

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**



**ŞUBAT 2023 DEPREMLERİNİ YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE DEĞER
ODAKLI YAŞAM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEPREM
DENEYİMLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

Gül KIR KARA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP - 2025



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Gül Kır Kara** tarafından hazırlanan “**Şubat 2023 Depremlerini Yaşamış Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme ile Değer Odaklı Yaşam Arasındaki İlişkinin Deprem Deneyimlerine Göre İncelenmesi**” başlıklı tez **16/07/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı/Jüri Başkanı	Prof. Dr. Şükrü Uğuz	Çağ Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan Kurtoğlu	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Feyza Topçu	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Öğrencinin Adı: Gül KIR KARA

Tarih:

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ŞUBAT 2023 DEPREMLERİNİ YAŞAMIŞ ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE DEĞER
ODAKLI YAŞAM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEPREM
DENEYİMLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Gül KIR KARA

YÜKSEK LİSANS

Danışman
Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

ÖZET

Bu araştırma, Şubat 2023 depremlerini deneyimlemiş üniversite öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme (TSB) ile Değerler Odaklı Yaşam arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin deprem deneyimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektedir. Araştırmaya 320 üniversite öğrencisi katılmış; veriler Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği ile toplanmıştır. Bulgular, TSB ile değerlere bağlı yaşam arasında orta-yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. TSB'nin alt boyutları olan Benlik Algısında Değişim, Yaşam Felsefesinde Değişim ve İlişkilerde Değişim ile değerlere bağlı yaşam arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Benzer şekilde, Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeğinin alt boyutları; Değerli Yaşam ve Yaşam Doyumu da TSB ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, değerlere bağlı yaşamın TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır. Değer Odaklı Yaşamın TSB üzerindeki toplam varyansın %25,4'ünü açıkladığı görülmektedir. Değer odaklı yaşam biçiminin, travmatik deneyimlerin ardından bireyin yeniden yapılanma sürecini destekleyebileceği düşünülmüştür. Kadınların "ilişkilerde değişim" boyutunda erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bunun dışında, yakın kaybı, fiziksel yaralanma ve evin hasar alması gibi değişkenlerin TSB ve Değer Odaklı Yaşam düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Barınma durumuna ilişkin bulgular, Travma Sonrası Büyüme puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Değer Odaklı Yaşam puanlarında ise barınma durumuna göre anlamlı bir fark saptanmıştır; konteynerde kalan bireylerin, evinde kalanlara kıyasla daha düşük puanlara sahip olduğu görülmüştür. Yaşam Doyumu alt boyutunda da gruplar arası fark anlamlı bulunmuş; ancak bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığı istatistiksel olarak belirlenememiştir. Sonuç olarak, bireylerin değerlere uygun bir yaşam sürmeleri, travma sonrası yeniden yapılanma ve psikolojik büyüme süreçleriyle yakından ilişkilidir. ACT kuramına göre, bu tür bir değer odaklı yaşam tarzı, bireyin duygusal zorluklara rağmen işlevselliğini ve yaşam anlamını sürdürebilmesini mümkün kılar. Bu bağlamda, değer odaklı müdahalelerin afet sonrası psikolojik destek programlarına entegre edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Travma sonrası büyüme, Değer odaklı yaşam, Deprem

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of PSYCHOLOGY**

**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN POST-TRAUMATIC
GROWTH AND ENGAGED LIVING AMONG UNIVERSITY
STUDENTS WHO EXPERIENCED THE FEBRUARY 2023
EARTHQUAKES IN RELATION TO THEIR EARTHQUAKE
EXPERIENCES**

Gul KIR KARA

MASTER THESIS

**Advisor
Prof. Dr. Sukru UGUZ**

ABSTRACT

This study examines the relationship between Post-Traumatic Growth (PTG) and Engaged Living among university students who experienced the February 2023 earthquakes, as well as whether these variables differ according to earthquake-related experiences. The sample consisted of 320 university students, and data were collected using a Personal Information Form, the Post-Traumatic Growth Inventory, and the Engaged Living Scale. Findings revealed a moderately strong, positive, and significant correlation between PTG and engaged living. Significant associations were also found between PTG subdimensions (Change in Self-Perception, Change in Life Philosophy, and Change in Relationships) and engaged living. Similarly, the subdimensions of the Engaged Living Scale, Valued Living and Life Satisfaction, were significantly associated with PTG. A simple linear regression analysis showed that engaged living significantly predicted PTG. The regression model was statistically significant, indicating that engaged living explained 25.4% of the total variance in PTG. These findings suggest that a value-oriented lifestyle may support the post-traumatic rebuilding process. Additionally, women scored significantly higher than men in the “Change in Relationships” subdimension. No significant differences were found in PTG and Engaged Living levels based on variables such as bereavement, physical injury, or home damage. Findings regarding accommodation status revealed no significant differences in posttraumatic growth scores across groups. However, a significant difference was observed in Engaged Living scores; participants residing in containers reported lower scores compared to those who were able to stay in their homes. Additionally, a significant difference was found in the Life Satisfaction subdimension, although the specific group differences could not be statistically identified. According to Acceptance and Commitment Therapy (ACT), such a value-based lifestyle enables individuals to maintain functionality and a sense of meaning despite emotional distress. Therefore, it is recommended that value-oriented interventions be integrated into post-disaster psychological support programs.

Keywords: Posttraumatic growth, Engaged Living, Earthquake

ÖNSÖZ

Deprem deneyimi, konuşulması ve üzerine düşünülmesi çoğu zaman güç olan bir yaşantıdır. Böylesine hassas bir konuda yürütülen bu çalışmaya gönüllü olarak katılarak sürece katkı sunan tüm katılımcılara içtenlikle teşekkür ederim. Verdikleri içten yanıtlarla, bu araştırmanın gerçekleşmesine ve anlam kazanmasına olanak sağlamışlardır.

İlk karşılaşmamızdan bu yana yalnızca akademik değil, klinik ve yaşamsal anlamda da bana yol gösteren, tez sürecimin her aşamasında danışman hocam olarak bilgi ve deneyimiyle yolumu aydınlatan Sayın Prof. Dr. Şükrü Uğuz'a en derin şükranlarımı sunuyorum.

Jüri üyelerim ve kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Feyza Topçu ve Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan Kurtoğlu'na gerek geri bildirimleri gerekse bilgi birikimleriyle bu sürece kattıkları değer için teşekkür ederim.

Bu yolculuk boyunca desteğini her zaman yanımda hissettiren, anlayışı, sabrı ve sevgisiyle beni güçlendiren sevgili eşim Deniz Kara'ya; tez sürecinde ne zaman desteğe ihtiyaç duysam bir telefon kadar yanımda olan ve her defasında içtenlikle yanıt veren değerli arkadaşım Begüm Eser Terliksiz'e gönülden teşekkür ederim.

Son olarak, bugüne kadar hem akademik hayatımda hem de kişisel yolculuğumda ne yaptıysam, arkamda olduklarını bilmenin verdiği güvenle ilerlediğim canım aileme minnettarım.

Gül Kır Kara
Gaziantep, 2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Çalışmanın Amacı	3
1.3. Çalışmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar.....	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Travmatik Yaşantılar	6
2.1.1. Travmatik yaşantılara verilen tepkiler	9
2.2. Travmatik Bir Yaşantı Olarak Doğal Afetler	11
2.3. Travma Sonrası Büyüme	13
2.3.1. Travma sonrası büyümenin yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli.....	18
2.3.2. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimleyici Modeli.....	20
2.2. Değer Odaklı Yaşam	22
2.2.1. ACT Yaklaşımında Değer Odaklı Yaşam	23
2.3. Şubat 2023 Depremleri.....	25
2.4. İlgili Araştırmalar	26
2.4.1. Deprem ve travma sonrası büyüme ile ilgili araştırmalar.....	27
2.4.2. Değer odaklı yaşam ve deprem ile ilgili araştırmalar	29
2.4.3. Travma sonrası büyüme ve değer odaklı yaşam ilişkisi ile ilgili araştırmalar ...	29
3. MATERYAL VE YÖNTEM	32
3.1. Araştırmanın Deseni	32
3.2. Örneklem	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1. Kişisel bilgi formu	34
3.3.2. Travma sonrası büyüme envanteri.....	34
3.3.3. Değerlere bağlı yaşam ölçeği	34
3.4. İşlem	35
3.5. Verilerin Analizi	35
4. ARAŞTIRMA BULGULARI	37

4.1. Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	37
4.2. Değer Odaklı Yaşamın Travma Sonrası Büyüme Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi	39
4.3. Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesi	40
4.4. Ölçeklerden Alınan Puanların Deprem Deneyimlerine Göre İncelenmesi	41
4.4.1. Katılımcıların depremde fiziksel yaralanma yaşayıp yaşamama durumuna göre ölçeklerden aldığı puanların incelenmesi	41
4.4.2. Katılımcıların depremde yakın kaybı yaşayıp yaşamama durumuna göre ölçeklerden aldığı puanların incelenmesi	42
4.4.3. Katılımcıların depremde evlerinin hasar görüp görmemesi durumuna göre ölçeklerden aldığı puanların incelenmesi	43
4.4.4. Katılımcıların evlerinin hasar düzeyine göre ölçek puanlarının incelenmesi ...	44
4.4.5. Katılımcıların depremde kaybettikleri kişilerin yakınlık derecesine göre ölçek puanlarının incelenmesi	45
4.4.6. Katılımcıların depremden sonra kaldıkları yere göre ölçek puanlarının incelenmesi	46
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	48
5.1. Tartışma.....	48
5.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Değer Odaklı Yaşam Arasındaki İlişki.....	48
5.1.2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre TSB ve Değer Odaklı Yaşam.....	50
5.1.3. Deprem Deneyimine Göre TSB ve Değer Odaklı Yaşam.....	52
5.2. Sonuç	55
5.3. Öneriler.....	56
5.3.1. Klinisyenlere yönelik öneriler	56
5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	56
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	75
ÖZGEÇMİŞ	76

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri	33
Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları	37
Tablo 3. Değer Odaklı Yaşamın Travma Sonrası Büyüme Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 4. Cinsiyete Göre Travma Sonrası Büyüme ve Değer Odaklı Yaşam Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları	40
Tablo 5. Katılımcıların Depremde Fiziksel Yaralanma Yaşama Durumlarına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları	41
Tablo 6. Katılımcıların Depremde Yakınlarını Kaybetme Durumlarına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları	42
Tablo 7. Katılımcıların Depremde Evlerinin Hasar Görüp Görmemesi Durumuna Göre Ölçeklerden Aldığı Puanların İncelenmesi	43
Tablo 8. Katılımcıların evlerinin hasar durumuna göre One Way ANOVA sonuçları	44
Tablo 9. Kişilerin depremde kaybettikleri kişilerin yakınlık derecesine göre One Way ANOVA sonuçları	45
Tablo 10. Kişilerin depremden sonra kaldıkları yere göre One Way ANOVA sonuçları...	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Schaefer ve Moos (1992, 1998), Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli Uyarlaması (Dürü, 2006).....	19
Şekil 2. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimleyici Modeli (Calhoun ve Tedeschi, 1998).....	21



KISALTMALAR

ACT: Acceptance and Commitment Therapy

AFAD: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı

APA: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)

DBY: Değerlere Bağlı Yaşam

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

İTÜ: İstanbul Teknik Üniversitesi

KRDAE: Boğaziçi Üniversitesi Kandilli Rasathanesi

SBB: Strateji ve Bütçe Başkanlığı

TSB: Travma Sonrası Büyüme

TSBE: Travma Sonrası Büyüme Envanteri

UNICEF: United Nations International Children's Emergency Fund (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu)



1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıkları alt başlıklar hâlinde ele alınmıştır.

1.1. Problem Durumu

Türkiye, coğrafi konumu nedeniyle tarihsel olarak birçok yıkıcı depreme sahne olmuş ve bu afetler hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde derin etkiler bırakmıştır. Özellikle 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen ve merkez üsleri Kahramanmaraş ile Elbistan olan iki büyük depremin ardından, 20 Şubat'ta Hatay'da gerçekleşen üçüncü büyük depremler birlikte Türkiye, yakın tarihinin en yıkıcı afetlerinden biriyle karşı karşıya kalmıştır (Strateji ve Bütçe Başkanlığı [SBB], 2023). Bu depremler geniş bir coğrafi alanda etkili olmuş, on binlerce insanın yaşamını yitirmesine (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı [AFAD], 2025) ve milyonlarca kişinin doğrudan ya da dolaylı olarak travmatik deneyimler yaşamasına yol açmıştır.

Travmalar genellikle yıkıcı ruhsal durumlara sebep olmakla birlikte bazı bireylerde olumlu gelişmelere yol açmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası büyüme, bireyin travmatik bir yaşam olayı sonrasında kişinin iç dünyasında, kişilerarası ilişkilerinde ve yaşam felsefesinde olumlu yönde değişimler yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Ancak bu durum, her bireyde aynı şekilde görülmemekte, bireyin içsel kaynakları, yaşamla kurduğu ilişki ve yaşamını hangi ilkeler üzerine inşa ettiği gibi faktörler bu süreci doğrudan etkilemektedir. Bu uyum sürecini etkileyen bireysel etkenlerden biri de bireyin değerleriyle tutarlı bir yaşam sürmesidir (Calhoun vd., 2010; Zoellner ve Maercker, 2006). Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (Acceptance and Commitment Therapy [ACT]) göre, bireyin içtenlikle benimsenmiş değerlere uygun bir biçimde davranması, psikolojik esnekliği artırarak zorlu yaşam olayları sonrasında daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir uyum geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Hayes vd., 2012; Wilson ve DuFrene, 2009). Değer odaklı yaşamın, bireyin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Özellikle içsel değerlerle uyumlu hedefler belirleyerek bu doğrultuda bir yaşam sürmenin, uzun vadede psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını ve buna bağlı olarak iyi oluşun artmasını desteklediği belirtilmektedir (Sheldon ve Elliot, 1999). Benzer şekilde, değer odaklı yaşam düzeyinin yüksek olmasının, bireyin psikolojik sağlamlığını güçlendirdiği ve duygusal

zorluklarla daha işlevsel başa çıkmasını mümkün kıldığı gösterilmektedir (Trompetter vd., 2013). Levin ve arkadaşlarının (2012) yaptığı meta analiz çalışmasında da değer odaklı yaşam biçiminin, psikolojik esneklik temelli müdahalelerde yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve işlevsellik üzerinde anlamlı etkiler yarattığı bulunmuştur.

Travma sonrası büyüme sürecine katkı sağlayan bireysel faktörler uzun süredir araştırılmakta olup; bu süreçte bireyin değerleriyle tutarlı bir yaşam sürmesinin önemli bir rol oynayabileceği ileri sürülmektedir (Hayes vd., 2012). Travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin olumlu yönde değişim yaşaması, yalnızca travmanın kendisinden değil; bireyin sahip olduğu psikolojik kaynaklardan, yaşamla kurduğu ilişkiden ve değerlerine göre yaşam sürdürme düzeyinden etkilenmektedir (Joseph ve Linley, 2006; Tedeschi ve Calhoun, 2004). ACT, bireyin kendi seçtiği değerlere göre yaşamasını psikolojik esneklik ve iyi oluş açısından temel bir unsur olarak ele almaktadır (Wilson ve DuFrene, 2009; Vilardaga vd., 2009). Ancak değer odaklı yaşantının travma sonrası büyüme sürecine nasıl katkı sunduğu ve bu ilişkinin hangi mekanizmalarla işlediği henüz literatürde netleşmemiştir. Bu bağlamda, değerlerle tutarlı bir yaşam sürmenin, travma sonrası büyüme ile ilişkisini araştırmak hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji alanı açısından önemli bir durumdur.

Genç yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencileri, kimlik gelişimi, kişisel değerlerin yapılandırılması ve geleceğe dair yönelimlerin olduğu kritik bir gelişimsel süreç içerisinde (Arnett, 2000). Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş ve Hatay merkezli depremlerin ardından, üniversite öğrencilerinin yaşam rutinleri önemli ölçüde kesintiye uğramıştır. Derslerin ve sınavların çevrim içi ortama taşınması, deprem bölgesindeki üniversitelere kayıtlı öğrencilerin başka illerdeki üniversitelere taşınması, bazı üniversitelerde öğretim elemanlarının kaybedilmesi ve altyapı yetersizlikleri gibi etkenler, deprem sonrası yükseköğretim sürecini önemli ölçüde etkilemiştir (SBB, 2023). Bu nedenle söz konusu örneklem, travma sonrası uyum süreçlerinin daha derinlikli biçimde incelenmesi açısından özel bir önem taşımaktadır.

Ayrıca bu çalışma, Şubat 2023 depremlerini yaşamış üniversite öğrencileri örneğinde travma sonrası büyüme ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu alandaki sınırlı sayıda araştırmaya katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Şubat 2023'te meydana gelen Kahramanmaraş ve Hatay depremlerini deneyimlemiş üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri ile değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Aynı zamanda öğrencilerin, deprem sırasında herhangi bir fiziksel yaralanmaları olup olmadığı, evlerinin hasar durumu, bir yakınlarını kaybedip kaybetmedikleri gibi deprem sonrası deneyimlerine göre, travma sonrası büyüme ve değer odaklı yaşam düzeylerinin nasıl bir farklılaşma gösterdiği ortaya konmaya çalışılmaktadır. Böylece, değer odaklı yaşam düzeylerinin travma sonrası büyüme düzeyleri ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğu bununla birlikte, değer odaklı yaşam düzeyinin travma sonrası büyüme üzerindeki yordayıcı rolünü belirleme ve bu değişkenlerin deprem sonrası deneyimlere göre nasıl değiştiği konusunda bulgulara ulaşılması hedeflenmektedir.

Araştırma Soruları

1. Üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeyleri ile değer odaklı yaşam düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Değer odaklı yaşam, travma sonrası büyüme düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Travma sonrası büyüme düzeyleri, öğrencilerin deprem sonrası deneyimlerine (örneğin, fiziksel yaralanma, ev hasar durumu, yakın kaybı) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Değer odaklı yaşam düzeyleri, öğrencilerin deprem sonrası deneyimlerine (örneğin, fiziksel yaralanma, ev hasar durumu, yakın kaybı) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Çalışmanın Önemi

Depremler gibi büyük ölçekli afetler, yalnızca fiziksel yıkıma değil, bireylerin psikolojik bütünlüğünde de derin izler bırakan travmatik yaşantılara yol açmaktadır. Ancak travma sonrası ortaya çıkan psikolojik tepkiler yalnızca olumsuz yönlü değil, aynı zamanda bireyin yaşama dair anlam arayışını yeniden yapılandırmasıyla olumlu değişimleri de içerebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bağlamda travma sonrası büyüme, bireylerin kriz durumlarını gelişimsel bir fırsata dönüştürebilme

potansiyeline dikkat çeken önemli bir kavram olarak literatürde yer almaktadır (Joseph ve Linley, 2005).

Travma sonrası büyümeyi etkileyen çeşitli bireysel faktörler araştırılmış olmakla birlikte, bireyin kendi değerlerine uygun bir yaşam sürme eğiliminin bu süreçteki katkısı henüz tam olarak netleşmemiştir (Calhoun vd., 2010; Shakespeare-Finch vd., 2003). Bu çalışma, değer odaklı yaşam ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi ve değer odaklı yaşamın travma sonrası büyüme üzerindeki etkisini nicel düzeyde test ederek nedensel yönlü bir bakış açısı sunarak ACT kuramı çerçevesinde hem kuramsal hem de uygulamalı psikoloji alanına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, ACT'e göre, bireyin değerleriyle uyumlu yaşaması, psikolojik esneklik ve anlamlı yaşam inşası açısından temel bir işlev görmektedir (Hayes vd., 2012; Wilson ve DuFrene, 2009). Bu yönüyle değer odaklı yaşam, yalnızca semptom odaklı müdahaleleri değil, bireyin hayatına yön veren unsurların güçlendirilmesini esas alan terapötik hedeflerin belirlenmesine de katkı sunabilir (Villardaga vd., 2009).

Ayrıca araştırma, Şubat 2023 depremlerini yaşamış üniversite öğrencileri özelinde yürütülmesiyle de önem taşımaktadır. Üniversite öğrencileri, genç yetişkinlik döneminin getirdiği gelişimsel zorluklara ek olarak, 2023 Şubat depremleriyle birlikte eğitim, barınma ve sosyal destek sistemlerinde ani kesintilere maruz kalmışlardır. Bu durum, afet sonrası psikolojik müdahale modellerinin yaş grubu ve gelişimsel dönem özellikleri gözetilerek yapılandırılmasını zorunlu kılmaktadır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerine özgü bir örnekleme yürütülmesi ve değer odaklı yaşama odaklanması yönüyle hem travma psikolojisi hem de ACT temelli yaklaşımlar açısından özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Bu araştırmada aşağıdaki sayıltıların geçerli olduğu kabul edilmektedir:

1. Katılımcılar, uygulanan ölçme araçlarına içten ve doğru yanıtlar vermiştir.
2. Katılımcılar, Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş ve Hatay merkezli depremleri doğrudan ya da dolaylı olarak deneyimlemiş; bu deneyimler, çalışmanın temel değişkenlerine (travma sonrası büyüme ve değer odaklı yaşam) anlamlı biçimde yansımıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür:

1. Araştırmanın örneklemini yalnızca Şubat 2023 depremlerini yaşamış üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Bununla birlikte, örneklem homojen bir dağılım göstermemektedir; katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmakta ve bazı şehirlerden sınırlı sayıda katılımcı yer almaktadır. Bu nedenle elde edilen bulgular farklı demografik gruplara ve bölgelere genellenemez.
2. Veriler öz bildirim yoluyla ve sosyal medya aracılığıyla toplanmıştır; bu durum katılımcı çeşitliliğini ve veri doğruluğunu sınırlayabilir.
3. Araştırma kesitsel bir desenle yürütülmüş olup, değişkenler arasında nedensel ilişki kurulması mümkün değildir.
4. Bu çalışmada yalnızca travma sonrası büyüme ve değer odaklı yaşam değişkenleri ele alınmıştır. Gelecek araştırmalarda bu değişkenlerle ilişki olabilecek başka değişkenlerin de dahil edilmesi alanyazına önemli katkılar sağlayabilir.

1.6. Tanımlar

Travma Sonrası Büyüme (TSB): Travma sonrası büyüme, bireyin travmatik bir yaşam olayı sonrasında benlik algısında, kişilerarası ilişkilerinde ve yaşam felsefesinde olumlu yönde gelişim göstermesidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Değer Odaklı Yaşam: Değer, birey veya toplum tarafından arzu edilen, önemli ya da iyi olarak kabul edilen ahlaki, sosyal ya da estetik bir ilke olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association [APA], 2018). ACT kuramı bağlamında ise değerler, bireyin kendi seçtiği, içselleştirdiği ve yaşamına yön vermesini anlamlı bulduğu temel ilkeler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Hayes vd., 2012; Wilson ve DuFrene, 2009).

Deprem Deneyimi: Bu çalışmada deprem deneyimi, bireyin 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş ve Hatay merkezli depremleri doğrudan ya da dolaylı şekilde yaşaması ve bu afetin yaşamı üzerindeki etkileri olarak tanımlanmaktadır

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal temelini oluşturan kavramlar çerçevesinde travmatik yaşantılar, doğal afetlerin psikolojik etkileri, Travma Sonrası Büyüme ve Değerler Odaklı Yaşam değişkenleri, 6 ve 20 Şubat 2023 Türkiye depremleri özelinde travma deneyimi ele alınmıştır. Ayrıca ilgili kuramsal yaklaşımlar ve bu değişkenlere dair yurt içi ve yurt dışı araştırma bulgularına da yer verilmiştir.

