyor", "3 puan = Beni orta derecede tanımlıyor", "4 puan = Beni oldukça iyi tanımlıyor" ve "5 puan = Beni tamamen tanımlıyor" olacak şekilde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek olan en düşük puan 16 olup, en yüksek puan 80'dir. Ölçekten alınan puanların artması psikolojik esnekliğin yüksek olduğunu ifade etmektedir (Uygur ve Karaca, 2020).

Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması kapsamında gerçekleştirilmiş olan faktör analizleri neticesinde ölçeğin 5 boyutlu bir yapıda olduğu görülmüş olup, alt boyutlar; "Kabul (4 soru)", "An ile esnek temas halinde olmak (3 soru)", "Bir bağlam olarak benlik (3 madde)", "Ayrışma (3 madde)" ve "Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar içinde olmak (3 madde)" şeklinde ifade edilmiştir. Psikolojik Esneklik Ölçeğinin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,83 bulunmuştur (Uygur ve Karaca, 2020).

Verilerin Toplanması

Araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınan izin sonrasında başlatılmıştır. Çalışmanın verileri, katılımcılara bizzat ulaşılarak yüz yüze görüşmeler veya çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcılara, çeşitli internet platformlarından (e-posta yoluyla, WhatsApp, Instagram, Telegram, Facebook) veya yüz yüze iletişim yollarıyla erişim sağlanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce katılımcılara aydınlatılmış onam ve bilgilendirme formu sunulmuş ve onay alındıktan sonra, etkiyi önlemek amacıyla ölçekler karışık sırayla sunulmuştur.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin istatistik analizlerinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 yazılımı kullanılmıştır.

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği yanıtları için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmış olup, Travma Sonrası Büyüme Envanteri için 0,908 , Psikolojik Esneklik Ölçeği için 0,865 ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği için 0,881 bulunmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin ve depreme ilişki bazı özelliklerinin belirlenmesinde frekans analizleri kullanılmıştır. Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanlarına dair tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 3.

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları için Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov				
	İst.	sd	p	Çarpıklık	Basıklık
Benlik algısında değişim	0,333	385	0,000	1,113	-0,129
Yaşam felsefesinde değişim	0,306	385	0,000	0,751	1,108
İlişkilerde değişim	0,312	385	0,000	-0,416	1,317
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	0,306	385	0,000	1,500	1,067
Kabul	0,306	385	0,000	0,926	1,409
An ile esnek temas halinde bulunmak	0,286	385	0,000	1,235	1,063
Bir bağlam olarak benlik	0,245	385	0,000	-0,623	1,106
Ayrışma	0,278	385	0,000	0,831	-0,156
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	0,267	385	0,000	1,285	0,934
Psikolojik Esneklik Ölçeği	0,283	385	0,000	1,149	0,839
Yeniden yaşama	0,219	385	0,000	-0,211	0,758
Kaçınma	0,166	385	0,000	0,146	1,340
Aşırı uyarılmışlık	0,174	385	0,000	-0,344	0,830
Travma Sonrası Stres Belirtileri	0,179	385	0,000	-0,417	1,277

Tablo 3.'te katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılım gösterme durumunun incelenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 3'te sunulan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılım göstermediğini ifade etmekte ancak çarpıklık-basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 aralığında olmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir. Bu hususta Tabachnick ve Fidell (2013) verilerin çarpıklığının ve basıklığının -1,5 ile +1,5 aralığında olmasının o veri setinin normal dağılıma uyduğunu gösterdiğini belirtmiştir.

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden aldıkları puanların sosyo-demografik özelliklerine ve depreme ilişkin bazı özelliklere göre karşılaştırılması için t testi ve ANOVA uygulanmış olup, ileri analizler için Tukey testi yapılmıştır. Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinden aldıkları puanların arasındaki ilişkiler Pearson testi ile incelenmiştir.

Araştırma Planı ve Süreci

Araştırmada öncelikli olarak araştırmada kullanılacak olan, araştırmada kullanılacak Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSÖ), Travma Sonrası Büyüme Envateri (TSBE), Psikolojik Esneklik Ölçeği ile ilgili ölçekleri geliştiren araştırmacılardan izinler alınmıştır. Alınan ölçek izinleri, araştırmanın "ölçek izinleri" bölümünde verilmiştir.	Ekim 2023
Daha sonraki aşamada araştırmanın etik kurallara uygun olarak yürütülmesi	Aralık 2023

amacıyla Yakın Doğu Üniversitesi, Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak yapılan araştırma için Etik Kurul İzni alınmıştır.	
Etik Kurul İzni, araştırmanın "Etik Kurul Onayı" bölümünde sunulmuştur.	Aralık 2023
Çalışmanın üçüncü aşamasında, Türkiye'de Hatay depremini yaşayan 18 yaş ve üzeri bireylere erişmek için Aydınlatılmış Onam Formu, Katılımcı Bilgilendirme Formu ve Sosyo-demografik Bilgi Formu gibi anket formları kullanılarak araştırmanın evreni oluşturulmuştur. Bunun yanısıra, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSÖ), Travma Sonrası Büyüme Envateri (TSBE), Psikolojik Esneklik Ölçeği gibi ölçeklerin yer aldığı anket formları katılımcılara ulaştırılmıştır.	Ocak 2024
Ardından, kavramsal temeller ile ilgili alanyazının incelenmesi ve analizi gerçekleştirilmiştir	Şubat 2024
Araştırmada son olarak elde edilen verilerin analizlerine dayalı bulgular, ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış ve sonuçlarla birlikte öneriler ortaya konulmuştur.	Mayıs 2024

BÖLÜM IV
Bulgular ve Yorumlar

Tablo 4.

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Benlik algısında değişim	385	24,32	10,85	10	50
Yaşam felsefesinde değişim	385	19,10	3,98	11	30
İlişkilerde değişim	385	15,29	4,20	5	25
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	385	58,59	15,74	30	105
Kabul	385	13,56	2,23	8	20
An ile esnek temas halinde bulunmak	385	9,26	2,09	4	15
Bir bağlam olarak benlik	385	10,34	2,76	3	15
Ayrışma	385	9,69	2,43	3	15
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	385	8,54	2,41	3	15
Psikolojik Esneklik Ölçeği	385	51,40	9,54	24	80
Yeniden yaşama	385	7,40	3,00	0	15
Kaçınma	385	8,48	3,75	0	21
Aşırı uyarılmışlık	385	7,27	3,00	0	15
Travma Sonrası Stres Belirtileri	385	23,15	8,61	0	51

Tablo 4.'te araştırmadaki katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 4.'e göre katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden $58,59 \pm 15,74$ puan, envanterde yer alan benlik algısında değişimden $24,32 \pm 10,85$

puan, yaşam felsefesinde değişimden 19,10±3,98 puan ve ilişkilerde değişimden 15,29±4,20 puan aldıkları tespit edilmiştir.

Katılımcılar Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden 51,40±9,54 puan, ölçekte yer alan kabulden 13,56±2,23 puan, an ile esnek temas halinde bulunmaktan 9,26±2,09 puan, bir bağlam olarak benlikten 10,34±2,74 puan, ayrışmadan 9,69±2,43 puan ve benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlardan 8,54±2,41 puan almıştır.

Araştırmadaki katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinde yer alan yeniden yaşamadan 7,40±3,0 puan, kaçınmadan 8,48±3,75 puan ve aşırı uyarılmışlıktan 7,27±3,0 puan aldıkları belirlenmiş olup, katılımcıların ölçek genelinden 23,15±8,61 puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 5.

Katılımcıların Cinsiyetine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında değişim	Kadın	157	28,78	12,00	7,114	0,000*
	Erkek	228	21,25	8,77		
Yaşam felsefesinde değişim	Kadın	157	19,24	4,81	0,571	0,568
	Erkek	228	19,00	3,29		
İlişkilerde değişim	Kadın	157	15,12	4,96	-0,669	0,504
	Erkek	228	15,41	3,58		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Kadın	157	62,98	18,58	4,657	0,000*
	Erkek	228	55,57	12,63		
Kabul	Kadın	157	13,67	2,73	0,766	0,444
	Erkek	228	13,49	1,82		
An ile esnek temas halinde bulunmak	Kadın	157	9,80	2,34	4,313	0,000*
	Erkek	228	8,89	1,80		
Bir bağlam olarak benlik	Kadın	157	10,62	2,77	1,665	0,097
	Erkek	228	10,15	2,74		
Ayrışma	Kadın	157	10,13	2,72	3,010	0,003*
	Erkek	228	9,38	2,17		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Kadın	157	8,95	2,51	2,774	0,006*
	Erkek	228	8,26	2,29		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kadın	157	53,18	10,91	3,070	0,002*
	Erkek	228	50,18	8,26		
Yeniden yaşama	Kadın	157	7,15	3,36	-1,363	0,174
	Erkek	228	7,57	2,72		

Kaçınma	Kadın	157	8,31	4,06	-0,771	0,441
	Erkek	228	8,61	3,52		
Aşırı uyarılmışlık	Kadın	157	7,24	3,59	-0,138	0,890
	Erkek	228	7,29	2,52		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Kadın	157	22,69	9,84	-0,858	0,391
	Erkek	228	23,46	7,65		

* $p < 0,05$

Tablo 5.'te katılımcıların cinsiyete göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanmış olan bağımsız örneklem için t testi bulguları verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyete göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve envanterdeki benlik algısında değişimden aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılık vardır ($p < 0,05$). Kadın katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve envanterdeki benlik algısında değişimden aldıkları puanların erkeklere göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların cinsiyete göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekten bulunan an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma ve benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlardan aldıkları puanlarına arasında istatistiki açıdan önemli farklılık vardır ($p < 0,05$). Kadınlar Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekten bulunan an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma ve benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlardan erkeklere göre daha yüksek puan almıştır.

Katılımcıların cinsiyete göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 6.

Katılımcıların Yaş Grubuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Benlik algısında değişim	30 ve altı	151	25,08	10,95	10	50	0,671	0,512	
	31-40 yaş	93	23,53	10,60	17	50			
	41 ve üstü	141	24,02	10,92	10	50			
Yaşam felsefesinde değişim	30 ve altı	151	19,06	3,93	11	30	1,475	0,230	
	31-40 yaş	93	19,67	3,80	11	30			
	41 ve üstü	141	18,76	4,13	11	30			
İlişkilerde değişim	30 ve altı	151	15,23	4,16	5	25	2,296	0,102	
	31-40 yaş	93	16,05	3,62	5	25			
	41 ve üstü	141	14,87	4,53	5	25			
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	30 ve altı	151	59,25	15,42	30	105	0,547	0,579	
	31-40 yaş	93	59,20	15,71	37	105			
	41 ve üstü	141	57,49	16,16	30	105			
Kabul	30 ve altı	151	13,36	2,26	8	20	1,185	0,307	
	31-40 yaş	93	13,58	2,11	9	20			
	41 ve üstü	141	13,77	2,28	8	20			
An ile esnek temas halinde bulunmak	30 ve altı	151	8,98	2,00	4	15	2,472	0,086	
	31-40 yaş	93	9,34	2,11	7	15			
	41 ve üstü	141	9,51	2,14	6	15			
Bir bağlam olarak benlik	30 ve altı	151	9,98	2,72	3	15	2,245	0,107	
	31-40 yaş	93	10,67	2,90	3	15			
	41 ve üstü	141	10,52	2,68	3	15			
Ayrışma	30 ve altı	151	9,67	2,52	3	15	0,183	0,833	
	31-40 yaş	93	9,82	2,39	6	15			
	41 ve üstü	141	9,62	2,39	5	15			
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	30 ve altı	151	8,32	2,24	3	15	1,311	0,271	
	31-40 yaş	93	8,82	2,83	4	15			
	41 ve üstü	141	8,60	2,26	6	15			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	30 ve altı	151	50,31	9,18	24	80	1,638	0,196	
	31-40 yaş	93	52,23	9,83	42	80			
	41 ve üstü	141	52,02	9,67	35	80			
Yeniden yaşama	30 ve altı	151	7,74	3,21	0	15	2,766	0,064	
	31-40 yaş	93	7,55	3,12	0	15			
	41 ve üstü	141	6,94	2,62	0	13			
Kaçınma	30 ve altı	151	8,81	3,98	0	21	1,700	0,184	
	31-40 yaş	93	8,65	3,60	0	19			
	41 ve üstü	141	8,03	3,56	0	20			
Aşırı uyarılmışlık	30 ve altı	151	7,70	2,96	0	15	4,093	0,017*	1-3
	31-40 yaş	93	7,41	3,02	0	15			
	41 ve üstü	141	6,72	2,95	0	14			

Travma Sonrası Stres Belirtileri	30 ve altı	151	24,24	8,79	0	51	3,434	0,033*	1-3
	31-40 yaş	93	23,60	8,97	0	45			
	41 ve üstü	141	21,68	7,99	0	40			

* $p < 0,05$

Tablo 6.'da araştırmadaki katılımcıların yaş grubuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanmış olan ANOVA bulguları gösterilmiştir

Katılımcıların yaş grubuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar yoktur ($p > 0,05$).

Katılımcıların yaş grubuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekten bulunan alt boyutlardan aldıkları puanlarına arasında istatistiki açıdan önemli farklılık yoktur ($p > 0,05$).

Katılımcıların yaş grubuna göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve aşırı uyarılmışlık alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır ($p < 0,05$). 30 yaş ve altındaki katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve aşırı uyarılmışlık alt boyutundan aldıkları puanların 41 yaş üstündeki katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7.