2.1. Travmatik Yaşantılar

Travma kavramı hem tıbbi hem de psikolojik bağlamlarda çok katmanlı bir anlam taşımaktadır. Tıbbi açıdan bedenin ani ve şiddetli bir şekilde yaralanmasını ifade etmektedir. Psikolojik olarak ise bireyin derin bir sarsıntı ve huzursuzluk yaşadığı bir ruhsal durumu tanımlamaktadır. Etimolojik kökeni Yunanca, Sanskritçe ve Farsçadaki “*tere*” sözcüğüne dayanmaktadır. Bu sözcük, milattan önce 1500’lü yıllara kadar uzanmakta olup “*açık delik*” (hole) anlamını taşımaktadır. Bu metafor, bedenin ya da ruhun bütünlüğünde oluşan bir kırılmayı, yani bir “yarık” ya da “boşluk” halini temsil etmektedir. Travma, bu bağlamda bireyin hem fiziksel hem de ruhsal bütünlüğünde meydana gelen bir bozulmayı ve önceki varoluş halinden farklı bir duruma geçişi simgelemektedir. Bu dönüşüm, sadece fizyolojik bir değişim değil, aynı zamanda varoluşsal bir kırılma olarak da değerlendirilmektedir (Wilson ve Lindy, 2013).

Calhoun ve Tedeschi (1999), bir olayı “travmatik olay” olarak değerlendirebilmek için birtakım ortak özelliklerin olması gerektiğini belirtmiştir. Bu özellikler; olayın ani ve beklenmedik şekilde meydana gelmesi, bireyin kontrolü dışında gelişmesi, fiziksel ya da psikolojik tehdit içermesi, geri döndürülemez sonuçlar doğurması ve kişinin temel inanç sistemini sarsacak nitelikte olması olarak belirtilmiştir. Ayrıca, olayın bireyin gelişimsel dönemine denk gelmesi ve sosyal destek mekanizmalarının yetersiz kaldığı sıra dışı durumlar olması da travmatik etkiyi artıran faktörlerdendir (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Amerikan Psikoloji Birliği Sözlüğü’nde ise travmatik olay; kişide yoğun korku, çaresizlik, kopma (dissosiyasyon) ve kafa karışıklığı gibi işlevselliği bozabilecek düzeyde tepkilere yol açabilen, insan veya doğa kaynaklı rahatsız edici deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikoloji Birliği [APA], 2018). Amerikan Psikiyatri Birliği’nin yayımladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’nın beşinci baskısında (DSM-5), travma; bireyin ölüm, ağır yaralanma ya da cinsel şiddet gibi ciddi tehdit içeren bir olaya doğrudan maruz kalması, bu tür bir olaya

tanıklık etmesi, yakın birinin yaşadığını öğrenmesi ya da bu olayın olumsuz ayrıntılarına tekrarlı biçimde maruz kalması şeklinde tanımlanarak kapsamı genişletilmiştir. Buradaki tekrarlı maruziyet, yalnızca mesleki görevler çerçevesinde gerçekleştiğinde (örneğin olay yeri inceleme görevlilerinin insan kalıntılarıyla düzenli olarak karşılaşması gibi) travmatik sayılmaktadır. Buna karşılık, medya, televizyon, film ya da görseller aracılığıyla yaşanan dolaylı maruziyetler bu tanım kapsamına alınmamaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Travmatik olaylar, bireyin psikolojik bütünlüğünü derinden sarsan ve olağan baş etme mekanizmalarını yetersiz kılan deneyimler olarak tanımlanmaktadır. Bu tür olaylar karşısında birey, yoğun bir güçsüzlük ve çaresizlik düşüncesine kapılmaktadır. Olayın kaynağı doğal unsurlar olduğunda söz konusu durum “felaket” olarak nitelendirilmekte, insan eliyle gerçekleştiğinde ise “vahşet” ya da “zalimlik” kavramlarıyla açıklanmaktadır. Travmatik yaşantılar, bireylerin kontrol duygusu, sosyal bağlılık ve yaşama anlam yükleme gibi temel psikolojik işlevlerini zedelemekte ve bu sistemlerin bütünlüğünü bozarak bireyde derin bir ruhsal etkilenim bırakmaktadır (Herman, 1992). Herman’a göre (1992), bireyin travmatik bir olay sırasında zarar görme olasılığı bazı özgül koşullara bağlı olarak artış göstermektedir. Bu koşullar arasında olayın beklenmedik bir şekilde meydana gelmesi, bireyin fiziksel veya psikolojik olarak kaçamayacak bir durumda kalması ve yoğun bir yorgunluk ya da tükenmişlik hali yaşaması yer almaktadır. Ayrıca, olayın fiziksel bütünlüğe yönelik doğrudan bir tehdit içermesi, aşırı şiddet sahnelerine maruz kalınması ya da vahşet içerikli ölüm anlarına tanıklık edilmesi de travmanın etkisini ağırlaştırmaktadır. Bu tür durumların ortak özelliği, bireyde yoğun bir çaresizlik ve korku duygusunu tetikleyerek olağan uyum mekanizmalarını devre dışı bırakmasıdır.

Farklı ülkelerde yürütülen yaygınlık araştırmaları, travmatik yaşam olaylarının oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Örneğin, Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan çalışmalarda, bireylerin yaşam boyu en az bir travmatik deneyim yaşama oranlarının %50 ile %90 arasında değiştiği bildirilmektedir (Kessler vd., 1995; Breslau vd., 1998). Meksika’da bu oran %76 olarak saptanırken (Norris ve ark., 2003), Yeni Zelanda’da %61 olarak belirlenmiştir (Flett vd., 2004). Bosna Hersek’te, savaş deneyimleri araştırma kapsamı dışında tutulduğunda dahi, travmatik olay yaşama oranı %60,2 olarak raporlanmıştır (Rosner vd., 2003). Avrupa genelinde yapılan kapsamlı bir araştırmada ise, yaşam boyu travmaya maruz kalma oranı yaklaşık %64 düzeyindedir (Darves-Bornoz vd., 2008). İsveç’te gerçekleştirilen bir başka çalışmada bu oranın

%80,8 olduğu bulunmuştur (Frans ve ark., 2005). Japonya’da genç kadınlarla yapılan bir çalışmada, doğal afetler hariç tutulduğunda bile travmatik olay yaygınlığı %53,1 iken, genel oran %80,3 olarak saptanmıştır (Mizuta vd., 2005). İsviçre’deki bulgular ise %28 gibi görece düşük bir oran bildirmiştir (Hepp vd., 2006). Güney Afrika’da yürütülen araştırmalarda bireylerin %75’inin yaşamı boyunca en az bir travmatik olayla karşılaştığı, katılımcıların %56’sının ise birden fazla travmatik deneyim yaşadığı görülmüştür (Williams vd., 2007). Kessler ve arkadaşlarının (2017) Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Dünya Ruh Sağlığı Araştırmaları kapsamında 24 ülkeden 68.894 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin yaklaşık %70’inin yaşamları boyunca en az bir travmatik olay yaşadığı saptanmıştır (Kessler vd., 2017). Aynı örneklem ile yapılan çalışmada, en yaygın travmatik olay türü %36 oranıyla kaza ve yaralanmalardan oluşurken, en düşük yaygınlığa sahip olay türü ise %9 ile kitlesel şiddet olguları olmuştur. Bireysel yaşantılar açısından incelendiğinde, %31 ile sevilen bir kişinin ani kaybı en sık bildirilen travmatik deneyim olarak öne çıkmaktadır. Partner veya cinsel şiddet ile beklenmedik kayıp yaşantıları kadın katılımcılarda daha yaygınken, diğer travmatik olay türlerine ilişkin maruziyet oranları erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (Benjet vd., 2016). Liu ve arkadaşlarının (2017) 20 ülkede 34.676 katılımcıyla yürüttüğü çalışmada, katılımcıların %70,3’ü yaşamları boyunca en az bir travmatik olaya maruz kaldığını bildirmiştir.

Karancı ve arkadaşlarının (2009), ülkemizde üç farklı şehirde gerçekleştirdikleri geniş ölçekli araştırma sonucunda, yetişkin bireylerin yaklaşık %84,2’sinin yaşam boyu en az bir travmatik olay yaşadığını bildirdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada travmaya maruz kalmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı araştırma ekibi, iki yıl sonra aynı örneklem üzerinde bir takip çalışması yürütmüş ve bu süreçte katılımcıların yaklaşık %53’ünün yeni bir travma deneyimlediğini bildirmiştir (Karancı vd., 2011). Daha sonra Gül ve Karancı (2014), yaşam boyu travmaya maruz kalma yaygınlığını %67,3 olarak rapor etmiştir. Bu bulgular, travmatik yaşam deneyimlerinin yalnızca belirli bölgelerde değil, küresel ölçekte oldukça yaygın olduğunu göstermektedir.

Hatch ve Dohrenwend’in (2007) çalışmasına göre, travmatik olaylara maruz kalma riski; cinsiyet, sosyoekonomik durum, etnik köken ve yaş gibi sosyodemografik etkenlere bağlı olarak değişmektedir. Erkekler daha çok kaza, yaralanma ve fiziksel saldırı gibi olaylara; kadınlar ise daha çok cinsel saldırıya maruz kalmaktadır. Düşük sosyoekonomik düzey, azınlık grubu üyeliği ve genç yaşta olmak maruziyet riskini

artırmaktadır. Ancak bu değişkenlerin etkisi, olayın türüne göre farklılık gösterebilmekte; doğal afetler gibi bazı travmatik olaylar toplumda daha rastlantısal olarak dağılmaktadır.

Judith Herman'a göre (1992), psikolojik travmayı incelemek hem insanın doğa karşısındaki kırılganlığıyla hem de insanın içinde barınan kötülük potansiyeliyle yüzleşmeyi gerektirmektedir. Bu süreç, bireyin travmatik olaylara tanıklık etmesini ve bunların etkilerini anlamaya çalışmasını içerir.

2.1.1. Travmatik yaşantılara verilen tepkiler

İnsanlar, büyük yaşam krizleri karşısında sıklıkla kaygı, üzüntü, suçluluk, öfke ve duygusal donukluk gibi tepkiler göstermektedir. Ayrıca, travmatik olaylar sonrası bireylerde inkâr, duygusal hissizlik, tekrar eden rahatsız edici düşünceler ve imgeler gibi bilişsel bozulmalar da ortaya çıkabilmektedir. Bunun yanında travmatik olay maruziyeti sonucunda yorgunluk, kas ağrıları, mide-bağırsak sorunları gibi fiziksel semptomlar da görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu tepkilerin yoğunluğu ve biçimi kişiden kişiye değişmekte ve bu tepkiler, “normal dışı bir duruma verilen normal tepkiler” olarak kabul edilmektedir (Dürü, 2006).

Travma kavramı, psikoloji literatürüne özellikle savaş deneyimleriyle bağlantılı olarak dâhil olmuştur. Birinci Dünya Savaşı sırasında askerlerin maruz kaldığı yoğun stres ve duygusal yük, savaş sonrasında ciddi düzeyde ruhsal sorunlara neden olmuştur (Jones ve Wessely, 2006). “Mermi şoku”, “savaş nevrozu” ve “savaş yorgunluğu” gibi terimlerle anılan bu durumlar, travmatik yaşantılara verilen psikolojik tepkiler çerçevesinde ele alınmıştır (Crocq ve Crocq, 2000; Jones ve Wessely, 2006). Vietnam Savaşı sonrasında ortaya çıkan gecikmeli ve kronik psikolojik rahatsızlıklar ise başlangıçta “Vietnam Sonrası Sendromu” olarak adlandırılmıştır. Bu durum 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) ile “Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)” başlığı altında resmi tanı kategorisine dâhil edilmiştir (Fassin ve Rechtman, 2009).

Öte yandan travmatik stres tepkilerinin yalnızca modern dönemle sınırlı olmadığı, Antik dönemlerden bu yana tartışıldığı bilinmektedir (Bryant ve Harvey, 1999). 19. yüzyılda demiryolu kazaları sonrası ortaya çıkan tepkiler “omurga sarsıntısı” ve “tren yolu omurgası” gibi kavramlarla açıklanmış; savaş deneyimleri ise “bomba şoku” ve “kaygı nevrozu” gibi terimlerle tanımlanmıştır (Joseph, Williams ve Yule,

1997). İkinci Dünya Savaşı sonrasında bu tepkilere ilişkin kavramsallaştırmalar artmış ve “travma sonrası sendrom” ile “travma fobisi” gibi tanımlar literatüre girmiştir. Başlangıçta bu semptomların beyindeki fiziksel hasara bağlı olduğu düşünülmüşse de savaş alanında fiziksel yaralanma yaşamamış askerlerde benzer belirtilerin görülmesi, psikolojik etkenlerin belirleyici rolünü gözler önüne sermiştir (Joseph vd., 1997).

20. yüzyılda yaşanan soykırımlar, atom bombası saldırıları, doğal afetler ve yaygın şiddet olayları, travmanın sadece psikolojik değil, biyolojik ve fizyolojik yönleriyle de ele alınması gerektiğini göstermiştir (Wilson, 1989). DSM-III’te travmatik olay “herkeste ciddi sıkıntıya yol açabilecek nitelikte bir olay” olarak tanımlanmış; DSM-III-R’de ise bu olayların “normal insan deneyiminin ötesinde” olması gerektiği belirtilmiştir (APA, 1980; 1987). DSM-IV tanı sisteminde, travmatik olay; bireyin kendisinin ya da bir başkasının yaşamını tehdit eden, ağır yaralanma ya da fiziksel bütünlüğe yönelik ciddi bir tehlikeyle karşı karşıya kalması veya bu tür bir olaya tanık olması şeklinde tanımlanmıştır. Ancak Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanı ölçütleri DSM-5’le birlikte önemli yapısal değişikliklere uğramıştır (APA, 2013). Bu değişikliklerin başında, TSSB’nin artık anksiyete bozuklukları sınıflandırmasından çıkarılarak “Travma ve Stres Etkenine Bağlı Bozukluklar” başlığı altında bağımsız bir kategoriye dâhil edilmesi yer almaktadır (APA, 2013; Weathers, 2017). Öte yandan, DSM-IV’te A kriteri kapsamında yer alan, bireyin travmatik olaya karşı yoğun korku, çaresizlik ya da dehşet tepkisi gösterme koşulu, DSM-5’te tanı kriterlerinden çıkarılmıştır (Bovin vd., 2016). Günümüzde travma, bireyin alışılmış yaşam örüntüsünü bozan, sıklıkla yaşamı tehdit eden ve kişide yoğun korku, çaresizlik ya da dehşet duyguları uyandıran olaylarla ilişkilendirilmektedir (Jones, 2021). DSM-5-TR’ye göre TSSB; istemsiz biçimde travmatik anıların zihinsel olarak yeniden yaşanması, olaya dair uyarıcılardan kaçınma, bilişsel ve duygusal düzeyde değişiklikler ile artan uyarılmışlık hâli gibi belirtilerle karakterize edilmektedir (APA, 2013).

Çoğu insan hayatı boyunca en az bir kez travmatik bir deneyim yaşasa da travma sonrası stres bozukluğunun yaşam boyu görülme sıklığı %1,3 ile %8,8 arasında değişmektedir (Atwoli vd., 2015). ABD’li yetişkinleri kapsayan ulusal bir örnekleme, katılımcıların %89,7’si DSM-5 tanı ölçütlerine göre en az bir travmatik olay yaşadığını belirtmiştir (Kilpatrick vd., 2013). Aynı çalışmada TSSB yaygınlığı yaşam boyu %8,3, son 12 ay içinde %4,7 ve son 6 ay içinde %3,8 olarak raporlanmıştır. Karancı ve arkadaşlarının (2009) travmatik bir olaya maruz kalma oranını %84,2 bulduğu çalışmasında, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaygınlığı %9,9 olarak

saptanmıştır. Kadın katılımcıların, erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha fazla TSSB tanısı aldığı görülmüştür. Ayrıca TSSB oranları, travmatik olayın türüne göre değişiklik göstermektedir; insan kaynaklı/kasıtlı olaylar (%39,6) ve ölüm/hastalık gibi olaylar (%24,9) sonrasında TSSB oranları, kaza (%14,8) ve doğal afetler (%13,3) sonrasına kıyasla daha yüksektir. DSÖ'nün Dünya Ruh Sağlığı Araştırmaları kapsamında 26 ülkede gerçekleştirilen çalışmada, genel örnekleme yaşam boyu TSSB yaygınlığı %3,9 iken, travmaya maruz kalan bireyler arasında bu oran %56 olarak bulunmuştur. Travmaya maruz kalanlar arasında daha genç yaşta olmak, kadın olmak, bekar olmak, düşük eğitim ve gelir düzeyi ile işsizlik gibi sosyal dezavantajların TSSB gelişme riskini artırdığı belirlenmiştir (Koenen vd., 2017).

2.2. Travmatik Bir Yaşantı Olarak Doğal Afetler

"Disaster" (felaket) kavramı, kökeni Antik Yunan'a dayanan ve "yıldızlara karşı" anlamına gelen bir metaforla ifade edilmektedir. Bu ifade, kozmosun düzenine aykırı düşen ve evrendeki uyumun bozulduğunu simgeleyen bir kaotik duruma işaret etmektedir. Kelimenin etimolojik yapısında yer alan "Dis" öneki ise yeraltı dünyasının tanrısı ile ilişkilendirilerek, bu düzensizliğin bilinmeyen ve yıkıcı güçlerin etkisiyle ortaya çıktığına dair bir anlam katmaktadır. Bu bağlamda, bireyin travma sonrası dünyayı algılayış biçimindeki temel değişimi tanımlamak için kullanılan "disaster" (felaket), "catastrophe" (yıkım) ve "trauma" (travma) kavramları, tarihsel ve kültürel derinliği olan güçlü metaforlar olarak değerlendirilmektedir (Wilson ve Lindy, 2013).

Ülkemizde afet (disaster), toplumun tamamını ya da belirli bir kesimini etkileyen; fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara yol açan; normal yaşam akışını ve insan faaliyetlerini durduran ya da kesintiye uğratan doğa, teknoloji veya insan kaynaklı olayların yol açtığı durumlar olarak tanımlanmıştır (AFAD, 2023). Etkilenen toplumun baş etme kapasitesinin yetersiz kaldığı bu tür durumlar, yalnızca olayın kendisini değil, olayın doğurduğu sonuçları esas alarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda afet, bir olaydan ziyade o olayın toplum üzerindeki yıkıcı etkilerini tanımlayan bir kavramdır (AFAD, 2023). Afetler, bireyler için ciddi tehdit oluşturan ve yaşamla birlikte maddi varlıklara yönelik büyük ölçekte zarar veren ani ve yıkıcı olaylardır. Bu tür olayların afet olarak nitelendirilmesi, yalnızca yol açtıkları fiziksel zararlarla değil, aynı zamanda toplumsal yaşamda yarattıkları kesintiler ve ihtiyaç duyulan yardım düzeyiyle de ilişkilidir (Schwarzer ve Schulz, 2003).

Afetler, sel, deprem, endüstriyel kaza veya terör saldırısı gibi farklı biçimlerde her gün dünyanın bir yerinde meydana gelmekte ve çok sayıda kişiyi aynı anda etkileyebilmektedir. Bu olaylar; yaşam tehdidi, kayıplar, yas ve toplumsal düzenin bozulması gibi ciddi stres etkenlerini beraberinde getirir. Yaygınlıkları ve yarattıkları yüksek stres düzeyi nedeniyle, afetlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri uzun süredir kapsamlı biçimde araştırılmaktadır (Norris vd., 2002).

Bu tür travmatik olaylara verilen akut psikolojik tepkiler çoğu birey için olağan ve geçici nitelikte olup zamanla azalma eğilimindedir. Ancak travmaya yüksek düzeyde maruz kalan bireylerde bu tepkiler daha yoğun yaşanabilirken, etkilenenlerin küçük bir bölümünde bu süreç, uzun vadeli ruh sağlığı sorunlarına dönüşebilmektedir (Harada vd., 2011; Heir ve Weisaeth, 2008).

Amerika'da yapılan Ulusal Komorbidite Araştırması (National Comorbidity Survey) verilerine göre, yaşam boyu doğal afetlere maruz kalma oranı erkeklerde %18,9, kadınlarda ise %15,2 olarak saptanmıştır (Kessler vd., 1995).

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar, bazı afet türlerinin psikolojik sonuçlar bakımından daha yıkıcı etkiler doğurduğunu göstermektedir. Özellikle ani gelişen, geniş alanlara yayılan ve büyük yıkıma neden olan afetlerin, bireylerde travmatik tepkileri tetikleme olasılığı daha yüksektir. Norris ve arkadaşları'nın (2002) yürüttüğü sistematik derleme çalışmasında, deprem gibi ani, kontrol edilemeyen ve yaşamı doğrudan tehdit eden afetlerin, diğer afet türlerine kıyasla daha yüksek oranda travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Nitekim aynı çalışmada, depreme maruz kalan bireylerde görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaygınlığı %30 ila %60 arasında değişirken, sel ve kasırga gibi afetlerde bu oranın %20–30 seviyelerinde kaldığı rapor edilmiştir. Ayrıca DSÖ (2025) verileri, 1998–2017 yılları arasında doğal afet kaynaklı tüm ölümlerin yarısından fazlasının yalnızca depremler nedeniyle gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, doğal afetler genel bir çerçeve sunmakla birlikte deprem olgusu hem fiziksel hem de psikolojik etkiler açısından özel olarak ele alınması gereken, en yıkıcı afet türlerinden biri olarak öne çıkmaktadır.

Afet sonrası ortaya çıkan psikolojik tepkilerin çoğunun zamanla kendiliğinden ya da kısa süreli psikososyal desteklerle azalması beklenmektedir. Kaygı, korku, öfke, çaresizlik, suçluluk gibi duygusal tepkilerin yanı sıra, titreme, baş dönmesi, yorgunluk, uyku ve iştah bozuklukları gibi fiziksel belirtiler de sık görülmektedir (Erdur Baker vd., 2018). Buna karşın bazı bireyler daha yoğun psikolojik destek gereksinimi duyabilir.

Norris ve arkadaşlarının (2002) 60.000 afetzedeyle yürüttüğü çalışmada, katılımcıların %18'inde çok ciddi, %21'inde ciddi düzeyde travmatik stres tepkileri tespit edilmiştir. En yaygın psikopatolojik sonuçlar arasında TSSB, depresyon, anksiyete ve dissosiyatif belirtiler öne çıkmaktadır. Ayrıca, araştırmalar travmaya maruz kalan bireylerin yaklaşık %12'sinin TSSB ve akut stres bozukluğu gibi kalıcı ruhsal sorunlar geliştirdiğini ve profesyonel desteğe ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır (Frans vd., 2005).

DSÖ'nün verilerine göre, 1998 ile 2017 yılları arasında dünya genelinde depremler yaklaşık 750.000 kişinin ölümüne neden olmuş, aynı zaman diliminde 125 milyondan fazla insan depremlerden etkilenmiş; bu kişiler yaralanmış, evlerini kaybetmiş, yerlerinden edilmiş ya da afetin acil müdahale aşamasında tahliye edilmiştir (DSÖ, t.y.).

Doocy ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen bir sistematik derleme çalışmasında, 1980–2009 yılları arasında meydana gelen depremlerin insan üzerindeki etkileri kapsamlı biçimde incelenmiştir. Bu dönemde dünya genelinde 372 bini aşkın ölüm, yaklaşık 1 milyon yaralanma ve 61 milyondan fazla etkilenen kişi raporlanmıştır.

Türkiye, yüksek sismik risk taşıyan bir bölgede yer almakta olup, 1900–2023 yılları arasında 7 ve üzeri büyüklükte 20 büyük deprem meydana gelmiştir. Bu dönemde toplam 269 deprem can kaybına veya hasara yol açmış, en yıkıcıları 2023 Kahramanmaraş, 1939 Erzincan ve 1999 Gölcük depremleri olmuştur (SBB, 2023).

Son olarak, 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye'nin güneydoğusunda meydana gelen ve merkez üssü Kahramanmaraş olan iki büyük deprem hem etkilediği nüfus hem de yol açtığı can ve mal kayıpları bakımından, Türkiye tarihinin ve yüzyılın en yıkıcı felaketlerinden biri olarak kayıtlara geçmiştir (AFAD, 2023; SBB, 2023). Bu depremler yalnızca fiziksel kayıplara yol açmamış, aynı zamanda ruh sağlığı alanında da ciddi sonuçlara neden olmuştur. Geniş bir coğrafyada milyonlarca insanı etkileyen bu afet, travmatik yaşantılar ve psikolojik tepkiler açısından oldukça önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bu nedenle, deprem sonrası bireylerin yaşadığı psikolojik süreçlerin ve özellikle olumlu uyumlanma biçimlerinin incelenmesi, ruh sağlığı alanında önemli bir araştırma ihtiyacını ortaya koymaktadır.

2.3. Travma Sonrası Büyüme

Antik Yunan filozofları, İbrani ve erken Hristiyan metinleri ile Budizm, Hinduizm ve İslam gibi kadim inanç sistemleri, bireyin yaşadığı acıların ardından

olumlu bir dönüşüm geçirebileceğini yüzyıllar önce dile getirmiştir. Hristiyanlık inancı, İsa'nın çektiği acıların insanlık için dönüştürücü ve kurtarıcı etkileri olduğuna dayanır, Mısır mitolojisinde Anka kuşunun küllerinden yeniden doğuşu da sıkıntıların aynı zamanda bir yenilenme ve büyüme fırsatı olarak görüldüğünü göstermektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1999; Henson vd., 2021).

"Travma sonrası büyüme" (TSB) kavramı, bireyin zorlu yaşam koşullarıyla mücadelesi sonucunda ortaya çıkan olumlu psikolojik dönüşümü tanımlamaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999). TSB, bireyin yaşadığı travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecinde önceki işlevsellik düzeyinin ötesine geçerek psikolojik anlamda olumlu bir dönüşüm yaşaması olarak tanımlanmaktadır. TSB bireyin yaşadığı travma ile mücadelesi sonucunda yapısal bir değişim ve gelişim göstermesini vurgular (Tedeschi ve Calhoun, 1995, 2004; Tedeschi vd., 1998). Literatürde bu kavram; "zorlukla gelişim" (adversarial growth) (Linley ve Joseph, 2004), "yarar bulma" (benefit-finding) (Affleck ve Tennen, 1996) ve "stresle ilişkili büyüme" (stress-related growth) (Park vd., 1996) gibi terimlerle de ifade edilmiştir. TSB, bireyin travmatik deneyimin ardından önceki psikolojik düzeyine geri dönmesinden ziyade bu düzeyin ötesine geçerek gelişim göstermesi olarak açıklanmaktadır (Janoff-Bulman, 2004).

1980'li yıllara kadar TSB, araştırmalarda doğrudan ele alınmamış; çoğunlukla belirli travmalarla başa çıkma süreçleri içinde yan bir olgu ya da kısaca değinilen olumlu bir sonuç olarak yer bulmuştur (Tedeschi vd., 1998).

Bireylerin travmayla başa çıkma sürecinde yaşadıkları olumlu değişimler, Calhoun ve Tedeschi'nin (1998) geliştirdiği travma sonrası büyüme modellerinde ve yine çok sayıda travma mağduru ile yapılan görüşmelere dayanarak oluşturdukları Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinde (Tedeschi ve Calhoun, 1996) ortaya konmuştur. Bu olumlu değişimler; ilişkilerde güçlenme, yaşamla ilgili yeni olasılıkların fark edilmesi, hayata karşı daha derin bir takdir geliştirme, kişisel güç duygusunda artış ve manevi gelişim gibi alanlarda kendini göstermektedir. Bu bağlamda, travma sonrası büyüme bildiren bireylerin deneyimlediği temel bir paradoksa dikkat çekilmektedir: Yaşadıkları kayıplar, onlara değerli kazanımlar getirmiştir (Calhoun ve Tedeschi, 1998; Tedeschi ve Calhoun, 1996; 2004b).

Travma sonrası büyümenin deneyimlenme biçimini değerlendirmek amacıyla Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından Travma Sonrası Büyüme Envanteri (Posttraumatic Growth Inventory – PTGI) geliştirilmiştir. Envanter, yaşamda karşılaşılan travmatik olayların ardından bireylerin yaşadıkları olumlu değişimleri

niceliksel olarak değerlendirme imkânı sunmaktadır. Ölçek, travmatik yaşantılar geçirmiş bireylerle yapılan görüşmeler ve literatür taraması temelinde geliştirilmiş; üniversite öğrencilerinden oluşan geniş bir örneklem üzerinde faktör analizine tabi tutularak son hâlini almıştır. Uygulanan analizler sonucunda, travma sonrası büyümeyi beş temel boyutta değerlendiren 21 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Travma sonrası büyümenin bu beş alt boyutu: Kişisel Güçlenme (Personal Strength), Yeni Seçeneklerin Farkına Varma (New Possibilities), Yaşamın Değerini Anlama (Appreciation of Life), Kişilerarası İlişkiler (Relating to Others) ve İnanç ya da Varoluşsal Alanda Gelişim (Spiritual/Existential Change) şeklinde sıralanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Kişisel Güçlenme (Personal Strength)

Travmatik bir olayın ardından birey, kendi iç kaynaklarını daha önce fark etmediği biçimde keşfetmeye başlayabilir. Bu süreçte kişi, daha önce sahip olduğunun farkında olmadığı bir dayanıklılık, özgüven, kararlılık ve güçlülük düşüncesi geliştirebilir (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Kişisel güçlenme yalnızca olumlu değişimlerle sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin kırılganlıklarını fark etmesi ve yaşamın kontrol edilemez doğasına ilişkin daha gerçekçi bir bakış geliştirmesiyle birlikte ilerler (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bağlamda, birey hem “kötü şeylerin olabileceği” gerçeğini kabul eder, hem de bu deneyim karşısında “baş edebilme kapasitesine” sahip olduğunu keşfeder.

Kimi zaman bu güçlenme, bireyin geçmiş zorluklarla başa çıkabilmiş olmasıyla ilişkilendirilebilir de bu, travmanın tamamen geride bırakıldığı anlamına gelmez. Aksine, travmanın etkileri hâlâ sürerken, birey içsel olarak daha dirençli hale geldiğini ifade edebilir (Shakespeare-Finch vd., 2003; Shakespeare-Finch ve Lurie-Beck, 2014). Bireyler bu dönemde yaşamlarının kontrolünü yeniden kazandıklarını, mücadele etmeye devam etmek için içsel bir motivasyon geliştirdiklerini ve gelecek olası zorluklara karşı daha hazırlıklı olduklarını dile getirmektedirler (Mapplebeck vd., 2015).

Yeni Seçeneklerin Farkına Varma (New Possibilities)

Travma sonrası büyümenin bir diğer boyutu, bireyin yaşamında daha önce fark etmediği ya da mümkün görmediği yeni olanakları keşfetmesidir. Travmatik deneyim, bireyde mevcut yaşam düzenini ve önceliklerini yeniden gözden geçirme ihtiyacı doğurabilir. Bu yeniden yapılanma sürecinde birey, daha önce hiç düşünmediği bir kariyer yoluna yönelme, eğitime devam etme ya da kendisi ve çevresi için daha

anlamalı olan yeni hedefler belirleme eğiliminde olabilir (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bazı bireyler, karşılaştıkları zorluklardan sonra yaşama ikinci bir şans verilmiş gibi düşünerek daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeye, doğaya ya da insan ilişkilerine daha fazla değer vermeye başlayabilir (Lindstrom vd., 2013; Shakespeare-Finch vd., 2003). Bu türden farkındalıklar, bireyin hem hedeflerini hem de hayatın anlamına dair bakış açısını dönüştürebilir. Yeni olasılıkların keşfi, çoğu zaman bireyin içsel gücünü fark etmesiyle paralel gelişmekte ve bireyin kişisel gelişim sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Shakespeare-Finch vd., 2003).

Yaşamın Değerini Anlama (Appreciation of Life)

Travmatik yaşantılar, bireylerin yaşamın geçiciliği ve kendilerinin ölümlü olduğuyla yüzleşmelerine neden olarak günlük yaşamın kıymetini yeniden değerlendirmelerine yol açabilmektedir (Kuenemund vd.,2016). Bu süreçte insanlar çoğu zaman her günü daha fazla takdir ettiklerini ve yeni deneyimlerde anlam aradıklarını bildirmektedirler. Önceden önemli görülen birçok şey, travma sonrası daha önemsiz hale gelirken; içsel öncelikler çok daha değerli hale gelebilmektedir (Calhoun ve Tedeschi, 2014). Bu anlamda, travmatik deneyimler bireylere hem hayatın olumlu yönlerini daha derinlemesine takdir etme hem de sahip oldukları ikinci bir şansı değerlendirme imkânı sunmaktadır (Joseph vd.,1993; Mapplebeck vd., 2015). Travmatik olaylar, “hayat neden değerlidir?”, “yaşamak neye hizmet eder?” gibi temel varoluşsal sorularla ilgili bilişsel dönüşümleri tetikleyebilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Sonuç olarak, yaşamın değerini anlama boyutu, bireyin her geçen günü bir ayrıcalık olarak görmesi, küçük olaylarda mutluluğu bulması ve yaşamın garanti olmadığını içselleştirmesiyle karakterize edilmektedir (Janoff-Bulman, 2004).

Kişilerarası İlişkiler (Relating to Others)

Travmatik bir deneyimin ardından bireylerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bakış açıları değişmekte; bireyler, daha yüzeysel ve geçici bağlar yerine, daha anlamlı, derinlikli ve içten ilişkiler kurma eğiliminde olmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu süreç aynı zamanda bireylerin kendilerini daha fazla açmalarına, duygularını daha rahat ifade etmelerine ve sosyal çevrelerinden destek alma düzeylerinin artmasına olanak tanımaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2014; Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travmatik bir olay sonrasında, başkalarının da benzer acılar yaşayabileceği gerçeğiyle

yüzleşmek, bireylerde empati duygusunu güçlendirebilir ve başkalarının acılarına karşı daha hassas ve yardımsever bir tutum geliştirmelerine neden olabilir (Mapplebeck vd., 2015). Bireyler travmatik yaşantılardan sonra sosyal çevrelerinde kimin yanında olup olmadığını daha net fark edebilmekte ve gerçek bağlar kurdukları insanlarla ilişkilerini sürdürme yönünde bir çaba içine girebilmektedirler (Shakespeare-Finch vd., 2003). Bu süreçte kişiler, daha seçici ilişki tercihlerinde bulunarak zamanlarını ve enerjilerini anlamlı buldukları insanlarla paylaşma eğilimi geliştirmektedirler (Albuquerque vd., 2018). Tüm bu değişimler, yalnızca kişilerarası ilişkilerin niteliksel olarak güçlenmesini değil, aynı zamanda bireyin kendilik algısının yeniden yapılandırılmasını da destekleyen önemli bir boyut olarak değerlendirilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

İnanç ya da Varoluşsal Alanda Gelişim (Spiritual/Existential Change)

Travma sonrası büyüme kapsamında değerlendirilen inançsal ve varoluşsal değişim boyutu, bireyin yaşamın anlamı, amacı ve insan olmanın doğasına dair temel soruları yeniden sorgulamasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu sorgulama süreci yalnızca geleneksel dini inançlarla sınırlı değildir; bireyin ruhsal veya felsefi düzeyde kendilik, varoluş ve hayatla kurduğu ilişkiye dair yeni bakış açılarını da içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bazı bireylerde travma sonrasında dini inanç ve uygulamalara yönelim artarken, bazıları için evren, doğa veya insanlıkla kurulan daha kapsayıcı ve manevi bir bağ gelişmektedir (Calhoun vd., 2010; Shakespeare-Finch vd., 2003).

Bu tür dönüşümlerin şekillenmesinde bireyin travma öncesi dini veya manevi geçmişi ile olayları anlamlandırma biçimi etkili olmaktadır (Pargament vd., 2006). Lindstrom ve arkadaşları (2013), bu süreçte bireylerin daha esnek ve uyumlu bir inanç sistemi geliştirdiğini ve bunun da ruhsal bütünlük ve içsel dayanıklılığı desteklediğini ifade etmektedir. Bireyler, geçmişteki kabullerini gözden geçirerek kendilerine yeni bir yaşam felsefesi inşa etmekte ve bu durum anlamlı bir ruhsal dönüşümü beraberinde getirebilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996; 2004). Bununla birlikte, bu gelişim herkes için aynı yönde seyretmeyebilir; bazı bireylerde dini inançların sorgulanması veya zayıflaması gibi farklı yönelimler de gözlenebilmektedir (Walker vd., 2009). Dolayısıyla, bu alanda yaşanan değişimler bireysel özelliklerin yanı sıra kültürel ve bağlamsal faktörlere göre çeşitlilik gösterebilir.

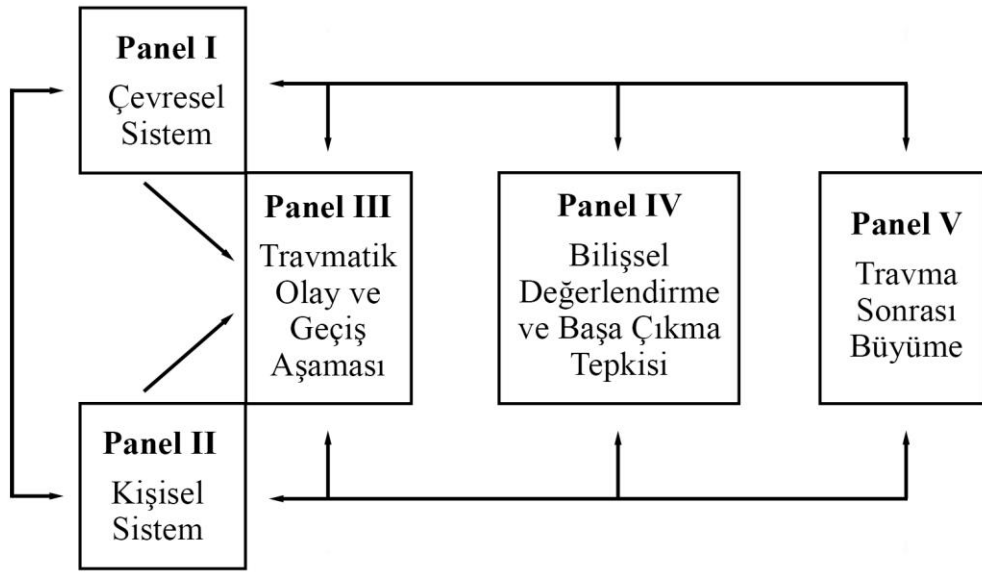
Araştırmalar, TSB'nin çeşitli travmatik yaşam olaylarının ardından ortaya çıktığını göstermektedir. Bu tür olaylar arasında doğal afetler (Cieslak vd., 2009; Karanci ve Acarturk, 2005; Lowe vd., 2013; McMillen vd., 1997), kazalar (Nishi vd.,

2010; Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010; Zoellner vd., 2008), hastalıklar (Sawyer vd., 2010; Sears vd., 2003) ve bir yakını kaybetme (Carnelley vd., 2006; Davis vd., 2007; Taku vd., 2008) gibi durumlar yer almaktadır.

1980’li yıllara kadar TSB, araştırmalarda doğrudan ele alınmamış; çoğunlukla belirli travmalarla başa çıkma süreçleri içinde yan bir olgu ya da kısaca değinilen olumlu bir sonuç olarak yer bulmuştur (Tedeschi vd., 1998). TSB’yi açıklamak amacıyla literatürde çeşitli kuramsal modeller geliştirilmiştir. Bu modeller arasında “Temel Varsayımların Sarsılması Kuramı” (Shattered Assumptions Theory, Janoff-Bulman, 1992), “Süreksiz Değişim Modeli” (Model of Discontinuous Change, O’Leary ve Ickovics, 1995), “Anlam Yaratma Modeli” (Meaning-Making Model, Park ve Folkman, 1997) ve “Dönüştürücü Başa Çıkma Modeli” (Transformational Coping Model, Aldwin, 1994) yer almaktadır. Bu modellerin büyük bir kısmı, travma sonrası büyümeyi dolaylı biçimde ele almakta ve genel stresle başa çıkma ya da uyum süreçlerine odaklanmaktadır. Buna karşılık, Schaefer ve Moos’un (1992) ve Tedeschi ve Calhoun’un (1995, 2004) geliştirdiği modeller, TSB’nin ortaya çıkış süreçlerini ve altında yatan mekanizmaları doğrudan açıklamayı amaçlamaktadır. Bu nedenle, bu tez kapsamında söz konusu iki model detaylı biçimde ele alınmıştır.

2.3.1. Travma sonrası büyümenin yaşam krizleri ve kişisel gelişim modeli

Schaefer ve Moos (1992, 1998), bireylerin yaşam krizleri ve geçiş dönemlerinin ardından gösterebilecekleri olumlu psikolojik değişimleri açıklamak amacıyla "Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modelini" geliştirmiştir (bkz: Şekil 1). Bu model, kriz sonrası ortaya çıkan olumlu sonuçların (ör. TSB) yalnızca olayın kendisinden değil; bireyin olay öncesi özellikleri, çevresel koşulları, olayın niteliği ve başa çıkma sürecinde kullandığı yolların etkileşimiyle belirlendiğini öne sürmektedir. Modele göre, bu faktörler birbirleriyle karşılıklı geri bildirim döngüleri aracılığıyla etkileşim içindedir.



Şekil 1 Schaefer ve Moos (1992, 1998), Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli Uyarlaması (Dürü, 2006)

Model üç temel sistem üzerinden yapılandırılmıştır: kişisel sistem (panel I), çevresel sistem (panel II) ve olayla ilişkili faktörler (panel III). Kişisel sistem; bireyin sosyo-demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi vb.), öz-yeterlik düzeyini, psikolojik sağlamlığını, iyimserliğini, benlik saygısını, sağlık durumunu, mizaç özelliklerini, motivasyon düzeyini ve önceki travma deneyimlerini kapsar. Çevresel sistem ise aile, arkadaş ve sosyal çevreden alınan destek, ekonomik kaynaklar ve genel yaşam koşulları gibi bireyin içinde bulunduğu bağlamsal etkenleri içerir. Olayla ilişkili faktörler arasında ise travmanın türü, şiddeti, süresi, zamanlaması ve birey üzerindeki etkisi yer alır (Schaefer ve Moos, 1992).

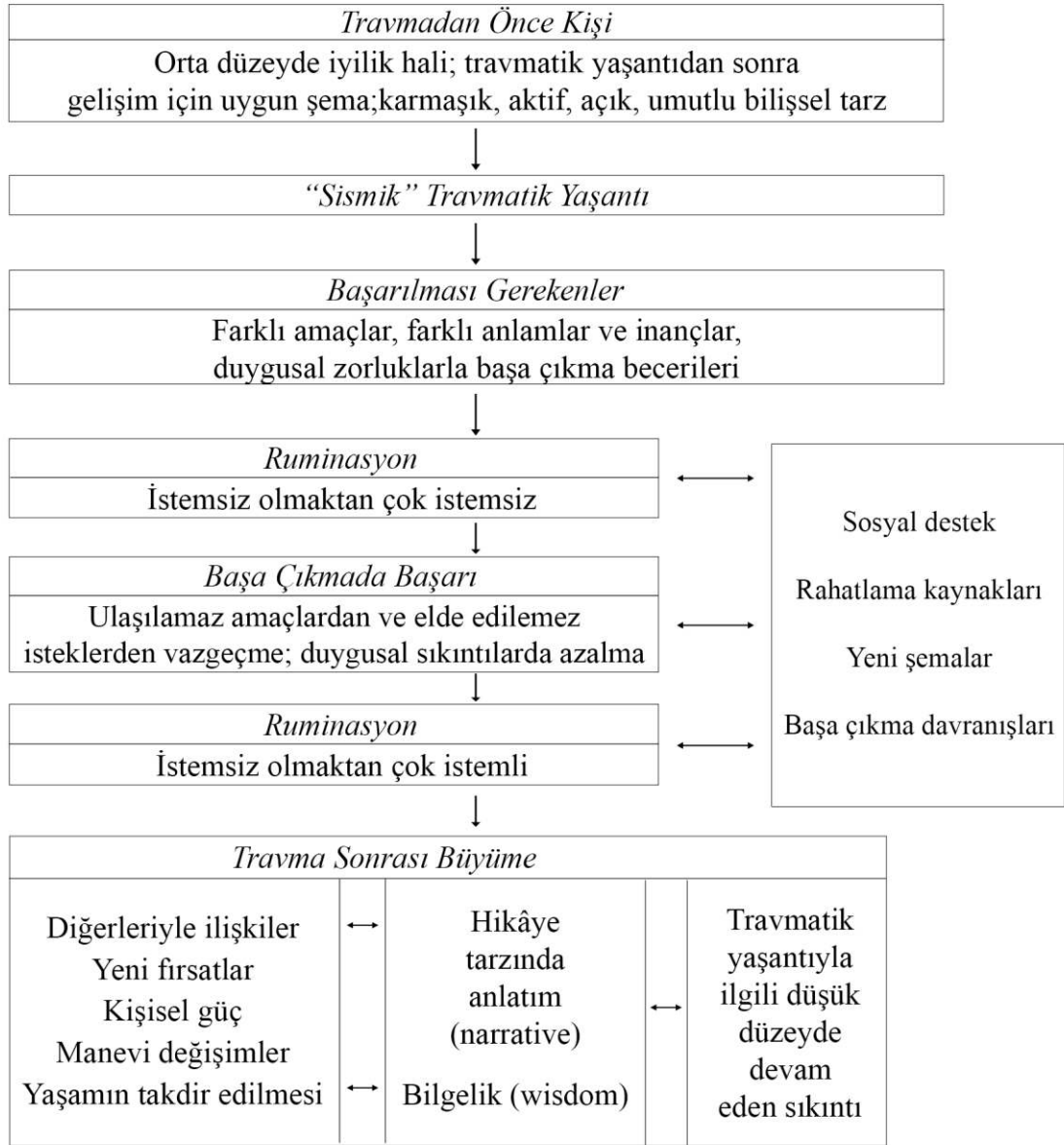
Modelde, bu üç sistemin etkileşimi bireyin yaşadığı olayı nasıl değerlendireceğini (bilişsel değerlendirme) ve hangi başa çıkma stratejilerini kullanacağını (panel IV) belirlemektedir. Bu bağlamda, yaklaşım temelli başa çıkma stratejilerinin, kaçınmacı stratejilere kıyasla olumlu sonuçlar (TSB) açısından daha işlevsel olduğu belirtilmektedir. Yaklaşım temelli başa çıkma; problemi anlamlandırma, çözüm üretme, sosyal destek arayışı gibi aktif stratejileri içerirken; kaçınmacı başa çıkma, durumu inkâr etme, yoğun duygusal tepkiler verme ve sorundan uzaklaşma eğilimiyle ilişkilidir (Schaefer ve Moos, 1992).