Katılımcıların Eğitime göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Eğitim	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Benlik algısında değişim	Lise	127	24,78	11,52	12	50	8,116	0,000*	1-3
	Lisans	202	22,70	9,66	10	50			2-3
	Lisansüstü	56	29,11	11,95	10	50			
Yaşam felsefesinde değişim	Lise	127	19,43	4,34	11	30	2,019	0,134	
	Lisans	202	18,72	3,39	11	30			
	Lisansüstü	56	19,70	4,91	11	30			
İlişkilerde değişim	Lise	127	15,48	4,55	5	25	0,390	0,678	
	Lisans	202	15,11	3,67	5	25			
	Lisansüstü	56	15,52	5,11	5	25			
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Lise	127	59,61	17,16	30	105	5,808	0,003*	1-3
	Lisans	202	56,42	13,01	30	105			2-3
	Lisansüstü	56	64,14	19,64	30	105			
Kabul	Lise	127	13,80	2,15	9	20	1,673	0,189	
	Lisans	202	13,37	2,06	8	20			
	Lisansüstü	56	13,75	2,89	8	20			
An ile esnek temas halinde bulunmak	Lise	127	9,27	2,26	5	15	1,573	0,209	
	Lisans	202	9,14	1,86	6	15			
	Lisansüstü	56	9,70	2,40	4	15			
Bir bağlam olarak benlik	Lise	127	10,18	2,99	3	15	1,009	0,366	
	Lisans	202	10,32	2,69	3	15			
	Lisansüstü	56	10,80	2,45	4	15			
Ayrışma	Lise	127	9,61	2,47	5	15	7,851	0,000*	1-3
	Lisans	202	9,42	2,26	3	15			2-3
	Lisansüstü	56	10,84	2,65	7	15			
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Lise	127	8,47	2,50	4	15	5,683	0,004*	1-3
	Lisans	202	8,32	2,26	3	15			2-3
	Lisansüstü	56	9,52	2,49	6	15			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Lise	127	51,33	9,99	35	80	4,027	0,019*	1-3
	Lisans	202	50,55	8,72	24	80			2-3
	Lisansüstü	56	54,61	10,74	31	80			
Yeniden yaşama	Lise	127	7,35	2,79	0	15	1,195	0,304	
	Lisans	202	7,57	3,05	0	15			
	Lisansüstü	56	6,88	3,26	0	13			
Kaçınma	Lise	127	8,44	2,90	0	21	2,157	0,117	
	Lisans	202	8,76	3,91	0	21			
	Lisansüstü	56	7,59	4,65	0	19			
Aşırı uyarılmışlık	Lise	127	7,24	2,79	0	15	1,301	0,274	
	Lisans	202	7,44	2,91	0	15			

Travma Sonrası Stres Belirtileri	Lisansüstü	56	6,71	3,68	0	14	2,012	0,135
	Lise	127	23,03	7,20	0	43		
	Lisans	202	23,77	8,81	0	51		
	Lisansüstü	56	21,18	10,45	0	42		

* $p < 0,05$

Katılımcıların eğitimine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanmış olan ANOVA bulguları Tablo 7.'de gösterilmiştir

Araştırmadaki katılımcıların eğitimine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve benlik algısında değişim alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Lisansüstü mezunlarının Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve benlik algısında değişim alt boyutundan aldıkları puanların lise ve lisans mezunlarından fazla olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitimine göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekten bulunan ayrışma, benimsenen değerler ve bul değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılık vardır ($p < 0,05$). Lisansüstü mezunlarının Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekten bulunan ayrışma, benimsenen değerler ve bul değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından aldıkları puanlar lise ve lisans mezunlarından fazladır.

Katılımcıların eğitimine göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 8.

Katılımcıların Medeni Hale göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Medeni hal	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Benlik algısında değişim	Bekar	161	25,20	10,98	10	50	1,504	0,223
	Evli	185	24,04	10,74	10	50		
	Boşanmış	39	21,97	10,68	10	50		
Yaşam felsefesinde değişim	Bekar	161	19,39	3,91	11	30	0,832	0,436
	Evli	185	18,93	4,12	11	30		
	Boşanmış	39	18,67	3,56	11	28		
İlişkilerde değişim	Bekar	161	15,48	4,15	5	25	1,033	0,357
	Evli	185	15,31	4,26	5	25		
	Boşanmış	39	14,41	4,07	5	21		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Bekar	161	59,95	15,64	30	105	1,686	0,187
	Evli	185	58,17	16,09	30	105		
	Boşanmış	39	55,00	14,12	30	90		
Kabul	Bekar	161	13,43	2,24	8	20	1,014	0,364
	Evli	185	13,73	2,26	9	20		
	Boşanmış	39	13,33	2,07	8	20		
An ile esnek temas halinde bulunmak	Bekar	161	8,99	2,00	4	15	2,476	0,085
	Evli	185	9,49	2,19	6	15		
	Boşanmış	39	9,28	1,82	7	14		
Bir bağlam olarak benlik	Bekar	161	10,02	2,88	3	15	2,829	0,060
	Evli	185	10,45	2,71	3	15		
	Boşanmış	39	11,13	2,28	3	15		
Ayrışma	Bekar	161	9,80	2,45	3	15	0,297	0,743
	Evli	185	9,61	2,45	5	15		
	Boşanmış	39	9,62	2,37	6	15		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Bekar	161	8,52	2,40	3	15	0,012	0,988
	Evli	185	8,56	2,41	4	15		
	Boşanmış	39	8,54	2,45	4	15		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Bekar	161	50,77	9,26	24	80	0,603	0,548
	Evli	185	51,84	9,94	35	80		
	Boşanmış	39	51,90	8,73	41	77		
Yeniden yaşama	Bekar	161	7,66	3,30	0	15	1,141	0,320
	Evli	185	7,18	2,81	0	15		
	Boşanmış	39	7,33	2,51	0	12		
Kaçınma	Bekar	161	8,69	3,98	0	21	0,775	0,461
	Evli	185	8,24	3,48	0	19		
	Boşanmış	39	8,79	3,95	0	20		
Aşırı uyarılmışlık	Bekar	161	7,62	3,10	0	15	1,940	0,145
	Evli	185	7,01	2,85	0	14		
	Boşanmış	39	7,05	3,17	0	14		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Bekar	161	23,98	9,14	0	51	1,406	0,246
	Evli	185	22,42	8,16	0	43		
	Boşanmış	39	23,18	8,26	0	40		

Tablo 8.'e göre Katılımcıların Medeni Hale göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Gelire göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Gelir	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Benlik algısında değişim	Düşük	44	28,75	11,71	10	50	4,505	0,012*	1-2
	Orta	290	23,56	10,44	10	50			1-3
	Yüksek	51	24,78	11,61	12	50			
Yaşam felsefesinde değişim	Düşük	44	18,55	5,13	11	30	2,063	0,129	
	Orta	290	19,01	3,61	11	30			
	Yüksek	51	20,08	4,70	12	30			
İlişkilerde değişim	Düşük	44	13,77	5,31	5	25	4,935	0,008*	1-2
	Orta	290	15,32	3,94	5	25			1-3
	Yüksek	51	16,45	4,21	5	25			
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Düşük	44	60,95	17,99	30	104	1,641	0,195	
	Orta	290	57,77	14,81	30	105			
	Yüksek	51	61,27	18,49	31	105			
Kabul	Düşük	44	13,32	2,31	8	19	0,612	0,543	
	Orta	290	13,56	2,15	8	20			
	Yüksek	51	13,82	2,64	8	20			
An ile esnek temas halinde bulunmak	Düşük	44	9,32	2,43	4	15	0,020	0,980	
	Orta	290	9,26	2,06	5	15			
	Yüksek	51	9,24	1,97	7	15			
Bir bağlam olarak benlik	Düşük	44	9,30	3,86	3	15	4,585	0,011*	1-2
	Orta	290	10,39	2,50	3	15			1-3
	Yüksek	51	10,96	2,88	3	15			
Ayrışma	Düşük	44	10,34	2,75	5	15	1,997	0,137	
	Orta	290	9,57	2,33	5	15			
	Yüksek	51	9,80	2,65	3	15			
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Düşük	44	9,25	2,59	6	15	2,745	0,065	
	Orta	290	8,39	2,32	4	15			
	Yüksek	51	8,78	2,63	3	15			
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Düşük	44	51,52	10,50	31	75	0,497	0,609	
	Orta	290	51,17	9,15	36	80			
	Yüksek	51	52,61	10,85	24	80			
Yeniden yaşama	Düşük	44	7,52	3,04	0	15	0,046	0,955	
	Orta	290	7,38	3,07	0	15			
	Yüksek	51	7,41	2,56	0	13			
Kaçınma	Düşük	44	9,70	4,36	1	21	2,723	0,067	
	Orta	290	8,30	3,67	0	20			
	Yüksek	51	8,49	3,44	0	16			

Aşırı uyarılmışlık	Düşük	44	7,98	3,27	2	15	1,398	0,248
	Orta	290	7,18	2,99	0	15		
	Yüksek	51	7,16	2,74	0	13		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Düşük	44	25,20	9,18	7	51	1,434	0,240
	Orta	290	22,85	8,65	0	49		
	Yüksek	51	23,06	7,71	0	40		

* $p < 0,05$

Katılımcıların gelirlerine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanmış olan ANOVA bulgularına Tablo 9.'da yer verilmiştir.

Katılımcıların gelirlerine göre Travma Sonrası Büyüme Envanterinde yer alan benlik algısında değişim ve ilişkilerde değişim alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Düşük gelirli katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterinde yer alan benlik algısında değişimden aldıkları puanlar diğerlerine göre yüksek, ilişkilerde değişim alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşük bulunmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların gelirlerine göre Psikolojik Esneklik Ölçeğindeki bir bağlam olarak benlikten aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılık vardır ($p < 0,05$). Düşük gelirli katılımcılar Psikolojik Esneklik Ölçeğindeki bir bağlam olarak benlikten diğer katılımcılara göre daha düşük puan almıştır.

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların gelirlerine göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 10.

Katılımcıların Çalışma Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Çalışma durumu	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında değişim	Çalışan	231	24,51	10,98	0,420	0,675
	Çalışmayan	154	24,03	10,68		
Yaşam felsefesinde değişim	Çalışan	231	19,10	4,06	0,021	0,983
	Çalışmayan	154	19,09	3,85		
İlişkilerde değişim	Çalışan	231	15,14	4,43	-0,887	0,375
	Çalışmayan	154	15,53	3,82		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Çalışan	231	58,63	16,39	0,050	0,960
	Çalışmayan	154	58,55	14,76		
Kabul	Çalışan	231	13,68	2,24	1,296	0,196
	Çalışmayan	154	13,38	2,22		
An ile esnek temas halinde bulunmak	Çalışan	231	9,35	2,12	1,068	0,286
	Çalışmayan	154	9,12	2,04		
Bir bağlam olarak benlik	Çalışan	231	10,52	2,67	1,542	0,124
	Çalışmayan	154	10,08	2,87		
Ayrışma	Çalışan	231	9,68	2,42	-0,128	0,898
	Çalışmayan	154	9,71	2,46		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Çalışan	231	8,59	2,48	0,501	0,616
	Çalışmayan	154	8,47	2,29		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Çalışan	231	51,83	9,67	1,076	0,283
	Çalışmayan	154	50,76	9,32		
Yeniden yaşama	Çalışan	231	7,20	2,88	-1,591	0,112
	Çalışmayan	154	7,69	3,15		
Kaçınma	Çalışan	231	8,29	3,96	-1,212	0,226
	Çalışmayan	154	8,77	3,40		
Aşırı uyarılmışlık	Çalışan	231	7,11	3,03	-1,244	0,214
	Çalışmayan	154	7,50	2,95		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Çalışan	231	22,61	8,70	-1,516	0,130
	Çalışmayan	154	23,96	8,43		

Tablo 10.'da katılımcıların çalışma durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmalarına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir. Tablo 10.'a göre katılımcıların çalışma durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 11.

Katılımcıların Çocuk Sayısına göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Çocuk sayısı	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Benlik algısında değişim	Çocuksuz	184	25,12	10,89	10	50	1,220	0,297
	Bir çocuk	80	22,91	11,05	10	50		
	İki ve üstü	121	24,02	10,63	10	50		
Yaşam felsefesinde değişim	Çocuksuz	184	19,32	3,94	11	30	1,068	0,345
	Bir çocuk	80	19,24	3,93	11	30		
	İki ve üstü	121	18,66	4,05	11	30		
İlişkilerde değişim	Çocuksuz	184	15,38	4,13	5	25	0,096	0,909
	Bir çocuk	80	15,29	4,14	5	25		
	İki ve üstü	121	15,17	4,36	5	25		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Çocuksuz	184	59,70	15,60	30	105	0,868	0,421
	Bir çocuk	80	57,43	16,59	30	105		
	İki ve üstü	121	57,69	15,41	30	105		
Kabul	Çocuksuz	184	13,52	2,31	8	20	1,129	0,325
	Bir çocuk	80	13,89	2,24	10	20		
	İki ve üstü	121	13,42	2,10	8	19		
An ile esnek temas halinde bulunmak	Çocuksuz	184	9,09	2,02	4	15	1,176	0,310
	Bir çocuk	80	9,40	2,19	6	15		
	İki ve üstü	121	9,43	2,11	6	15		
Bir bağlam olarak benlik	Çocuksuz	184	10,15	2,87	3	15	0,921	0,399
	Bir çocuk	80	10,61	2,47	3	15		
	İki ve üstü	121	10,45	2,77	3	15		
Ayrışma	Çocuksuz	184	9,87	2,43	3	15	0,995	0,371
	Bir çocuk	80	9,56	2,58	5	15		
	İki ve üstü	121	9,50	2,33	6	15		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Çocuksuz	184	8,59	2,39	3	15	0,060	0,942
	Bir çocuk	80	8,51	2,58	4	15		
	İki ve üstü	121	8,50	2,32	4	15		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Çocuksuz	184	51,22	9,29	24	80	0,185	0,831
	Bir çocuk	80	51,98	10,56	37	80		
	İki ve üstü	121	51,30	9,25	35	79		
Yeniden yaşama	Çocuksuz	184	7,48	3,35	0	15	0,495	0,610
	Bir çocuk	80	7,10	2,60	0	14		
	İki ve üstü	121	7,47	2,69	0	15		
Kaçınma	Çocuksuz	184	8,61	4,00	0	21	0,679	0,508
	Bir çocuk	80	8,05	3,65	0	20		
	İki ve üstü	121	8,57	3,40	0	19		
Aşırı uyarılmışlık	Çocuksuz	184	7,47	3,16	0	15	1,072	0,343
	Bir çocuk	80	6,89	2,79	0	13		
	İki ve üstü	121	7,21	2,87	0	14		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Çocuksuz	184	23,56	9,32	0	51	0,886	0,413
	Bir çocuk	80	22,04	8,06	0	40		

Tablo 11. incelendiğinde araştırmadaki katılımcıların çocuk sayısına göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 12.