Schaefer ve Moos'un modeline (1992) göre yaşanan travmatik deneyimin ardından bireylerde üç temel alanda olumlu değişim görülebilir (panel V): (1) sosyal

kaynakların gelişimi (örneğin kişilerarası ilişkilerde iyileşme, sosyal destek ağlarının genişlemesi), (2) kişisel kaynakların güçlenmesi (örneğin empati, özgecilik, farkındalık, girişkenlik gibi özelliklerde artış) ve (3) başa çıkma becerilerinin gelişmesi (örneğin duygusal düzenleme, yardım arama davranışı, mantıklı düşünme yetisi). Bu model, TSB'nin çok boyutlu ve dinamik bir süreç olduğunu, bireysel, çevresel ve durumsal etkenlerin bütüncül biçimde değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

2.3.2. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimleyici Modeli

Travma Sonrası Büyüme (TSB), çoğu zaman bireyin yaşantısında yüzeysel bir iyimserlikten ziyade, köklü ve dönüşümsel değişimlerle ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda TSB, bir başa çıkma stratejisi olmaktan çok, travmatik sürecin ardından gelişen bir psikolojik sonuç olarak değerlendirilmektedir. Bu sürecin temelinde, bireyin yaşamına dair sahip olduğu temel varsayımların sarsılması yer almaktadır (Tedeschi vd., 1998). Tedeschi ve Calhoun'un (1995, 2004) geliştirmiş olduğu işlevsel-betimsel model (functional-descriptive model) (bkz. Şekil 2), TSB'yi hem bir süreç hem de bir sonuç olarak ele almaktadır.



Şekil 2. Travma Sonrası Büyümenin İşlevsel Betimleyici Modeli (Calhoun ve Tedeschi, 1998)

Calhoun ve Tedeschi (1998), bu modeli açıklarken travmatik olayların etkisini ifade etmek amacıyla “depresyon” metaforunu kullanmaktadır. Tıpkı bir depresyonun yapıların temellerini yıkması gibi, travmatik bir olayın da bireyin benlik algısını, dünya görüşünü ve gelecek tasavvurunu şekillendiren psikolojik yapıları ciddi biçimde sarsabilmektedir. Bu bilişsel yıkımın ardından ortaya çıkan duygusal rahatsızlık, bireyin olayla ilgili ruminatif düşünceler geliştirmesine neden olmaktadır. Başlangıçta daha otomatik şekilde işleyen bu düşünsel süreç, zamanla bilinçli ve yapıcı bir nitelik kazanmakta; bireyin yaşantısına yeni bir anlam kazandırmasına ve benlik anlatısını (narrative identity) yeniden inşa etmesine olanak sağlamaktadır (Tedeschi ve Calhoun,

2004). Bu bilişsel yeniden yapılanma süreci, travmanın yaşam üzerindeki etkilerini kapsayacak şekilde daha dirençli şemaların oluşmasını desteklemektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Tedeschi Calhoun (2004), bu süreci açıklamak için “deprem sonrası yeniden inşa” metaforunu kullanmaktadır. Nasıl ki bir depremin ardından toplum, hangi yapıların yıkıldığını göz önünde bulundurarak daha sağlam yapılar inşa ediyorsa, travma sonrası birey de değişen yaşam gerçekliğini dikkate alarak, gelecekteki olası zorluklara karşı daha esnek ve sağlam şemalar geliştirmektedir. Bu yeniden yapılanma, birey tarafından psikolojik büyüme olarak deneyimlenmektedir.

TSB’nin ortaya çıkışında, bireyin travma öncesi kişilik özelliklerinin, olay sonrasında sağlanan sosyal desteğin niteliğinin ve başa çıkma biçimlerinin belirleyici rol oynamakta olduğu ifade edilmektedir. Özellikle umut, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yaratıcılık gibi özellikler, TSB sürecine katkı sağlayabilecek bireysel eğilimler arasında yer almaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travmatik olaylar, alışıldık çözüm yollarının yetersiz kaldığı, belirsizlik ve kaosun hâkim olduğu durumlar yaratmaktadır. Bu nedenle, yeni koşullara açık bir bilişsel yapı ve yaratıcı problem çözme becerisi hem psikolojik uyumu hem de büyümeyi desteklemektedir (Calhoun ve Tedeschi, 1998).

Model, travmatik yaşantıların bireyde derin bilişsel sarsıntılara neden olabileceğini; ancak bu sarsıntıların ardından gerçekleşen yeniden yapılanma sürecinin bireyin benlik algısı, yaşam amaçları ve değer sistemi üzerinde dönüştürücü etkiler yaratabileceğini öne sürmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu sürecin doğrusal bir seyir izlememekte olduğu; TSB ile travma sonrası stres tepkilerinin eşzamanlı olarak var olabileceği kabul edilmektedir. Bu bağlamda, özellikle yapılandırılmış, anlam odaklı ve bilinçli ruminasyon biçimlerinin, TSB sürecinin merkezinde yer almakta olduğu vurgulanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995, 2004).

2.2. Değer Odaklı Yaşam

APA’ya (2018) göre değer, “birey veya toplum tarafından iyi, arzu edilir ya da önemli olarak kabul edilen ahlaki, sosyal ya da estetik bir ilke” olarak tanımlanmaktadır. Schwartz’a (1992) göre değerler; bireyin neyin arzu edilir, önemli veya iyi olduğuna dair yargılarını içeren, genel geçer hedeflere yönelik soyut inançlardır. Bu doğrultuda değerler beş temel biçimsel özelliklerle tanımlanmıştır: (1) değerler, kavramlar ya da inançlar olarak yapılandırılır, (2) arzu edilen nihai durumlara ya da davranışlara yöneliktir, (3) belirli bir durumla sınırlı olmayıp farklı yaşam

alanlarında geçerlilik taşır, (4) bireyin davranışları ile olayları seçme veya değerlendirme süreçlerini yönlendirir ve (5) göreceli önem düzeylerine göre hiyerarşik biçimde sıralanırlar (Schwartz ve Bilsky, 1987; Schwartz, 1992).

Schwartz (1992), bireylerin yaşamlarına yön veren değerlerin, içerik bakımından birbirinden ayırt edilebilir ancak kültürler arası düzeyde evrensel olarak tanımlanabilir on temel değerden oluştuğunu ileri sürmüştür. Bu değerler, bireyin motivasyonel eğilimlerini yansıtmakta ve farklı bağlamlarda benzer işlevler üstlenmektedir. Kuramsal yapının temelleri ilk olarak Schwartz ve Bilsky (1987) tarafından ortaya konmuş, daha sonra bu yapı farklı kültürlerde ampirik olarak test edilerek desteklenmiştir (Schwartz vd., 2001). Ayrıca değerlerin motivasyonel temelleri, hiyerarşik örgütlenmesi ve işlevsel yapısı daha yakın tarihli çalışmalarda da ayrıntılı biçimde açıklanmıştır (Schwartz, 2012). Bu modele göre, güvenlik, bireysel ve toplumsal istikrarın, düzenin ve güvenliğin korunmasını ifade ederken uyum, sosyal normlara uygun hareket etmeyi ve başkalarını rahatsız edecek davranışlardan kaçınmayı içerir. Gelenek, kültürel ve dini değerlere bağlılıkla ilişkilidir, yardımseverlik ise bireyin yakın çevresindeki bireylerin iyilik halini gözetme eğilimini ifade eder. Evrensellik, insan hakları ve doğa gibi tüm canlıların refahını önemsemeyi kapsarken kendini yönlendirme, bireyin bağımsız düşünme ve hareket etme ihtiyacını yansıtır. Uyarılma, yenilik ve heyecan arayışını temsil ederken haz, kişisel tatmin ve zevk alma eğilimini ifade eder. Başarı, kişisel yeterlilik ve sosyal takdir yoluyla hedeflere ulaşma isteğini içerir. Son olarak güç değeri, bireyin başkaları üzerinde etki kurma, statü elde etme ve kaynaklara erişme arzusu ile ilişkilidir (Schwartz, 1992; Schwartz, 2012). Schwartz'ın (1992) kuramında tanımlanan değerler, bireyin yaşamını anlamlı kılan ve yön veren temel ilkeler olarak kavramsallaştırılmaktadır. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy [ACT]) ise bu değerleri, psikolojik esnekliğin merkezinde konumlandırmakta ve bireyin kendi seçtiği değerler doğrultusunda yaşamını yönlendirebilmesini terapötik bir hedef haline getirmektedir.

2.2.1. ACT Yaklaşımında Değer Odaklı Yaşam

ACT yaklaşımında değerler, bireyin yaşamını yönlendiren, ona anlam ve amaç kazandıran temel ilkeler olarak kavramsallaştırılmaktadır. Psikolojik esnekliğin altı temel bileşeninden biri olan “değer odaklı yaşam”, bireyin içsel olarak anlamlı bulduğu yönelimlere göre davranışlarını şekillendirmesini hedeflemektedir (Hayes vd.,2012). Bu çerçevede değerler, ulaşılması gereken sabit hedefler değil; bireyin yaşamı boyunca

süregelen ve anlam yüklediği yönelimleri temsil etmektedir. Değer odaklı yaşantı, bireyin mevcut yaşam bağlamında kişisel anlam taşıyan bir doğrultuda ilerlemesini içermektedir ve bu yönelimin bireyin özgürce seçtiği ilkelerden kaynaklanması terapötik açıdan önemlidir (Wilson ve DuFrene, 2009).

ACT kuramı, bireyin sahip olduğu değerlerin özgürce seçilmiş, içsel olarak benimsenmiş ve toplumsal beklentiler ya da suçluluk gibi dışsal baskılardan arındırılmış olması gerektiğini savunmaktadır. Bu nedenle ACT uygulamalarında “karar verme” (decision making) yerine “seçim yapma” (choices) kavramı ön plana çıkmaktadır, çünkü kararlar genellikle zihinsel problem çözme süreçlerine dayanırken seçimler, daha çok kişinin burada ve şimdiyle temas hâlindeyken yaptığı içsel yönelimleri ifade etmektedir (Hayes vd., 2012).

Değerler, ACT bağlamında “augmental” olarak adlandırılan özel türde sözel yapılandırmalardır. Augmentalların, bireyin davranışa yönelik algısını ve sonucunu değiştiren, işlevsel olarak pekiştirici hâle getiren sözel uyaranlar olduğu kabul edilmektedir (Hayes vd., 1999). Değerlerin bu şekilde işlevsel olarak inşa edilmesi, onları sabit ya da keşfedilmeyi bekleyen “hazır yapılar” olmaktan çıkarmaktadır. ACT’ta değerler, bireyin yaşamı boyunca sürdürdüğü, değişen koşullar doğrultusunda evrilebilen, dinamik süreçler olarak görülmektedir. Bu yaklaşımda değerler, ancak bireyin anlık deneyimleriyle temas içinde olduğu zamanlarda fark edilebilir hâle gelerek davranışlara yön vermektedir (Wilson ve DuFrene, 2009). Bu yönüyle değerler, yalnızca geleceğe yönelik hedefler değil; aynı zamanda bireyin şu anki davranışlarına anlam kazandıran ve içsel tatmin sağlayan ilkelerdir. Değerlerle tutarlı biçimde yaşamak, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Sheldon ve Elliot, 1999).

Değerlerin bireyin yaşamında yön belirleyici işlev üstlenmesi, onları yalnızca kavramsal bir yapı olarak ele almanın ötesine geçmeyi gerektirmektedir. ACT kuramı bu nedenle değerlerin davranış düzeyine taşınmasını, yani bireyin seçtiği değerlerle tutarlı biçimde hareket edebilmesini, psikolojik esnekliğin temel bir bileşeni olarak görmektedir (Hayes vd., 2012). Bu süreç, kararlı eylem (committed action) olarak adlandırılmakta ve bireyin özgürce seçmiş olduğu değerler doğrultusunda bilinçli, istikrarlı ve sürdürülebilir davranış örüntüleri geliştirmesini ifade etmektedir (Hayes vd., 2012). Bu eylemler zamanla alışkanlık hâline gelmekte ve bireyin yaşamında daha kalıcı değişimlere zemin hazırlamaktadır. Kararlı eylemler, bireyin değerleriyle tutarlı davranışlarının artmasını sağlamakta ve bu doğrultudaki davranışlara içsel olarak

pekiştirici anlamlar kazandırmaktadır (Wilson ve DuFrene, 2009). Özellikle depresyon, erteleme ya da kronik stres gibi zorluklar karşısında, bireyin değerlerine uygun biçimde harekete geçebilmesi işlevsellikte artışa ve psikolojik iyilik hâlinde gelişmeye olanak tanımaktadır (McCracken, 2013). Bu yönüyle ACT, değerleri yalnızca tanımlanan ilkeler değil; yaşanarak somutlaştırılan ve bireysel değişimi sürdürülebilir kılan davranışsal araçlar olarak ele almaktadır (Hayes vd., 2012).

2.3. Şubat 2023 Depremleri

Dünyanın sismik açıdan en aktif bölgelerinden biri üzerinde yer alan Türkiye, yıkıcı depremlerle dolu uzun bir geçmişe sahiptir (Emre vd., 2018). 1900 yılından günümüze kadar, büyüklüğü 7'nin üzerinde olan 20 büyük deprem meydana gelmiştir. Bu durum, Türkiye'yi depremlerden en fazla etkilenen ülkeler arasında üst sıralara taşımaktadır. 1900–2023 yılları arasında ise Türkiye’de can kaybına ya da yapısal hasara yol açan toplam 269 deprem kaydedilmiştir (SBB, 2023). 1939 yılında gerçekleşen Erzincan depremi, 7.8 büyüklüğünde olup yaklaşık 33.000 kişinin yaşamını yitirmesine neden olmuş ve Türkiye'nin en yıkıcı depremlerinden biri olarak tarihe geçmiştir. Öte yandan, 1999 yılında sanayi açısından gelişmiş ve yoğun nüfuslu Marmara bölgesinde meydana gelen 7.4 büyüklüğündeki İzmit depremi ise, 17.000’den fazla can kaybı, on binlerce yaralı ve ciddi yapısal hasarla sonuçlanmıştır (Ersoy ve Koçak, 2016; Gökkaya, 2016).

Ülkemizde 6 Şubat 2023 tarihinde saat 04:17 ile 13:24 de 2 büyük deprem meydana gelmiştir. AFAD’a (2023) göre depremlerin merkez üsleri sırası ile Pazarcık (Kahramanmaraş) ve Elbistan’dır (Kahramanmaraş). 04.17’de gerçekleşen ilk depremin büyüklüğü Mw 7.7, ikinci depremin büyüklüğü ise Mw 7.6 olarak bildirilmiştir (AFAD, 2023). Türkiye’nin çeşitli illerinde hissedilen bu depremler özellikle Kahramanmaraş, Hatay, Gaziantep, Adıyaman, Adana, Diyarbakır, Elâzığ, Malatya, Kilis, Osmaniye ve Şanlıurfa olmak üzere 11 ilde büyük yıkım ve kayıplara yol açmıştır (AFAD, 2023; İstanbul Teknik Üniversitesi [İTÜ], 2023). Bu depremlerden iki hafta sonra ise merkez üssü Samandağ (Hatay) olan ve büyüklüğü Mw 6.3 olarak bildirilen çok şiddetli bir deprem daha meydana gelmiştir (Boğaziçi Üniversitesi Kandilli Rasathanesi [KRDAE], 2023). Bu depremlerden Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu’nun (United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF]) hazırlamış olduğu rapora göre yaklaşık 15 milyon kişi etkilenmiştir. Yarım milyondan fazla bina yıkılmış veya ağır hasar almış, önemli maddi hasarlar meydana gelmiştir (SBB, 2023). AFAD’ın mart

ayı açıklamalarına göre ise afet nedeniyle 50096 kişi hayatını kaybederken, 107204 kişi de yaralanmıştır. (Anadolu Ajansı, 2023; UNICEF, 2023).

Depremden etkilenen illerde, 8 şubat 2023 tarihi itibarıyla 3 ay süreyle Olaşanüstü Hal (OHAL) ilan edilmiştir. Bu uygulama ile, acil ve hayati ihtiyaçların karşılanması, yıkılma tehlikesi bulunan binaların yıkılması ve riskli yapıların bulunduğu bölgelere girişin sınırlandırılması gibi müdahalelerin hızlı ve etkin bir şekilde yürütölmesi hedeflenmiştir (SBB, 2023).

SBB'nin deprem sonrası raporuna göre (2023), deprem bölgesinde yer alan 16 üniversitedeki öğrenci sayısı, Türkiye'deki toplam üniversite öğrenci sayısının %9'u kadardır. Deprem sonrasında, ülke genelindeki eğitim-öğretim faaliyetlerine 20 şubat 2023 tarihine kadar ara verilmiştir. Depremden etkilenen illerde ise eğitim-öğretime, okulların yapı güvenliği raporlarına bağlı olarak farklı tarihlerde yeniden başlanmıştır. Bu çerçevede, Kilis, Diyarbakır ve şanlıurfa illerinin merkezleri ve tüm ilçelerinde 1 Mart 2023 tarihi itibarıyla eğitim faaliyetleri yeniden başlamıştır. İkinci grupta yer alan Gaziantep, Adana ve Osmaniye illerinde eğitim-öğretime 13 Mart 2023 tarihinde tekrar başlanırken, üçüncü kategoriye dahil edilen Adıyaman, Malatya, Kahramanmaraş ve Hatay illerinde ise bu süreç 27 Mart 2023 tarihine kadar uzatılmıştır. Yükseköğretim Kurulu, deprem sonrası süreçte eğitim-öğretim faaliyetlerinin öncelikle uzaktan eğitim yoluyla yürütölmesine karar vermiştir. Ardından, Nisan ayı itibarıyla harmanlanmış (online ve yüz yüze) öğretim yöntemlerine geçilmesine yönelik yeni bir değerlendirme yapılmıştır. Ayrıca, depremden etkilenen illerdeki üniversitelerde okuyan öğrenciler ile birinci derece yakınları deprem bölgesinde ikamet eden ve başka illerdeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin, Yükseköğretimde Uygulamalı Eğitimler Çerçeve Yönetmeliği kapsamında özel öğrencilik hakkından yararlanabilmesine imkân tanınmıştır. Bununla birlikte, talep eden üniversite öğrencilerine 2023 bahar yarıyılında kayıt dondurma hakkı tanınmış; ayrıca sınavlara katılamayan öğrencilere yönelik telafi sınavları uygulanması imkânı sağlanmışır (SBB, 2023).

2..4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde tezde incelenen değişkenlerle ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar ilgili başlıklar altında sunulmuştur.

2.4.1. Deprem ve travma sonrası büyüme ile ilgili araştırmalar

Karancı ve Acartürk'ün (2005) 1999 Marmara Depremi'nden sağ kurtulan 200 kişiyle, depremin ardından 4.5 yıl sonra gerçekleştirdikleri araştırmada, travma öncesi, sırası ve sonrası değişkenlerle birlikte afet gönüllüsü olmanın travma sonrası büyüme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, problem çözme/iyimser ve kaderci başa çıkma stratejileri ile afet gönüllüsü olma durumunun travma sonrası büyümeyi anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Taku ve arkadaşları (2015) tarafından Japon 314 üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, 11 Mart 2011 Tohoku Depremi'nin ardından travma sonrası büyüme (TSB) süreçleri incelenmiştir. Bulgular, bireylerin travma sonrası çekirdek inançlarını sorgulamalarının ve hem istemli hem de istemsiz düşünsel tekrarlar (ruminasyonlar) gerçekleştirmelerinin TSB ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle benlik, dünya ve diğer insanlara dair temel varsayımlarda meydana gelen sarsıntılar, büyüme sürecinin tetikleyici bir unsuru olarak değerlendirilmiştir.

Kardaş ve Tanhan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 2011 Van depremini yaşamış 1059 üniversite öğrencisinin travma sonrası büyüme, travma sonrası stres düzeyleri ve umutsuzluk algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, umutsuzluk düzeyi arttıkça bireylerin travma sonrası büyüme düzeyleri anlamlı biçimde azalmaktadır. Buna karşın travma sonrası stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, travma sonrası büyüme yaşayan kişilerin aynı zamanda travmatik stres yaşayabiliyor olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Kardaş ve Tanhan, 2018).

Salawali ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen nitel araştırmada, Endonezya'nın Sulawesi bölgesinde 2018 yılında meydana gelen Palu depremi, tsunami ve toprak kayması afetlerinden sağ kurtulan genç ergenlerle yapılan görüşmeler temel alınmıştır. Çalışma, felaketlerden sonra hayatta kalan bireylerin travma sonrası büyüme (TSB) deneyimlerini derinlemesine anlamayı amaçlamıştır. Katılımcılar, yaşadıkları afet deneyimini yalnızca fiziksel bir tehdit olarak değil, aynı zamanda varoluşsal düzeyde sarsıcı bir yaşam olayı olarak tanımlamışlardır. Bulgular doğrultusunda, TSB sürecinin iki ana tema etrafında şekillendiği görülmüştür: “yaşamın anlamını yeniden kavrama” ve “felaketten sağ kurtulmanın sunduğu ikinci bir yaşam şansı”. Çalışmada ayrıca, TSB'nin gelişiminde profesyonel desteğin rolüne vurgu yapılmış; özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT) gibi psikoeğitsel

yaklaşımların, büyüme sürecinin sağlıklı bir şekilde desteklenmesinde etkili olabileceği ifade edilmiştir.

Elçi (2021), Van depremini yaşayan 630 öğretmenle gerçekleştirdiği çalışmada, ego dayanıklılık, sosyal destek, iyimserlik ve başa çıkma stratejileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, özellikle sosyal destek, iyimserlik ve problem odaklı başa çıkma biçimlerinin travma sonrası büyümeyi anlamlı biçimde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Kyutoku ve arkadaşlarının (2021) çalışması, 2011 Tohoku depremi sonrası yetişkinlerin çeşitli zaman dilimlerinde PTG seyirlerini incelemiştir. Araştırmada 6, 12 ve 42 ay sonrası veriler toplanarak “gerçek büyüme”, “büyüme yok” ve “illusory (yanılsamalı) büyüme” dahil üç farklı gelişim rotası tanımlanmıştır. Bulgular, katılımcıların kişisel güç, yaşam takdiri, yeni olasılıklar ve spiritüellik gibi alt boyutlarda farklı büyüme profilleri sergilediğini göstermiştir. Ayrıca “illusory” olarak adlandırılan yolu izleyen bireylerin yaşam kalitesi daha düşük bulunarak ayrılmıştır.

Jung ve Han (2021) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede, deprem sonrasında ortaya çıkan travma sonrası büyüme (TSB) süreçlerine etki eden faktörler kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Derleme kapsamında farklı ülkelerde ve örneklemelerde yürütülmüş çok sayıda çalışma araştırmaya dahil edilmiş ve TSB’nin oluşumunu etkileyen temel değişkenler incelenmiştir. Bulgular, özellikle depresyon düzeyi ile travma sonrası büyümenin negatif ilişki içinde olduğunu göstermiş, psikolojik dayanıklılık ise, TSB’yi destekleyen güçlü bir bireysel koruyucu faktör olarak öne çıkmıştır. Bunun yanı sıra, bireylerin içinde bulundukları sosyoekonomik koşulların da travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı etkiler yarattığı belirlenmiştir.

Chen ve arkadaşları (2022), Çin’de 2008 yılında yaşanan Wenchuan Depremi sonrasında, afetin uzun vadeli etkilerini incelemek amacıyla 1357 ergen bireyi kapsayan on yıllık bir izleme çalışması yürütmüştür. Bulgular, yüksek düzeyde dayanıklılık sergileyen bireylerin, on yıl sonrasında daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadığını ortaya koymuştur. Ayrıca bu pozitif ilişkinin yalnızca erkek katılımcılar için anlamlı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, TSB’nin gelişiminde bireylerin erken dönem dayanıklılık düzeylerinin kritik bir rol oynayabileceğini göstermiştir.

Bahar ve Çuhadar (2023), Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından gerçekleştirilen ve 221 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin travma sonrası stres, stresle başa çıkma ve travma sonrası değişim düzeylerini incelemiştir. Elde edilen bulgular, katılımcıların önemli bir

kısının travma sonrası stres belirtileri yaşadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, öğrencilerin deprem sonrasında başa çıkma stratejilerini etkin biçimde kullandıkları ve yaşadıkları travma sonrası değişimin genel olarak olumlu yönde gerçekleştiği belirlenmiştir. Bunun yanında, travma düzeyi ile stresle başa çıkma becerilerinin travma sonrası değişimi anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, deprem sırasında konutlarda meydana gelen fiziksel hasarın da bu değişim üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

2.4.2. Değer odaklı yaşam ve deprem ile ilgili araştırmalar

Deprem örnekleminde “değer odaklı yaşam” ya da “değerlere bağlı yaşantı” kavramlarını doğrudan temel alan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, bu kuramsal çerçeveye örtüşen değişkenlere odaklanan araştırmalar literatürde yer almaktadır. Bazı araştırmalarda "değer odaklı yaşam" (value-based living) doğrudan ölçülmemiş olsa da yaşamda anlam arayışı, amaçlılık, manevi yönelim ve umut gibi yapılar, bireylerin değerlere dayalı bir yaşam sürme eğilimini yansıtan psikolojik göstergeler olarak kabul edilmektedir. Özellikle ACT kuramına göre değerler, bireyin yaşamında yön belirleyici işlev görmekte, travma sonrası gelişim süreçlerinde anlam üretimi ve değer temelli yönelimler iç içe geçebilmektedir (Hayes vd., 2012). Bu nedenle anlam arayışı ya da manevi yönetime odaklanan çalışmaların değer odaklı yaşam anlayışının dolaylı yansımalarını ortaya koyduğu düşünülmektedir (Schnell, 2009; Wong, 2012).

Jung ve Han'ın (2023) sistematik nitel derleme çalışması, deprem yaşayan bireylerde travma sonrası büyümenin; benlik algısında dönüşüm, ilişkilerin yeniden yapılandırılması ve manevi gelişim temaları etrafında şekillendiğini ortaya koymuştur. Bu süreçte bireylerin; hayatın anlamını sorguladıkları, yaşananları kabullendikleri, şükran geliştirdikleri ve manevi yönelimlerini güçlendirdikleri belirlenmiştir.

Alfuqaha ve arkadaşları (2023), 2023 yılında Türkiye ve Suriye’de meydana gelen depremler sonrasında, depremten etkilenen 603 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmalarında, yaşamda anlam bulma ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgulara bakıldığında, yaşamda anlam bulma düzeyi ile sosyal destek algısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

2.4.3. Travma sonrası büyüme ve değer odaklı yaşam ilişkisi ile ilgili araştırmalar

Triplett ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen çalışmada, travma yaşamış bireylerde anlam bulma ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma kapsamında geliştirilen yapısal modelde, travmatik yaşantının bilinçli ve yapılandırılmış biçimde düşünülmesi (planlı ruminasyon) ve yaşamda anlam bulma süreçlerinin hem TSB hem de yaşam doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Araştırmada özellikle anlam bulmanın TSB'nin ortaya çıkmasında merkezi bir rol oynadığı, bireylerin içsel değerleri doğrultusunda yaşamlarını yeniden yapılandırmalarına zemin hazırladığı belirtilmiştir (Triplett vd., 2011).

Baseotto ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen çalışmada, travmatik beyin hasarı veya inme geçirmiş bireylerin iyileşme süreçlerinde değer odaklı yaşam düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 317 katılımcıdan elde edilen veriler arasından 81 geçerli örneklem üzerinden yapılan analizlerde, değerlere bağlı yaşam ile TSB arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bulgular ayrıca, yüksek düzeyde değer odaklı yaşamın genel psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu, ancak bu durumun TSB düzeyine doğrudan ruh sağlığı çıktıları sağlamadığını ortaya koymuştur. Çalışma, TSB ile değer temelli yaşantı arasında karmaşık fakat tamamlayıcı bir ilişkinin varlığına işaret etmekte olduğunu vurgulamaktadır.

Almeida ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü bir meta-analiz çalışmasında, kanser hastalarının yaşadığı travmatik deneyimler sonrasında yaşamda anlam ile travma sonrası büyüme (TSB) arasındaki ilişki ele alınmıştır. İncelenen araştırmalar doğrultusunda, yaşamın anlamını bulma ve anlam üretme süreçlerinin, TSB ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bulgular, bireyin yaşadığı zorlu yaşam olaylarını yeniden anlamlandırarak, psikolojik olarak güçlenmesine katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma, TSB sürecinde değer odaklı yaşamın önemli bir yapı taşı olan “anlam” arayışının, travmatik yaşantılarla başa çıkmada dönüştürücü bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Özellikle ciddi sağlık sorunları gibi travmatik deneyimler sonrasında bireylerin içsel değerlerine yönelerek yaşamı yeniden anlamlandırmaları, büyüme süreçlerini destekleyen temel mekanizmalardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Kaya ve Akoğlu (2024) tarafından Türkiye’de yürütülen bir çalışmada, yaşamda anlam arayışı, umut ve TSB arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 424 yetişkinden elde edilen bulgular, yaşamda anlam bulma ile TSB arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu; bu ilişkide umudun kısmi aracılık rolü oynadığını göstermiştir. Araştırma, anlam arayışı ve umut gibi değer temelli psikolojik süreçlerin TSB'nin gelişiminde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bölümde sunulan araştırmalar, travmatik yaşam olayları sonrasında bireylerin yaşantılarını anlamlandırma çabalarının, travma sonrası büyümeyi destekleyen temel

psikolojik mekanizmalar arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca bu araştırmalar, anlam arayışı, değerlerle tutarlı bir yaşam sürme çabası ve ruminatif düşünme gibi süreçlerin, bireylerin yaşadığı zorlukları dönüştürerek gelişimsel kazanımlara çevirebileceklerine dair veri sunmaktadır. Bu bulgular, travma sonrası büyümenin yalnızca bir iyileşme süreci olarak değil, değer odaklı yeniden yapılanma açısından da ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin Şubat 2023 depremleri sonrasında yaşadıkları travma sonrası büyüme ile değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, bu ilişkinin, bireylerin deprem deneyimlerine göre nasıl farklılaştığı araştırılmıştır.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcılar, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizinde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan korelasyonel araştırma deseni ile yürütülmüştür. Korelasyonel araştırmalar, birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu ilişkiler üzerinden olası neden-sonuç bağlantılarına ilişkin ipuçlarının elde edilmesini amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2016). Kesitsel araştırmalar, psikolojik süreçlerin anlık görünümünü yakalamada etkili olmakla birlikte, zaman içindeki değişimleri izleme ve nedensel yorum yapma konusunda sınırlılık taşımaktadır (Büyüköztürk vd., 2022).

3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli ve 20 Şubat 2023 Hatay merkezli depremlerden en az birini yaşamış ve bu dönemde üniversite öğrencisi olan toplam 320 kişi oluşturmaktadır. Bu örneklem, uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Uygun örnekleme, zaman, maliyet ve erişim gibi sınırlılıklar nedeniyle araştırmacının kolay ulaşabildiği ve veri toplamaya elverişli birimlerden oluşan bir örnekleme türü olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2022). Katılımcılar ile ilgili bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur. Katılımcıların yaşları 19 ile 37 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 22.06’dır (SS = 2.43). Katılımcıların %82,8’i kadın, %17,2’si ise erkektir. Deprem sırasında en çok bulunulan iller arasında Adana (%37,2), Gaziantep (%22,2) ve Hatay (%12,2) yer almaktadır. Katılımcıların %63,1’i evlerinin hasar gördüğünü belirtmiş, %46,3’ü ise bir yakınının vefat ettiğini ifade etmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	265	82,8
	Erkek	55	17,2
Deprem Deneyimlenen İl	Kahramanmaraş	18	5,6
	Hatay	39	12,2
	Gaziantep	71	22,2
	Adıyaman	25	7,8
	Adana	119	37,2
	Diyarbakır	5	1,6
	Malatya	11	3,4
	Kilis	5	1,6
	Osmaniye	16	5,0
	Şanlıurfa	11	3,4
Enkaz Altında Kalma Durumu	Evet	4	1,3
	Hayır	316	98,8
Fiziksel Yaralanma Durumu	Evet	23	7,2
	Hayır	297	92,8
Uzuv Kaybetme Durumu	Evet	3	0,9
	Hayır	317	99,1
Bir Yakını Kaybetme Durumu	Evet	148	46,3
	Hayır	172	53,8
Kaybedilen Kişinin Yakınlık Derecesi	1. Derece akraba	2	0,6
	2. Derece akraba	29	9,1
	Uzak akraba	70	21,9
	Yakın Arkadaş	30	9,4
	Arkadaş	37	11,6
	Diğer	4	1,3
Deprem Sonrasında Evin Hasar Alıp Almaması	Evet	202	63,1
	Hayır	118	36,9
Evin Hasar Düzeyi	Yıkıldı	7	2,9
	Ağır Hasar	32	13,1
	Orta Hasar	39	15,9
	Az Hasar	124	68,2
Deprem Sonrasında Nerede Kaldığı	Çadır	36	11,3
	Konteyner	11	3,4
	Sığınma Bölgesi	8	2,5
	Yakının Evi	91	28,4
	Geçici Olarak Başka Şehir	50	15,6
	Başka Şehre Göç	18	5,6
	Evimde Kalabildim	50	15,6
	Diğer	56	17,5

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri (Kağan vd., 2012) ve Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (Işık ve Bilge, 2023) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Uygulamacı tarafından oluşturulan bu formda araştırmaya katılan kişilerin demografik bilgilerinin yanında katılımcıların depremi yaşadıkları esnada bulundukları şehirler, deprem sonucu yaşanan kayıplar (bir yakının kaybı, bedensel ve maddi kayıplar), deprem sonucunda meydana gelen yaşam değişiklikleri, deprem sonrasında konutlarında olan hasar durumları ve süreçte konakladığı yerlere yönelik bilgiler elde edilmiştir.

3.3.2. Travma sonrası büyüme envanteri

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafında geliştirilen ve travmatik olaylar sonucunda kişilerde oluşan değişimi değerlendirmeyi amaçlayan Travma Sonrası Büyüme Ölçeği 6'lı Likert tipi (0: Hiç yaşamadım, 1: Çok az yaşadım, 2: Az derecede yaşadım, 3: Orta derecede yaşadım, 4: Oldukça fazla yaşadım, 5: Aşırı derecede yaşadım) 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; yaşamı takdir etme (*appreciation of life*), başkalarıyla ilişkiler (*relating to others*), manevi değişim (*spiritual change*), kişisel güçlülük (*personal strength*) ve yeni fırsatlardır (*new possibilities*). Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .90'dır (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Kağan ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır. Kağan ve arkadaşları (2012), ölçeğin Türkçe versiyonunda hiyerarşik faktör yapısını incelemek için yaptıkları yapısal eşitlik modellemesinde üç faktörlü yapının Türkçe için daha uygun olduğunu belirlemiştir. Bu doğrultuda, ölçek üç alt ölçekten oluşmaktadır: “Kendilik Algısındaki Değişim” (10 madde), “Yaşam Felsefesinde Değişim” (6 madde) ve “İlişkilerde Değişim” (5 madde). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .88, .78 ve .77 olarak tespit edilmiştir. (Kağan vd., 2012). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .95 bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .93, .86 ve .85'tir.

3.3.3. Değerlere bağlı yaşam ölçeği

Trompetter ve ark. (2013) tarafından geliştirilen Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeği (DBYÖ), 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi (1: tamamen katılmıyorum, 5: tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Ölçek, Değerli Yaşam ve Yaşam Doyumu olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Puanların yükselmesi, netliğin artması, değerlere bağlılığı ve daha fazla yaşam doyumunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach

Alpha iç tutarlık katsayısı .92'dir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Işık ve Bilge (2023) tarafından yapılmıştır. Türkçe form için Cronbach Alpha değeri tüm ölçek için .91, değerli yaşam alt boyutu için .87 ve yaşam doyumu alt boyutu için .86 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde iki faktörlü olan yapı, uyarlama çalışmasında da doğrulanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .94, alt boyutlardan Değerli Yaşam için .92, Yaşam Doyumu için .90 olarak bulunmuştur.

3.4. İşlem

Araştırma kapsamında veri toplama sürecine geçilmeden önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır (Sayı: E-97105791-050.04-74850, Ek-1). Etik ilkelere uygun biçimde yürütülen bu çalışmada, katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gönüllülük esasları hakkında oluşturulan formda katılımcı adayına açıklanmış ve onay istenmiştir. Bu bilgilendirmede aynı zamanda gizlilik ve anonimlik garantisi verilmiştir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, katılımcılar diledikleri zaman çalışmadan ayrılacakları konusunda bilgilendirilmiştir. Araştırma verileri 2024-2025 eğitim yılı bahar döneminde toplanmıştır.

Veri toplama aracı, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ile Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeğini içeren bir çevrim içi anket formu olarak hazırlanmıştır. Bu form, Google Forms platformu üzerinden düzenlenerek Şubat 2023 depremlerini yaşamış üniversite öğrencilerine sosyal medya ve e-posta aracılığıyla ulaştırılmıştır. Araştırmaya uygun şekilde doldurulan anketler veri analizine dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 27.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ar Araştırma kapsamında gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin örneklem yeterliliğini değerlendirmek amacıyla G*Power 3.1 yazılımı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi için yapılan hesaplamada, orta düzey etki büyüklüğü ($r = .30$), .05 anlamlılık düzeyi ve .95 test gücü ile minimum 138 katılımcının yeterli olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde, bağımsız örneklem t-testi için bu sayı 88, 8 gruplu tek yönlü varyans analizi (ANOVA) için ise 280 olarak hesaplanmıştır. Doğrusal regresyon analizi için ise minimum 89 katılımcı yeterli görülmektedir. Bu çalışmada analizlere

dahil edilen 320 kişilik örneklem, tüm bu analiz türleri açısından istatistiksel olarak yeterli güce sahiptir (Cohen, 1992; Faul vd., 2007).

Tanımlayıcı istatistiklerin ardından, ölçeklerin iç tutarlılıkları Cronbach's Alpha katsayısı ile hesaplanmış, ölçeklerin tamamının yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür (TSBE $\alpha = .95$, DBYÖ $\alpha = .94$).

Normallik varsayımının değerlendirilmesinde Shapiro-Wilk testi anlamlı sonuç vermesine rağmen, 300'den büyük örneklemelerde, çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ve -1 aralığındaysa Shapiro-Wilk testinin anlamlılığı göz ardı edilebileceği belirtilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 aralığında olması ve örneklem büyüklüğünün 300'ü aşması dikkate alınarak (George ve Mallery, 2010; Hair vd., 2013), araştırma verilerinin analizinde değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ise Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gibi parametrik testler kullanılmıştır.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırmada elde edilen veriler, araştırma amacı doğrultusunda çeşitli istatistiksel analizler kullanılarak değerlendirilmiş; değişkenler arasındaki ilişkiler ve grup farkları bulgular halinde aşağıda sunulmuştur.

4.1. Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve ölçeklerden alınan puanların ilişkisini incelemek için yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7
1. TSB	—						
2. TSB-Benlik Algısı	.960**	—					
3. TSB-Yaşam Felsefesi	.904**	.819**	—				
4. TSB-İlişkiler	.847**	.719**	.662**	—			
5. DBY	.504**	.488**	.426**	.450**	—		
6. DBY-Değerli Yaşam	.471**	.465**	.397**	.403**	.952**	—	
7. DBY-Yaşam Doyumu	.466**	.437**	.395**	.441**	.900**	.722**	—
Ortalama ($\bar{x}$)	2,84	3,10	2,72	2,46	3,52	3,73	3,18
SS	1,11	1,20	1,15	1,30	0,82	0,83	0,98
Basıklık	-,40	-,53	-,28	-,10	-,18	-,44	,11
Çarpıklık	-,50	-,51	-,54	-,79	-,34	-,18	-,55
Cronbach’s α	.95	.93	.86	.85	.94	.92	.90

TSB = Travma Sonrası Büyüme; DBY = Değerlere Bağlı Yaşam. SS=Standart Sapma **p <.01

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının ortalama puanları incelendiğinde (Tablo 2), Travma Sonrası Büyüme toplam puanı 2.84 (SS = 1.11) olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlardan Benlik Algısında Değişim 3.10 (SS = 1.20), Yaşam Felsefesinde Değişim 2.72 (SS = 1.15) ve İlişkilerde Değişim 2.46 (SS = 1.31)

ortalamaya sahiptir. Değerlere Bağlı Yaşam ölçeğinin genel puanı 3.52 (SS = 0.83), alt boyutlardan Değerli Yaşam 3.73 (SS = 0.83) ve Yaşam Doyumu 3.18 (SS = 0.98) olarak bulunmuştur. Normallik varsayımı değerlendirmesinde, Shapiro-Wilk testleri anlamlı ($p < .05$) bulunsada tüm değişkenler için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması, verilerin parametrik analiz varsayımlarını karşıladığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

Travma Sonrası Büyüme ile Değerlere Bağlı Yaşam arasında pozitif yönde ve orta-yüksek düzeyde ($r = .504$) anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin travma sonrası yaşadıkları olumlu değişimlerin, yaşamlarını kendi değerleri doğrultusunda sürdürme eğilimleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Travma Sonrası Büyümenin alt boyutlarından Benlik Algısı ($r = .488$), Yaşam Felsefesi ($r = .426$) ve İlişkiler ($r = .450$), Değerlere Bağlı Yaşam ile pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkilere sahiptir. Ayrıca, Travma Sonrası Büyüme ile Değerlere Bağlı Yaşam'ın alt boyutları olan Değerli Yaşam ($r = .471$) ve Yaşam Doyumu ($r = .466$) arasında da orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, kişilerin benlik algısındaki olumlu değişimlerin, yaşamın anlamına dair geliştirdiği yeni bakış açılarının ve travma sonrasında güçlenen kişilerarası ilişkilerinin değer odaklı yaşamla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, travma sonrası yaşanan dönüşümün, bireyin yaşamda anlam bulma ve yaşamdan doyum alma eğilimini ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Travma Sonrası Büyüme alt boyutlarından kişilerarası ilişkiler incelendiğinde; Benlik Algısı ile Yaşam Felsefesi arasında yüksek düzeyde ($r = .819$), Benlik Algısı ile İlişkiler arasında orta-yüksek düzeyde ($r = .719$) ve Yaşam Felsefesi ile İlişkiler arasında orta düzeyde ($r = .662$) anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Değerlere Bağlı Yaşam alt boyutları arasında da yüksek düzeyde korelasyonlar elde edilmiştir. Değerli Yaşam ile Yaşam Doyumu arasında ($r = .722$, $p < .01$) güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Değerlere Bağlı Yaşam toplam puanı ile Değerli Yaşam ($r = .952$) ve Yaşam Doyumu ($r = .900$) arasında da çok yüksek düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir.

Tüm bu bulgular, Travma Sonrası Büyüme ve Değerlere Bağlı Yaşam boyutlarının birbirleriyle anlamlı ve tutarlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Tüm korelasyonlar $p < .01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

4.2. Değer Odaklı Yaşamın Travma Sonrası Büyüme Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 3. Değer Odaklı Yaşamın Travma Sonrası Büyüme Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	95% GA [Alt, Üst]
(Sabit)	0.457	0.235	—	1.944	.053	[-0.005, 0.920]
Değer Odaklı Yaşam	0.676	0.065	.504	10.396	<.001	[0.548, 0.804]

Not. Bağımlı değişken: Travma Sonrası Büyüme. Model: $R^2 = .254$, $p < .001$. B=regresyon katsayısı, SH=standart hata, β =standartlaştırılmış katsayı, GA=güven aralığı

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda (Tablo 3), Değer Odaklı Yaşam değişkeninin Travma Sonrası Büyüme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($F(1, 318) = 108.09$, $p < .001$). Elde edilen model istatistiksel olarak anlamlıdır ve regresyon katsayısı anlamlı düzeydedir ($p < .001$). Modele ilişkin R^2 değeri .254 olup, bu değişkenin Travma Sonrası Büyüme üzerindeki toplam varyansın %25.4'ünü açıkladığını göstermektedir. Regresyon katsayısı incelendiğinde, Değerlere Bağlı Yaşam puanındaki her bir birimlik artışın Travma Sonrası Büyüme puanını 0.68 birim artırdığı görülmektedir ($B = 0.676$, $\beta = .504$). Bu doğrultuda, analiz sonucu elde edilen modelin anlamlı, istatistiksel olarak geçerli ve açıklayıcı bir model olduğu söylenebilir.

4.3. Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesi

Tablo 4. Cinsiyete Göre Travma Sonrası Büyüme ve Değer Odaklı Yaşam Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	Ort.	SS	t	p
Travma Sonrası Büyüme	Kadın	2.87	1.10	1.19	.237
	Erkek	2.68	1.16		
TSB-Benlik Algısı	Kadın	3.12	1.19	0.56	.577
	Erkek	3.02	1.26		
TSB-Yaşam Felsefesi	Kadın	2.75	1.11	1.00	.320
	Erkek	2.58	1.31		
TSB-İlişkiler	Kadın	2.53	1.30	2.16	.032*
	Erkek	2.11	1.31		
Değer Odaklı Yaşam	Kadın	3.53	.79	0.44	.659
	Erkek	3.48	.97		
DBY-Değerli Yaşam	Kadın	3.74	.79	0.56	.576
	Erkek	3.67	1.02		
DBY-Yaşam Doyumu	Kadın	3.18	.96	0.20	.841
	Erkek	3.15	1.05		

SS=Standart Sapma TSB= Travma Sonrası Büyüme DBY=Değerlere Bağlı Yaşam, *p<.05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Travma Sonrası Büyüme ve Değerler Odaklı Yaşam puanları incelendiğinde (Tablo 4), kadın ve erkek katılımcılar arasında Başkaları ile İlişkiler alt boyutu dışında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadınların (Ort = 2.53, SS = 1.30), erkeklere (Ort = 2.11, SS = 1.31) göre Başkaları ile İlişkiler alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t(318)=2.16$, $p = .03$, Cohen's $d=0.32$). Diğer alt boyutlar ve toplam puanlar açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p > .05$).