Katılımcıların Şu an Psikiyatrik Tanı Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Tanı	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında	Evet	33	24,15	10,61	-0,091	0,927
değişim	Hayır	352	24,33	10,88		
Yaşam felsefesinde	Evet	33	18,67	3,70	-0,648	0,517
değişim	Hayır	352	19,14	4,00		
İlişkilerde	Evet	33	14,61	4,15	-0,984	0,326
değişim	Hayır	352	15,36	4,20		
Travma Sonrası	Evet	33	57,42	13,55	-0,446	0,656
Büyüme Envanteri	Hayır	352	58,70	15,95		
Kabul	Evet	33	13,39	1,78	-0,456	0,649
	Hayır	352	13,58	2,27		
An ile esnek temas	Evet	33	8,79	2,25	-1,368	0,172
halinde bulunmak	Hayır	352	9,31	2,07		
Bir bağlam	Evet	33	9,85	3,10	-1,077	0,282
	olarak benlik	Hayır	352	10,39		
Ayrışma	Evet	33	9,48	2,36	-0,502	0,616
	Hayır	352	9,71	2,44		
Benimsenen değerler ve	Evet	33	8,33	2,51	-0,523	0,601
	bu değerlere uygun davranışlar	Hayır	352	8,56		
Psikolojik	Evet	33	49,85	8,62	-0,977	0,329
Esneklik Ölçeği	Hayır	352	51,55	9,62		
Yeniden yaşama	Evet	33	8,06	2,86	1,329	0,185
	Hayır	352	7,34	3,01		

Kaçınma	Evet	33	10,03	4,58	2,498	0,013*
	Hayır	352	8,34	3,63		
Aşırı uyarılmışlık	Evet	33	8,45	3,19	2,395	0,017*
	Hayır	352	7,16	2,96		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Evet	33	26,55	9,31	2,386	0,018*
	Hayır	352	22,83	8,48		

* $p < 0,05$

Tablo 12.'de araştırmanın örnekleme dahil olan katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanmış olan bağımsız örneklemler için t testi bulguları gösterilmiştir.

Katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve envanterdeki alt boyutlardan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar yoktur ($p > 0,05$).

Araştırmadaki katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar yoktur ($p > 0,05$).

Katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumuna göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekte bulunan kaçınma ve aşırı uyarılmışlık alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır ($p < 0,05$). Şu an psikiyatrik tanı alan katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekte bulunan kaçınma ve aşırı uyarılmışlık alt boyutlarından aldıkları puanların tanı almayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 13.

Katılımcıların Geçmişte Psikiyatrik Tanı Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Tanı	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında	Evet	35	27,34	12,32	1,735	0,083
	Hayır	350	24,01	10,66		
değişim	Evet	35	18,97	5,44	-0,194	0,846
	Hayır	350	19,11	3,81		
Yaşam felsefesinde	Evet	35	14,26	5,71	-1,535	0,126
	Hayır	350	15,40	4,01		
İlişkilerde	Evet	35	60,43	20,19	0,722	0,471
	Hayır	350	58,41	15,25		
Travma Sonrası	Evet	35	14,49	3,08	2,581	0,010*
	Hayır	350	13,47	2,11		
Büyüme Envanteri	Evet	35	9,86	3,03	1,774	0,077
	Hayır	350	9,20	1,96		
Kabul	Evet	35	10,14	3,80	-0,449	0,653
	Hayır	350	10,36	2,64		
An ile esnek temas	Evet	35	11,20	2,81	3,924	0,000*
	Hayır	350	9,54	2,35		
halinde bulunmak	Evet	35	9,71	3,25	3,055	0,002*
	Hayır	350	8,43	2,28		
Bir bağlam	Evet	35	55,40	12,87	2,623	0,009*
	Hayır	350	51,00	9,06		
olarak benlik	Evet	35	7,34	4,04	-0,113	0,910
	Hayır	350	7,40	2,88		
Ayrışma	Evet	35	9,71	3,25	3,055	0,002*
	Hayır	350	8,43	2,28		
Benimsenen değerler ve	Evet	35	55,40	12,87	2,623	0,009*
	Hayır	350	51,00	9,06		
bu değerlere uygun davranışlar	Evet	35	7,34	4,04	-0,113	0,910
	Hayır	350	7,40	2,88		
Psikolojik	Evet	35	55,40	12,87	2,623	0,009*
	Hayır	350	51,00	9,06		
Esneklik Ölçeği	Evet	35	7,34	4,04	-0,113	0,910
	Hayır	350	7,40	2,88		
Yeniden yaşama	Evet	35	7,34	4,04	-0,113	0,910
	Hayır	350	7,40	2,88		

Kaçınma	Evet	35	9,37	5,46	1,474	0,141
	Hayır	350	8,39	3,53		
Aşırı uyarılmışlık	Evet	35	7,63	3,90	0,747	0,455
	Hayır	350	7,23	2,90		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Evet	35	24,34	12,36	0,861	0,390
	Hayır	350	23,03	8,15		

* $p < 0,05$

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanan bağımsız örneklem için t testi sonuçları Tablo 13.'te verilmiştir.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve envanterdeki alt boyutlardan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar yoktur ($p > 0,05$).

Araştırmadaki katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekteki kabul, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Geçmişte psikiyatrik tanı alan katılımcılar Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekteki kabul, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından tanı almayan katılımcılara göre yüksek puan almıştır.

Katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 14.

Katılımcıların Deprem Sırasında Bulunulan Yere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Yer	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında değişim	Kapalı alan	373	24,47	10,94	1,511	0,132
	Açık alan	12	19,67	6,21		
Yaşam felsefesinde değişim	Kapalı alan	373	19,13	3,97	0,822	0,411
	Açık alan	12	18,17	4,24		
İlişkilerde değişim	Kapalı alan	373	15,33	4,22	0,875	0,382
	Açık alan	12	14,25	3,39		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Kapalı alan	373	58,81	15,85	1,514	0,131
	Açık alan	12	51,83	10,47		
Kabul	Kapalı alan	373	13,58	2,23	0,888	0,375
	Açık alan	12	13,00	2,26		
An ile esnek temas halinde bulunmak	Kapalı alan	373	9,25	2,09	-0,401	0,689
	Açık alan	12	9,50	2,02		
Bir bağlam olarak benlik	Kapalı alan	373	10,36	2,76	0,543	0,587
	Açık alan	12	9,92	2,87		
Ayrışma	Kapalı alan	373	9,69	2,45	0,152	0,880
	Açık alan	12	9,58	1,98		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Kapalı alan	373	8,53	2,40	-0,668	0,504
	Açık alan	12	9,00	2,66		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Kapalı alan	373	51,41	9,57	0,147	0,883
	Açık alan	12	51,00	8,72		
Yeniden yaşama	Kapalı alan	373	7,41	3,00	0,466	0,642
	Açık alan	12	7,00	2,95		
Kaçınma	Kapalı alan	373	8,44	3,73	-1,270	0,205
	Açık alan	12	9,83	4,30		
Aşırı uyarılmışlık	Kapalı alan	373	7,28	3,01	0,510	0,611
	Açık alan	12	6,83	2,52		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Kapalı alan	373	23,13	8,63	-0,212	0,832
	Açık alan	12	23,67	8,24		

Tablo 14.'e göre araştırmadaki katılımcıların Deprem Sırasında Bulunulan Yere Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasında istatistiki açıdan önemli farklar yoktur ($p>0,05$).

Tablo 15.

Katılımcıların Depremden Dolayı İşini Kaybetme göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Kaybetme	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında değişim	Evet	199	22,03	9,90	-4,389	0,000*
	Hayır	186	26,77	11,30		
Yaşam felsefesinde değişim	Evet	199	19,41	3,32	1,616	0,107
	Hayır	186	18,76	4,56		
İlişkilerde değişim	Evet	199	15,95	3,19	3,237	0,001*
	Hayır	186	14,59	4,97		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Evet	199	57,34	13,95	-1,619	0,106
	Hayır	186	59,94	17,39		
Kabul	Evet	199	13,32	1,56	-2,211	0,028*
	Hayır	186	13,82	2,76		
An ile esnek temas halinde bulunmak	Evet	199	8,75	1,66	-5,108	0,000*
	Hayır	186	9,81	2,35		
Bir bağlam olarak benlik	Evet	199	10,30	2,62	-0,341	0,733
	Hayır	186	10,39	2,91		
Ayrışma	Evet	199	9,19	2,15	-4,281	0,000*
	Hayır	186	10,23	2,61		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Evet	199	8,14	2,23	-3,485	0,001*
	Hayır	186	8,98	2,52		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Evet	199	49,69	8,06	-3,691	0,000*
	Hayır	186	53,23	10,62		
Yeniden yaşama	Evet	199	7,95	2,32	3,801	0,000*
	Hayır	186	6,81	3,50		

Kaçınma	Evet	199	8,91	3,13	2,324	0,021*
	Hayır	186	8,03	4,27		
Aşırı uyarılmışlık	Evet	199	7,64	2,31	2,528	0,012*
	Hayır	186	6,87	3,55		
Travma Sonrası	Evet	199	24,50	6,57	3,221	0,001*
Stres Belirtileri	Hayır	186	21,70	10,17		

* $p < 0,05$

Tablo 15.'te Katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanan bağımsız örneklem için t testi sonuçları gösterilmiştir.

Katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanterindeki benlik algısında değişim ve ilişkilerde değişim alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterindeki benlik algısında değişimden aldıkları puanlar işini kaybetmeyenlere göre düşük bulunurken, ilişkilerde değişim alt boyutundan aldıkları puanlar yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekteki kabul, an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekteki kabul, an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından aldıkları puanların işini kaybetmeyen katılımcılardan daha düşük olduğu saptanmıştır.

Araştırmadaki katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumuna göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır ($p < 0,05$). Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekteki yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık alt boyutlarından aldıkları puanlar işini kaybetmeyenlere göre yüksektir.

Tablo 16.

Katılımcıların Depremde Yakınlarını Kaybetme Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Yakınlarını kaybetme	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında	Evet	314	23,64	10,82	-2,606	0,010*
	değişim	71	27,32	10,51		
Yaşam felsefesinde	Evet	314	19,29	3,90	2,018	0,044*
	değişim	71	18,24	4,22		
İlişkilerde	Evet	314	15,55	4,05	2,550	0,011*
	değişim	71	14,15	4,64		
Travma Sonrası Büyüme Envanteri	Evet	314	58,37	15,62	-0,590	0,555
	Hayır	71	59,59	16,37		
Kabul	Evet	314	13,58	2,11	0,354	0,724
	Hayır	71	13,48	2,72		
An ile esnek temas halinde bulunmak	Evet	314	9,12	1,95	-2,756	0,006*
	Hayır	71	9,87	2,52		
Bir bağlam olarak benlik	Evet	314	10,35	2,76	0,159	0,874
	Hayır	71	10,30	2,77		
Ayrışma	Evet	314	9,55	2,33	-2,396	0,017*
	Hayır	71	10,31	2,80		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Evet	314	8,43	2,26	-1,944	0,053
	Hayır	71	9,04	2,92		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	Evet	314	51,04	9,03	-1,569	0,118
	Hayır	71	53,00	11,46		
Yeniden yaşama	Evet	314	7,77	2,67	5,313	0,000*

	Hayır	71	5,75	3,76		
	Evet	314	8,95	3,39		
Kaçınma	Hayır	71	6,42	4,51	5,311	0,000*
	Evet	314	7,59	2,72		
Aşırı uyarılmışlık	Hayır	71	5,85	3,71	4,541	0,000*
	Evet	314	24,31	7,58		
Travma Sonrası	Evet	314	24,31	7,58		
Stres Belirtileri	Hayır	71	18,01	10,78	5,798	0,000*

* $p < 0,05$

Tablo 16.'da araştırmada yer alan katılımcıların depremde yakınlarını kaybetme durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanan bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların depremde yakınlarını kaybetme durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanterindeki benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterindeki benlik algısında değişimden aldıkları puanlar düşük, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim alt boyutlarından aldıkları puanlar ise yakınlarını kaybetmeyenlere göre yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların depremde yakınlarını kaybetme durumuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeğindeki an ile esnek temas halinde bulunmak ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Depremde yakınlarını kaybedenlerin Psikolojik Esneklik Ölçeğindeki an ile esnek temas halinde bulunmak ve ayrışma alt boyutlarından aldıkları puanlar yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların depremde yakınlarını kaybetme durumuna göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır ($p < 0,05$). Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekte bulunan alt boyutlardan aldıkları puanların yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17.

Katılımcıların Depremde Kendisinin/Yakınlarının Enkaz Altında Kalma Durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Karşılaştırmaları

	Enkazda Kalma	n	\bar{x}	s	t	p
Benlik algısında	Evet	320	23,24	10,68	-4,423	0,000*
değişim	Hayır	65	29,62	10,16		
Yaşam felsefesinde	Evet	320	19,16	3,83	0,727	0,468
değişim	Hayır	65	18,77	4,64		
İlişkilerde	Evet	320	15,43	4,09	1,464	0,144
değişim	Hayır	65	14,60	4,67		
Travma Sonrası	Evet	320	57,73	15,46	-2,394	0,017*
Büyüme Envanteri	Hayır	65	62,83	16,55		
Kabul	Evet	320	13,48	2,01	-1,733	0,084
	Hayır	65	14,00	3,10		
An ile esnek temas	Evet	320	9,08	1,88	-3,985	0,000*
halinde bulunmak	Hayır	65	10,18	2,73		
Bir bağlam olarak benlik	Evet	320	10,30	2,69	-0,725	0,469
	Hayır	65	10,57	3,07		
Ayrışma	Evet	320	9,41	2,30	-5,089	0,000*
	Hayır	65	11,05	2,64		
Benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar	Evet	320	8,29	2,21	-4,689	0,000*
	Hayır	65	9,78	2,93		
Psikolojik	Evet	320	50,55	8,75	-3,954	0,000*
Esneklik Ölçeği	Hayır	65	55,58	11,94		

Yeniden yaşama	Evet	320	7,71	2,66	4,598	0,000*
	Hayır	65	5,88	4,00		
Kaçınma	Evet	320	8,85	3,38	4,402	0,000*
	Hayır	65	6,66	4,82		
Aşırı uyarılmışlık	Evet	320	7,52	2,68	3,710	0,000*
	Hayır	65	6,03	4,02		
Travma Sonrası Stres Belirtileri	Evet	320	24,08	7,51	4,841	0,000*
	Hayır	65	18,57	11,73		

* $p < 0,05$

Katılımcıların depremde kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kalması durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları karşılaştırmaları için uygulanan bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına Tablo 17.'de yer verilmiştir.