4.4. Ölçeklerden Alınan Puanların Deprem Deneyimlerine Göre İncelenmesi

4.4.1. Katılımcıların depremde fiziksel yaralanma yaşıyıp yaşamama durumuna göre ölçeklerden aldığı puanların incelenmesi

Tablo 5. Katılımcıların Depremde Fiziksel Yaralanma Yaşama Durumlarına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları

Ölçek / Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	SS	t	p
TSB	Evet	23	2.78	1.18	-0.28	.782
	Hayır	297	2.84	1.10		
TSB-Benlik Algısında Değişim	Evet	23	2.98	1.27	-0.52	.613
	Hayır	297	3.11	1.20		
TSB-Yaşam Felsefesinde Değişim	Evet	23	2.78	1.16	-0.24	.808
	Hayır	297	2.71	1.15		
TSB-İlişkilerde Değişim	Evet	23	2.37	1.40	-0.31	.754
	Hayır	297	2.46	1.30		
DBY	Evet	23	3.35	0.91	-1.05	.295
	Hayır	297	3.54	0.82		
DBY-Değerli Yaşam	Evet	23	3.61	0.96	-0.74	.462
	Hayır	297	3.74	0.82		
DBYÖ-Yaşam Doyumu	Evet	23	2.92	1.01	-1.32	.189
	Hayır	297	3.20	0.97		

SS=Standart Sapma TSB=Travma Sonrası Büyüme DBY=Değerlere Bağlı Yaşam, *p<0.05

Depremde fiziksel yaralanma yaşayan bireyler ile yaşamayan bireylerin ölçek puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan t-Testinde (Tablo 5), Travma Sonrası Büyüme ve Değerlere Bağlı Yaşam ölçeklerinin toplam ve alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, fiziksel yaralanma yaşıyıp yaşamamanın, TSB ya da Değer Odaklı Yaşam düzeyinde farklılaşma yaratmadığı görülmektedir.

4.4.2. Katılımcıların depremde yakın kaybı yaşayıp yaşamama durumuna göre ölçeklerden aldığı puanların incelenmesi

Tablo 6. Katılımcıların Depremde Yakınlarını Kaybetme Durumlarına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları

Ölçek / Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	SS	t	p
TSB	Evet	148	2.89	1.16	0.80	.426
	Hayır	172	2.79	1.07		
TSB-Benlik Algısında Değişim	Evet	148	3,17	1.26	1.01	.312
	Hayır	172	3.04	1.14		
TSB-Yaşam Felsefesinde Değişim	Evet	148	2.76	1.13	0.59	.557
	Hayır	172	2.68	1.16		
TSB-İlişkilerde Değişim	Evet	148	2.48	1.38	0.36	.718
	Hayır	172	2.43	1.24		
DBY	Evet	148	3.53	0.85	0,13	.893
	Hayır	172	3.52	0.81		
DBY-Değerli Yaşam	Evet	148	3.72	0.85	-0.27	.791
	Hayır	172	3.74	0.82		
DBYÖ-Yaşam Doyumu	Evet	148	3.22	1.03	0.68	.496
	Hayır	172	3.14	0.94		

SS=Standart Sapma TSB=Travma Sonrası Büyüme DBY=Değerlere Bağlı Yaşam, d=Cohen's d *p<0.05

Depremde bir yakınını kaybetme deneyimi yaşayan bireyler ile yaşamayan bireylerin Travma Sonrası Büyüme ve Değerlere Bağlı Yaşam ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre (Tablo 6), tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuç, yakın kaybı yaşayan bireylerin bu ölçeklerden aldıkları puanların, kayıp yaşamayan bireylerinkine benzer olduğunu göstermektedir.

4.4.3. Katılımcıların depremde evlerinin hasar görüp görmemesi durumuna göre ölçeklerden aldığı puanların incelenmesi

Tablo 7. Katılımcıların Depremde Evlerinin Hasar Görüp Görmemesi Durumuna Göre Ölçeklerden Aldığı Puanların İncelenmesi

Ölçek / Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	SS	t	p
TSB	Evet	202	2.80	1.15	-0.77	.441
	Hayır	118	2.90	1.03		
TSB-Benlik Algısında Değişim	Evet	202	3.07	1.26	-0.54	.590
	Hayır	118	3.15	1.09		
TSB-Yaşam Felsefesinde Değişim	Evet	202	2.71	1.19	-0.15	.882
	Hayır	118	2.73	1.07		
TSB-İlişkilerde Değişim	Evet	202	2.37	1.36	-1.70	.090
	Hayır	118	2.61	1.19		
DBY	Evet	202	3.46	0.83	-1.77	.078
	Hayır	118	3.63	0.82		
DBY-Değerli Yaşam	Evet	202	3.66	0.85	-1.91	.058
	Hayır	118	3.85	0.80		
DBYÖ-Yaşam Doyumu	Evet	202	3.13	0.97	-1.28	.202
	Hayır	118	3.27	0.99		

SS=Standart Sapma TSB=Travma Sonrası Büyüme DBY=Değerlere Bağlı Yaşam, *p<0.05

Deprem sonrasında evi hasar gören bireyler ile hasar görmeyen bireylerin Travma Sonrası Büyüme ve Değerlere Bağlı Yaşam puanları karşılaştırıldığında (Tablo 7), her iki grubun da toplam puanları ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Bu sonuç, bireylerin travmatik yaşam olaylarının ardından sergiledikleri olumlu psikolojik değişimlerin ve değerlere bağlı yaşama düzeylerinin, evin fiziksel hasar durumundan bağımsız olarak benzer düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.4.4. Katılımcıların evlerinin hasar düzeyine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Tablo 8. Katılımcıların evlerinin hasar durumuna göre One Way ANOVA sonuçları

	Yıkıldı		Ağır Hasar		Orta Hasar		Az Hasar		F (3,197)
	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	
TSB	2,47	,48	2,84	,18	3,00	,20	2,74	,10	,67
TSB-BA	2,72	,59	3,21	,20	3,15	,22	3,03	,11	,37
TSB-YF	2,92	,49	2,67	,19	3,03	,18	2,61	,11	1,33
TSB-İ	1,43	,42	2,33	,20	2,66	,25	2,32	,12	1,57
DBY	3,37	,50	3,59	,14	3,41	,14	3,44	,72	,36
DBY-DY	3,55	,54	3,81	,14	3,60	,14	3,65	,74	,46
DBY-YD	3,08	,46	3,23	,18	3,09	,17	3,11	,07	,15

TSB=Travma Sonrası Büyüme, DBY=Değerlere Bağlı Yaşam, SH=Standart Hata

Katılımcıların yaşadıkları evin deprem sonrası hasar düzeyine göre Travma TSB ve DBY puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır (Tablo 8). TSB toplam puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3,197)=0.67$, $p>.05$). TSB alt boyutları açısından yapılan analizlerde de benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. TSB'nin alt boyutları; Benlik Algısında Değişim (TSB-BA) için ($F(3,197)=0.37$, $p>.05$), Yaşam Felsefesinde Değişim (TSB-YF) ($F(3,197)=1.33$, $p>.05$), İlişkilerde Değişim (TSB-İ) ($F(3,197)=1.57$, $p>.05$) düzeyleri de evlerin hasar düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bu bulgular, katılımcıların evlerinin uğradığı hasar düzeyine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin farklılaşmadığını göstermektedir.

Değere Bağlı Yaşam (DBY) toplam puanları bakımından da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3,197)=0.36$, $p>.05$). DBY'nin alt boyutları

incelendiğinde, Değerli Yaşam (DBY-DY) ($F(3,197)=0.46$, $p>.05$) ve Yaşam Doyumu (DBY-YD) ($F(3,197)=0.15$, $p>.05$) düzeyleri de evlerin hasar duruma göre fark göstermemektedir. Bu sonuçlar, evin hasar derecesine göre Değer Odaklı Yaşam düzeyinin farklılaşmadığını göstermektedir.

4.4.5. Katılımcıların depremde kaybettikleri kişilerin yakınlık derecesine göre ölçek puanlarının incelenmesi

Tablo 9. Kişilerin depremde kaybettikleri kişilerin yakınlık derecesine göre One Way ANOVA sonuçları

	1.Derece Akraba		2.Derece Akraba		Uzak Akraba		Yakın Arkadaş		Arkadaş		Diğer		F (5,142)
	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	
TSB	2,14	1,67	2,68	,24	3,04	,15	2,98	,20	2,69	,20	3,55	,17	,94
TSB-BA	2,05	2,05	3,03	,28	3,31	,16	3,28	,22	2,95	,22	3,77	,23	,87
TSB-YF	2,33	1,50	2,57	,23	2,89	,15	2,83	,19	2,53	,20	3,67	,19	1,01
TSB-İ	2,10	1,10	2,12	,27	2,66	,19	2,58	,25	2,36	,26	2,98	,01	,74
DBY	2,56	1,56	3,50	,19	3,65	,09	3,46	,16	3,42	,16	3,73	,23	,94
DBY-DY	2,60	1,60	3,71	,19	3,88	,10	3,64	,15	3,53	,15	3,84	,14	1,52
DBY-YD	2,50	1,50	3,14	,21	3,27	,12	3,17	,20	3,25	,20	3,55	,39	,33

TSB=Travma Sonrası Büyüme DBY=Değerlere Bağlı Yaşam, SH=Standart Hata

Depremde kayıp yaşayan katılımcıların, kaybettikleri kişinin yakınlık derecesine göre Travma Sonrası Büyüme (TSB) ve Değere Bağlı Yaşam (DBY) düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır (Tablo 9). TSB toplam puanı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F(5,142)=0.94$, $p>.05$). Aynı şekilde, TSB alt

boyutlarından Benlik Algısında Değişim (TSB-BA) ($F(5,142)=0.87, p>.05$), Yaşam Felsefesinde Değişim (TSB-YF) ($F(5,142)=1.01, p>.05$) ve İlişkilerde Değişim (TSB-İ) ($F(5,142) =0.74, p>.05$) değişkenlerinde de anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, kayıp yaşayan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin, kaybettikleri kişinin yakınlık derecesine göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir.

Değere Bağlı Yaşam (DBY) toplam puanlarında da anlamlı bir fark görülmemiştir ($F(5,142)=0.94, p>.05$). Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeğinin alt boyutlarından Değerli Yaşam (DBY-DY) ($F(5,142)=1.52, p>.05$) ve Yaşam Doyumu (DBY-YD) alt boyutunda ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(5,142)=0.33, p>.05$). Bu sonuçlar, değer odaklı yaşam düzeylerinin de kaybedilen kişinin yakınına göre anlamlı biçimde değişmediğini ortaya koymaktadır.

4.4.6. Katılımcıların depremden sonra kaldıkları yere göre ölçek puanlarının incelenmesi

Tablo 10. Kişilerin depremden sonra kaldıkları yere göre One Way ANOVA sonuçları

	1.Çadır		2.Konteyner		3.Sığınma Bölgesi		4.Yakının Evi		5.Geçici Olarak Başka Şehir		6.Başka Şehre Göç		7.Evinde Kalabildim		8.Diğer		F (7,312)	Fark
	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH	Ort.	SH		
TSB	2,88	,17	2,51	,29	3,31	,29	2,72	,12	2,79	,17	2,87	,32	2,93	0,16	2,95	,13	,67	-
TSB-BA	3,26	,19	2,57	,31	3,70	,31	2,93	,13	3,03	,19	3,14	,35	3,22	,17	3,23	,13	1,11	-
TSB-YF	2,66	,16	2,54	,36	3,27	,31	2,59	,13	2,78	,17	2,81	,31	2,80	,16	2,77	,14	,57	-
TSB-İ	2,37	,22	2,33	,26	2,60	,42	2,44	,13	2,31	,20	2,41	,39	2,53	,18	2,62	,17	,30	-
DBY	3,40	,13	2,93	,24	4,07	,31	3,55	,08	3,32	,12	3,37	,18	3,76	,12	3,61	,10	2,74**	2-7
DBY-DY	3,67	,14	3,12	,24	4,20	,27	3,75	,09	3,57	,12	3,72	,18	3,93	,12	3,76	,10	1,99	-
DBY-YD	2,96	,15	2,62	,27	3,85	,39	3,22	,98	2,91	,14	2,80	,22	3,48	,13	3,35	,12	3,38**	-

TSB=Travma Sonrası Büyüme DBY=Değerlere Bağlı Yaşam , SH=Standart Hata, η^2 =Etki büyüklüğü

Deprem sonrası farklı barınma koşullarında kalan katılımcıların Travma Sonrası Büyüme (TSB) ve Değere Bağlı Yaşam (DBY) düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre (Tablo 10), TSB toplam puanı için fark anlamlı bulunmamıştır ($F(7,312)=0.67, p>.05$). Benzer şekilde, TSB alt boyutlarından Benlik Algısında Değişim (TSB-BA) ($F(7,312)=1.11, p>.05$), Yaşam Felsefesinde Değişim (TSB-YF) ($F(7,312)=0.57, p>.05, \eta^2=.01$) ve İlişkilerde Değişim (TSB-İ) ($F(7,312)=0.30, p>.05$) puanlarında da barınma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgular, travma sonrası büyüme düzeylerinin deprem sonrası barınma koşullarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir.

Öte yandan, Değere Bağlı Yaşam (DBY) toplam puanlarında barınma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(7,312)=2.74, p<.01, \eta^2=.06$). Yapılan post hoc analiz sonucunda, konteynerde kalan bireylerin evinde kalabilen bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük DBY puanına sahip oldukları belirlenmiştir. DBY'nin alt boyutlarından Değerli Yaşam (DBY-DY) için elde edilen sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(7,312)=1.99, p>.05$) Yaşam Doyumu (DBY-YD) alt boyutuna ilişkin analizde ise gruplar arasında anlamlı fark saptanmıştır ($F(7,312)=3.38, p<.01, \eta^2=.07$); ancak yapılan post hoc testlerinde bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığı istatistiksel olarak belirlenememiştir. Bu durum, genel model anlamlı olsa da gruplar arasındaki farklılıkların yönünün net bir şekilde tespit edilemediğini göstermektedir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırma bulguları kuramsal çerçeve ve önceki araştırmalar ışığında tartışılmış; elde edilen sonuçlar değerlendirilerek genel çıkarımlara yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Travma Sonrası Büyüme ve Değer Odaklı Yaşam Arasındaki İlişki

Çalışma kapsamında elde edilen bulgular, Değer Odaklı Yaşam ile TSB arasında orta-yüksek düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yapılan regresyon analizi, Değer Odaklı Yaşamın TSB'yi anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bireylerin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmelerinin, travmatik deneyimlerin ardından olumlu psikolojik değişimler yaşamalarıyla ilişkili olduğunu ve bu değişimleri öngörebildiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, değerlere bağlı bir yaşam tarzı benimsemek, travma sonrası büyümeyi destekleyen önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Frankl'ın logoterapisi ile ACT kuramında ortak olarak vurgulanan temel temalardan biri “anlam arayışı”dır. Frankl (1963), travmatik yaşantıların ardından bireylerin varoluşsal bir boşluk yaşayabileceğini ve bu boşluğun, bireyin değerleri doğrultusunda anlam üretme çabasıyla aşılabileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde, ACT kuramı da bireyin içsel değerlerine uygun davranışlar sergilemesinin, psikolojik esnekliği artırarak acı verici yaşantılar karşısında işlevselliğini korumasına katkı sağladığını öne sürmektedir (Hayes vd., 2012). Bu kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda değerlere uygun yaşamak, yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda varoluşsal düzeyde bir dönüşüm süreci sunmaktadır. Travma sonrası süreçte bireyin değerleri doğrultusunda eyleme geçmesi, yaşamına yeniden anlam kazandırmasına olanak tanımaktadır. Bu anlam üretimi süreci, TSB'nin özellikle “yaşam felsefesinde değişim” ve “ilişkilerde gelişim” gibi alt boyutlarını doğrudan desteklemektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Dolayısıyla değerlere bağlı yaşam tarzı, travma sonrası büyümenin hem bilişsel hem de varoluşsal bileşenlerini besleyen bir temel oluşturmaktadır.

ACT kuramı kapsamında psikolojik esneklik, bireyin yaşamındaki zorluklara rağmen kendi değerlerine uygun hedeflere yönelme kapasitesiyle açıklanmaktadır (Hayes vd., 2012). Travma sonrasında bireyin travmatik yaşantıyı kontrol etmeye

çalışmak yerine kabul etmesi ve bu süreci değerlerine uygun biçimde yaşamayı sürdürmesi, ACT'in psikolojik esneklik yaklaşımı ile tutarlı görünmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar da bu yaklaşımı desteklemektedir: Örneğin, Fledderus ve arkadaşları (2010), değerlere bağlı yaşantının psikolojik iyi oluşla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Cann ve arkadaşları (2010), travmatik bir olay sonrası değişim yaşadığını belirten kişilerde, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve kişinin hayatındaki anlam ile TSB arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Triplett ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen modelde, planlı ruminasyon ve yaşamda anlam bulmanın hem travma sonrası büyümeyi hem de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan etkenler olduğu bulunmuştur. Bulgular, TSB'nin yalnızca psikolojik iyilik haliyle değil, aynı zamanda anlam üretimi ve doyum gibi yaşam kalitesi göstergeleriyle de ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde, Baseotto ve arkadaşları (2022), değerlere bağlı yaşantının TSB ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin özellikle iyileşme sürecinde bireyin psikolojik olarak yeniden yapılanmasına katkı sunduğunu belirtmektedir. Almeida ve arkadaşlarının (2022) yürüttükleri meta-analiz çalışmasında, yaşamda anlam bulma ve üretimin TSB düzeylerini artırmakta olduğu vurgulanmıştır. Kaya ve Akoğlu (2024) da yaşamda anlam ve umut düzeylerinin TSB ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Türk ve arkadaşları (2025), 6 Şubat depremine maruz kalan katılımcılar ile yaptıkları çalışmada anlam odaklı başa çıkma stillerinin travma sonrası büyümeyi artırıcı ve travma sonrası çöküntüyü azaltıcı etkileri olduğu bulunmuştur. Tüm bu bulgular, TSB sürecinin sadece semptomların azaltılmasıyla sınırlı kalmadığını; aynı zamanda bireyin değerleri doğrultusunda yaşamını yeniden anlamlandırma kapasitesini güçlendirmekte olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada, TSB'nin alt boyutlarından Benlik Algısı, Yaşam Felsefesi ve İlişkiler ile Değerlere Bağlı Yaşam arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, Değerlere Bağlı Yaşam'ın alt boyutları olan Değerli Yaşam ve Yaşam Doyumu ile TSB düzeyi arasında da anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Bu bulgular, bireyin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmesinin özellikle kişisel güçlenme, kişilerarası ilişkilerde derinleşme ve yaşamın anlamına dair yeniden yapılanma gibi TSB boyutlarını desteklediğini göstermektedir. Bu durum, değerlere bağlı yaşamın, travma sonrası yaşanan olumlu dönüşümlerin ortaya çıkmasında etkili bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Elde edilen bulgular, ACT kuramı bağlamında da anlam kazanmaktadır. ACT kuramına göre (Hayes vd., 2012) bireyin değerlerine uygun biçimde yaşaması,

benimsediği yeni yaşam felsefesi ve ilişkilerdeki derinlik gibi TSB bileşenlerinin gelişimini desteklemektedir. Bu açıdan bakıldığında, değer odaklı yaşantı, travma sonrası yeniden yapılanmada destekleyici bir bileşen olarak değerlendirilebilir.

Öte yandan, bazı araştırmalar bu ilişkinin her zaman doğrudan ve güçlü olmayabileceğine işaret etmektedir. Maercker ve Zoellner (2004) tarafından geliştirilen “*Janus Face Model of PTG*”, TSB’nin yalnızca içsel büyümeyi değil, aynı zamanda savunmacı ve illüzyonist bir baş etme biçimini de içerebileceğini öne sürmektedir. Maercker ve Zoellner, bazı bireylerde görülen travma sonrası olumlu değişimlerin aslında travmanın etkilerini bastırmaya yönelik bilişsel stratejiler olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Lechner ve arkadaşları (2006), erken dönemde bildirilen TSB’nin uzun vadeli psikolojik iyi oluşla her zaman tutarlı olmadığını göstermiştir. Coyne ve Tennen (2010), öz bildirimle ölçülen bir büyümenin, gerçek bir büyümeden çok yanılsamalı bir büyüme olabileceğine dikkat çekmiştir.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, TSB’nin ve bazı alt boyutlarının, özellikle kişisel güçlenme, yaşamın anlamına ilişkin farkındalık ve kişilerarası ilişkilerdeki olumlu değişimin, bireylerin değerlerine uygun bir yaşam sürmeleriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, değer odaklı yaşam biçiminin, travmatik deneyimlerin ardından bireyin yeniden yapılanma sürecini destekleyebileceğine işaret etmektedir. Ancak bu ilişkinin, bireysel farklılıklar, travmanın türü, algılanan sosyal destek düzeyi ve travma sonrası geçen zaman gibi çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

5.1.2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre TSB ve Değer Odaklı Yaşam

Araştırma bulguları, kadın ve erkek katılımcıların Travma Sonrası Büyümelerinde genel olarak anlamlı farklar bulunmadığını, ancak TSB’nin “Başkaları ile İlişkiler” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Kadın katılımcıların bu boyutta erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür. Bu durum, travmatik yaşantı sonrasında kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumlu değişimlerin kadın bireylerde daha belirgin olduğuna işaret etmektedir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Özellikle kadınların travmatik olaylar sonrası sosyal destek arama, duygusal paylaşımda bulunma

ve ilişkisel farkındalık geliştirme davranışlarına daha yatkın oldukları sıklıkla vurgulanmaktadır (Taku vd., 2008). Ayrıca Tedeschi ve Calhoun (2004), travma sonrası büyümenin kişilerarası ilişkilerde gelişim, empati artışı ve daha derin bağlar kurma eğilimi gibi bileşenlerinin kadınlarda daha yoğun gözlenebileceğini belirtmiştir. Vishnevsky ve arkadaşlarının (2010) yürüttüğü meta-analiz çalışması da kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek TSB puanları bildirdiklerini ve bunun özellikle planlı ve ruminasyon eğilimleriyle ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Bununla birlikte, çalışmada TSB'nin toplam puanları ve diğer alt boyutlarında anlamlı bir cinsiyet farkı saptanmamıştır. Bu durum, TSB'nin yalnızca cinsiyete bağlı olarak değil; bireysel, bağlamsal ve kültürel değişkenlere bağlı olarak şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğunu göstermektedir. Literatürde de bu konuda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin bazı çalışmalarda (Jin vd., 2014) kadınların TSB düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmişken, bazı araştırmalarda anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır (Aslam ve Kamal, 2015; Cundiff vd., 2023; Yoshida vd., 2016).

Bu çelişkili bulgular, travmanın türü, süresi, yaş, sosyal destek düzeyi, değerlendirme zamanlaması ve kültürel normlar gibi çok sayıda değişkenin TSB üzerindeki karmaşık etkisini yansıtmaktadır. Özellikle yaş değişkeninin de önemli bir rol oynayabileceği, Vishnevsky ve arkadaşlarının (2010) meta-regresyon analizinde kadınların yaş ilerledikçe erkeklere kıyasla daha yüksek TSB düzeyleri bildirdikleri bulgusuyla desteklenmektedir.