Araştırmadaki katılımcıların depremde kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kalması durumuna göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve envanterde bulunan benlik algısında değişim alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve envanterde bulunan benlik algısında değişim alt boyutundan aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların depremde kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kalması durumuna göre Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekteki an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli farklılıklar vardır ($p < 0,05$). Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcılar Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekteki an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından daha düşük puan almıştır.

Katılımcıların depremde kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kalması durumuna göre Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve ölçekte bulunan yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık alt boyutlardan aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır ($p < 0,05$). Depremde

kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcılar Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından daha yüksek puan almışlardır.

Tablo 18.

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar

		Yeniden yaşama	Kaçınma	Aşırı uyarılmışlık	Travma Sonrası Stres Belirtileri
Benlik	r	-0,281	-0,232	-0,232	-0,280
algısında	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
değişim	N	385	385	385	385
Yaşam	r	-0,112	-0,113	-0,114	-0,128
felsefesinde	p	0,028*	0,027*	0,026*	0,012*
değişim	N	385	385	385	385
İlişkilerde	r	-0,047	-0,068	-0,093	-0,078
değişim	p	0,360	0,186	0,068	0,126
	N	385	385	385	385
Travma Sonrası	r	-0,230	-0,202	-0,211	-0,242
Büyüme	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Envanteri	N	385	385	385	385
	r	-0,360	-0,395	-0,371	-0,427
Kabul	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	385	385	385	385
An ile esnek	r	-0,343	-0,337	-0,328	-0,380
temas halinde	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
bulunmak	N	385	385	385	385
	r	-0,129	-0,230	-0,221	-0,222
Bir bağlam	p	0,011*	0,000*	0,000*	0,000*
olarak benlik	N	385	385	385	385
	r	-0,290	-0,294	-0,317	-0,340
Ayrışma					

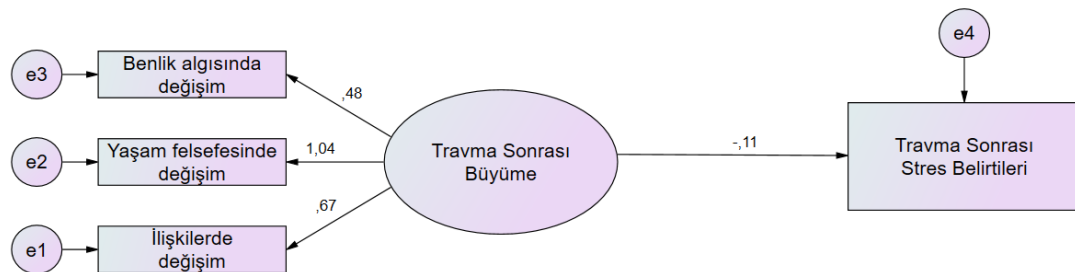
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
	N	385	385	385	385
Benimsenen	r	-0,339	-0,320	-0,362	-0,383
değerler ve bu	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
değerlere uygun	N	385	385	385	385
davranışlar	r	-0,356	-0,388	-0,395	-0,431
Psikolojik	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Esneklik Ölçeği	N	385	385	385	385

* $p < 0,05$

Tablo 18.'de katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlara ilişkin Pearson testi sonuçları gösterilmiştir.

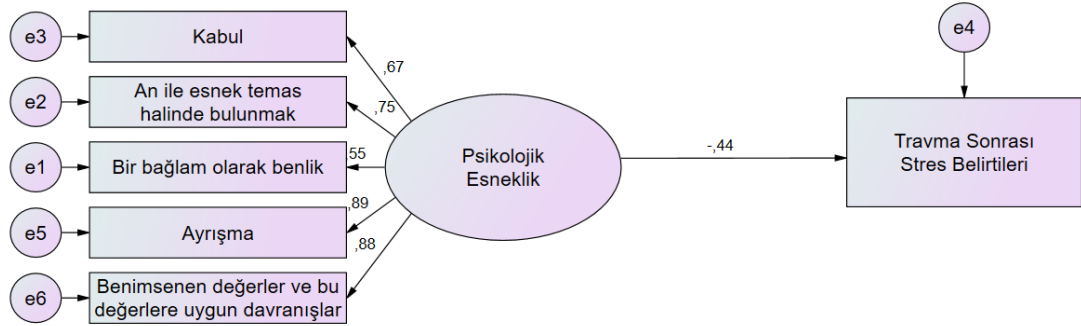
Katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden ve ölçekteki kabul, an ile esnek temas halinde bulunmak, bir bağlam olarak benlik, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlar alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli ve negatif korelasyonlar vardır ($p < 0,05$).

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri genelinden ve envanterde bulunan benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiki açıdan önemli ve negatif korelasyonlar vardır ($p < 0,05$).



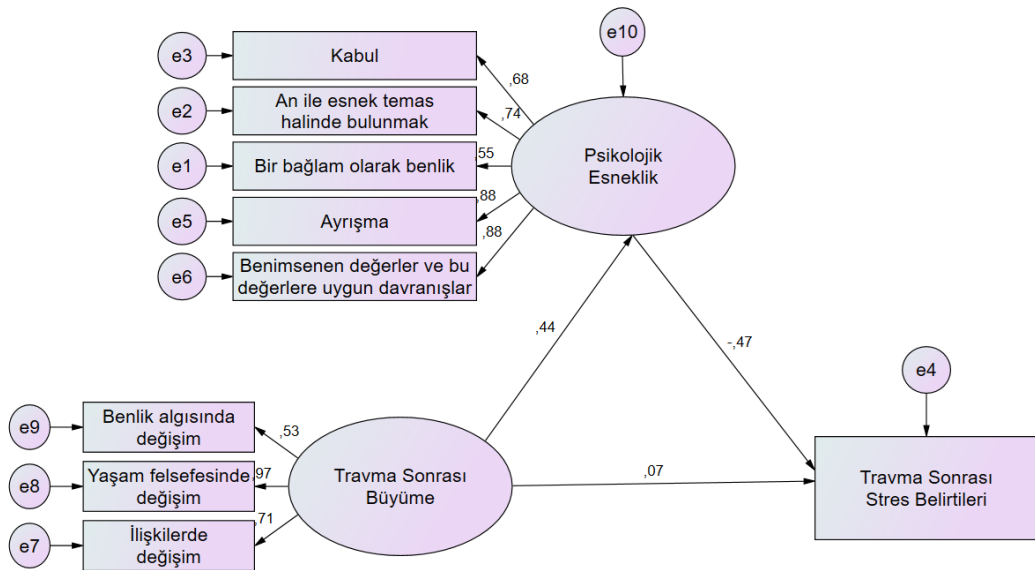
Şekil 3. Travma Sonrası Büyümenin Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Yordama Durumu

Şekil 3. incelendiğinde katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterinden aldıkları puanların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan önemli ölçüde ve negatif olarak yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,11;p<0,05$).



Şekil 4. Psikolojik Esnekliği Travma Sonrası Stres Belirtilerinin Yordama Durumu

Şekil 4.'te göre katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puanların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanlarının istatistiki açıdan önemli ve negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($\beta=-0,44;p<0,05$).



Şekil 5. Travma Sonrası Büyüme ile Travma Sonrası Stres Belirtileri Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Şekil 5'te travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesine dair yapılan yapısal eşitlik modellenmesi sonuçlarına yer vermiştir.

Şekil 5 incelendiğinde, katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterinden aldıkları puanların Psikolojik Esneklik Ölçeğinden almış oldukları puanları istatistiki açıdan önemli ve pozitif yönde olarak yordadığı saptanmıştır ($\beta=0,44;p<0,05$). Katılımcıların Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan önemli ve negatif yönlü olarak yordadığı saptanmıştır ($\beta=-0,44;p<0,05$). Son olarak katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterinden aldıkları puanların Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan önemli düzeyde yordamadığı belirlenmiştir ($\beta=0,07$). Yani modele hem Psikolojik Esneklik hem de Travma Sonrası Büyüme Envanteri dahil edildiğinde, Travma Sonrası Büyüme Envanteri puanlarının Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği üzerindeki yordayıcılığının kaybolduğu görülmüştür. Buna göre Travma Sonrası Büyüme ile Travma Sonrası Stres Belirtileri arasındaki ilişkide Psikolojik Esnekliğin tam aracı rolünün olduğu ortaya konmuştur.

BÖLÜM V

Tartışma

Yapılan araştırmada 06 Şubat 2023 tarihinde Hatay depremini yaşayan bireylerde deprem travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada öncelikli olarak katılımcıların cinsiyetlerine göre travma sonrası büyüme düzeyleri ve benlik algısında değişimlerinde anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Kadın katılımcıların travma sonrası büyüme ve benlik algısında değişim düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bulguları ile benzer biçimde deprem yaşayan bireylerin katılımıyla yapılan çalışmalarda cinsiyet ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Kardaş ve Tanhan, 2018; Güven, 2010). Araştırma bulgularının bu bağlamda paralellik gösterdiği görülmektedir. Buna karşın Dürü (2006) çalışmasında travma sonrası büyüme ve cinsiyet arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır. Araştırma bulgularındaki farklılığın yapılan araştırma örnekleminin depremzede bireylerden oluşmamasından kaynaklandığı öngörülmektedir. Benzer şekilde alanyazında travma sonrası büyüme ve cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koyan araştırmalar yer almaktadır (Güven, 2019; Cesur, 2012).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik esneklik düzeylerinin farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Kadın katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularıyla benzer biçimde Emamvırdı (2020) yaptığı çalışmada kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya koymuştur. Buna karşın Ünver (2021) psikiyatri hemşirelerinin katılımıyla yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyete psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularındaki farklılığının yapılan çalışmalardaki örnekleme farklılığından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Travma sonrası stres belirtileri katılımcıların cinsiyetlerine göre incelendiğinde istatistiksel yönden farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna karşın literatürde cinsiyet

değişkenine göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır. Araştırmalarda kadınların travma sonrası stres belirtilerinin, erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Baştuğ ve Arslantaş, 2021; Nobakth vd., 2019; Koenen vd., 2017; Lassemo vd., 2016; Alisic vd., 2014).

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Köroğlu (2021) kayıp yaşayan bireylerin yaşları arttıkça travma sonrası büyüme düzeylerinin arttığını saptamıştır. Bunun aksine alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Wang vd. (2013) ve Polatinsky ve Esprey (2000), araştırmalarında yaş ve travma sonrası büyüme düzeylerinin arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamışlardır. Araştırmaların sonuçları yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir.

Psikolojik esneklik düzeyleri katılımcıların yaşlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalarda araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar ortaya koymaktadır (Çetinkaya, 2022).

Yapılan araştırmada katılımcıların yaşlarına göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaştığı saptanmıştır. 30 yaş ve altındaki katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin 41 yaş üstündeki katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Beyhun vd., (2019) yaptığı çalışmada araştırma sonuçlarıyla paralellik gösteren sonuçlar ortaya koymuştur. Ancak literatürde araştırma sonuçlarından farklı olarak bireylerin yaşlarına göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaştığı sonucuna varan çalışmalar da bulunmaktadır (Lassemo vd., 2016; Koenen vd., 2017; Baştuğ, 2018). Alanyazında yapılan çalışmaların farklı sonuçlar elde etmesindeki sebebin bireylerin farklı yaş grubu, sosyal bağları ve yaşam koşullarından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmadaki katılımcıların eğitim düzeylerine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin istatistiki açıdan farklılaştığı belirlenmiştir. Lisansüstü mezunlarının travma sonrası büyüme düzeyinin lise ve lisans mezunlarından fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguların aksine Güven (2010) çalışmasında farklı biçimde deprem yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucu yapılan araştırmanın sonucundan farklıdır.

Bu farklılığın araştırmaların farklı yıllarda yapılmasından kaynaklandığı öngörülmektedir.

Katılımcıların eğitime göre psikolojik esneklik düzeylerinin istatistiksel yönden farklılaştığı saptanmıştır. Lisansüstü mezunu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerinin lise ve lisans mezunlarından fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla eğitim düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeylerinin arttığı söylenebilir. Alanyazında araştırma bulgularıyla benzer biçimde eğitim düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeyini arttırdığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Gentili vd., 2019; Slot vd., 2022). Araştırma sonuçları elde edilen bulgular ışığında paralellik göstermektedir. Bu bulguların aksine Kuşçu (2019), psikolojik esnekliğin eğitim durumuna göre değişmediğini belirlemiştir.

Katılımcıların eğitime göre travma sonrası stres belirtilerinin istatistiksel yönden anlamlı fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırma bulgularıyla benzer biçimde Dınvar (2011) araştırmasında travma sonrası stres belirtilerinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Yapılan araştırmada eğitim düzeyi ve travma sonrası stres belirtilerinin arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Buna karşın bazı çalışmalara göre travma sonrası stres belirtileri ve eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir (Yılmaz, 2006; Tüfekçi, 2011; Gül ve Eryılmaz, 2015).