Çalışma bulgularına göre, kadın ve erkeklerin Değer Odaklı Yaşamları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu durum, bireylerin değer odaklı yaşam sürme eğilimlerinin cinsiyetten bağımsız bir şekilde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Değer odaklı yaşantı, bireyin kendi yaşamında önemli ve anlamlı bulunduğu yönlere uygun şekilde hareket etmesini içermektedir (Hayes vd., 2012). Bu yönelimin, kadın ya da erkek olmasından ziyade bireyin yaşam deneyimleri, psikolojik esnekliği ve değer farkındalığı ile şekillendiği düşünülebilir. Özellikle Türkiye gibi kolektif kültürlerin hâkim olduğu toplumlarda hem kadınlar hem de erkekler benzer sosyal normlara maruz kalmakta ve değer tanımlarını ortak toplumsal süreçler üzerinden yapılandırmaktadır (Işık ve Bilge, 2023). Bu durum, değer odaklı yaşamda cinsiyet temelli farkların ortaya çıkmamasını açıklayabilir.

Bu bulgular, Schwartz'ın (1992) değerler kuramı ile de örtüşmektedir. Schwartz'a göre değerler, kültürler arası geçerliliğe sahip evrensel yapılar olmakla birlikte, bireysel farklılıklar temelinde şekillenebilir. Kadın ve erkeklerin bireysel düzeyde benzer değerlere önem atfetmeleri ve bu değerleri yaşantılarına yansıtmaları, bu çalışmada elde edilen bulgularla tutarlıdır. Schwartz ve Sagiv (1995), değer önceliklerinin cinsiyet temelli bazı farklılıklar gösterse de bu farklılıkların yaşam davranışlarına yansımalarının her zaman belirgin olmadığını vurgulamıştır.

Türkiye bağlamında yapılan bazı çalışmalar da bu araştırma ile tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Işık ve Bilge (2023) tarafından geliştirilen Değerlere Bağlı Yaşam Ölçeğinin geliştirilme sürecinde, kadın ve erkek katılımcılar arasında ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, değer odaklı yaşam eğiliminin kültürel bağlam içinde toplumsal cinsiyet rollerinden bağımsız olarak gelişebileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, değerlerin bireyin içsel yönelimleri ve yaşantısal deneyimleri ile şekillendiği; dışsal kimlik kategorilerinden ziyade kişisel içgörü ve farkındalıkla beslendiği görüşünü desteklemektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, TSB'nin bireysel ve bağlamsal faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve cinsiyetin tek başına belirleyici bir etken olmadığını düşündürmektedir. Öte yandan, değerlerin bireysel düzeyde şekillenen, evrensel yönlendiriciler olduğunu ve bu sürecin kadın ya da erkek olmaktan çok bireyin içsel yönelimlerine dayandığını ortaya koymaktadır.

5.1.3. Deprem Deneyimine Göre TSB ve Değer Odaklı Yaşam

Bu çalışmada, depremde fiziksel yaralanma yaşayan bireylerle yaşamayanlar arasında Travma Sonrası Büyüme (TSB) ve Değer Odaklı Yaşam düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, travmatik deneyimin doğrudan fiziksel etkilerinden ziyade, bireyin travmayı algılama biçimi ve bu deneyimle baş etme sürecinin psikolojik sonuçlar üzerinde daha belirleyici olduğunu düşündürmektedir. TSB kuramı (Tedeschi ve Calhoun, 2004) bireyin travma sonrasındaki içsel yeniden yapılanma sürecine odaklanmakta, yaşanan fiziksel zararların tek başına büyümeyi tetikleyen bir unsur olmayabileceğini savunmaktadır. Fiziksel yaralanmaların travmatik deneyimi daha derinleştirebileceği ve bu nedenle TSB sürecini etkileyebileceği varsayılaksa da bu etkinin pozitif mi negatif mi olacağının bireysel faktörlere (baş etme biçimi, sosyal

destek, anlam yükleme vb.) göre değişebileceği belirtilmiştir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Benzer şekilde, ACT kuramı (Hayes vd., 2012) da bireyin yaşadığı olaydan çok, bu olay karşısında geliştirdiği farkındalık, kabul ve değer temelli yönelimlerin uzun vadeli psikolojik uyumu belirlediğini ileri sürmektedir. Dolayısıyla, fiziksel yaralanma gibi objektif kriterlerin, bireyin değerleriyle temas kurarak anlam üretme kapasitesi üzerinde belirgin bir etkisi olmayabilir. Bu sonuç, bazı bireylerin fiziksel zarar yaşamaksızın da derin psikolojik etkiler hissedebileceğini, buna karşılık fiziksel yaralanmaya rağmen pozitif yönde uyum gösterebilen bireylerin varlığını da desteklemektedir (Joseph ve Linley, 2006).

Bu çalışmada elde edilen bulgular, depremde bir yakınını kaybeden bireyler ile kayıp yaşamayan bireylerin TSB ve Değer Odaklı Yaşamlarında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca kaybedilen kişinin yakınlık derecesine göre de TSB ve Değer Odaklı Yaşam düzeyleri farklılaşmamaktadır. Bu sonuçlar, travmatik kaybın büyüme veya değerlere bağlı yaşantı süreçleri üzerindeki etkisinin bireyden bireye farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Literatürde, bazı çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Örneğin, Yoshida ve arkadaşları (2016), depremde yakınını kaybeden kişilerin TSB düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Polatinsky ve Esprey (2000) lise öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada ebeveyn kaybının TSB üzerinde tutarlı bir etki göstermediğini; Sawyer ve Ayers (2009) ise doğum sonrası travma yaşayan kadınlarda büyümenin daha çok bireyin baş etme biçimi ve sosyal destek algısı ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Öte yandan Engelkemeyer ve Marwit (2008), yas danışmanlık gruplarına katılan yetişkinlerde, özellikle kişilerarası ilişkiler ve yaşamın anlamı boyutlarında belirgin bir büyüme rapor etmiş; Calhoun, Cann ve Tedeschi (2010) ise çocuklarını kaybeden ebeveynlerde kişisel güçlenme ve yaşam felsefesi boyutlarında anlamlı TSB gözlemlemişlerdir. Cofini ve arkadaşları (2014) ise sevdiği birinin kaybını yaşayan kişilerin TSB düzeylerinin anlamlı derece yüksek olduğunu bildirmiştir. Jielling ve Xinchun (2017) ise depreme maruz kalan çocuk ve ergenlerle yaptığı çalışmada bir yakınını kaybetmenin TSB'yi yordadığını bulmuştur. Bu farklı bulgular, TSB'nin yalnızca yaşanan kaybın niteliğine değil, bireyin bu kayba yüklediği anlama, baş etme tarzına ve çevresel destek faktörlerine bağlı olarak geliştiğini göstermektedir.

ACT kuramı açısından değerlendirildiğinde, değer odaklı yaşama dair puanların ne kayıp yaşama durumuna ne de kaybedilen kişinin yakınlık derecesine göre farklılaşmaması, değerlerin bireysel bir yönelim olduğunu ve travmatik yaşantılardan bağımsız olarak sürdürülebileceğini düşündürmektedir. ACT'e göre, psikolojik esneklik ve değer temelli eylem, bireyin zorlu yaşam olaylarına rağmen içsel tutarlılık geliştirerek yaşamını yönlendirebilmesini sağlamaktadır (Hayes vd., 2012; Twohig ve Levin, 2017). Bu bağlamda bulgular, travma sonrası süreçte değer odaklı yaşantının, demografik ya da yaşantısal değişkenlerden ziyade bireyin değerleriyle kurduğu öznel bağ ile şekillendiğini göstermektedir.

Bu çalışmada, deprem sonrasında evi hasar gören ve hasar görmeyen bireylerin yanı sıra, hasar derecesine göre yapılan karşılaştırmalarda da TSB ve Değerler Odaklı Yaşam puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgu, fiziksel zararın varlığı ya da şiddetinin, bireylerin travma sonrası olumlu değişim yaşama düzeyini ya da yaşamlarını değerleri doğrultusunda sürdürme eğilimlerini tek başına belirlemediğini göstermektedir. TSB kuramına göre (Tedeschi ve Calhoun, 2004), olumlu psikolojik dönüşüm süreci, bireyin olayla nasıl başa çıktığı, bu olaya nasıl bir anlam yüklediği ve temel inanç sistemlerinde nasıl bir yeniden yapılanma yaşadığı ile ilişkilidir. Dolayısıyla, evi tamamen ya da kısmen hasar gören bireylerde puanların anlamlı düzeyde değişmemesi, travmatik olayların etkisinin bireyin öznel değerlendirmesine bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma sonuçları ile tutarlı şekilde Yoshida ve arkadaşları (2016) Büyük Japon Depremine maruz kalan ilköğretim ve ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada evin hasar durumuna göre TSB düzeyinin farklılaşmadığını bulmuştur. Buna karşın 6 Şubat Kahramanmaraş depremini yaşayan üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada ise ev hasarının TSB düzeyinde anlamlı şekilde farklılık yarattığı görülmüştür (Bahar ve Çuhadar, 2023). Değer odaklı yaşam düzeyinin de fiziksel hasar durumu veya hasarın derecesine göre değişmemesi, bireyin değerleri doğrultusunda yaşama kapasitesinin çevresel koşullardan ziyade içsel kaynaklara ve psikolojik esnekliğe dayalı olduğunu düşündürmektedir. Ciarrochi, Kashdan ve Harris (2013), değer temelli yaşamın özellikle öz-farkındalık, duygusal açıklık ve psikolojik esneklik gibi bireysel yetkinliklerle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Frankl (1963) ise bireyin yaşamda anlam arayışının, özellikle kriz anlarında yön belirleyici bir içsel pusula işlevi gördüğünü savunmaktadır. Bu bağlamda, hasar gibi çevresel değişkenlerin

bireyin değer odaklı yaşantısı üzerindeki etkisi, ancak bireyin bu durumu nasıl içselleştirdiği ve onunla nasıl başa çıktığı çerçevesinde değerlendirilebilmektedir.

Bu araştırmada, TSB düzeyleri, kişilerin depremden sonra kaldıkları yere göre farklılaşmamaktadır. Janoff-Bulman'ın (1992) Varsayımsal Dünya Kuramı'na göre, travmatik olaylar bireyin dünya, kendilik ve başkalarına dair temel inanç sistemini derinden sarsmakta; bu sarsılmanın ardından bir yeniden yapılanma süreci başlamaktadır. Benzer biçimde, Tedeschi ve Calhoun'un (2004) TSB modeli de pozitif dönüşümün yalnızca travmanın varlığıyla değil, bireyin bu yeniden yapılanma sürecinde devreye soktuğu bilişsel ve psikolojik kaynaklarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Son olarak, konteynerde kalan bireylerin Değer Odaklı Yaşam düzeyleri, evinde kalabilen bireylere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Değer Odaklı Yaşamın alt boyutu olan Yaşam Doyumu, kalınan yere göre farklılık gösterirken, bu farkın hangi gruplar arasında ortaya çıktığı belirlenememiştir. Bostan ve Demirtaş (2024) tarafından Şubat 2023 depremleri sonrasında Adıyaman'da yürütülen bir çalışmada, prefabrik evlerde yaşayan bireylerde yaşam kalitesi düzeylerinin genel toplum normlarının altında seyrettiği görülmüştür. Yabuki ve arkadaşları (2015) da Büyük Japon Depremi'nden sonra geçici konutlarda yaşayan yaşlıların yaşam kalitesinin normal standartların altında olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgular, travmatik süreçlerin bireylerin psikososyal iyi oluşunu yalnızca fiziksel koşullarla değil, aynı zamanda bu koşulların birey tarafından nasıl anlamlandırıldığıyla şekillendiğini göstermektedir. Mevcut çalışmada ise konteynerde kalan bireylerin, evinde kalabilen bireylere kıyasla daha düşük Değer Odaklı Yaşam düzeyinde olmaları bu sonuçlarla örtüşmektedir. Ancak barınma türüne göre Yaşam Doyumu düzeyindeki farkın hangi yönde olduğu net biçimde ortaya konamamıştır. Bu durum, bireylerin değerlerle uyumlu bir yaşam sürme kapasitesinin yalnızca fiziksel koşullardan değil, bu koşulları nasıl algılayıp anlamlandırdıklarından da etkilendiğini gösterebileceği düşünülmüştür.

5.2. Sonuç

Bu araştırma, Şubat 2023 depremlerini deneyimleyen üniversite öğrencilerinde TSB ile Değerler Odaklı Yaşam düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin değer odaklı yaşam sürme eğilimleriyle, travmatik deneyimlerin

ardından yaşadıkları olumlu psikolojik dönüşümün, pozitif yönde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında değer odaklı yaşam, TSB'yi anlamlı şekilde yordamaktadır.

Araştırma bulguları, TSB'nin "Başkaları ile İlişkiler" alt boyutunda kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Bu durum, kadınların travmatik yaşantılar sonrasında kişilerarası ilişkilerde daha fazla büyüme yaşayabileceğine işaret ederken, TSB toplam puanlarında ve diğer alt boyutlarında anlamlı bir cinsiyet farkı saptanmamıştır.

Araştırma kapsamında, TSB ve Değer Odaklı Yaşam düzeylerinin, yakın kaybı, evin hasar durumu gibi değişkenlere göre değişmediği bulunmuştur.

Deprem sonrasında farklı barınma koşullarında kalan bireylerin TSB düzeyleri anlamlı biçimde farklılık göstermezken, konteynerde kalan bireylerin Değer Odaklı Yaşam düzeyleri, evinde kalabilen bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

5.3. Öneriler

5.3.1. Klinisyenlere yönelik öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular, Travma Sonrası Büyüme ve Değer Odaklı Yaşam arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve aynı zamanda, değer odaklı yaşamın travma sonrası büyümeyi anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Buna göre, bireylerin değerleriyle daha uyumlu bir yaşam sürmeleri, travmatik deneyim sonrası gelişim düzeylerini artırabilmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, travma sonrası sunulacak psikolojik destek hizmetlerinin yalnızca yaşanan olayın niteliğine değil, bireyin bu olayı nasıl algıladığına, olaya nasıl bir anlam yüklediğine ve olay ile ilgili ne tür başa çıkma stratejileri geliştirdiğine odaklanması önem arz etmektedir.

Klinik müdahalelerde, bireyin kendi değerlerini fark etmesine ve bu değerlere göre bir yaşam inşa etmesine alan tanımanın, travma sonrası büyümeyi destekleyen önemli bir adım olabileceği düşünülmüştür.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

Bu çalışmanın kesitsel yapısı, değişkenler arası nedensel ilişki kurmayı sınırlamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda boylamsal desenlerin tercih edilmesi,

travma sonrası gelişim sürecinin zaman içerisindeki dinamiklerini daha ayrıntılı biçimde inceleme olanağı sağlayacaktır. Ayrıca, bu araştırmada kullanılan değişkenlerle ilişkili olabilecek başka değişkenlerin (örneğin, anlam arayışı, umut, algılanan sosyal destek) nitel yöntemlerle, özellikle de idiyografik yaklaşımla araştırılması önemli katkılar sunabilir. İdiyografik yaklaşım, bireylerin öznel deneyimlerine, travmayı anlamlandırma biçimlerine ve kişisel dönüşüm süreçlerine derinlemesine odaklanarak, TSB sürecinin kişiden kişiye nasıl değiştiğini daha iyi ortaya koyabilir. Bu doğrultuda, travmanın bireysel etkilerini anlamaya yönelik derinlemesine görüşmeler, anlatı analizi veya fenomenolojik yaklaşımlar gibi yöntemlerin kullanılması, özellikle TSB'nin içsel deneyim boyutlarını açıklayıcı olacaktır.

Bu çalışmada, uzuv kaybı ve enkaz altında kalma gibi ileri düzey travmatik yaşantılarla ilgili veriler toplanmış olsa da bu tür deneyimleri yaşamış bireylerin sayısı sınırlı olduğundan gruplar arası karşılaştırmalı analizler yapılamamıştır. Bu durum, örneklem yetersizliğinin alt gruplara ilişkin analizleri kısıtladığını göstermektedir. Bu nedenle gelecek araştırmalarda daha büyük ve homojen örneklemle çalışılması önerilmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, örneklem dağılımının daha dengeli oluşturulması hem bölgesel hem de demografik değişkenlerin daha sağlıklı analiz edilmesine katkı sunacaktır. Bunun yanında, yaşamda anlam üretimi, umut, psikolojik esneklik ve değer farkındalığı gibi kavramlar arasındaki ilişkilerin nitel yöntemlerle daha derinlemesine incelenmesinin, alan yazına önemli katkılar sunabileceği düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

AFAD. (2023). *06 Şubat 2023 Kahramanmaraş (Pazarcık ve Elbistan) depremleri saha çalışmaları ön değerlendirme raporu*. https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Arazi_Onrapor_28022023_surum1_revize.pdf.

Affleck, G. ve Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of personality*, 64(4), 899–922. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x>.

Agaibi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195–216. <https://doi.org/10.1177/1524838005277438>.

Albuquerque, S., Narciso, I. ve Pereira, M. (2018). Posttraumatic growth in bereaved parents: A multidimensional model of associated factors. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 10(2), 199–207. <https://doi.org/10.1037/tra0000305>.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.

Alfuqaha, O. A., Al-Masarwah, U. M., Farah, R. I. vd. (2023). The Impact of Turkey and Syria Earthquakes on University Students: Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Meaning in Life, and Social Support. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(7), 587. <https://doi.org/10.3390/bs13070587>.

Almeida, M., Ramos, C., Maciel, L., Basto-Pereira, M. ve Leal, I. (2022). Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 995981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>.

American Psychological Association. (2018). *Value*. In *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/value>

American Psychological Association. (2020). *Trauma*. In *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/trauma>

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1980). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayısal el kitabı: DSM-III* (3. basım). Washington, DC.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1987). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayısal el kitabı* (3. basım, gözden geçirilmiş). Washington, DC: Yazar.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayısal el kitabı: DSM-IV* (4. basım). Washington, DC.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5: Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayısal el kitabı* (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Hekimler Yayın Birliği.

Anadolu Ajansı. (2023, 20 Mart). Kahramanmaraş merkezli depremlerde hayatını kaybedenlerin sayısı 50 bin 96 oldu. <https://www.aa.com.tr/tr/asrin-felaketi/kahramanmaras-merkezli-depremlerde-hayatini-kaybedenlerin-sayisi-50-bin-96-oldu/2850716>.

Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

Aslam, N. ve Kamal, A. (2015) Coping Strategies as a Predictors of Psychological Distress and Post Traumatic Growth among Flood Affected Individuals. *J Alcohol Drug Depend* 3, 181. <https://doi.org/10.4172/2329-6488.1000181>.

Atwoli, L., Stein, D. J., Koenen, K. C. ve McLaughlin, K. A. (2015). Epidemiology of posttraumatic stress disorder: Prevalence, correlates and consequences. *Current Opinion in Psychiatry*, 28(4), 307–311. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000167>.

Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2023). University students' psychological responses after the Türkiye earthquakes: Posttraumatic change and stress coping. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.208>.

Baseotto, M. C., Morris, P. G., Gillespie, D. C. ve Trevethan, C. T. (2020). Post-traumatic growth and value-directed living after acquired brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/09602011.2020.1798254>.

Baçoğlu, M., Kılıç, Ç., Şalcıoğlu, E. ve Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: An epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress*, 17(2), 133–141. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000022619.31615.e8>

Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M. vd.. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327–343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>.

Bergner, R. M. (2009). Trauma, exposure, and world reconstruction. *American Journal of Psychotherapy*, 63(3), 267–282. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2009.63.3.267>.

Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>.

Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A. ve Bilbao, M. Á. (2011). Personal values and well-being among Europeans, Spanish natives and immigrants to Spain: Does the culture matter? *Journal of Happiness Studies*, 12, 401–419. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9202-1>.

- Bonanno, G. A., Wortman, C. B. ve Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19(2), 260–271. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.260>.
- Bostan, Y.E. ve Demirtaş, Y. (2025) Quality of life among earthquake survivors living in prefabricated houses in Adıyaman: a cross-sectional study after the February 2023 earthquakes in Türkiye. *Front. Public Health* 13, 1567881. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1567881>.
- Bovin, M. J., Marx, B. P., Weathers, F. W., Gallagher, M. W., Rodriguez, P., Schnurr, P. P. ve Keane, T. M. (2016). Psychometric properties of the PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition (PCL-5) in veterans. *Psychological assessment*, 28(11), 1379–1391. <https://doi.org/10.1037/pas0000254>.
- Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G. C. ve Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: The 1996 Detroit Area Survey of Trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55(7), 626–632. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.7.626>.
- Bryant, R. A. ve Harvey, A. G. (1999). *Acute stress disorder: A handbook of theory, assessment, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10346-000>.
- Büyüköztürk, Ş. (2022). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (25. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cahill, S. P. ve Foa, E. B. (2007). Psychological theories of PTSD. In M. J. Friedman, T. M. Keane, ve P. A. Resick (Eds.), *Handbook of PTSD: Science and practice* (pp. 55–77). Guilford Press.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis* (pp. 215–238). Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (Eds.). (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. <http://dx.doi.org/10.4324/9781315805597>.
- Calhoun, L. G., Cann, A. ve Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss ve R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1–14). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270028.ch1>.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781410602268>.

- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. ve Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151–166. <https://doi.org/10.1080/15325020903375826>.
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N. ve Burke, C. T. (2006). The time course of grief reactions to spousal loss: Evidence from a national probability sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 476–492. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.3.476>
- Chen, X. Y., Liu, X., Shi, X., Chen, H. ve Fan, F. (2022). Psychological resilience and posttraumatic growth in adolescent survivors of earthquake: A 10-year cohort study. *Journal of psychiatric research*, 155, 331–337. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.09.021>.
- Ciarrochi, J., Kashdan, T. B. ve Harris, R. (2013). The foundations of flourishing. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 1–29). Oakland, CA: Context Press.
- Cieslak, R., Benight, B., Schmidt, N., Luszczynska, A., Curtin, E., Clark, A. R. vd. (2009). Predicting posttraumatic growth among Hurricane Katrina survivors living with HIV: The role of self-efficacy, social support, and PTSD symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(4), 449–463. <https://doi.org/10.1080/10615800802403815>.
- Cofini, V., Cecilia, M. R., Petrarca, F., Bernardi, R., Mazza, M. ve Di Orio, F. (2014). Factors associated with post-traumatic growth after the loss of a loved one. *Minerva Psichiatr.* 55, 207–214. https://www.researchgate.net/publication/271045133_Factors_associated_with_post-traumatic_growth_after_the_loss_of_a_loved_one.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Coyne, J. C. ve Tennen, H. (2010). Positive Psychology in Cancer Care: Bad Science, Exaggerated Claims, and Unproven Medicine, *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 16–26. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9154-z>.
- Crocq, M. A. ve Crocq, L. (2000). From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: A history of psychotraumatology. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2(1), 47–55. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2000.2.1/macrocq>.
- Cundiff, J. M., Fromuth, M. E. ve Fuller, D. K. (2023). Gender differences in social support and posttraumatic growth for survivors of intimate partner violence. *Psychological Reports*, 127(6), 2965–2979. <https://doi.org/10.1177/00332941231153319>.

Darves-Bornoz, J. M., Alonso, J., de Girolamo, G., de Graaf, R., Haro, J. M., Kovess-Masfety V. vd. (2008). Main traumatic events in Europe: PTSD in the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders survey. *Journal of Traumatic Stress*, 21(5), 455–462. <https://doi.org/10.1002/jts.20357>.

Davis, C. G. W., Michael, J. A. ve Vernberg, N. (2007). Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. *Death Studies*, 31, 693–712. <https://doi.org/10.1080/07481180701490578>.

Doocy, S., Daniels, A., Packer, C., Dick, A. ve Kirsch, T. D. (2013). The human impact of earthquakes: A historical review of events 1980–2009 and systematic literature review. *PLOS Currents Disasters*, 2013(16). <https://doi.org/10.1371/currents.dis.67bd14fe457f1db0b5433a8ee20fb833>.

Dünya Sağlık Örgütü. (t.y.). *Deprem*. Erişim adresi: <https://www.who.int/health-topics/earthquakes>. Erişim Tarihi: 6 Mayıs 2025.

Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>.

Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00123-0).

Elçi, Ö. (2021). *Predictive factors of posttraumatic stress and posttraumatic growth among the survivors of Van, 2011, earthquakes' trauma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Middle East Technical University, Graduate School of Social Sciences.

Emre, Ö., Duman, T. Y., Özalp, S., Şaroğlu, F., Olgun, Ş., Elmacı, H. ve Çan, T. (2018). Active fault database of Turkey. *Bulletin of Earthquake Engineering*, 16(8), 3229–3275. <https://doi.org/10.1007/s10518-016-0041-2>

Engelkemeyer, S. M. ve Marwit, S. J. (2008). Posttraumatic growth in bereaved parents. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 344–346. <https://doi.org/10.1002/jts.20338>.

Erdur-Baker, Ö., Yıldırım, Z. ve Altun, A. (2018). Afetlerde psikolojik destek için psikolojik danışmanlara yönelik çevrimiçi eğitim geliştirilmesi. *TrDizin Ulusal Veri Tabanı*. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/618564/afetlerde-psikolojik-destek-icinpsikolojik-danismanlara-yonelik-cevirimici-egitim-gelistirilmesi>.

Ersoy, Ş. ve Koçak, A. (2015). Disasters and earthquake preparedness of children and schools in Istanbul, Turkey. *Geomatics, Natural Hazards and Risk*, 7(4), 1307–1336. <https://doi.org/10.1080/19475705.2015.1060637>

Fassin, D. ve Rechtman, R. (2009). *The empire of trauma: An inquiry into the condition of victimhood* (R. Gomme, Trans.). Princeton University Press.

- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. ve Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F. ve Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372–2378. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>.
- Flett, R. A., Kazantzis, N., Long, N. R., MacDonald, C. ve Millar, M. (2004). Gender and ethnicity differences in prevalence of traumatic events: Evidence from a New Zealand community sample. *Stress and Health*, 20, 149–157. <https://doi.org/10.1002/smi.1014>.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Frans, Ö., Rimmö, P. A., Åberg, L. ve Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and posttraumatic stress disorder in the general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111(4), 291–299. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2004.00463.x>.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (17.0 update). Pearson.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>.
- Gökkaya, K. (2016). Geographic analysis of earthquake damage in Turkey between 1900 and 2012. *Geomatics, Natural Hazards and Risk*, 7(6), 1948–1961. <https://doi.org/10.1080/19475705.2016.1171259>.
- Gül, E. ve Karancı, A. N. (2014). İzmir’de travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası gelişim, yaygınlığı ve yordayıcılarının model çerçevesinde test edilmesi. (TÜBİTAK proje no. 112K617). Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Edinburgh Gate, Harlow: Pearson Education Limited.
- Harada, N., Shigemura, J., Tanichi, M., Kawaida, K., Takahashi, S., ve Yasukata, F. (2015). Mental health and psychological impacts from the 2011 Great East Japan Earthquake Disaster: A systematic literature review. *Disaster and Military Medicine*, 1, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40696-015-0008-x>
- Hatch, S. L., ve Dohrenwend, B. P. (2007). Distribution of traumatic and other stressful life events by race/ethnicity, gender, SES and age: A review of the research. *American Journal of Community Psychology*, 40, 313–332. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9134-z>.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Heir, T., ve Weisaeth, L. (2008). Acute disaster exposure and mental health complaints of Norwegian tsunami survivors six months post disaster. *Psychiatry*, 71(3), 266–276. <https://doi.org/10.1521/psyc.2008.71.3.266>.

Henson, C., Truchot, D. ve Canevello, A. (2021). What promotes post-traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5, 100195. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195>.

Hepp, U., Gamma, A., Milos, G., Eich, D., Ajdacic-Gross, V., Rössler, W., Angst, J. Ve Schnyder, U. (2006). Prevalence of exposure to potentially traumatic events and PTSD: The Zurich Cohort Study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256, 151–158. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0621-7>.

Herman, J. L. (2007). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre* (2. baskı). Literatür Yayıncılık.

Işık, H. R. ve Bilge, Y. (2023). Engaged living scale: The study of validity and reliability and adaptation to Turkish culture. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(2), 145–155. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.112588>.

İstanbul Teknik Üniversitesi [İTÜ]. (2023). 06 Şubat 2023 04.17 Mw 7,8 Kahramanmaraş (Pazarcık, Türkoğlu), Hatay (Kırıkhan) ve 13.24 Mw 7.7 Kahramanmaraş (Elbistan/Nurhak-Çardak) Depremleri Nihai Rapor. <https://haberler.itu.edu.tr/haberdetay/2023/03/24/itu-den-2023-nihai-deprem-raporu>.

Janoff-Bulman, R. (1985). The aftermath of victimization: Rebuilding shattered assumptions. In C. R. Figley (Ed.), *Trauma and its wake* (pp. 15–35). Routledge.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.

Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30–34. <http://www.jstor.org/stable/20447198>.

Jielsing, C. ve Xinchun, W. (2017). Post-traumatic stress symptoms and post-traumatic growth among children and adolescents following an earthquake: a latent profile analysis. *Child and adolescent mental health*, 22(1), 23–29. <https://doi.org/10.1111/camh.12175>.

Jin, Y., Xu, J. ve Liu, D. (2014). The relationship between posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth: Gender differences in PTG and PTSD subtypes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(S1), S20–S28. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0865-5>.

Jones, E. ve Wessely, S. (2006). *Shell shock to PTSD: Military psychiatry from 1900 to the Gulf War*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203086827>.

Jones, L. (2021). *Understanding trauma and resilience: A psychological perspective*. Sage Publications.

Joseph, S. ve Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>.

Joseph, S., Williams, R. ve Yule, W. (1997). *Understanding post-traumatic stress: A psychosocial perspective on PTSD and treatment*. Wiley.

Jung, H. O. ve Han, S. W. (2023). Post-traumatic growth of people who have experienced earthquakes: Qualitative research systematic literature review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 1070681. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1070681>.

Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Travma sonrası büyüme envanterinin Türkçe versiyonunun normal toplumda hiyerarşik faktör yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617–624. <https://www.ejmanager.com/mnstemps/1/1-1323620200.pdf?t=1751784035>.

Karancı, A. N., Aker, A. T. ve Işıklı, S. (2009). *Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi* (TÜBİTAK raporu no. 107K323). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/49905>.

Karancı, N., Aker, A. T. ve Işıklı, S. (2011). *Travmatik yaşantısı olan yetişkinlerde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişim: Boylamsal bir çalışma* (Araştırma raporu no. 109K592). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/49854>.

Karancı, A. N. ve Acarturk, C. (2005). Post-traumatic growth among Marmara Earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology*, 11(4), 307–323. <https://doi.org/10.1177/153476560501100409>.

Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1–36. https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/40566/490529#article_cite.

Kaya, B. ve Akoğlu, B. (2024). Yetişkinlerde Travma Sonrası Büyüme ile Yaşamda Anlam Arayışı Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü. *Humanistic Perspective*, 6(1), 33-58. <https://doi.org/10.47793/hp.1391830>.

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., vd. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), 1353383. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>.

- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. ve Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048–1060. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950240066012>.
- Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., Milanak, M. E., Miller, M. W., Keyes, K. M. ve Friedman, M. J. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *Journal of traumatic stress*, 26(5), 537–547. <https://doi.org/10.1002/jts.21848>.
- Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J., vd. (2017). Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 47(13), 2260–2274. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000708>.
- KRDAE. (2023). 06 Şubat 2023 Sofalaca Şehitkamil-Gaziantep; Ekinözü Kahramanmaraş ve 20 Şubat 2023 Hatay Depremleri Ön Değerlendirme Raporu. Boğaziçi Üniversitesi Kandilli Rasathanesi. [http://www.koeri.boun.edu.tr/sismo/2/wp-content/uploads/2023/02/022023_Kahramanmaraş-Gaziantep_Hatay - BDTIM On degerlendirme raporu.pdf](http://www.koeri.boun.edu.tr/sismo/2/wp-content/uploads/2023/02/022023_Kahramanmaraş-Gaziantep_Hatay_-_BDTIM_On_degerlendirme_raporu.pdf).
- Kuenemund, A., Zwick, S., Rief, W., and Exner, C. (2016). (Re-)defining the self - Enhanced posttraumatic growth and event centrality in stroke survivors: A mixed-method approach and control comparison study. *J. Health Psychol.* 21, 679–689. <https://doi.org/10.1177/1359105314535457>.
- Kyutoku, Y., Dan, I., Yamashina, M., Komiyama, R. ve Liegey-Dougall, A. J. (2021). Trajectories of Posttraumatic Growth and Their Associations With Quality of Life After the 2011 Tohoku Earthquake and Tsunami. *Journal of traumatic stress*, 34(3), 512–525. <https://doi.org/10.1002/jts.22628>.
- Lechner, S. C., Carver, C. S., Antoni, M. H., Weaver, K. E. ve Phillips, K. M. (2006). Curvilinear associations between benefit finding and psychosocial adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 828–840. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.828>.
- LeJeune, J. ve Luoma, J. (2023). Values in acceptance and commitment therapy. In M. P. Twohig, M. E. Levin ve J. M. Petersen (Eds.), *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 271–294). New York, NY: Oxford University Press.
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: a meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741–756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>.

- Levine, S. Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E. ve Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: Examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 21(5), 492–496. <https://doi.org/10.1002/jts.20361>.
- Li, Y., Cao, F. ve Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22, 326–332. <https://doi.org/10.1111/jpm.12192>.
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50–55. <https://doi.org/10.1037/a0022030>.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Liu, H., Petukhova, M. V., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Andrade, L. H., Borges, G., vd. (2017). Association of DSM-IV posttraumatic stress disorder with traumatic experience type and history in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *JAMA Psychiatry*, 74(3), 270–281. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.3783>.
- Lowe, S. R., Manove, E. E. ve Rhodes, J. E. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth among low-income mothers who survived Hurricane Katrina. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(5), 877–889. <https://doi.org/10.1037/a0033252>.
- Maercker, A. ve Zoellner, T. (2004). The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward A Two-Component Model of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*, 15, 41-48. https://www.researchgate.net/publication/279902493_The_Janus_Face_of_Self-Perceived_Growth_Toward_A_Two-Component_Model_of_Posttraumatic_Growth.
- Mahdi, H. K., Prihadi, K. ve Hashim, S. (2014). Posttraumatic growth and resilience after a prolonged war: A study in Baghdad, Iraq. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 3(3), 197–204. <https://doi.org/10.11591/ijere.v3i3.6316>.
- Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(10), 3090–3095. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe 893 19>.
- Mapplebeck, C., Joseph, S. ve Sabin-Farrell, R. (2015). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in people with psychosis. *Journal of Loss and Trauma*, 20(1), 23–40. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.821375>.
- Masten, A. S. ve Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In R. E. Tremblay, R. G. Barr, & R. DeV. Peters (Eds.), *Encyclopedia on Early Childhood Development* [Online] (pp. 1–6). Centre of Excellence for Early Childhood Development. <https://www.child-development>

encyclopedia.com/pdf/expert/resilience/according-experts/resilience-development-importance-early-childhood.

McCann, I. L. ve Pearlman, L. A. (1992). Constructivist self-development theory: A theoretical framework for assessing and treating traumatized college students. *Journal of American College Health*, 40(4), 189–196. <https://doi.org/10.1080/07448481.1992.9936281>.

McCracken L. M. (2013). Committed action: an application of the psychological flexibility model to activity patterns in chronic pain. *The journal of pain*, 14(8), 828–835. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.02.009>.

McMillen, J. C. ve Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22(3), 173–187. <https://doi.org/10.1093/swr/22.3.173>.

McMillen, J. C., Smith, E. M. ve Fisher, R. H. (1997). Perceived benefit and mental health after three types of disaster. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 733–739. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.65.5.733>.

Mizuta, I., Ikuno, T., Shimai, S., Hirotsune, H., Ogasawara, A., Honaga, E. ve Inoue, Y. (2005). The prevalence of traumatic events in young Japanese women. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 33–37. <https://doi.org/10.1002/jts.20001>.

Murrell, A. (2013). *Values and valuing in a college population* [Yayımlanmamış doktora tezi]. North Texas University.

Murrell, A. R., Jackson, R., Lester, E. G. ve Hulsey, T. (2017). Psychological flexibility and resilience in parentally bereaved college students. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 76(3), 207–226. <https://doi.org/10.1177/0030222817693154>.

Nishi, D., Matsuoka, Y. ve Kim, Y. (2010). Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. *BioPsychoSocial Medicine*, 4(7). <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-7>.

Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E. ve Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65(3), 207–239. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>.

Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K., Perilla, J. L., Rodriguez, F. G. ve Rodriguez, J. J. G. (2003). Epidemiology of trauma and posttraumatic stress disorder in Mexico. *Journal of Abnormal Psychology*, 112, 646–656. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.4.646>.

O’Leary, V. E. ve Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women’s health. *Women’s Health (Hillsdale, N.J.)*, 1(2), 121–142. https://www.researchgate.net/publication/13857323_Resilience_and_Thriving_in_Response_to_Challenge_An_Opportunity_for_a_Paradigm_Shift_in_Women's_Health.

- Pargament, K. I., Desai, K. M., ve McConnell, K. M. (2006). Spirituality: A pathway to posttraumatic growth or decline? In L. G. Calhoun ve R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 121–137). Lawrence Erlbaum Associates.
- Park, C. L., Cohen, L. H. ve Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>
- Park, C. L., ve Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 195–215. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>.
- Park, C. L., ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Polatinsky, S. ve Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress*, 13(4), 709–718. <https://doi.org/10.1023/A:1007870419116>.
- Rokeach, M. (1968). The role of values in public opinion research. *Public Opinion Quarterly*, 32(4), 547–559. <https://doi.org/10.1086/267645>.
- Rosner, R., Powell, S., ve Butollo, W. (2003). Post-traumatic stress disorder three years after the siege of Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 41–55. <https://doi.org/10.1002/jclp.10116>.
- Sagiv, L. ve Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177–198. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(200003/04\)30:2<177::AID-EJSP982>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(200003/04)30:2<177::AID-EJSP982>3.0.CO;2-Z).
- Salawali, S. H., Susanti, H., Daulima, N. H. C. ve Putri, A. F. (2020). Posttraumatic growth in adolescent survivors of earthquake, tsunami, and liquefaction in Palu Indonesia: a phenomenological study. *Pediatric reports*, 12(1), 8699. <https://doi.org/10.4081/pr.2020.8699>.
- Sawyer, A. ve Ayers, S. (2009). Post-traumatic growth in women after childbirth. *Psychology & Health*, 24(4), 457–471. <https://doi.org/10.1080/08870440701864520>.
- Sawyer, A., Ayers, S. ve Field, A. P. (2010). Posttraumatic growth and adjustment among individuals with cancer and HIV/AIDS: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 436–447. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.02.004>.
- Schaefer, J. A. ve Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Praeger.

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6).
- Schwartz, S. H. (2003). A proposal for measuring value orientations across nations. *Questionnaire Package of the European Social Survey*, 259(290), 259–319. https://www.europeansocialsurvey.org/sites/default/files/2023-06/ESS_core_questionnaire_human_values.pdf.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>.
- Schwartz, S. H. ve Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550–562. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.550>.
- Schwartz, S. H. ve Sagiv, L. (1995). Identifying culture-specifics in the content and structure of values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(1), 92–116. <https://doi.org/10.1177/0022022195261007>.
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S. ve Harris, M. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 519–542. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005001>.
- Schwarzer, R. ve Schulz, U. (2003). Stressful life events. In: Weiner IB, Editor. *Handbook of psychology* 9. New Jersey, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0902>.
- Sears, S. R., Stanton, A. L. ve Danoff-Burg, S. (2003). The Yellow Brick Road and the Emerald City: Benefit finding, positive reappraisal coping, and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*, 22, 487–497. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.5.487>.
- Shakespeare-Finch, J. E. ve Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of anxiety disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>.
- Shakespeare-Finch, J. E., Smith, S. G., Gow, K. M., Embelton, G. ve Baird, L. (2003). The prevalence of post-traumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology*, 9(1), 58–71. <https://doi.org/10.1177/153476560300900104>.
- Shakespeare-Finch, J. ve Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and

bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 69–82. <https://doi.org/10.1080/15325020903373151>.

Sheldon, K. M. ve Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2023). 2023 Kahramanmaraş ve Hatay depremleri raporu. <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/09/2023-Kahramanmaras-ve-Hatay-Depremleri-Raporu.pdf>.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson Education.

Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A. ve Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth in Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428–444. <https://doi.org/10.1080/07481180801974745>.

Taku, K., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2008). The factor structure of the Posttraumatic Growth Inventory: A comparison of five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 158–164. <https://doi.org/10.1002/jts.20305>.

Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2015). Core beliefs shaken by an earthquake correlate with posttraumatic growth. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 7(6), 563–569. <https://doi.org/10.1037/tra0000054>.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004a). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004b). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 1(4), 1–15. <https://www.psychiatrictimes.com/view/posttraumatic-growth-new-perspective-psychotraumatology>.

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32, 27–39. <https://doi.org/10.1080/07481180701741251>.

Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Theory and research on change in the aftermath of crisis* (pp. 1–22). Lawrence Erlbaum Associates.

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. ve Calhoun, L. G. (2022). *Travma sonrası gelişim* (N. Arslan, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Triplet, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. ve Reeve, C. L. (2011). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>.

Trompetter, H. R., Ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., ve Bohlmeijer, E. T. (2013). Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological assessment*, 25(4), 1235–1246. <https://doi.org/10.1037/a0033813>.

Türk, N., Yildirim, M., Batmaz, H., Aziz, I. A. ve Gómez-Salgado, J. (2025). Resilience and meaning-centered coping as mediators in the relationship between life satisfaction and posttraumatic outcomes among earthquake survivors in Turkey. *Medicine*, 104(10). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000041712>.

Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression: A Review. *The Psychiatric clinics of North America*, 40(4), 751–770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>.

United Nations International Children’s Emergency Fund [UNICEF]. (2023). *UNICEF İnsani Durum Raporları (Depremler) – 1. Rapor*. <https://www.unicef.org/turkiye/raporlar/insani-durum-raporlari-6-%C5%9Fubat-2023-depremleri>.

Vachon, M. L. S. (2008). Meaning, spirituality, and wellness in cancer survivors. *Seminars in Oncology Nursing*, 24(3), 218–225. <https://doi.org/10.1016/j.soncn.2008.05.010>.

Villardaga, R., Hayes, S. C., Levin, M. E. ve Muto, T. (2009). Creating a strategy for progress: a contextual behavioral science approach. *The Behavior analyst*, 32(1), 105–133. <https://doi.org/10.1007/BF03392178>.

Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. ve Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110–120. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x>.

Walker, D. F., Reid, H. W., O’Neill, T. P. ve Brown, L. K. (2009). Changes in personal religion/spirituality during and after childhood abuse: A review and synthesis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1(2), 130–145. <https://doi.org/10.1037/a0016211>.

Weathers F. W. (2017). Redefining posttraumatic stress disorder for DSM-5. *Current opinion in psychology*, 14, 122–126. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.01.002>.

Williams, S., Williams, D. R., Stein, D. J., Seedat, S., Jackson, P. B. ve Moomal, H. (2007). Multiple traumatic events and psychological distress: The South Africa Stress and Health Study. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 845–855. <https://doi.org/10.1002/jts.20252>.

Wilson, D. S., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Embry, D. D. (2014). Evolving the future: toward a science of intentional change. *The Behavioral and brain sciences*, 37(4), 395–416. <https://doi.org/10.1017/S0140525X13001593>

Wilson, J. P. (1989). *Trauma, transformation, and healing: An integrative approach to theory, research, post-traumatic therapy, and prevention*. Brunner/Mazel.

Wilson, J. P. ve Lindy, J. D. (2013). *Trauma, culture, and metaphor: Pathways of transformation and integration*. Routledge.

Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd Ed.), (pp. 3–22). Routledge.

Yabuki, S., Ouchi, K., Kikuchi, S. ve Konno, S. (2015). Pain, quality of life and activity in aged evacuees living in temporary housing after the Great East Japan earthquake of 11 March 2011: a cross-sectional study in Minamisoma City, Fukushima prefecture. *BMC musculoskeletal disorders*, 16, 246. <https://doi.org/10.1186/s12891-015-0711-2>.

Yoshida, H., Kobayashi, N., Honda, N., Matsuoka, H., Yamaguchi, T., Homma, H. ve Tomita, H. (2016). Post-traumatic growth of children affected by the Great East Japan Earthquake and their attitudes to memorial services and media coverage. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 70(5), 193–201. <https://doi.org/10.1111/pcn.12379>.

Yu, M., Huang, L., Mao, J., Dna, G., ve Luo, S. (2022). Childhood maltreatment, automatic negative thoughts, and resilience: The protective roles of culture and genes. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1–2), 349–370. <https://doi.org/10.1177/0886260520912582>.

Yu, Y., Peng, L., Chen, L., Long, L., He, W., Li, M. vd. (2014). Resilience and social support promote posttraumatic growth of women with infertility: The mediating role of positive coping. *Psychiatry Research*, 215, 401–405. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.10.032>.

Zimmermann, P., Firnkes, S., Kowalski, J. T., Backus, J., Siegel, S., Willmund, G. ve Maercker, A. (2014). Personal values in soldiers after military deployment:

Associations with mental health and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.22939>.

Zoellner, T. ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - a critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26(5), 626–653. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008>.

Zoellner, T., Rabe, S., Karl, A. ve Maercker, A. (2008). Posttraumatic growth in accident survivors: Openness and optimism as predictors of its constructive or illusory sides. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 245–263. <https://doi.org/10.1002/jclp.2044>.



EKLER

EK-1 E-97105791-050.04-74850 sayılı Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurul Kararı

17.02.2025-74850

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ 05.02.2025	TOPLANTI NO 2025-2

Sayı : E-97105791-050.04-74850
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Şubat 2023 Depremlerini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Değer Odaklı Yaşamın Aracı Rolü"
Yürütücü / Danışman	Prof. Dr. Şükrü UĞUZ
Yazar	Gül KIR KARA
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Ek:Gül KIR KARA, Şükrü UĞUZ EKBF.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSMV14JPJ*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSMV14JPJ&eS=74850>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr
Kep Adresi:hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BILGIN
Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Gül Kır Kara
Uyruğu : T.C.

EĞİTİM

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	: Çukurova Üniversitesi	2017
Yüksek Lisans	: Çağ Üniversitesi	2020
Doktora	:	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2018	Canatar Terapi Enstitüsü	Psikolog
2019	Yeni Duyum Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	Psikolog
2021	Gül Kır Psikolojik Danışmanlık	Psikolog

UZMANLIK ALANI

YABANCI DİLLER

İngilizce (YÖKDİL-81)

BELİRTMEK İSTEĞİNİZ DİĞER ÖZELLİKLER

YAYINLAR