Yapılan çalışmada katılımcıların travma sonrası büyüme, psikolojik esneklik ve travma sonrası stres belirtileri düzeylerinin medeni hallerine göre istatistiksel yönden farklılaşmadığı belirlenmiştir. Benzer biçimde Teixeira ve Pereira (2013) çalışmalarında medeni durum ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Ancak Wang vd. (2013) çalışmalarında farklı sonuca varmış medeni durum ve travma sonrası büyüme arasında anlamlı fark olduğunu belirlemiştir. Araştırma sonuçlarındaki farklılığın katılımcıların farklılığından kaynaklanabileceği öngörülmektedir. Travma sonrası stres belirtileri düzeyleri medeni duruma göre incelendiğinde araştırma bulgularıyla benzer biçimde fark olmadığını gösteren çalışma bulunmaktadır (Eşsizoglu vd., 2009; Hacıoğlu vd., 2002; Mehdiyev vd., 2009). Psikolojik esneklik ve medeni durum arasındaki ilişki alanyazın incelendiğinde medeni durumlarına göre psikolojik esnekliğin

farklılaşmadığı ortaya konulmaktadır. Zarvijani vd. (2021) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar ortaya koymuşlardır.

Katılımcıların gelirlerine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin istatistiksel farklılaştığı bulunmuştur. Düşük gelirli katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin diğer gelir düzeylerine göre yüksek, ilişkilerde değişim alt boyutuna göre ise düşük bulunmuştur. Araştırma bulgularıyla benzer biçimde Updegraff vd. (2002) araştırmalarında travma sonrası büyüme ve gelir durumu arasında anlamlı bir farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bunun yanısıra Teixeira ve Pereira (2013) araştırmalarında aynı sonuçları elde etmişlerdir. Bu bağlamda araştırma sonuçları alanyazında desteklenmektedir.

Araştırmadaki katılımcıların gelirlerine göre psikolojik esneklik düzeylerinin farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Düşük gelire sahip katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürde araştırma sonucuyla örtüşen bulgular yer almaktadır. Ekonomik yönden zayıf olan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olduğu ortaya konulmaktadır (Atal ve Cheng, 2016; Akkoç-Arabacı, 2020).

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların gelirlerine göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bu sonucun aksine gelir düzeyi düşük olan bireylerin yüksek olan bireylere göre travma sonrası stres belirtilerinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Armenian vd., 2000; Boztas vd., 2011; Beyhun vd., 2019; Maeda ve Oe, 2017; Livanou vd., 2002). Araştırma bulgularındaki farklılığın katılımcıların yaşadıkları travmaların farklılığından kaynaklandığı öngörülmektedir.

Katılımcıların çalışma durumuna göre travma sonrası büyüme, psikolojik esneklik ve travma sonrası stres belirtileri düzeylerinin arasında istatistiksel açıdan önemli farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularıyla benzer biçimde Çetinkaya (2022) araştırmasında travma sonrası büyüme, psikolojik esneklik ve travma sonrası stres belirtileri ve çalışma durumu arasında fark olmadığını ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

Araştırmadaki katılımcıların sahip olan çocuk sayısına göre travma sonrası büyüme, psikolojik esneklik ve travma sonrası stres belirtilerinin arasında anlamlı farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Alanyazında travma sonrası büyüme ve sahip

olan çocuk sayısına ilişkin sınırlı araştırma olduğu görülmektedir. Tekcan (2018) çocuk sahibi olma durumuna göre incelerken Bindal (2018) kaçınıcı çocuk olduğuna göre Atıf Aslantürk ve Avşaroğlu ise kardeş sayısına göre travma sonrası büyüme düzeylerini incelemiştir. Çetinkaya (2022) psikolojik esneklik ve çocuk sayısı arasında anlamlı fark olmadığı ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçları bulgular ışığında örtüşmektedir.

Katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumuna göre travma sonrası büyüme düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak bireylerin yaşadıkları travma sonrası büyüme düzeylerinin psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Li vd., 2015; Köroğlu, 2021). Araştırma bulgularındaki farklılığın yapılan araştırma katılımcılarının ve farklı coğrefi bölgelerde yapılmasından kaynaklandığı öngörülmektedir.

Araştırmadaki katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumları ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Erdener (2019) araştırmasında benzer şekilde psikiyatrik tanı alma durumları ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Araştırma bulguları bu yönden benzeşmektedir. Ayrıca Kotta vd. (2021) araştırmasında zorlu yaşam olayları yaşayan bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin kolay uyum sağlamalarına yardımcı olacağını ortaya koymuştur.

Katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumuna göre travma sonrası stres belirtileri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır. Şu an psikiyatrik tanı alan katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin tanı almayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında psikiyatrik tanısı olanların travma sonrası stres belirtilerinin uzun süre devam ettiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Abdelghani vd., 2021; Kaseda ve Levine, 2020). Ayrıca Özcan ve Ceylan (2023) yaptıkları çalışmada araştırma bulgularıyla benzer biçimde psikiyatrik tanı alma durumuna göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaştığını ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre travma sonrası büyüme düzeylerinin değişmediği belirlenmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak yapılan bazı çalışmalarda travma sonrası büyüme

düzeylerini geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Gökmen ve Deniz, 2020; Sebuhtekin, 2018).

Araştırmadaki katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumları ve psikolojik esneklikleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Geçmişte psikiyatrik tanı alan katılımcıların psikolojik esnekliklerinin psikiyatrik tanı almayan katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır (Bozkurt, 2019; Yıldırım, 2018).

Araştırma katılımcılarının geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre travma sonrası stres belirtileri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Geçmişte psikiyatrik tanı alanların puanlarının, almayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularından farklı olarak yapılan çalışmalar travma öncesi psikiyatrik bir hastalığı olanlarda travma sonrası stres belirtileri görülme oranının daha yüksek olduğu ortaya konulmaktadır (Başoğlu vd., 2002; Beyhun vd., 2019; Şalçioğlu vd., 2003). Araştırma bulgularındaki farklılığın katılımcıların depremde olması ve daha önce bu tür psikiyatrik sorun yaşamamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların deprem sırasında bulunulan yere göre travma sonrası büyüme envanteri, psikolojik esneklik ölçeği ve travma sonrası stres belirtilerinin farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Güven (2010) çalışmasında araştırma bulgularıyla benzer sonuçlar elde etmiştir. Araştırmada deprem sırasında bulunulan yere göre travma sonrası büyümede farklılığın olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonuçları elde edilen bulguları desteklemektedir.

Katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumuna göre travma sonrası büyüme düzeyleri istatistiki yönden farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri işini kaybetmeyenlere göre düşük bulunurken, ilişkilerde değişim açısından yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde depremedelerin katılımıyla yapılan çalışmada benzer sonuçlar ortaya konulmuştur (Güven, 2010).

Katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumuna göre psikolojik esneklik düzeyleri arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların psikolojik esneklikleri işini kaybetmeyen katılımcılardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularını destekleyecek

biçimde depremzedelerin işlerini kaybetme durumuna göre psikolojik esnekliklerinin farklılaşmasını ortaya koyan çalışma bulunmaktadır (Uğuz, 2022). Araştırma bulguları paralellik göstermektedir.

Araştırmadaki katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumları ve travma sonrası stres belirtileri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin işini kaybetmeyenlere göre yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında yapılan çalışmalar araştırma bulgusunu destekler nitelikte işini kaybeden bireylerin travma sonrası stres belirtileri olduğu ortaya konulmuştur (Tang, vd., 2017)

Katılımcıların depremde yakınlarını kaybetme durumuna göre travma sonrası büyüme düzeyine göre farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinden benlik algısında değişimleri düşük, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim düzeyleri ise yakınlarını kaybetmeyenlere göre yüksek bulunmuştur. Literatürde aynı sonuca varan çalışmalar yer almaktadır (Güven, 2010; Şenyüz, 2019). Yapılan çalışmalarda da depremde yakınlarını kaybetme durumuna göre travma sonrası büyüme düzeyleri yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları bu yönde paralellik göstermektedir. Bunun yanısıra alanyazında kaybın ardından geçen süre ile travma sonrası büyümenin pozitif yönlü ilişkili olduğunu gösteren araştırmalarda yer almaktadır (Milam, vd., 2004; Cann vd., 2010; Yılmaz ve Zara, 2016; Levi-Belz ve Lev-Ari, 2021). Alanyazın incelendiğinde travma sonrası büyüme düzeyinde araştırmalara katılan bireylerin kaybının üzerinden geçen süre ve nedeninin etken olduğu söylenebilir.

Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların psikolojik esneklik an ile esnek temas halinde bulunmak ve ayrışma puanlarının yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı sonuç Bağcaz, (2017) ve Kirman (2023) tarafından yapılan araştırmalarda da ortaya konulmuştur. Yakın kaybının psikolojik esneklik düzeylerini etkilediği ortaya konulmaktadır. Bu açıdan araştırm bulguları örtüşmektedir.

Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatüde depremzedelerin katılımıyla yapılan çalışmalarda yakın akraba veya arkadaşlarını kaybettiğini belirtenlerin travma sonrası belirtilerinin kaybı olmayan katılımcılara

travma sonrası belirtilerine göre daha yüksek olduğu ortaya konulmaktadır (Tanhan ve Kardaş, 2014; Akgün, 2016; Baştuğ, 2018; Alpak vd., 2014; North vd., 2012; Kurt ve Gülbahçe, 2019). Dolayısıyla araştırma bulgularındaki benzerliğin beklenmedik kayıp yaşayan bireylerin psikolojilerinin önemli ölçüde etkilenmesinden ötürü travma sonrası stres belirtilerinin yükselmesine yol açmasından kaynaklandığı söylenebilir. Araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Araştırmadaki katılımcıların depremde kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kalması durumuna göre travma sonrası büyümenin farklılaştığı belirlenmiştir. Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Şenyüz (2019) ve Güven (2010) tarafından deprem yaşayan bireylerin katılımıyla yürütülen çalışmada benzer sonuçlar saptamışlardır. Yapılan araştırma sonuçları bu doğrultuda paralellik göstermektedir.

Katılımcıların depremde kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kalması durumuna göre psikolojik esneklik düzeyleri incelendiğinde an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlarında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcıların psikolojik esneklikleri, an ile esnek temas halinde bulunma, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranış düzeyleri daha düşük olarak belirlenmiştir. Alanyazında yapılan incelemede depremzedelerin kendisi veya yakınları enkaz altında durumları ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen sınırlı çalışma olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar doğrudan depremzedelerin kendisi veya yakınları enkaz altında durumları ve psikolojik esneklikleri arasındaki incelemese enkaz altında kalmanın yaratacağı olumsuz psikolojik etkenleri ortaya koymuşlardır (Özdemir ve Soysal, 2023; Başterzi, 2023; Söylemez, 2020)

Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcıların travma sonrası stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde yapılan araştırma bulgularını destekleyen bazı çalışmalara rastlanmıştır (Livanou vd., 2002; Şalcıoğlu vd., 2003; Kurt ve Gülbahçe, 2019). Bu bulgular doğrultusunda bireylerin kendisinin veya yakınlarının enkaz

altında kalma durumlarının aşırı uyaran ve olumsuz anları hatırlamaları nedeniyle travma sonrası stres düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

Katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esneklikleri arasında önemli ve negatif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır. Alanyazında araştırma bulgularıyla paralel sonuçlar yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esneklikleri arasında negatif ilişki olduğu ortaya konulmaktadır (Sakarya ve Güneş, 2013; Hinton ve Earnest, 2010; Hoge vd., 2007). Araştırma bulguları alanyazınla benzerlik göstermektedir.

Yapılan araştırma katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki incelendiğinde bu ilişkinin istatistiksel açıdan önemli ve negatif olduğu sonucuna varılmıştır. Solomon ve Dekel, savaş esirlerinin katılımıyla yaptıkları araştırmalarında benzer biçimde travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu saptamışlardır (Solomon ve Dekel, 2007). Bu farkın araştırma katılımcılarının yaşadıkları durumun farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna karşın literatürde, yapılan çalışma sonuçlarıyla benzer biçimde travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır (Urcuyo vd., 2005; Bussell ve Naus, 2010; Powell vd., 2003).

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ve psikolojik esneklik düzeylerini önemli ve pozitif yönde olarak yordadığı saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik esnekliklerinin travma sonrası stres belirtilerini negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Son olarak katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin travma sonrası stres belirtilerini önemli düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Yani araştırmada psikolojik esneklik ve travma sonrası büyüme dahil edildiğinde, travma sonrası büyümenin travma sonrası stres belirtilerine yönelik yordayıcılığının kaybolduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres belirtilerinin arasında psikolojik esnekliğin tam aracı rolünün olduğu ortaya konulmuştur.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

- Kadın katılımcıların travma sonrası büyüme ve benlik algısında değişimlerinin erkeklere göre yüksek olduğu saptanmıştır.
- Kadın katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri ve an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma ve benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- 30 yaş ve altındaki katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin ve aşırı uyarılmışlık düzeylerinin 41 yaş üstündeki katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.
- Lisansüstü mezunlarının travma sonrası büyüme ve benlik algısında değişim düzeylerinin lise ve lisans mezunlarından fazla olduğu sonucuna varılmıştır.
- Katılımcılardan lisansüstü mezunlarının, lise ve lisans mezunlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Katılımcıların gelir düzeylerine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin farklılaştığı düşük gelirli katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin diğerlerine göre yüksek olduğu buna karşın düşük gelirli katılımcıların ilişkilerde değişim düzeylerinin diğer gelir düzeylerinde yer alan katılımcılara göre düşük olduğu sonucuna varılmıştır.
- Araştırmadaki katılımcıların gelirlerine göre psikolojik esneklik düzeyleri incelendiğinde düşük gelirli katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Şu an psikiyatrik tanı alan katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin tanı almayanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.

- Araştırmadaki katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre psikolojik esnekliklerinin değiştiği geçmişte psikiyatrik tanı alan katılımcılar psikolojik esnekliklerinin tanı almayan katılımcılara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri işini kaybetmeyenlere göre düşük bulunurken, ilişkilerde değişim düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların psikolojik esnekliklerinin işini kaybetmeyen katılımcılardan daha düşük olduğu saptanmıştır.
- Depremden dolayı işini kaybeden katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin işini kaybetmeyenlere göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların travma sonrası büyüme kapsamında yer alan benlik algılarının yakınlarını kaybetmeyenlere göre düşük, yaşam felsefesinde değişim ve ilişkilerde değişim açısından ise yakınlarını kaybetmeyenlere göre yüksek olduğu bulunmuştur.
- Depremde yakınlarını kaybedenlerin psikolojik esnekliklerinin yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha düşük bulunmuştur. Bu doğrultuda depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların psikolojik esnekliklerindedaha az olduğu sonucuna varılmıştır.
- Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcıların travma sonrası büyüme ve benlik algısında değişim düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcılar psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya konulmuştur.
- Katılımcıların depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

- Katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esneklikleri arasında istatistiksel yönden önemli ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında katılımcıların travma sonrası stres belirtileri artıkça psikolojik esnekliklerinin azalacağı veya psikolojik esneklikleri artıkça travma sonrası stres belirtilerinin azalacağı tespit edilmiştir.
- Araştırma kapsamına alınan katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasında istatistiki açıdan önemli ve negatif korelasyonlar olduğu ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyümeden herhangi biri artıkça diğerinin azalacağı belirlenmiştir.
- Bunun yanısıra katılımcıların travma sonrası büyümenin travma sonrası stres belirtileri önemli ölçüde ve negatif olarak yordadığı sonucuna varılmıştır.
- Katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin travma sonrası stres belirtilerini istatistiksel açıdan önemli ve negatif yordadığı tespit edilmiştir.
- Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin psikolojik esnekliklerini önemli ve pozitif yönde olarak yordadığı saptanmıştır.
- Katılımcıların psikolojik esnekliklerinin travma sonrası stres belirtilerini önemli ve negatif yönlü olarak yordadığı sonucuna varılmıştır.
- Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin travma sonrası stres belirtilerini önemli düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin tam aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Araştırmada öneriler klinisyenlere, devlete ve araştırmacılara yönelik olmak üzere üç başlık altında ortaya konulmuştur.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

- Araştırma sonuçlarına göre travma sonrası büyüme ile travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında negatif ilişki olduğu

belirlenmiştir. Deprem sonrası travma yaşayan bireylerin travmaları ile başa çıkabilmeleri için psikolojik esnekliklerinin artırılmasına odaklanılabilir.

- Travmatik deneyime sahip bireylerin travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme kavramlarının birlikte ele alınarak psikolojik esnekliğin aracı rolünün ortaya konularak değerlendirilmesi klinik alan da etkili terapötik yaklaşımların geliştirilmesine yardımcı olabilir.
- Depremzede bireylere yönelik gerekli rehberlik hizmetlerinin sağlanarak travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres oluşumunun engellenmesi sağlanabilir.
- Profesyonel destek alan kişi sayısının artırılması amacıyla depremzedelere yönelik psikolojik destek programları geliştirilerek programlara katılım teşviklendirilebilir.
- Bireylerin psikolojik esnekliklerini artırma amacıyla bireysel ve travma türüne yönelik rehberlik hizmetleri sunulabilir. Bu hizmetler bireylerin psikolojik esnekliklerinin artırılmasına yardımcı olabilir.

Devlete Yönelik Öneriler

- Yaşanılan deprem sonrasında travma sonrası stres belirtilerinin azaltılması ve oluşmamasını sağlamak için yaşanabilecek olası depremler için neler yapılması gerektiğine yönelik eğitim kurumlarında bilgilendirici seminerler verilebilir.
- Bireylerin depreme yönelik algılarını değiştirebilmek amacıyla olası depremlerde neler yapılması gerektiğine yönelik tüm halkın bilgilendirileceği ve halkın katılım sağlayabileceği eğitim platformları oluşturulmalıdır.
- Devletin yaşanabilecek olası deprem durumuna yönelik önlemler geliştirmesi ve yaşanan sorunların çözümlenmesi ile yaşanabilecek psikolojik sorunlar engellenebilir.
- Sivil toplum örgütleri ve yerel yönetimleriyle işbirliği içerisinde depremzede bireylerde psikolojik sorunlar yaşanması ihtimaline karşı tüm halkın destek programlarına katılımları teşviklendirilebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Travma sonrası büyüme ve sahip olan çocuk sayısına arasında sınırlı araştırmalar olduğu görölmektedir. Bu yönde araştırmalar yürütülebilir.
- Deprem sonrasında enkaz altında kalma durumları ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen sınırlı çalışma olduğu belirlenmiştir. İleride yapılacak olan araştırmalar bu doğrultuda yürütülebilir.
- Farklı yaş gruplarındaki katılımcıların katılımıyla deprem sonrası psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik araştırmalar tasarlanabilir. Yaş grupları arasındaki farklılıklar irdelenebilir.
- Derinlemesine bilgi edinilme amacıyla daha küçük depremzede grubu ile araştırma nitel araştırma olarak yürütülebilir.
- Araştırma farklı deprem bölgelerinde yürütölerek bölgeler arasındaki travma sonrası büyüme, travma sonrası sters belirtileri ve psikolojik esneklik düzeyleri karşılaştırılabilir.

Kaynakça

- Abdelghani, M., Hassan, M. S., Alsadik, M. E., Abdelmoaty, A. A., Said, A. ve Atwa, S. A. (2021). Post-traumatic stress symptoms among an Egyptian sample of post-remission COVID-19 survivors: Prevalence and sociodemographic and clinical correlates. *Middle East Current Psychiatry*, 28, 1-8.
- AFAD, 2023. 06 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan Kahramanmaraş (Mw: 7.7 – Mw: 7.6) Depremleri Raporu, AFAD Deprem ve Risk Azaltma Genel Müdürlüğü, Deprem Dairesi Başkanlığı, 02 Nisan 2024, Erişim adresi: <https://deprem.afad.gov.tr/content/143>.
- AFAD. 06 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan (Kahramanmaraş) Mw: 7.7 – Mw: 7.6 Depremleri Raporu 02 Nisan 2024, Erişim adresi: https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Kahramanmara%C5%9F%20Depremi%20%20Raporu_02.06.2023.pdf
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2011). Van depremi raporu. 02 Nisan 2024, Erişim adresi: <https://www.afad.gov.tr/tr/2385/Van-Depremi-Hakkinda>
- Akduman, Ö. (2021). Depremler ve Afet Yönetimi: 30 Ekim 2020 İzmir Depremi Örneği. *Academic Perspective Procedia*, 4(2), 21-32.
- Akgün, N. (2016). *Suriyeli mültecilerde ruhsal iyilik hali ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akkaya, M. N. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alipour, F., & Ahmadi, S. (2020). Social support and posttraumatic stress disorder (PTSD) in earthquake survivors: A systematic review. *Social Work in Mental Health*, 18(5), 501-514.

- Alisic, E., Zalta, A. K., Van Wesel, F., Larsen, S. E., Hafstad, G. S., Hassanpour, K., & Smid, G. E. (2014). Rates of post-traumatic stress disorder in trauma-exposed children and adolescents: meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 204(5), 335-340.
- Alpak, G., Ünal, A., Bülbül, F., Sağaltıcı, E., Bez, Y., Altındağ, A., . . . ,Savaş, H. A. (2014). Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: a cross sectional study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 19(1), 45-50.
- American Psychiatric Association.(2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5TM)*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.
- Anderson, K. M., & Manuel, G. (1994). Gender differences in reported stress response to the Loma Prieta earthquake. *Sex Roles*, 30, 725-733.
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A. P., Haroutunian, N., Saigh, P. A., ... & Akiskal, H. S. (2000). Loss as a determinant of PTSD in a cohort of adult survivors of the 1988 earthquake in Armenia: implications for policy. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(1), 58-64.
- Atal, S., & Cheng, C. (2016). Socioeconomic health disparities revisited: coping flexibility enhances health-related quality of life for individuals low in socioeconomic status. *Health and quality of life outcomes*, 14, 1-7.
- Atıf Aslantürk, A., & Avşaroğlu, S. (2022). Yas yaşantısında travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak duygusal şemalar ve öz anlayış. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(33), 73-97.
- Bağcaz, A. (2017). *Ankara'da Yakın Kaybı Sonrası Yas Belirtilerinin Yaygınlığı ve Yordayıcı Etmenler (Sosyodemografik Özellikler, Yakın Kaybının Özellikleri, Anksiyete Duyarlılığı ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ile İlişkisi)*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi. Ankara, 2017.
- Barnes -Holmes, D., & H
Odysseus voyage and beyond. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 117(2), 240-266.
- Başoğlu M, Şalcıoğlu E, Livanou M ve ark. (2002) Traumatic stres responses in earthquake survivors in Turkey. *J Trauma Stress*, 15, 269- 276.

- Başterzi, A. D. (2023). Deprem Sonrası Ruhsal Sağlığın Psikopolitiği Üzerine Düşünmek. *Community & Physician/Toplum ve Hekim*, 38(6).
- Baştuğ, Ö. F. (2018). *Güneydoğu Anadolu'da lise öğrencisi ergenlerde travma sonrası stres belirtileri ve ilişkili faktörler* (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Baştuğ, Ö.F. & Arslantaş, H. (2021). Lise Öğrencisi Ergenlerde Travma Sonrası Stres Belirtileri ve İlişkili Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1):110-121.
- Ben-Itzhak S, Bluvstein I, Maor M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, Reliability and Validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4).
- Beyhun, N. E., Yavuzylmaz, A., Sağlam, D., Hamzaoğlu, K., Demirtaş, Y., Dilaver, İ., ... & Topbaş, M. (2019). Sel sonrasında görülen post-travmatik stres bozukluğu: Kesitsel bir çalışma. *Turkish Journal of Public Health*, 17(2), 123-131.
- Bilgen, İ. (2022). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi* (2. baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3(4), 421-434.
- Bolu, A., Erdem, M., & Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2).
- Bostock, L., Sheikh, A.I. & Barton, S. (2009). Posttraumatic Growth and Optimism in Health Related Trauma: A Systematic Review. *J Clin Psychol Med Settings*, 16, 281-296.
- Bozkurt, E. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların annelerinin çocuklarındaki otizm semptomlarının şiddetine göre psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumlarının karşılaştırılması* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Boztaş, M. H., Aker, A. T., Münir, K., Çelik, F., Aydın, A., Karasu, U., & Mutlu, E. A. (2019). Post traumatic stress disorder among adults in the aftermath of

- 2011 Van-Ercis earth-quake in Turkey. *Klinik Psikiyatri Dergisi-Turkish Journal Of Clinical Psychiatry*.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(5), 748.
- Bussell, V. A., & Naus, M. J. (2010). A longitudinal investigation of coping and posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Journal of psychosocial oncology*, 28(1), 61-78.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: a clinician's guide*. Charlotte: Routledge.
- Campbell, W. K., Brunell, A. B., & Foster, J. D. (2004). Sitting here in limbo: Ego shock and posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 22-26.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 127-137
- Cesur, G. (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Cloud, J. (2006, Şubat). Happiness isn't normal. *Time*, 167, 58-57.
- Çetinkaya, E. (2022). *An Examination of the Relationship among the Psychological Flexibility, Self Compassion, Perceived Stress and Marital Quality and with Some Demographic Variables*, Master Thesis, Ankara.
- Davis, C.G., Wohl, M.J.A., Verberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Stud.* 31(8), 693-712.
- Dınvar, P. E. (2011). *Travmasonrası stres, dünyaya ilişkin varsayımlar ve tanrı algısı arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi).
- Dogan, M. (2013). Failure of structural (RC, masonry, bridge) to Van earthquake. *Engineering Failure Analysis*, 35, 489-498.
- Duyan, V. (2000). *A brief look at the case history of earthquakes in turkey. trauma treatment professionals training*. (Ed. by. Beri Tufan Aliye Mavili Aktas, Veli Duyan). Hacettepe University Social Work, Ankara.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyümenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi ve Bir Model Önerisi*.

- (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dyball, D., Bennett, A. N., Schofield, S., Cullinan, P., Boos, C. J., Bull, A. M., ... & Fear, N. T. (2023). Post-traumatic growth amongst UK armed forces personnel who were deployed to Afghanistan and the role of combat injury, mental health and pain: the ADVANCE cohort study. *Psychological medicine*, 53(11), 5322-5331.
- Ehlers, A., Clark, D.M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behav Res Ther.* Nisan 38(4):319-45.
- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, L. & Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 271-28.
- Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eşsizöğlü, A., Yaşan, A., Bülbül, İ., Önal, S., Yildirim, E. A. ve Aker, T. (2009). Bir terörist saldırı sonrasında travma sonrası stres bozukluğu gelişimini etkileyen risk faktörleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 118-126.
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2010). *Acceptance and commitment therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Frans, O., Rimmö, P.A., Aberg, L., Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in the general population. *Acta Psychiatr Scand.* 111(4):291-9.
- García, F. E., Cova, F., Rincón, P., & Vázquez, C. (2015). Trauma or growth after a natural disaster? The mediating role of rumination processes. *European journal of psychotraumatology*, 6(1), 26557.
- Gentili, C., Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Simons, L. E., Lekander, M., & Wicksell, R. K. (2019). Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Frontiers in psychology*, 10, 2016.
- Gökmen, G., & Deniz, M. E. (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.

- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N., & Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology, 61*(2), 210-217.
- Guha-Sapir, D., Vos, F., Below, R., & Ponserre, S. (2011). Annual disaster statistical review 2010. *Centre for Research on the Epidemiology of Disasters, 1-80*.
- Gül, I. G., & Eryılmaz, G. (2015). Travma sonrası stres bozukluğunun nörobiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Klinik psikiyatri, 18*, 71-79.
- Güneş, H. (2001). 1999 Marmara depremini yaşayan yetişkinlerde stres düzeyi, başa çıkma stratejileri, strese bağlı gelişme olgusu ve ilgili faktörlerde cinsiyet farklılıkları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Güreşçi, E. (2023). Kahramanmaraş depremi sonrası yeni bir tartışma konusu olarak deprem göçü. In *Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası için akademik öneriler* (pp. 47-60). Özgür Yayın Dağıtım Ltd. Şti..
- Güven, E.D. (2019). *Yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin yordanması: Soma maden kazası örneği* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Hacıoğlu, M., Gönüllü, O. & Kamberyan, K. (2002). Travma sonrası stres bozukluğu tanısının gelişimi üzerine bir gözden geçirme. *Düşünen adam, 15*(4), 210-214.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Harris, R. (2022). Birinci Kısım: ACT nedir? F. B., Esen ve K. F. Yavuz, (Çev. Ed.), *ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve Kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç* (s.23-83). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes S.C., Luoma J., Bond, F., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1),1-25.
- Hayes, S. C. & Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi*. (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.

- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2022). *Acceptance and commitment therapy (theories of psychotherapy series)* (1. baskı). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hayes, S.C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. S.C. Hayes, L.J. Hayes, H.W. Reese ve T.R. Sarbin (Ed.), *Varieties of scientific contextualism* (pp 11-27). Reno, Nevada: Context Press.
- Hayes, S.C., Follette, V.M. & Linehan, M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Herman, J. L. (2019). *Travma ve iyileşme*. İstanbul: Literatür Yayınları.
- Herman, J. T. (1992). *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.
- Hinton, R., Earnest, J. (2010). Stressors, coping, and social support among women in Papua New Guinea *Qualitative Health Research*, 20: 224–238.
- Hofmann, S. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy: New wave or morita therapy? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 280-285.
- Hoge, E.A., Austin, E.D., Pollack, M.H. (2007). Resilience: research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24: 139– 152.
- Işıklı, S. (2022). Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması . *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 11 (22) , 24-42 .
- Işık-Terzi, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Yaklaşımlar*. Pegem Akademi.
- İnmez, İ. (2011). Afetlerin doğallığı üzerine: Sosyal bir olgu olarak afetler ve kırılganlık sorunu. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 66(04), 185-194.
- İşçi, C.(2008). Deprem Nedir ve Nasıl Korunuruz ? *Journal of Yaşar University*, 3(9), 959.
- Jones E, Wessely S. A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *J Anxiety Disord*. 2007;21(2):164-75.
- Kanat, B. B., & Özpolat, A. G. Y. (2016). Kanser hastalarında travma sonrası büyüme kavramı. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 7(4), 106-110.
- Kaplan, H.I. (1994) *Anxiety Disorders. İçinde: Kaplan and Sadock"s Synopsis of Psychiatry*. Egypt: Mass Publishing Co;

- Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- Kaseda, E. T. & Levine, A. J. (2020). Post-traumatic stress disorder: A differential diagnostic consideration for COVID-19 survivors. *The Clinical Neuropsychologist*, 34(7-8), 1498-1514.
- Kashdan, T. B. & Rotenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect health. *Clinical*.
- Kashdan, T.B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Katz, C. L., Pellegrino, L., Pandya, A., Ng, A. & DeLisi, L. E. (2002). Research on psychiatric outcomes and interventions subsequent to disasters: a review of the literature. *Psychiatry Research*. 110(3), 201-218.
- Kent, W., Hochard, K. D., & Hulbert-Williams, N. J. (2019). Perceived stress and professional quality of life in nursing staff: How important is psychological flexibility?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 11-19.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (2013). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. In *Fear and Anxiety* (pp. 22-34). Routledge.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R. (2005). Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*. 62(6):593-602.
- Kira, I. A., Aboumediene, S., Ashby, J. S., Odenat, L., Mohanesh, J., & Alamia, H. (2013). The dynamics of posttraumatic growth across different trauma types in a Palestinian sample. *Journal of Loss and Trauma*, 18(2), 120-139.
- Kirman, F. (2023). Deprem sonrası travmatik stres tepkileri ve sosyal medyada yansımaları. *Antakiyat*, 6(1), 15-30.
- Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J., ... & Kessler, R. (2017). Posttraumatic stress disorder in the world mental health surveys. *Psychological medicine*, 47(13), 2260-2274.
- Kotta, I., Szabo, K., Marschalkó, E.E., Jancso-Farcas, S., & Kalcza-Janosi, K. (2021). The Moderation Effect of Generation on the Relationship between

- Psychological Flexibility and COVID-19 Preventive Behaviour among Females. *Journal of International Women's Studies*, 22(3), 176-187.
- Köroğlu, İ. (2021) Yas deneyimi yaşamış bireylerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler: Geçmiş yas deneyimleri, kontrol odağı ve psikolojik belirtiler. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Kurt, E. & Gülbahçe, A. (2019). *Van depremini yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23 (3) , 957-972.
- Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British Journal of Health Psychology*.
- Lassemo, E., Sandanger, I., Nygård, J. F., & Sørgaard, K. W. (2016). Predicting disability pension–depression as hazard: a 10 year population -based cohort study in norway. *International journal of methods in psychiatric research*, 25(1), 12-21.
- Laufer, A. ve Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429-447.
- Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A., & Karekla, M. (2019). Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of Health Psychology*, 24(2), 175-187.
- Levi-Belz, Y. ve Lev-Ari, L. (2019). Attachment styles and posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Crisis*, 40(3), 186-195.
- Lewin, T.J., Carr, V.J., Webster, R.A. (1998). Recovery from post-earthquake psychological morbidity: who suffers and who recovers? *Aust N Z J Psychiatry*. 32(1),15-20.
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., and Liu, J. (2015). Nursing students' post - traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(5), 326-332.

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21.
- Linley, P.A., Joseph, S., & Goodfellow, B. (2008). Positive changes in outlook following trauma and their relationship to subsequent posttraumatic stress, depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 1189-1195.
- Livanou, M., Bassoglu, M., Ssalcioglu, E., & Kalendar, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(12), 816-823.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Maeda, M., & Oe, M. (2017). Mental health consequences and social issues after the Fukushima disaster. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 29(2_suppl), 36S-46S.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of family medicine and primary care*, 8(10), 3090-3095.
- Mayou, R.A., Ehlers, A., Bryant, B. (2002). Posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents: 3-year follow-up of a prospective longitudinal study. *Behav Res Ther*. 40(6):665-75.
- McCracken, L. M., Gutiérrez-Martínez, O. ve Smyth, C. (2013). "Decentering" reflects psychological flexibility in people with chronic pain and correlates with their quality of functioning. *Health Psychology*, 32(7), 820-823.
- Mehdiyev, E. S., Çelik, C. ve Özdemir, B. (2009). Karabağ savaşı örneğinde travma sonrası stres bozukluğu ve alkol kullanım bozuklukları birlikteliği. *Gülhane Tıp Dergisi*, 51(4), 212-215.
- Mehlum, L., Weisaeth, L. (2002). Predictors of posttraumatic stress reactions in Norwegian U.N. peacekeepers 7 years after service. *J Trauma Stress*. 15(1):17-26.

- Milam, J. E., Ritt-Olson, A., & Unger, J. B. (2004). Posttraumatic growth among adolescents. *Journal of Adolescent Research, 19*(2), 192-204.
- Miller, M. W., Resick, P. A., & Keane, T. M. (2009). DSM-V: should PTSD be in a class of its own?. *The British Journal of Psychiatry, 194*(1), 90-90.
- Nobakht HN, Ojagh FS, Dale KY (2019) Risk factors of post-traumatic stress among survivors of the 2017 Iran earthquake: the importance of peritraumatic dissociation. *Psychiatry Res, 271*: 702-7
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry: Interpersonal and biological processes, 65*(3), 207-239.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981—2001. *Psychiatry, 65*(3), 207-239.
- Norris, F.H., Murphy, A.D., Baker, C.K., Perilla, J.L., Rodriguez, F.G., Rodriguez, J de J.G. (2003). Epidemiology of trauma and posttraumatic stress disorder in Mexico. *J Abnorm Psychol. Kasım 2003;112*(4):646-56.
- North, C. S., Oliver, J. & Pandya, A. (2012). Examining a comprehensive model of disaster-related posttraumatic stress disorder in systematically studied survivors of 10 disasters. *American journal of public health, 102*(10), 40-48.
- O’Leary & Ickovics J.R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: an opportunity for a paradigm shift in women’s health. *Womens Health. 1*(2):121-42.
- Özcan, F. Y., & Ceylan, B. (2023). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin ve Travma Sonrası Stres Belirtilerinin İncelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, 3*(2), 28-41.
- Özcan, N. A. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres ve öz duyarlılığın travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches, 14*(20), 621-642.
- Özdemir, R., & Soysal, F. S. Ö. (2023). Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik: Nitel Bir Çalışma Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (58)*, 2663-2681.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri, 1*(34-41).

- Parkinson, F. (2000). *Post trauma stress: A personal guide to reduce the longterm effects and hidden damage caused by violence and disaster*. Arizona: Fisher Book.
- Pelling, M. (2012). *The vulnerability of cities: natural disasters and social resilience*. Routledge.
- Polatinsky, S., & Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(4), 709-718.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2003). Posttraumatic Growth After War: A Study with Former Refugees and Displaced People in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*. 2003;59(1):71-83.
- Sabuncuoglu, O., Çevikaslan, A., & Berkem, M. (2003). Depression, anxiety and behavior among adolescents in two affected areas after the Marmara Earthquake. *J Clin Psychiatry*, 6, 189-97.
- Saçaklıoğlu, F., Sarıkaya, Ö. (2002). *Olağandışı Durumlarla İlgili Temel Kavramlar. Olağandışı Durumlarda Sağlık Hizmetleri, Sağlık Çalışanının El Kitabı*. 2. Baskı. Ankara. 11-20.
- Sakarya, D. & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Salcioglu, E., Basoglu, M., Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *J Nerv Ment Dis*. 191(3),154-60.
- Sawyer, A., Ayers, S., Field, A.P. (2010). Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer or HIV/AIDS: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 30(4):436-47.
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

- Seyrek, Ö. D., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4).
- Silverman, P. R., & Rubin, S. S. (2014). Bereavement/grief interventions. *The encyclopedia of clinical psychology*, 1-7.
- Slot, M., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2022). Psychological Flexibility across the Lifespan in Dutch adults: a cross-sectional study.
- Solomon, Z., Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex pows. *J Trauma Stress*. 20(3):303-12.
- Söylemez, D. (2020). Travmaya Psikolojik Tepkiler Ve Bunlara Yaklaşım. <https://www.dileksoylemez.com/travmaya-psikolojik-tepkiler-ve-bunlara-yaklasim.html>
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2023). *ACT metaforları: Kabul ve adanmışlık terapisinde deneyime dayalı alıştırmalar, uygulamalı metaforlar rehberi* (E. G. Tekin Larsson & B. Ergin, Çev.; 2. bs). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT primer: Core therapy processes, intervention, strategies, and therapist competencies. İçinde S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Ed.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (ss. 31-58). Newyork, NY: Springer.
- Suomalainen, L., Haravuori, H., Berg, N., Kiviruusu, O., & Marttunen, M. (2011). A controlled follow-up study of adolescents exposed to a school shooting– Psychological consequences after four months. *European Psychiatry*, 26(8), 490-497.
- Şalcıoğlu, E. (2003). Psikolojik Travma ve Sonuçları. *Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Ampirik Bulgular*, (s 68).
- Şenyüz, S. (2019). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Hayata Küsme Bozukluğu, Travma Sonrası Büyüme Ve Yas Arasındaki İlişki: Van Depremi Örnekleme* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Yakındoğu Üniversitesi. Lefkoşa).
- Tang, B., Deng, Q., Glik, D., Dong, J., & Zhang, L. (2017). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults and children after earthquakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1537.

- Tanhan, F. & Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 102-115.
- Taylor, S.E. & Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychol Bull.* 103(2), 193-210.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications, Inc.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2007). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death studies*, 32(1), 27-39.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R.G., Park, C.L., Calhoun, L.G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. İçinde: *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Teixeira, R. J., & Pereira, M. G. (2013). Factors Contributing to Posttraumatic Growth and Its Buffering Effect in Adult Children of Cancer Patients Undergoing Treatment. *Journal of Psychosocial Oncology*, 31(3), 235-265.
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Belirtileri ile Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkiye Öz-şefkatin Düzenleyici Rolü / The Moderator Role of Self-Compassion In The Relation Between Post-Traumatic Stress Symptoms and Post-Traumatic Growth In Adults*. (Yüksek Lisans). Maltepe Üniversitesi; 2018.
- Teke, E., & Avşaroğlu, S. (2021). Türkiye’de Travma Sonrası Stres ve Büyüme Konusunda Gerçekleştirilmiş Olan Çalışmaların İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6980-7004.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*, 65.
- Teodorescu, D. S., Siqueland, J., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T., & Lien, L. (2012). Posttraumatic growth, depressive symptoms, posttraumatic stress symptoms, post-migration stressors and quality of life in multi-traumatized psychiatric outpatients with a refugee background in Norway. *Health and quality of life outcomes*, 10, 1-16.

- Tolin, D.F., Foa, E.B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: a quantitative review of 25 years of research. *Psychol Bull.* 132(6), 959-92.
- Tomich, P.L., Helgeson, V.S. (2005). Nowak Vache EJ. Perceived growth and decline following breast cancer: a comparison to age-matched controls 5-years later. *Psychooncology.* 14(12):1018-29.
- Toprak, T. B., Arıçak, O. T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27.
- Tortella-Feliu, M., Fullana, M. A., Pérez-Vigil, A., Torres, X., Chamorro, J., Littarelli, S. A., ... & de la Cruz, L. F. (2019). Risk factors for posttraumatic stress disorder: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 154-165.
- Tüfekçi, S. (2011). *Trafik kazası geçirmiş kişilerin dünyaya ilişkin varsayımları, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Uğuz, Ş. (2023). Depremlerin görünmez yıkımı: insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 17(1), 6-9.
- Ulloa, E., Guzman, M. L., Salazar, M., & Cala, C. (2016). Posttraumatic growth and sexual violence: A literature review. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 25(3), 286-304.
- Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Updegraff, J. A., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Wyatt, G. E. (2002). Positive and negative effects of HIV infection in women with low socioeconomic resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 382– 394.
- Urcuyo, K.R., Boyers, A.E., Carver, C.S. (2005). Antoni MH. Finding benefit in breast cancer: relations with personality, coping, and concurrent well-being. *Psychol Health* 20(2): 175-192. *Psychology & Health - Psychol Health.* 20:175-92.

- Ünver, L. (2021). *Psikyatri hemşirelerinde psikolojik esneklik ve profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Vatansever, K., Türk, M., & Vatansever, M. (2002). Olağandışı durumların epidemiyolojik özellikleri. *Olağandışı Durumlarda Sağlık Hizmetleri: Sağlık Çalışanının El Kitabı, Türk Tabipleri Birliği Merkez Konseyi*, 21-40.
- Vollhardt, J. R. (2009). Altruism born of suffering and prosocial behavior following adverse life events: A review and conceptualization. *Social Justice Research*, 22, 53-97.
- Wang, J. L., Zhang, D. J., Jackson, L. A. (2013). Influence of self-esteem, locus of control and organizational climate on psychological empowerment in a sample of Chinese teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 1428-1435.
- Wang, Y., Wang, H., Wang, J., Wu, J., & Liu, X. (2013). Prevalence and Predictors of Posttraumatic Growth in Accidentally Injured Patients. *J Clin Psychol Med Setting*, 20(1), 3-12.
- Wilson, J.P., Lindy, J.D. (2013). *Trauma, Culture, and Metaphor: Pathways of Transformation and Integration*. Routledge. 233 s.
- Wu, K.K., Leung, P.W.L., Cho, V.W., Law, L.S.C. (2016). Posttraumatic Growth After Motor Vehicle Crashes. *J Clin Psychol Med Settings*. 23(2):181-91.
- Yapan, S. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programlarının sınav kaygısına etkisi*. Doktora tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Yavuz, K.F. (2015). *Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış*. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-7.
- Yeşilyaprak, B., Kısaç, I. (2000). Marmara bölgesi depremleri sonrası stres tepkileri: Karşılaştırmalı bir çalışma. 36. Ulusal Psikiyatri Kongresi, 3- 7 Ekim, Antalya.
- Yılmaz, B. (2006). Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yi J, Kim MA. Postcancer experiences of childhood cancer survivors: how is posttraumatic stress related to posttraumatic growth? *J Trauma Stress*. Ağustos 2014;27(4):461-7.

- Yildirim, B. (2018). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların anne babalarının depresyon, kaygı ve yaşam kalitesi düzeylerinin, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile ilişkisi üzerine bir inceleme* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yilmaz, M., & Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Yroni, A., Taib, S., Dupuch, L., Schmitt, L., Very, E., Birmes, P. (2019). Traumatic Hystero-Neurasthenia in Professor Charcot's Leçons du Mardi. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(9):799.
- Zarvijani, S. A. H., Moghaddam, L. F., & Parchebafieh, S. (2021). Acceptance and commitment therapy on perceived stress and psychological flexibility of psychiatric nurses: a randomized control trial. *BMC nursing*, 20, 1-9.

Ekler

EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı

Bu çalışma Doç. Dr. Meryem Karaaziz danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında İlayda Çavuşoğlu tarafından 2023 Hatay Depremine Yaşayanlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü'nün incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen bir tez çalışmasıdır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve bu çalışmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Araştırmada sizden alınacak olan tüm bilgiler sadece bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Kimlik bilgilerinizin gizliliği korunup araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz takdirde çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir. Araştırma boyunca yanıtlamanız beklenen 'Sosyodemografik Bilgi Formu' 'Psikolojik Esneklik Ölçeği' 'Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Ölçeği' 'Travma Sonrası Büyüme Ölçeği' bulunmaktadır. Yaklaşık yanıtlama süresi 20-30 dakika arasındadır. Araştırma süresince konu ile ilgili her türlü soru, öneri ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgileri bulunan araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Araştırma Ekibi:

Psk. İlayda ÇAVUŞOĞLU

e-posta: ilayda.cavusoglu07@gmail.com

Gsm: 0542 464 10 72

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

() Onaylıyorum

EK-2 KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürütülecek olan tez çalışması için araştırma yapılmaktadır. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllülük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışma ile ilgili bir şikayetiniz veya sorunuz olur ise çalışmanın araştırmacısı İlayda ÇAVUŞOĞLU ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. İlayda ÇAVUŞOĞLU

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: ilayda.cavusoglu07@gmail.com

EK-3 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1 Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

2 Yaşınız

3 Eğitim durumunuz () ilkokul () ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü

4 Medeni durumunuz ()Evlü () Bekar () Boşanmış () Dul

5 Aylık gelirinüz () düşük () orta () yüksek

6 çalışma durumunuz () çalışıyor () çalışmıyor

7 çocuk sayısı () 0 () 1 () 2 () 3 ve üzeri

8 Şu an bir psikiyatrik tanınız bulunmakta mıdır? () evet () hayır

9 geçmişte bir psikiyatrik tanınız bulunmakta mıdır? () evet () hayır

10 deprem sırasında neredeydiniz ? (evde, okulda, işte...)

11 depremden dolayı işinizi kaybettiniz mi ? () evet () hayır

12 depremde yakınlarınızı kaybettiniz mi ? () evet () hayır

13 depremde siz veya yakınlarınız enkaz altında kaldı mı?

() ben kaldım () yakınım, yakınlarım kaldı () hem yakınlarım hem ben kaldım () hayır kalmadım, kalmadılar

EK-4 PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

1 = Beni hiç tanımlamıyor 2 = Beni biraz tanımlıyor 3 = Beni orta derecede tanımlıyor 4 = Beni oldukça iyi tanımlıyor 5 = Beni tamamen tanımlıyor

1	Olumsuz olaylar sonrasında duygularımı yeniden yoluna koyarım.	1	2	3	4	5
2	Çevremdeki detaylara dikkatimi vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3	Olumsuz olaylar sonrasında düşüncelerimi yeniden yoluna koyarım.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımı önem verdiğim şeylere göre düzenlerim.	1	2	3	4	5

EK-5 TRAVMA SONRASI STRES TANI ÖLÇEĞİ

Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (TSSTÖ)

1. Bölüm

Birçok kişinin başından, hayatının herhangi bir döneminde, oldukça stresli ve travmatik bir olay geçmiş ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde, **başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz** olayların hepsini yanındaki kutuyu işaretleyerek belirtiniz, **birden fazla işaretleyebilirsiniz.**

(1)	Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı (örneğin, trafik kazası, iş kazası, çiftlik kazası, araba, uçak ya da tekne kazası)	<input type="checkbox"/>
(2)	Doğal afet (örneğin, hortum, kasırga, sel baskını ya da büyük bir deprem)	<input type="checkbox"/>
(3)	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığımız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma (örneğin, saldırıya uğrayıp soyulma, fiziksel bir saldırıya maruz kalma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma)	<input type="checkbox"/>
(4)	Tanımadığımız biri tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma (örneğin, saldırıya uğrayıp soyulma, fiziksel bir saldırıya maruz kalma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma gibi)	<input type="checkbox"/>
(5)	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığımız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin, tecavüz ya da tecavüze teşebbüs gibi)	<input type="checkbox"/>
(6)	Tanımadığımız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin, tecavüz ya da tecavüze teşebbüs gibi)	<input type="checkbox"/>

2. Bölüm

(15) 1. Bölümde **birden fazla** sayıda travmatik olay işaretlediyseniz, **canınızı en çok sıkan, sizi en rahatsız eden** olayın yanındaki kutuyu işaretleyiniz. Eğer, 1. Bölümde **yalnızca bir** travmatik olayı işaretlediyseniz, aşağıda da aynı olayı işaretleyiniz.

(a)	Kaza (araba ya da iş kazası, gibi)	<input type="checkbox"/>
(b)	Doğal afet	<input type="checkbox"/>
(c)	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığımız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma	<input type="checkbox"/>
(d)	Tanımadığımız biri tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma	<input type="checkbox"/>
(e)	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığımız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma	<input type="checkbox"/>
(f)	Tanımadığımız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma	<input type="checkbox"/>

Aşağıdaki sorularda, **Evet** için E harfini **Hayır** için H harfini daire içine alınız.

Bu travmatik olay sırasında:

(17)	Fiziksel bir yara aldınız mı?	E	H
(18)	Başka bir kişi fiziksel bir yara aldı mı?	E	H

3. Bölüm

Aşağıda, insanların bazen bir travmatik olayın ardından yaşadığı bazı sorunlar belirtilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyun ve **GEÇTİĞİMİZ AY İÇİNDE** bu sorunun sizi ne sıklıkta rahatsız ettiğini en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz sayıyı (0, 1, 2 ya da 3) daire içine alın.

Örneğin, söz ettiğiniz olay geçtiğimiz ay içinde aşağıda verilen sıkıntılar açısından sizi yalnızca bir kez rahatsız ettiyse 0'ı; haftada bir kez rahatsız ettiyse 1 işaretleyin. Aşağıda belirtilen olayla ilgili her sıkıntıyı **15. maddede belirttiğiniz travmatik olay açısından** değerlendiriniz.

- 1 Hiç ya da yalnızca bir kez
- 2 Haftada bir ya da daha az/kısa bir süre
- 3 Haftada 2 – 4 kez / yarım gün
- 4 Haftada 5 ya da daha fazla / neredeyse bütün gün

(23)	Bu travmatik olay hakkında, istemediğiniz halde aklınıza rahatsız edici düşünceler ya da imgelerin gelmesi	0	1	2	3
(24)	Bu travmatik olayla ilgili kötü rüyalar ya da kabuslar görme	0	1	2	3
(25)	Bu travmatik olayı yeniden yaşama, sanki tekrar oluyormuş gibi hissetme ya da öyle davranma	0	1	2	3
(26)	Bu travmatik olayı hatırladığınızda duygusal olarak altüst olduğunuzu hissetme (örneğin, korku, öfke, üzüntü, suçluluk vb. gibi duygular yaşama)	0	1	2	3

EK-6 TRAVMA SONRASI BÜYÜME ENVANTERİ**Travma Sonrası Büyüme Envanteri**

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.

1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. (0) (1)
(2) (3) (4) (5)
2. Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu. (0) (1)
(2) (3) (4) (5)
3. Yeni ilgi alanları keşfettim. (0)
(1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendime güven hissinde artış oldu. (0)
(1) (2) (3) (4) (5)

Ölçek İzinleri



13:39 3 Hatay depreminde Travma sonrası büyüme bozukluğu belirtileri ve Travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği ni” Teziminin Doç.Dr. Meryem Çavuşoğlu tarafından hazırlanmış olduğunu belirtmek istiyorum. Kaynakçada da yer verilecek şekilde eğer izin verirsiniz araştırmama katkıda bulunmuş olursunuz. İzinle birlikte ölçek ve bilgileri gönderirseniz sevinirim. İyi günler dilerim.

Bahsetmiş olduğum ölçek ektedir,
<https://toad.halileksi.net/olcek/travma-sonrasi-buyume-envanteri/>

Mucahit Kagan 13:17
 alıcı: ben

Sayın İlayda Çavuşoğlu, Uyarlamasını yaptığımız Travma Sonrası Büyüme Envanterini akademik çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Prof. Dr. Mücahit Kağan

Gönderen: İlayda Çavuşoğlu <uzm.psk.ilaydacavusoglu@gmail.com>

Gönderildi: 19 Ekim 2023 Perşembe 10:17

Kime: Mucahit Kagan <mkagan@erzincan.edu.tr>

Konu: Travma sonrası büyüme envanteri

[İLETİNİN TAMAMINI GÖSTER](#)

Travma Sonrası
 Büyüme Envanteri....
 W Doküman

← Yanıtla

→ Yönlendir

13:39 3 Hatay depreminde Travma sonrası büyüme bozukluğu belirtileri ve Travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide Psikolojik Esneklik Ölçeği ni” Teziminin Doç.Dr. Meryem Çavuşoğlu tarafından hazırlanmış olduğunu belirtmek istiyorum. Kaynakçada da yer verilecek şekilde eğer izin verirsiniz araştırmama katkıda bulunmuş olursunuz. İzinle birlikte ölçek ve bilgileri gönderirseniz sevinirim. İyi günler dilerim.

Bahsetmiş olduğum ölçek ektedir,
<https://toad.halileksi.net/olcek/psikolojik-esneklik-olcegi-2/>

Sevgi Uygur 13 Eki
 alıcı: ben

Merhaba İlayda,
 Ölçeği tabii ki kullanabilirsin. Ölçek maddeleri ve yayınlanan makale Ek'tedir.
 Şimdiden çalışmada başarılar dilerim.

İlayda Çavuşoğlu <uzm.psk.ilaydacavusoglu@gmail.com>, 12 Eki 2023 Per, 14:30 tarihinde şunu yazdı:

Assistant Professor Sevgi UYGUR
 Dokuz Eylül University
 Buca Faculty of Education
 The Department of Psychological Counseling and Guidance
 35160 İzmir/TURKEY
 Phone: +90 232 301 22 58

PSİKOLOJİK
 ESNEKLİK ÖLÇEĞİ...
 W Doküman

ÖLÇEK MAKALE.pdf
 PDF PDF

← Yanıtla

→ Yönlendir

Öz Geçmiş

İlayda ÇAVUŞOĞLU, 27 Ağustos 1999 tarihinde Antalya' da doğmuştur. İlköğretim, ortaokul ve lise eğitimini İstek Antalya Yeditepe Kolejinde tamamlamıştır. 2017 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji bölümünü burslu şekilde tamamlamıştır. 2022 yılı, Şubat ayında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kabul almıştır. 2023 yılı ocak ve şubat ayı arasında zorunlu stajını Yakın Doğu Üniversite Hastanesi Psikiyatri bölümünde tamamlamıştır. Sosyal medya ve Üniversite de hocalarının yönlendirmesi ile online şekilde terapilerini sürdürmeye devam etmektedir. Eğitim süreci boyunca birden fazla terapi uygulayıcı eğitimleri sertifikaları almıştır. Birçok psikoloji seminerlerine katılım sağlamıştır.

İntihal Rapor Oranı

tez

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 10	% 9	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 3
2	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	% 2
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Kocaeli Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
5	Kemik, Cansu Aykaç. "Nörobilişsel Esneklik ile Travma Sonrası Büyüme İlişkisi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	% 1
6	pdffox.com İnternet Kaynağı	% 1
7	Uygur, Sebahat Sevgi. "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülüğüne İlişkin Bir Model Geliştirme", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	% 1

**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

07.12.2023

Sayın İlayda Çavuşoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1714 proje numaralı ve **“2023 Hatay Depremi yaşayanlarda depremin travma sonrası stress bozukluğu belirtileri ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. KİRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü