

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**6 ŞUBAT DEPREM DENEYİMİ YAŞAMIŞ BİREYLERİN DEPREM  
SONRASI TRAVMA, AŐKİNLİK VE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**HAZIRLAYAN**

**AYYÜCE AKDOĞAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA- 2024**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**6 ŞUBAT DEPREM DENEYİMİ YAŞAMIŞ BİREYLERİN DEPREM  
SONRASI TRAVMA, AŞKINLIK VE KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**HAZIRLAYAN**

**AYYÜCE AKDOĞAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ NAZİFE ÜZBE ATALAY**

**ANKARA – 2024**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans çerçevesinde Ayyüce AKDOĞAN tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 03 / 06 / 2024

**Tez Adı:** 6 Şubat Depremi Deneyimini Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma, Aşknlık ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı- Soyadı, Kurumu)**

**İmza**

Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay, Başkent Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Hicran Çetin Gündüz, Başkent Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Yıldız Akyol, Gazi Üniversitesi

**ONAY**

Prof. Dr. Servet ÖZDEMİR  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Tarih: ... / ... / .....

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 10 / 05 / 2024

Öğrencinin Adı, Soyadı: Ayyüce AKDOĞAN

Öğrencinin Numarası: 22110417

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

Tez Başlığı: 6 Şubat Depremi Deneyimini Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma, Aşknlık ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 57 sayfalık kısmına ilişkin, 10 / 05 / 2024 tarihinde tez danışmanım tarafından 6 Şubat Depremi Deneyimini Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma, Aşknlık ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 20'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

**ONAY**

Tarih: 10 / 05 / 2024

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

## TEŞEKKÜR

Lisans eğitimim yıllarında yollarımızın kesiştiği, her anlamda kendime rol model aldığım, bu uzun ve zorlu yolculukta yanımda olup desteğini benden hiç esirgemeyen, umutsuzluğa kapıldığım anlarda beni yapabileceğime dair cesaretlendiren ve motive eden, tezimin her detayıyla titizlikle ilgilenen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde yer alan ve önerileri ile tezimin gelişmesine katkıda bulunan, kıymetli geri bildirimlerini sunan değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Hicran Çetin Gündüz'e ve Dr. Öğr. Elvan Yıldız Akyol'a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın veri toplama süreci boyunca Kahramanmaraş'ta benden desteğini esirgemeyen ve her detayında benimle birlikte heyecanlanan sevgili arkadaşım Zeynep Bengü Derinöz ve ailesine teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, beni destekleyen, koşulsuz bir şekilde sevgisini yansıtan, annem Zeynep Akdoğan'a, babam Ömer Faruk Akdoğan'a ve kardeşim Sıla Akdoğan'a teşekkürlerimi sunarım. Sevgili ailem bu süreçte inancımı ve kararlılığımı kaybetmememin en önemli sebebi sizsiniz.

Son olarak araştırmaya katılımın duyurulması için bu süreçte bana destek olan ve araştırmaya katılım sağlayarak emeği geçen tüm deprem deneyimi yaşamış herkese teşekkür ederim.

Ayyüce AKDOĞAN

Ankara 2024

## ÖZET

Ayyüce AKDOĞAN

### **6 Şubat Depremi Deneyimini Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma, Aşkınlık ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Başkent Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**2024**

Bu çalışma 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyleri, aşkınlık düzeyleri ve kendini toparlama gücü düzeylerinin arasındaki ilişkisinin incelenmesini hedeflemiştir. Bu kapsamda bağımlı değişken olarak kendini toparlama gücü, bağımsız değişken olarak ise aşkınlık ve deprem sonrası travma düzeyi ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda, ilişkisel tarama modelinde bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu, 18-65 yaş aralığında 183'ü (%60,2) kadın ve 121'i (%39,8) erkek olmak üzere toplam 304 yetiştikten oluşmaktadır. Verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği”, “Aşkınlık Ölçeği” ve “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27.0 programı ile yapılmıştır. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılırken; cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama durumu, deprem sonrası yer değişikliği durumu, hayata anlam katan aktiviteye sahip olma durumu incelenmesinde bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık düzeyini ortaya koyan ölçeklerin toplam puanlarının kendini toparlama düzeylerini yordamadaki rollerinin incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin

demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda kendini toparlama gücü toplam puanları ile cinsiyet, depremde yakın kaybı yaşama durumu ve deprem sonrası yer değişikliği ile anlamlı bir farklılık bulunmazken; yaş, medeni durum, algılanan gelir düzeyi ve hayata anlam katan bir aktiviteye sahip olma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kendini toparlama gücü ve aşkınlık ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki; kendini toparlama gücü ve deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kendini toparlama gücü düzeyi ile maneviyat, şükran, umut, mizah ve estetik ve mükemmelliğin takdiri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deprem deneyimi yaşamış bireylerde aşkınlık düzeyi pozitif yönde ilişkili ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcıken; deprem sonrası travma düzeyi negatif yönde ilişkili ve anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah düzeylerinin kendini toparlama gücünün istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış ve geleceğe yönelik öneriler sunulmuştur. Bu çalışmanın deprem gibi yıkıcı afetler sonrasında hala etkisi altında olan bireylere gerekli psikolojik desteği sağlayabilmek ve uygulanacak ruh sağlığı politikalarını şekillendirmede hayati bir öneme sahip olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Deprem, Travma, Kendini Toparlama Gücü, Aşkınlık

## **ABSTRACT**

**Ayyüce AKDOĞAN**

### **Examination of the Relationship Between Post-Earthquake Trauma, Transcendence and Resilience Levels of Individuals Who Experienced the February 6 Earthquake**

**Başkent University  
Institute of Educational Sciences  
Educational Sciences of Major Science  
Guidance and Psychological Counselling Master's Programme With  
Thesis**

**2024**

This study aimed to examine the relationship between post-earthquake trauma levels, transcendence levels and resilience levels of individuals who experienced the February 6 earthquake. In this context, the ability to recover is considered as the dependent variable, and transcendence and post-earthquake trauma level are considered as independent variables. For this purpose, a study was conducted in the relational screening model. The study group of the research consists of a total of 304 adults, 183 (60.2%) of whom are women and 121 (39.8%) of whom are men, between the ages of 18-65. "Personal Information Form", "Post-Earthquake Trauma Level Determination Scale", "Transcendence Scale" and "Resilience Scale" developed by the researcher were used to collect data. Data analysis was done with SPSS 27.0 program. While one-way analysis of variance (ANOVA) test is used to examine whether the resilience levels of individuals who have experienced an earthquake differ significantly according to age; Independent groups t-test was used to examine gender, marital status, perceived income level, loss of a loved one in the earthquake, location change after the earthquake, and having an activity that adds meaning to life. Pearson Correlation test was used in the relationships between scale scores. Multiple linear regression analysis was used to examine the role of the total scores of the scales revealing the level of trauma and the level of transcendence after the earthquake in predicting resilience levels. According to the results obtained, when we examined the resilience levels of individuals who

experienced the February 6 earthquake according to demographic variables, there was no significant difference between the resilience total scores and gender, loss of a loved one in the earthquake and post-earthquake location change; There is a significant difference between the variables of age, marital status, perceived income level and having an activity that adds meaning to life. A positive, moderate and significant relationship between resilience and transcendence scale total score; It was found that there was a negative, low-level and significant relationship between resilience and the total score of the post-earthquake trauma level determination scale. It was concluded that there were positive, moderate and significant relationships between the level of resilience and spirituality, gratitude, hope, humor and appreciation of aesthetics and perfection. While the level of transcendence is a positively related and statistically significant predictor in individuals who have experienced an earthquake; It was concluded that the level of trauma after the earthquake was negatively related and a significant predictor. It was concluded that appreciation of aesthetics and perfection, hope and humor levels were statistically significant predictors of the resilience. The findings were discussed in the light of the relevant literature and suggestions for the future were presented. It is thought that this study will be of vital importance in providing the necessary psychological support to individuals who are still under the influence of devastating disasters such as earthquakes and in shaping the mental health policies to be implemented.

**Key Words:** Earthquake, Trauma, Resilience, Transcendence

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	xi
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Amaç.....	4
1.3. Önem .....	5
1. 4. Varsayımlar .....	7
1. 5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE .....	9
2.1. Kendini Toparlama Gücü.....	9
2.1.1. Risk faktörleri .....	13
2.1.2. Koruyucu faktörler.....	15
2.1.3. Olumlu sonuçlar.....	16
2.1.4. Kendini toparlama gücü kavramı ile ilgili araştırmalar .....	17
2.2. Travma .....	20
2.2.1. Travma ve depresyon.....	22
2.3. Aşkınlık .....	23

<b>BÖLÜM III</b> .....	27
<b>YÖNTEM</b> .....	27
<b>3.1. Araştırmanın Modeli</b> .....	27
<b>3.2. Çalışma Grubu</b> .....	27
<b>3.3. Veri Toplama Araçları</b> .....	30
<b>3.3.1. Kişisel bilgi formu</b> .....	31
<b>3.3.2 Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği</b> .....	31
<b>3.3.3. Aşkınlık ölçeği</b> .....	32
<b>3.3.4. Kendini toparlama gücü ölçeği</b> .....	32
<b>3.4. Veri Toplama Süreci</b> .....	33
<b>3.5. Verilerin Analizi</b> .....	33
<b>BÖLÜM IV</b> .....	35
<b>BULGULAR VE TARTIŞMA</b> .....	35
<b>4.1.Bulgular</b> .....	35
<b>4.1.1. Araştırmada ele alınan değişkenlerin puanlarının ortalamaları ve normallik varsayımlarına ilişkin betimsel istatistiklere yönelik bulgular</b> .....	35
<b>4.1.2. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulgular</b> .....	36
<b>4.1.3. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık düzeyi ve kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular</b> .....	40
<b>4.1.4. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin toparlama gücü düzeylerinin deprem sonrası travma ve aşkınlık düzeyi tarafından yordanmasına ilişkin bulgular</b> .....	41
<b>4.1.5. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin aşkınlık ölçeği alt boyut puanları tarafından yordanmasına ilişkin bulgular</b> .....	42
<b>4.2. Tartışma</b> .....	43
<b>4.2.1. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması</b> .....	43

4.2.2. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık düzeyi ve kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	47
4.2.3. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin deprem sonrası travma ve aşkınlık düzeyi tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması .....	49
4.2.4. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin aşkınlık ölçeği alt boyut puanları tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması .....	50
<b>BÖLÜM V</b> .....	<b>53</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>53</b>
5.1. Sonuç .....	53
5.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	54
5.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	56
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>57</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>71</b>
Ek 1: Etik Kurul İzni .....	71
Ek 2: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği .....	73
Ek 3: Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Kullanımına İlişkin İzin Yazısı .....	74
Ek 4: Aşkınlık Ölçeği .....	75
Ek 5: Aşkınlık Ölçeğinin Kullanımına İlişkin İzin Yazısı .....	76
Ek 6: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği.....	77
Ek 7: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği Kullanımına İlişkin İzin Yazısı .....	78
Ek 8: Kişisel Bilgi Formu .....	79

## TABLULAR LİSTESİ

### Sayfa

Tablo 3. 1. Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler.....	28
Tablo 3. 2. Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler.....	29
Tablo 3.3. Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler.....	30
Tablo 4.1. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği, aşkınlık ölçeği, kendini toparlama gücü ölçeği ve alt boyut puanlarının normalliğinin sınanması.....	35
Tablo 4.2. Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.3. Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması .....	37
Tablo 4.4. Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması .....	38
Tablo 4.5. Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının algılanan aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.6. Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre karşılaştırılması .....	39
Tablo 4.7. Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının deprem sonrası yer değişikliği durumuna göre karşılaştırılması .....	39
Tablo 4.8. Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının anlam katan aktiviteye sahip olma durumuna göre karşılaştırılması .....	40
Tablo 4.9. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği, kendini toparlama gücü ölçeği, aşkınlık ölçeği ve alt boyut puanlarının ilişkisi .....	40
Tablo 4.10. Deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık toplam puanlarının kendini toparlama gücü düzeylerini yordama gücünün incelenmesi.....	41
Tablo 4.11. Aşkınlık ölçeği alt boyut puanlarının kendini toparlama gücü düzeylerini yordama gücünün incelenmesi .....	42

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

$\beta$	Standartlandırılmış Beta
N	Katsayısı Örneklem Genişliği
R	Korelasyon Katsayısı
$\alpha$	Güvenirlik Katsayısı (İç Tutarlılık Katsayısı)
sd	Serbestlik Derecesi
SS	Standart Sapma
$\bar{x}$	Ortalama

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu araştırmada, 6 Şubat depremini deneyimleyen bireylerin deprem sonrası travma, aşkınlık ve kendini toparlama gücü düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca, depremi deneyimleyen bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı konusu ele alınmıştır. Bu kısımda, araştırmanın problem durumuna, amacına, önem ve varsayımlarına, sınırlılıklarına, araştırma kapsamında incelenen kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Deprem, sadece yapısal hasarlarla kalmayıp aynı zamanda insanların yaşamlarını derinden etkileyerek ciddi psikolojik travmalara neden olabilen bir doğal afettir (Dell'Osso vd., 2009; Nakajima, 2012). Türkiye'de deprem felaketi can ve mal kayıpları ve etkilediği kişi sayısı bakımından doğal afetler içerisinde ilk sırada yer almaktadır (AFAD Başkanlığı, 2011). İTÜ (2023) tarafından son yıllarda Türkiye'de olan doğal afetlerin sebep olduğu tahribatlar istatistiki olarak değerlendirildiğinde oluşan tahribatların %62'sinin depremler yüzünden meydana geldiği bildirilmiştir. 6 Şubat 2023 tarihli merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olarak bildirilen 7.7 ve 7.6 şiddetinde iki büyük yıkıcı deprem oluşmuştur. Söz konusu depremlerden Kahramanmaraş, Hatay, Şanlıurfa, Gaziantep, Diyarbakır, Osmaniye, Adana, Adıyaman, Kilis, Malatya ve deprem bölgelerine sonradan dahil edilen Elazığ olmak üzere 11 il etkilenmiştir (AFAD Başkanlığı, 2023). Türkiye tarihinde en yüksek can kaybına sebep olan felaket olarak kayıtlara geçmiştir. Türkiye dördüncü seviye alarm durumu ilan etmiştir. Depremin ardından, yaklaşık 5 milyon kişi farklı şehirlere taşınmak zorunda kalmıştır. Havalimanları ve yollar kullanılamaz duruma gelmiştir. Deprem yaşanan bölgelerde elektrik, su ve doğalgaz kesintileri yaşanmıştır. Sıcaklık sıfırın altına düşerek kar yağışı başlamıştır. Bu sebepten dolayı bireyler araçlarında barınmak zorunda kalmıştır (Aydınbaş, 2023). Depremin ardından, bu deneyimi yaşayanların Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde belirttiği üzere ilk iki basamağı olan fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının tehlikeye girdiği görülmüştür. Deprem gibi travmatik olaylar, bir kişinin kendi değerlerini, yaşamını ve

fiziksel sağlığını tehdit ederken aynı zamanda temel güven duygusunu da zedelemektedir. Bu olaylar sonrasında kontrolün kaybedilmesiyle birlikte bireyler kendilerini aciz ve yetersiz hissederken yaşadıkları dünyayı da tehlikeli olarak algılayabilmektedir (Güven, 2010). Yıkıcı bir doğal afetle karşılaşan bireyler, temel ihtiyaçlarının ve güvenliklerinin tehlikeye girmesi sebebiyle travma sonrası belirtileri ortaya göstermektedir. Deprem yarattığı travma ile birlikte olumsuz psikolojik durumlar depremden hemen sonra şok anında seyrek bir şekilde ortaya çıkarken, ilerleyen zamanlarda ruhsal bozukluklara yol açabilmektedir (Kurt ve Gülbahçe, 2019). Deprem travmasının sebep olduğu ruhsal bozuklukların başında Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelmektedir (Bromet, 1995; Caia vd., 2010; Neria vd., 2008).

Deprem psikolojik etkisi, depremden sonra on yıl sonra bile devam edebilmektedir. Ek olarak ruhsal iyileşme en az 10 yıl sürebildiği gibi 20 yıla kadar da sürebilmektedir (Chen, 2018). Kalıcı olumsuz etkisi göz önüne alındığında, hayatta kalanların ruhsal ve fiziksel iyileşme ihtiyacını ele almak için çok sayıda araştırma yapılmıştır (Zhang vd., 2013). Önceki çalışmalar, depremden sağ kurtulanlar arasında tahmini TSSB görülme sıklığının %1,20 ile %82,64 arasında değiştirdiğini göstermiştir (Zhang ve Ho,2011; Zhang vd., 2012). Bu farklılık, depremlerin şiddetinin farklılığı, mağdurların felakete maruz kalma derecelerinin farklılığı, travma ortaya çıktıktan sonra Travma Sonrası Stres Bozukluğunun değerlendirilme süresinin farklılığı, depremin şiddetinin farklılığı, mal kaybı ve yasın gerçekleşip gerçekleşmediği gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Chan vd., 2012; Dell'Osso vd., 2009).

Deprem gibi travmatik olaylarla karşı karşıya kalındığında, deneyimler karşısında insanlar genellikle beklenenden daha iyi tepki vermektedir (Avia ve Va'zquez, 1998). Bazı çalışmalar bu tür durumlarda dahi bireylerin bu dönemlerde en az olumsuz duygular kadar yoğun ve kalıcı olumlu duygular yaşayabildiklerini ortaya koymuştur (Linley, 2003; Wortman ve Silver, 1987; 1989). Va'zquez vd. (2001), olumlu duygu ve hislerin varlığının travmanın etkisini azaltmak açısından önemli bir yere sahip olduğunun çok iyi bilinmediğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalar, nispeten istikrarlı kişilik özelliklerinin, mutluluk ve iyimserlik gibi pozitif psikoloji kavramlarının, hayati stres faktörlerinin etkisine aracılık edebildiğini göstermiştir (Cummins ve Nistico, 2002; Lyubomirsky, 2001). Daha önce daha mutlu veya daha iyimser olan kişilerin, olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında bu olayları daha olumlu bir şekilde değerlendirme eğiliminde oldukları, hatta yaşadıkları olumsuz deneyimlerden olumlu sonuçlar çıkardıkları gösterilmiştir (DeNeve ve Cooper, 1998; Folkman, 1997). Geleceğe dair daha iyimser olmak (Scheier ve Carver, 1991; Taylor

ve Armor, 1996), başarıları üzerinde kişisel kontrol uygulama konusunda daha yetenekli hissetme (Bandura, 1995; Cummins ve Nistico, 2002; Seligman, 1990) , durumu kontrol etmenin bir yolu olarak inanç (Folkman, 1997; Myers, 2000), zorlukların üstesinden gelme konusunda kendi yeteneklerine daha fazla güvenme (Taylor ve Brown, 1988), daha uyumlu sosyal karşılaştırmalar yapma (Ahrens, 1991; Aspinwall ve Brunhart, 2000) gibi faktörler aracılığıyla bireylerin mevcut olumsuz koşullarının etkisi hakkında olumlu işlevsellik göstergelerini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır.

Bireyin yaşantısında stres veya sıkıntı oluşturan olaylar, birtakım risk ve koruyucu faktörlerin sonucunda kendini toparlama ile sonuçlanabilmektedir (Norman, 2000). Kendini toparlama gücü en genel tanımıyla, Garnezy (1993) tarafından yaşanan zorlayıcı olaydan önce zaten bireyin hali hazırda var olan yetenekler ve davranış kalıplarına dönebilme yetisi olarak tanımlanmıştır. Kendini toparlama gücü, bireyin kendi hayatının idaresini elinde hissetmesi ve hayatına yön vermek amacıyla önemli adımlar atabilmesiyle gerçekleşebilmektedir (Rutter, 1993). Kendini toparlama gücünün gelişiminde, maruz kalınan risklerin etkilerinin azaltılmasında veya ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerin incelenmesi büyük önem taşımaktadır (Luthar vd., 2000). Son yıllarda yapılan kendini toparlama gücü araştırmaları incelendiğinde, karakter erdemi ve karakter güçlerinin koruyucu faktörlerin içerisinde sıkça kullanıldığı görülmektedir (Martinez Marti ve Ruch, 2017). Bir karakter gücü olan aşkınlık erdeminin altında yer alan şükran, umut, mizah, estetik ve mükemmelliğin takdiri ve maneviyat boyutları koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır (Connor vd., 2003). Bir pozitif psikoloji terimi olarak aşkınlık, bireyin kendisinden daha büyük ve güçlü bir varlıkla evrensel bir bağ kurması yoluyla hayatına anlam katmasına imkân veren bir karakter erdemi şeklinde tanımlanmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004). Deprem deneyimi yaşamış bireylerin yoğun kayıpların ardından yaşamın anlamsız olduğu duygusunu deneyimlemeleri ve bu duygudan kurtulma ihtiyacı hissetmeleri, aynı zamanda kişisel değer ve inançları yeniden keşfetme fırsatı olabilmesi açısından bireylerin travma sonrası kendini toparlama sürecine çıkarımlar yapabilmek adına kıymetli olacağı düşünülerek aşkınlık erdemi araştırmaya dahil edilmiştir.

Türkiye'nin deprem kuşağı üzerinde bulunması ve 6 Şubat 2023 tarihinde büyük çaplı bir depremin yaşanması, böylelikle ruhsal travmaların sayısının çoğalması göz önünde bulundurularak 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerde deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi incelemek ve elde edilebilecek

sonuçların farklı ve önemli bir araştırma alanına kapı aralaması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

## 1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyleri, aşkınlık düzeyleri ve kendini toparlama gücü düzeylerinin arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
  - 1.1. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
  - 1.2. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
  - 1.3. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
  - 1.4.6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
  - 1.5. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
  - 1.6. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri deprem sonrası yer değişikliği durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
  - 1.7. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri hayata anlam katan bir aktiviteye sahip olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

2. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyi ile deprem sonrası travma ve aşkınlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin deprem sonrası travma ve aşkınlık düzeyleri kendini toparlama gücü düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin aşkınlık ölçeği alt boyutları arasında yer alan estetik ve mükemmelliğin takdiri, maneviyat, şükran, umut ve mizah düzeyleri kendini toparlama gücü düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### 1.3. Önem

Deprem felaketinin sadece fiziksel yapıları etkilemekle kalmayıp insanların yaşamlarını kökten sarsan ve derin psikolojik etkiler bıraktığı bilinmektedir (Selçuk, 2024). Türkiye coğrafyası göz önünde bulundurulduğunda her an deprem riski taşımaktadır. Bu sebepten dolayı Türkiye’de deprem felaketinin her dönem için ciddi ve önemli bir konu olduğu düşünülmektedir (Toker, 2016). Bu durum depreme ve depremin yaratacağı yıkıcı etkilere karşı önlem almayı zorunlu hale getirmektedir. Yapılan bu araştırma yaşanan 6 Şubat 2023 tarihli deprem felaketinden yaklaşık bir sene sonra gerçekleştirilmiştir. 1999 Marmara Depreminden sonra özellikle travma üzerine yapılan araştırmalar yaygınlaşmasına rağmen depremin travmatik etkilerine odaklanan yeterli sayıda araştırma olmadığı fark edilmiştir (Aker, 2006; Dizer, 2008; Güven, 2010; Kardaş ve Tanhan, 2018; Yiğit, 2000). Depremin uzun süreli doğrudan veya dolaylı etkileri ile ilgili alan yazında çalışmaların sınırlı oluşu da göz önünde bulundurulduğunda travmatik olayın uzun vadedeki etkilerini fark etmek, hala etkisi altında olan bireylere gerekli psikolojik desteği sağlayabilmek açısından katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Deprem sonrası insanların yaşadığı önemli ruhsal sorunların ne kadar süreyle devam ettiğinin belirlenmesi ve bu tür afetler sonrasında uygulanacak ruh sağlığı politikalarını şekillendirmede önemli bir role sahip olacağı düşünülmektedir.

Deprem anında bireyler günlük yaşamın dışında beklenmedik ve korkutucu bir deneyim yaşamaktadırlar ve bu travmatik deneyimden sonra normal günlük rutin yaşantılarına geri dönmek ve uyum sağlamak genellikle zor olabilmektedir (İşmen, 2006). Araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini toparlama gücü kavramı bağlamında Türkiye’de yapılan çalışmaların sayısı son yıllarda artış göstermiş olsa da sınırlı olduğu

görülmüştür (Işık, 2016). Kendini toparlama gücü kavramı ilgili literatürde yaşam doyumu, iyi oluş, benlik saygısı, sosyal destek, iyimserlik, umut, mutluluk gibi pozitif psikoloji değişkenleri ile birlikte ele alınmıştır (Çetinkaya ve Bulut, 2019; Günlü, 2022; Kaya ve Demir, 2019; Parmaksız, 2020; Traş ve Aydın, 2019). Kendini toparlama gücü kavramının birçok pozitif psikoloji terimiyle güçlü ilişkiler göstermesi göz önünde bulundurulduğunda risk faktörlerine maruz kalan bireylerde koruyucu faktörler aracılığıyla olumlu işlevsellik göstergelerini daha fazla sergileyebilmeleri için önemli bir yapı olduğu belirtilmiştir (Ong vd., 2006). Masten ve Reed (2002)'e göre kendini toparlama gücünden ortaya çıkabilmesi için bir risk faktörünün olması gerekliliğini ön koşul olarak ileri sürmüştür. Dahası, kendini toparlama gücü araştırmalarında risk faktörlerinin çok az sayıda çalışmada ele alındığı anlaşılmıştır. Türkiye'de kendini toparlama gücü ile en sık çalışılan risk faktörlerinin özel eğitim gereksinimi ve yoksulluk olduğu gözlemlenmiştir (Işık, 2016). Bu anlamda, bu çalışmanın deprem sonrası bireylerin kendilerini toparlama gücü süreci hakkında bilgi vermesi ve 6 Şubat depremini deneyimleme gibi spesifik bir risk faktörüne işaret etmesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Travmalara karşı kendini toparlama gücünü arttırabilecek mizah, anlam ve maneviyat gibi özellikler farklı araştırmacılar tarafından çalışma konusu olarak ele alınmıştır (Bonanno, 2004; Dyer ve McGuinness, 1996; Wu vd., 2013). Bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan aşkınlığın alt boyutları estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut, mizah, maneviyat ve şükran gibi karakter güçlerini ve güçlü bireysel özellikleri kapsamaktadır. Aşkınlık kavramının çoğunlukla felsefe, din ve tasavvuf alanlarında ele alındığı görülmektedir (Maslow, 1969). Son dönemlerde psikoloji alanında özellikle pozitif psikoloji çerçevesinde önem kazanan bir kavram olmuştur (Martin vd., 2023). Türkiye'de özellikle öz-aşkınlık kavramına yönelik çalışmaların olduğu fark edilmiştir (Sarı vd., 2017; Sarıçam, 2015). Peterson ve Seligman (2004)'a göre karakter erdemi olan aşkınlığın farklı psikolojik yapılar ile ilişkilerine yönelik çalışmalara ihtiyaç olduğu fark edilmektedir. Özünü (2018), ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireylerde aşkınlık, kendin toparlama gücü ve iyi oluş kavramlarının arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kendini toparlama gücü ve aşkınlığın farklı risk grupları üzerinde çalışılmasının kıymetli sonuçlara ulaşılacağına belirtmiştir. Söz konusu öneri dikkate alındığında deprem risk faktörü ile deprem deneyimini yaşamış bireylerin oluşturduğu grupta kendini toparlama gücü ve aşkınlığın birlikte ele alındığı bu çalışmanın bulgularının deprem deneyimi yaşamış bireylerin iyi oluşuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Son yıllarda, dünyada ve Türkiye’de yaşanan farklı birçok travmatik deneyimin hem bireysel hem de toplumsal bağlamda birçok risk faktörünün oluşumuna neden olduğu söylenebilir. Ancak, bu risk faktörleri uygun koruyucu faktörlerle desteklendiğinde bireylerin ve toplumların travmatik deneyimlerden sonra daha sağlıklı bir şekilde iyileşmelerine ve büyümelerine yardımcı olabilir. Bu bakış açısı pozitif psikoloji akımının temel varsayımlarıyla da tutarlıdır (Peterson ve Seligman, 2004). Psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından bu bakış açısı özellikle ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı alanının temel konuları arasında yer aldığından, bu araştırmadan elde edilen sonuçlar özellikle deprem deneyimi yaşayan bireylerin iyi oluş göstergelerinin artırılması bakımından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Kendini toparlama gücü ve karakter güçlerini geliştirme odaklı müdahaleler, özellikle travmatik deneyimler sonrası travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sorunların ortaya çıkma riskini azaltabilir. Bu tür çalışmaların artması, ruh sağlığı profesyonellerinin ve psikolojik yardım hizmeti sunan kuruluşlarının daha etkili ve özgün müdahaleler geliştirmesine olanak tanıyabilir. Böylece, bireyler ve toplum genelinde daha sağlıklı iyileşme süreçleri desteklenirken, ruh sağlığı hizmetlerinin önleyici ve geliştirici etkilerinin artmasına olanak sağlayabilir. Nitekim, Akdoğan ve Üzbe Atalay (2024) tarafından 6 Şubat deprem deneyimini yaşayan bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen nitel çalışmada, katılımcılar psikolojik ilk yardımın önemi, yardım sunan uzmanların empatik oluşları, yaşamda anlam katan aktivitelerin ve umut, iyi oluş, öz şefkat geliştirici uygulamaların danışma süreci içerisine entegre edilmesinin kendi iyi oluşlarını artırdığını ifade ettikleri gözlenmiştir. Bu bağlamda bu çalışmanın, deprem sonrası kendini toparlama gücü gelişimi sürecine etki edecek karakter güçleri ve güçlü özelliklerin belirlenmesi bakımından ruh sağlığı psikolojik danışmanlığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1. 4. Varsayımlar**

1. Örneklem grubunu oluşturan 6 Şubat depremini deneyimleyen 18-65 yaş aralığındaki bireylerin ölçeklerde bulunan bütün sorulara yansız, içten ve kendileri için en uygun cevabı verdikleri varsayılmaktadır.

2. Veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklerin, araştırmanın yapısına uygun olduğu varsayılmaktadır.

## 1.5. Sınırlılıklar

1. Çalışma, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş depremlerini deneyimlemiş 18-65 yaş arası yetişkinler ile sınırlıdır.
2. Veriler, deprem felaketi sonrasında yer değişikliklerinin yapılması nedeniyle online platform (Google Forms) üzerinden toplanmıştır.
3. Çalışma, ölçeklerin ölçtüğü kriterler ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

*Kendini Toparlama Gücü:* Zorlayıcı hayat şartlarına rağmen bireyin sağlıklı bir uyum geliştirerek normale dönebilme yeteneğidir (Masten, 2001).

*Travma:* Bir kaza, istismar veya doğal afet gibi korku dolu bir olaya veya duruma verilen duygusal bir tepkidir. (APA, 2013)

*Aşknlık:* Aşknlık, genel olarak daha büyük varlıklarla bağlantı kurarak hayatın anlamını bulmaya yönelik bir karakter erdemidir (Peterson ve Seligman, 2004).

*Maneviyat:* Daha yüksek amaçlar için yaşamın ve evrenin anlamı üzerine sağlam inançlar taşıma (Peterson ve Seligman, 2004).

*Şükran:* Gerçekleşen iyi şeyler için şükür dolu olmanın farkında olma, şükür ifade etmeye zaman ayırma (Peterson ve Seligman, 2004).

*Umut:* Gelecekte en iyisini bekleme ve bunu başarmak için çalışma (Peterson ve Seligman, 2004).

*Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri:* Güzelliği/mükemmelliği, yaşamın farklı alanlarındaki becerili performansları fark etme ve takdir etme (Peterson ve Seligman, 2004).

*Mizah:* Gülmeyi sevmek, diğer insanları güldürme, olayların farklı yanını görme, şakalar yapma (Peterson ve Seligman, 2004).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde kendini toparlama gücü, depresyon, travma ve aşkınlık kavramları sırasıyla açıklanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini toparlama gücü kavramının genelde tüm bireyler özelde ise araştırmanın evrenini oluşturan yetişkin bireyler ile çalışıldığı araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Kendini Toparlama Gücü

Günümüzde psikolojik danışma alanında önemli bir yere sahip olan pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin olumlu yanlarına, kendi içinde var olan potansiyeline ve güçlü özelliklerine odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji çerçevesinde olumsuz yaşam şartlarına maruz kalmış kişilerin benliklerini koruma ve psikolojik olarak dayanıklı kalmalarına fayda eden faktörler üzerine yapılan araştırmalar giderek artmaktadır (Arslan ve Wong, 2024). Bu bağlamda odaklanılan kavramlardan biri de bu araştırmaya konu olan kendini toparlama gücüdür. Bireylerin yaşamlarında çeşitli zorluklarla karşılaşması doğaldır. Bu zorluklar sonrasında, bazıları yeniden dengeye gelmekte zorlanırken, bazıları ise bu dengeyi daha kolay sağlamaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006).

Kendini toparlama gücü literatürü, çocuklar ve ergenlerle yapılan gelişimsel psikoloji araştırmaları etrafında toplanmaktadır (Cicchetti ve Garnezy, 1993; Masten vd., 1990; Rutter, 1987). Bu alandaki çalışmalara öncülük eden Garnezy ve ekibinin, 1970'lerde zorlayıcı koşullarda özellikle düşük sosyo-ekonomik çevrede yetişen çocukların sağlıklı bir büyüme grafiği geliştirebildiklerine yönelik yaptığı araştırmalarıyla başlamıştır (Garnezy 1971). Bu çalışmalar, genetik veya yaşadıkları koşullar nedeniyle psikopatoloji veya riskli gelişim problemleri olan buna karşın daha sağlıklı bir gelişim görülen çocukların incelenmesiyle başlamıştır. Araştırmacılar, bazı çocukların olumsuz çevresel koşullara rağmen olumlu bir gelişme sergilediğini keşfettiklerinde, bu durumu "incinmezlik" olarak tanımlamışlardır. Bu bakış açısına göre olumlu gelişim; iyi akran ilişkileri, eğitime bağlılık ve yaşam amacı gibi göstergelerle ifade edilmektedir (Garnezy, 1971). Aynı koşullara maruz kalan ve hastalanmayan bireylerin, hastalanan bireylerden ayıran bir kişilik yapısına

sahip oldukları belirtilmiştir (Kobasa, 1979). Rutter (1985; 1987), olumsuz koşullar altındaki çocuklarda kendini toparlama gücü ilgili yapılan klasik çalışmalardan, anneleri akıl hastası olan çocukların beklenilmesine rağmen herhangi bir uyumsuz davranış göstermediğini bulmuştur. Öncü Kauai çalışması (Werner ve Smith, 1982) yoksulluk bağlamında yürütülmüş ve çocuklarda ve ergenlerde kendini toparlama gücünü artıran koruyucu faktörleri araştırmıştır. Kauai Adası'nda doğan yüksek riskli çocuklardan oluşan bir gruba otuz yıldan fazla bir süre boyunca takip etmişlerdir. Bu çocuklar yetkin ve şefkatli yetişkinler olarak büyümüşlerdir. Buradan hareketle Werner (1995) kendini toparlama gücünü, risk koşullarına rağmen yeterlilik geliştirme olarak tanımlamıştır. Daha sonraki çalışmalarda da benzer araştırma yöntemleri izlenmiştir. Bu çalışmaların örneklemelerini ise olumsuz aile ortamlarında yaşayan, düşük sosyoekonomik statüye sahip, risk altındaki çocuklar ve ergenler oluşturmuştur. (Garnezy, 1991; Garnezy vd., 1984). Araştırma bulguları, dezavantajlı çocukların yetkin olduklarını ve rahatsız edici davranış sorunları sergilemediklerini ortaya çıkardı. Masten (1994) kendini toparlama gücünün zorlayıcı deneyimlere rağmen sağlıklı uyum geliştiren ve travma belirtilerinden kurtulan yüksek risk gruplarından insanları içerdiğini ileri sürmüştür. Masten (2001) kendini toparlama gücünü "sıradan bir sihir" olarak adlandırmış ve kavramın sıradanlığının altını güçlü bir şekilde çizmiştir. Çünkü kendini toparlama gücünün temel olarak insan adaptasyon sistemlerinin işleyişinden kaynaklanan yaygın bir olgu olduğu sonucuna varmıştır.

Literatürde araştırmacılar "resilience" kavramını Türkçeye farklı şekillerde aktarmışlardır. Türkiye'de ilk olarak Öğülmüş (2001) bu kavramı "yılmazlık" olarak tanımlamıştır. Aynı şekilde Gürkan (2006), Bayraklı (2010) ve Özcan (2005) da araştırmalarında "yılmazlık" terimini kullanmışlardır. Eminağaoğlu (2006) ise "dayanıklılık", Gizir (2016), Kararımak (2010), Kaya (2007), Sipahioğlu (2008) ve Yalın (2007), Dayıoğlu (2008) "psikolojik sağlamlık" kavramını tercih etmişlerdir. Terzi (2006), Özünlü (2018), Üzbe Atalay (2019) ise kelimenin özündeki "eski haline dönme" vurgusundan yola çıkarak "kendini toparlama gücü" kavramını kullanmıştır. Bu çalışmada da "resilience" kavramının Türkçe karşılığı olarak "kendini toparlama gücü" ifadesi kullanılmıştır.

Resilience kavramı Latince kökenli "re + salio" yani "resilire" kelimesinden türemiştir. İngilizce olarak "jump back" (geriye doğru zıplamak), "bounce back" (kendini toparlamak), "rebound" (toparlanmak) "spring back" (geriye yayılmak) vb. anlamlara gelmektedir (Glare, 1968). Türk Dil Kurumu'na göre ise bu kavram, "herhangi bir konuda

eskiden kötü olan durumunu düzeltmek", "çeki düzen vermek" ve "sağlığına kavuşmak" vb. anlamları içerir (Türk Dil Kurumu, 2024). "Resilience" kavramı, APA psikoloji sözlüğünde "özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ile içsel ve dışsal uyum sağlama yeteneği aracılığıyla, zor ya da meydan okuyucu yaşam olaylarına karşı başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci veya sonucu" olarak ifade edilmektedir (VandenBos, 2015).

Kendini toparlama gücü psikoloji, psikiyatri, sosyoloji ve son dönemde genetik, epigenetik, endokrinoloji ve sinir bilimi gibi çeşitli bilim dallarında araştırmacılar tarafından araştırılan bir kavramdır. En genel tanımıyla kendini toparlama gücü, olumsuzluklara rağmen olumlu adaptasyonu ulaşma yeteneğini ifade etmektedir. Temel soru bireylerin olumsuz fiziksel veya ruhsal sağlık problemleri geliştirmeden zorluklara karşı kendilerini nasıl toparlayabildiğidir (Herman vd., 2011). Alan yazında kendini toparlama gücü kavramının tanımına ilişkin fikir birliği sağlanmamış olup operasyonel bir tanımlanmamaktadır. Garnezy (1993), yaşanan stresli olaylardan sonra bireyin kendi içinde zaten mevcut olan yeteneklerine ve davranış biçimlerine geri dönebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Wagnild ve Young (1993) tarafından tanımlanan kendini toparlama gücü ise bireyin uyumunu artıran, stresin zararlı etkilerini azaltan ve büyük zorluklarla karşılaşmasına rağmen dengeyi yeniden sağlamasına yardımcı olan olumlu bir kişisel özelliktir. Joseph (1994), zorlu yaşam koşullarına uyum sağlamada kullanılarak başa çıkma davranışını geliştiren kişiye özel güç olarak nitelendirmektedir. Masten (2001), ağır tehditlere rağmen uyum ve gelişme süreci içinde olumlu sonuçlar elde etmek olarak tanımlanmaktadır. Bonanno (2004), yaşamı tehdit eden durumlar, şiddete maruz kalma veya bir yakının kaybı gibi son derece stresli durumlarda bireyin normal düzeyde üretkenlik, pozitif duygular, fiziksel işlevselliğini ve ruh sağlığını koruma yeteneği tanımlanmaktadır. Ortak bir operasyonel tanım belirlenememesine karşın araştırmacılar, kendini toparlama gücünün karmaşık bir yapıya sahip olduğu konusunda fikir birliği içindedirler. Kendini toparlama gücü kavramı, kişinin stresli deneyimlere nasıl yanıt verdiğini belirleyen bir dizi biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörün etkileşimine dayanmaktadır. Bu faktörler birbirleriyle etkileşerek bireyin kendini toparlanma sürecini şekillendirmektedir. Dolayısıyla bu gücün bireyler, aileler, kurumlar, toplumlar ve kültürler açısından farklı şekillerde tanımlanabileceğini belirtmektedirler (Southwick vd., 2014).

Rutter (1987), kendini toparlama gücüyle ilgili üç önemli noktaya dikkat çekmiştir. İlk olarak, kendini toparlama gücünün bir kişilik özelliği olmadığını, aksine risk etmenleriyle başa çıkma sürecinin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. İkincisi, bireylerin kendini

toparlama gücünün sadece stres etmenleri görüldüğü zaman dilimlerinde değil, risk faktörlerine maruz kaldıkları ve bu durumla mücadele etmek için gerektiği zamanlarda da önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin geleceğe dair bir bakış açısı benimsemeleri önemlidir. Üçüncü olarak, kendini toparlama gücünü artıran unsurlar arasında, bireylerin risk faktörleriyle başa çıkma becerileri ve kişisel motivasyonları olduğu vurgulanmaktadır. Ek olarak Rutter (2006), bireyin stres etmenlerine verdiği tepkilerin kalitesinin, gelecekte karşılaşılabileceği stres etmenlerine karşı daha güçlü olmasını sağladığını belirtmektedir.

Kendini toparlama gücü, dinamik bir kavramdır (Rutter, 2013). Kendini toparlama gücünün yaygın tanımları, stres veya zorluklarla başa çıkma yeteneğini veya dışsal risklere karşı görece bir dayanıklılığı içerir (Bowes ve Jaffee, 2013). Daha geniş bir sistemler yaklaşımıyla, kendini toparlama gücü, önemli zorluklara direnme veya bunlardan kurtulma yeteneği olarak dinamik bir sistem için istikrarı, yaşayabilirliği veya gelişimi sağlamaktadır (Sapienza ve Masten, 2011). Kendini toparlama gücü, esas olarak ciddi risk deneyimleriyle birlikte, bu deneyimlere rağmen nispeten olumlu psikolojik sonuçların bir araya geldiği etkileşimli bir kavramdır. Bu kavram, bazı bireylerin ciddi risk deneyimlerine maruz kalmalarına rağmen beklenen olumsuz sonuçlardan daha iyi bir psikolojik duruma sahip oldukları bulgusuna atıfta bulunmak için kullanılır (Rutter, 2006).

Luthar vd., (2000) kendini toparlama gücünün, önemli zorluklar bağlamında olumlu uyumu kapsayan dinamik bir süreci ifade ettiği görüşünü savunmuşlardır. Kendini toparlama gücü, bireyin strese ve olumsuzluklara rağmen etkili bir biçimde uyum sağlama ve işlev gösterme kapasitesini etkileyen dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırılmakta; bir kişilik özelliğini temsil etmemektedir (Luthar, 2003). Gelişim psikologlarına göre kendini toparlama gücünden söz edebilmek için iki kritik koşul vardır: aşırı olumsuzluklara maruz kalmak ve gelişimsel sürece yönelik önemli tehditlere rağmen olumlu uyum sağlayabilmek (Garmezy, 1991; Masten vd., 1990).

Kendini toparlama gücü kavramı üzerine yapılan farklı tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda birtakım ortak noktalar dikkat çekmektedir. Kendini toparlama gücü kavramının dinamik bir süreç olduğu ve geliştirilebilir birtakım özellikler içerdiği anlaşılmaktadır. Bireyin kendini toparlama gücünü geliştirebilmesi için bir risk veya zorlukla karşılaşması gerekmektedir. Çünkü maruz kalınan risk faktörü veya zorluk yoksa kendini toparlama gücünden söz edilemez (Masten, 2001). Birey riskli durumlar karşısında

koruyucu faktörler olarak adlandırılan belirli kişilik özellikleriyle uyum içinde olarak yaşamın çeşitli alanlarında başarı elde edebilmektedir (Işık, 2016). Bu ortak özellikler kendini toparlama gücü kavramının risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak üç temel boyutunu oluşturmaktadır.

### **2.1.1. Risk faktörleri**

Risk, istenmeyen birtakım sonucun olasılığının artması durumudur. Risk faktörleri, belirli bir sonuç ölçütü üzerinde olumsuz sonuçların tahmin edilmesine yardımcı olan ölçülebilir özelliklerdir (Kirby ve Fraser, 1997). Masten ve Reed (2002), kendini toparlama gücünün var olabilmesi için bir risk veya zorluk unsurunun bulunması gerektiğini vurgulamıştır. Bu nedenle, kendini toparlama gücü araştırmalarında risk faktörleri önemli bir başlangıç noktası olarak kabul edilmektedir. Rutter (1987)'a göre, riskli faktörlerin belirleyicisi genellikle faktörün kendisi değil, süreçteki etkisidir. Bir riskli olayın veya durumun etkisi, olayı veya durumu nasıl anlamlandırdığı ile yakından ilişkilidir. Aynı olayın farklı kişiler üzerinde aynı etkileri yaratmak zorunda değildir. Bu durum, riskli faktörlerin etkilerini değerlendirirken kişisel algı ve anlamlandırmanın önemini vurgulamaktadır.

Risk faktörleri, içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoride incelenir. İçsel risk faktörleri, bireyin kendi özelliklerine yönelik olanlardır, dışsal risk faktörleri ise ailesel ve çevresel etmenleri içermektedir. Kendini toparlama gücü üzerine yapılan araştırmalarda sıkça üzerinde durulan risk faktörleri arasında erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar gibi bireysel riskler; ebeveynlerin sağlık sorunları, boşanma, tek ebeveynle yaşama, ergenlik döneminde anne olma gibi ailesel riskler; ekonomik zorluklar, çocuk ihmali ve istismarı, doğal afetler gibi çevresel riskler öne çıkmaktadır (Gizir, 2016). Bu araştırmada risk faktörü olarak çevresel risk faktörü başlığı altında toplumsal bir travmaya sebep olan doğal afetler içerisinde deprem ele alınmıştır.

#### **2.1.1.1. Bir risk faktörü olarak deprem**

Deprem felaketi, en genel tanımıyla dünya yüzeyinin sürekli olarak sallanması olarak ifade edilmektedir (Taşçı ve Özsoy, 2021; Wu, Z. ve Xu, J., 2014). AFAD tarafından deprem, "*tektonik kuvvetlerin veya volkan faaliyetlerinin etkisiyle yer kabuğunun kırılması sonucunda ortaya çıkan enerjinin sismik dalgalar haline yayılarak geçtiği ortamları ve yeryüzünü kuvvetlice sarsması*" olarak tanımlanmıştır. Her yıl dünya genelinde yaklaşık yarım milyon depremin meydana geldiği tahmin edilmektedir. Ancak çoğu deprem ya çok küçük olduğu ya da uzak bölgelere düştüğü için tespit edilememektedir. Diğer doğal afetler

arasında depremler, yıkıcı etkileriyle bilinmekte ve mecburi göçlere yol açabilmektedir. Dahası, yaşamı en çok tehdit eden doğal afet olarak kabul edilmektedir. Depremler ansızın meydana gelirler, öngörülemezler ve genellikle büyük yıkım, ölüm ve yaralanmalara neden olmaktadır. Artçı sarsıntılar da kronik etkilere yol açabilirler (Sabuncuoğlu vd., 2003). Son 20 yılda meydana gelen depremlerin %80'i Çin, Japonya, İtalya, Peru, İran, Türkiye, Şili, Pakistan ve SSCB gibi ülkelerde gerçekleşmiştir (North 2003; Vatansever vd., 2002). Türkiye gibi deprem riski yüksek olan ülkelerde, genellikle nüfusun büyük bir kısmı ve endüstriyel tesislerin önemli bir kısmı deprem kuşağı üzerinde bulunmaktadır (Aker, 2006).

Deprem gibi hayati tehlike oluşturan beklenmedik durumlarda, insan beyni hızla iki tür tepki vermektedir. Birincisi tehlikenin değerlendirmesidir, ikincisi ise tehlikeden korunma tepkisidir. Bu tepki genellikle "savaş ya da kaç" yanıtı şeklindedir. Tehlikenin algılanmasıyla birlikte vücutta bir dizi fizyolojik değişim meydana gelmektedir. Kalp atış hızı ve solunum hızı artar, kaslar gerginleşir, korku ve şaşkınlık hissi oluşabilir, ellerin titremesi ve terlemesi veya mide bulantısı gibi belirtiler görülebilmektedir. Bu belirtiler, stresin belirtileri olarak kabul edilmektedir. Tehdit sona erdikten sonra, karşılaşılan zorlu sürecin etkileriyle başa çıkma zorluğu, bireyin duygusal ve zihinsel deneyimlerine, ayrıca yaşamın anlamına yönelik algısına odaklanır (Cannon, 2009).

Depremi büyüklüğüne bağlı olarak, bireylerin psikolojik durumları, sosyal ilişkileri, yaşam koşulları ve ekonomik durumları ciddi şekilde etkilenebilmektedir. Bu durumda, bireyler çok çeşitli kayıplar yaşayabilmektedir. Bu kayıplar yaşam kaybı, sevdiklerinin kaybı, beden bütünlüğü kaybı, sağlık kayıpları, maddi varlıkların kaybı gibi birçok farklı boyutta olabilmektedir. Aynı zamanda, güvenlik duygusunun ve kontrol hissinin kaybı da deneyimlenmektedir (Güre, 2021). Çoğu insan, deprem deneyiminden önce genellikle benzer bir deneyim yaşamamış olduklarından dolayı yaşadıkları çevreyi güvenli olduğunu algılamaktadırlar. Dahası, yakınlarındaki insanların ani bir şekilde ölebileceğini düşünmemektedirler. Bu güven duygusu ve inanç, yıllar içinde kademeli olarak oluşmaktadır. Ancak deprem gibi aniden ortaya çıkan bir değişime hızlı bir şekilde uyum sağlamak insan psikolojisi için zor olabilmektedir. Yaşanan değişiklikler, geçmişteki anılarla bağlantılı olan insanlar veya olaylara dair duygusal çatışmalar yaratabilmektedir. Bu durumda, depremin getirdiği kayıplar temelli yeni gerçeklik ile çelişen duygusal durumlar ortaya çıkabilmektedir (Nakajima, 2012).

Bu araştırmada 6 Şubat 2023 tarihinde Tũrkiye'deki Kahramanmaraş, Hatay, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Kilis, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Malatya ve Elâzığ illerini etkileyen Kahramanmaraş Pazarcık merkezli 7,7 Őiddetindeki ve Elbistan merkezli 7,6 Őiddetindeki depremler ele alınmıştır. Tũrkiye'de 6 Şubat depremleri yaşanan en bũyũk ikinci ve ũçũncũ depremler olarak kayıtlara geçmiş olup yarattığı tahribatlar sebebiyle "Asrın Felaketi" olarak adlandırılmıştır (Duruel, 2023; İTũ, 2023). Tũrkiye, deprem bŕlgelerinde bulunan iller için uluslararası kuruluşlardan ve ũlkelerden yardım çağrılarını içeren en yũksek acil durum seviyesi olan 4. seviye alarmı ilan etmiştir. Dũnya Sağlık Őrgũtũ ise depremlerle ilgili acil durumları kapsayan 3. seviye acil durumu ilan etmiştir. Dũnyanın dŕrt bir yanından arama kurtarma ekipleri ve sağlık ekipleri gelmiş olup ilk yardım malzemeleri ve teçhizat yardımları yapılmıştır.

### **2.1.2. Koruyucu faktŕrler**

Koruyucu faktŕrler, bireyin yũksek risk durumlarında bile daha olumlu sonuçlar elde etmesini sağlayan ŕzellikler olarak tanımlanmaktadır. Koruyucu sũreler, bireyin gelişimini zorlayan durumlarda ortaya çıkan olumlu sonuçları ifade eder ve koruyucu faktŕrlerin nasıl etkili olduğunu teorik olarak açıklamaktadır (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu bir faktŕrũn tanımlanabilmesi için, o faktŕrũn risk faktŕrleriyle ilişkili olması gerekir (Rutter, 1987). Koruyucu faktŕrler, risk seviyesinden bağımsız olarak olumlu gelişimi destekler ve dış etkenler uyumu ve ilerlemeyi tehlikeye attığında ŕnemli bir rol oynarlar (Masten, 2013). Koruyucu faktŕrler, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamak suretiyle kendilerini toparlamalarına olanak tanır ve bŕylece istenilen sonuçların olasılığını artırmaktadır (Bernard, 2004). Rutter (1985), koruyucu faktŕrler ile olumlu deneyimlerin birbirine karıştırılmaması gerektiğini vurgular. Bu iki kavram arasındaki ũ temel farklılık vardır. Birincisi, koruyucu faktŕrler her zaman zevk verici deneyimler olarak algılanmamalıdır. İkincisi, olumlu deneyimler genellikle doğrudan bir fayda sağlayabilirken, koruyucu faktŕrlerin rolũ, doğrudan stresin yokluğunda belirgin bir etkiye sahip olmak yerine daha sonraki stres ve sıkıntıyla başa çıkma becerisini artırmaktır. Koruyucu bir faktŕr bazen deneyimle hiçbir ilişkisi olmayabilir. Belirli durumlarda, bireyin ŕzellikleri (cinsiyet, yaş vb.) koruyucu faktŕrlerin etkisini gŕsterebilmektedir. Bu tũr ayrımlar, koruyucu faktŕrlerin doğası ve etkilerini anlamak için ŕnemlidir. Mandleco ve Peery (2000), bireylerde kendini toparlama gũcũnũ etkileyen koruyucu faktŕrleri içsel ve dışsal faktŕrler olarak sınıflandırmaktadır.

İçsel faktörler, risk altındaki bireylerin psikolojik, duygusal ve sosyal özelliklerini temsil etmektedir. Kendini toparlama gücü yüksek olan bireylerde, bu özellikler kendini toparlama gücü düşük olanlara göre daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır (Gürkan, 2006). Önceki araştırmalar, zeka, kişilik, problem çözme becerileri, umut, özsaygı, şükran, fiziksel sağlık, mizah duygusu, maneviyat gibi içsel koruyucu faktörlerin kendini toparlama gücüne olumlu bir katkı sağladığını göstermektedir (Greene ve Conrad, 2002; Kashdan vd., 2006; Kirby ve Fraser, 1997; Mandleco ve Perry, 2000; Masten vd., 1988; Veselska vd., 2009; Werner, 2000). Akdoğan ve Üzbe Atalay (2024), deprem sonrası kendini toparlama gücü sürecinde bireylerin daha fazla şükran duygusu, dini ritüellere daha fazla zaman ayırma, ana odaklanma ve uzun vadeli gelecek planı yapmama, yaşama anlam katan bir aktivite deneyimleme vb. davranışları içsel koruyucu bir faktör olarak sınıflandırmışlardır. Aşknlık, sözü edilen davranışları içinde barındıran geniş bir kavramdır. Bu çalışmada maneviyat, şükran, umut, mizah, estetik ve mükemmelliğin takdiri alt boyutlarından oluşan aşknlık kavramı, deprem sonrası kendini toparlama gücü sürecinde önemli bir içsel koruyucu bir faktör olarak ele alınmıştır.

Dışsal koruyucu faktörler, bireyin okul, aile ve toplumla olan çevresel ilişkilerini temsil eder. Bu faktörler, içsel faktörler gibi yaşamı tehdit eden durumlarda çocukların uyum sürecinde olumsuz durumları önlemeye yardımcı olur (Gürkan, 2006). Önceki araştırmalar, ebeveynlerle veya aile üyeleriyle kurulan sağlam ilişkiler, düzenli bir ev ortamı, dışarıda sosyal destek sunan bir yetişkinin varlığı, okula uyum ve kültürel kaynaklar gibi dışsal koruyucu faktörlerin kendini toparlama gücüne olumlu katkı sağladığını göstermektedir. Akdoğan ve Üzbe Atalay (2024), deprem sonrası kendini toparlama gücü sürecinde bireylerin sosyal destek kaynaklarından yararlanma, dini başa çıkma mekanizmalarını kullanma (inanç, sabır, kader, şükür), işe yönelme ve yoğunlaşma, yetenek ve hobilere zaman ayırma, romantik ilişkiye önem verme, kayıp/ yas durumu yaşamama, psikolojik destek alma ve gönüllü çalışmalarda bulunma vb. davranışları dışsal koruyucu bir faktör olarak sınıflandırmışlardır.

### **2.1.3. Olumlu sonuçlar**

Kendini toparlama gücü araştırmalarında, risk ve koruyucu faktörlerle birlikte değerlendirilen önemli bir diğer nokta olumlu sonuçlardır. Bu sonuçlar, bireylerin etkili ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlamalarını gösteren yeteneklerini ifade eder. Araştırmalar genellikle gelişimsel görevlerin yerine getirilmesiyle ilişkilendirilen kendini kabul,

psikolojik sağlık, olumlu sosyal ilişkiler, yaşam tatmini, iyi olma durumu gibi olumlu sonuçlara odaklanmaktadır (Davydov vd., 2010; Langenkamp, 2010; Masten, 1994).

#### **2.1.4. Kendini toparlama g¼c¼ kavramı ile ilgili araştırmalar**

Kendini toparlama g¼c¼ araştırmalarının d¼rt b¼y¼k dalga halinde ilerlediği g¼r¼lmektedir. İlk dalga, temel kavramları tanımlayarak bireysel s¼reçlere odaklanmıştır (Garmezy, 1991; Werner, 1995). İkinci dalga araştırmalar, kendini toparlama g¼c¼n¼ dinamik bir s¼reç olarak ele almıştır (Masten, 1999). Gelişimsel bir yaklaşım benimsemiş ve risk fakt¼rlerine karşı olumlu uyum üzerine odaklanmıştır. Kendini toparlama g¼c¼, bireysel s¼reçlerin yanı sıra bireyin çevresiyle etkileşiminin bir sonucudur d¼ř¼ncesi vurgulanmıştır (Ungar, 2004). Üç¼nc¼ dalga araştırmaları, m¼dahalelerle kendini toparlama g¼c¼n¼ geliştirmeye y¼nelmiřtir (Merrell, 2010; Ungar vd., 2014). D¼rd¼nc¼ dalga araştırmalar, son yıllarda epigenetik ve n¼robiyolojik s¼reçler üzerinde durarak kendini toparlama g¼c¼n¼ farklı analiz seviyelerinde anlamaya çalışmıştır (Wright vd., 2013).

İlgili literat¼r incelendiğinde T¼rkiye’de kendini toparlama g¼c¼ ve deprem felaketini konu alan araştırmaların sınırlı olduğu g¼r¼lmektedir. Alan yazında “resilience” kavramı ile ilgili yapılan araştırmalarda kavramın T¼rkçe karşılığı olarak genellikle psikolojik sağamlık, yılmazlık, psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlama g¼c¼ olarak farklı şekillerde kullanılmakta olduğu dikkat çekmektedir. Yurtdışı yapılan çalışmaların özellikle deprem riski y¼ksek Çin, Japonya, Endonezya, Pakistan gibi¼kelerde yoğunlaştığı fark edilmiştir (Bozkurt vd., 2007; Kukihara vd., 2014; Sumasto vd., 2019; Xu., 2012; Xu ve Ou. 2014). Bu başlık altında öncelikle kendini toparlama g¼c¼ ile ilgili araştırmalara sonrasında bu çalışmanın risk grubunu oluşturan deprem deneyimini yaşamış bireylerde kendini toparlama g¼c¼ gelişim s¼recini inceleyen araştırmalar sunulmuştur.

Işık (2016) kendini toparlama g¼c¼ ile ilgili T¼rkiye’de yapılan araştırmaları incelediği çalışmasında kendini toparlama g¼c¼ ile ilişkisi incelenen değişkenlerin en çok demografik değişkenler, sosyal destek, benlik saygısı, ana-baba tutumu, yaşam doyumunu ve başa çıkma gibi içsel koruyucu fakt¼rler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak kendini toparlama g¼c¼ araştırmalarının çoğunlukla yetişkinler, üniversite öğrencileri ve ergenler üzerine yapıldığı ancak çocuklar üzerinde herhangi bir araştırmaya rastlanılmadığına dikkat çekilmiştir.

Ruhsal yönden risk altında olan kadınların kendini toparlama g¼c¼ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin Altan Sarıkaya vd. (2017) tarafından incelendiği çalışmada kendini

toparlama gücü ile yaşam doyumu düzeylerinin, kişilerarası ilişkilerdeki memnuniyet durumuna, kendine yakın kişilerin desteğinden memnun olma durumuna ve günlük yaşamda mutlu olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulgulanmıştır.

Özünü (2018) farklı bir risk grubu olarak ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmasında aşkınlığın iyi oluşu yordamasında kendini toplarlama gücünün kısmi aracılık rolü üstlendiği bulgulanmıştır. Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu ise kendini toplarlama gücü, aşkınlık ve iyi oluş düzeyinin cinsiyete ve risk faktörüne maruz kalınan yaşa göre farklılaşmadığıdır.

Turgut (2023) tarafından yapılan beliren yetişkinlik döneminde kendini toplarlama gücü ve bilgelik algısının ve stresle problem odaklı başa çıkmanın stratejisinin ilişkilerinin hipotetik bir modelle sınındığı çalışmada bilgelik algısının ve stresle problem odaklı başa çıkmanın stratejisinin kendini toplarlama gücünü yordadığı bulgulanmıştır. Dahası, bilgelik algısının kendini toplarlama gücü üzerindeki dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Kukihara vd. (2014) Japonya’da yaşanan deprem ve tsunami afetlerinden sonra kendini toplarlama gücünün ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki yordayıcı rollerini incelediği çalışmada, hayatta kalan bireylerin bir kısmının travmatik olaylara karşı kendilerini toparlayabildiklerini ve kendini toplarlama gücünün depresyon ve TSSB için önemli bir tampon olduğu bulgulanmıştır. Ek olarak çalışma durumunun, sağlıklı beslenmenin ve egzersiz alışkanlıkları gibi sağlıklı bir yaşam tarzının kendini toplarlama gücünün önemli ölçüde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Xu vd. (2012) tarafından 2008 Wenchuan depremini deneyimlemiş yetişkinlerin kendini toplarlama gücü sürecinin çeşitli demografik değişkenlerle incelendiği çalışmada cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, etnik köken ve aylık gelir değişkenleri kendini toplarlama gücünün önemli yordayıcıları olarak bulgulanmıştır. 18-24 yaş arası yetişkinler diğer yaş gruplarına göre daha yüksek kendini toplarlama gücüne sahip olmaktadır. Etnik azınlık durumu ise sıklıkla bir risk faktörü olarak ifade edilmiştir. Eğitim düzeyi ne kadar yüksek olursa katılımcıların kendini toplarlama gücü düzeyinin de o kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Aylık gelir farklılıkları, aylık geliri yüksek olan katılımcıların kendini toplarlama gücünün daha yüksek olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürde daha önce yapılan diğer araştırma sonuçlarını da desteklemektedir. Farklı olarak, Bonanno vd. (2007) ABD’nin New York bölgesinde 11 Eylül 2001 tarihinde gerçekleşen

terör saldırısını doğrudan veya dolaylı olarak deneyimleyen bireylerin eğitim seviyesi ve kendini toparlama gücü arasında ters yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Xu ve Ou (2014) tarafından Wenchuan depremini deneyimlemiş hayatta kalan bireylerin algıladıkları sosyal desteğin kendini toparlama gücü ve yaşam kalitesine ne ölçüde aracılık ettiğini incelenen çalışmada, sosyal desteğin koruyucu bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Dahası, sosyal desteğin kendini toparlama gücü ve yaşam kalitesi arasında aracı bir etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Van depreminden sonra hayatta kalan bireyler ile kendini toparlama gücü süreci ile ilişkili faktörlerin incelendiği İkizer vd. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada afet öncesi dönemde eğitim seviyesi, deprem öncesi ruh sağlığı, sosyal sermaye ve yaşam doyumu kendini toparlama gücü kavramı ile ilişkili faktörler olarak sunulmuştur. Başa çıkma öz-yeterliği ve problem çözme becerisi afet sonrasında kendini toparlama gücü sürecinde önemli bir koruyucu faktör olarak bulgulanmıştır. Koruyucu bir faktör olması beklenen dindarlık, travma sonrası stres düzeyi ile pozitif bir ilişki gösterirken; kendini toparlama gücü ile negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, dinin duygusal rahatlama ve sosyal destek sağladığını ve umudu artırabileceğini belirten literatür ile çelişmektedir (Brewer Smyth ve Koenig, 2014).

Kararımak (2007) 1999 Marmara depremini deneyimlemiş bireylerde kendini toparlama gücü sürecinde etkili olan kişisel faktörleri incelediği çalışmasında kendini toparlama gücünün ve benlik saygısının dolaylı olarak ilişkili olduğu en temel bulgusu olarak ifade edilmiştir. Çalışmadaki yapısal eşitlik modeline göre kendini toparlama gücü üzerinde benlik saygısı, umut ve iyimserliğin doğrudan; olumlu duyguların ve yaşam doyumunun ise dolaylı etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Kararımak ve Güloğlu (2014) tarafından 17 Ağustos Marmara veya 12 Kasım Düzce depremlerini deneyimlemiş bireylerde bağlanma stilleri ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada güvenli bağlanma ve kendini toparlama gücü arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dahası, olumlu duygular, güvenli bağlanma ve iyimserlik kendini toparlama gücünü yordayan değişkenler olduğu bulgulanmıştır.

Sakarya ve Güneş (2013) Van Depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirti kümeleri ile kendini toparlama gücünü belirleyen bileşenlerin ilişkisini inceledikleri

çalışmada, kendini toparlama gücünün travma sonrası stres bozukluğu belirtileri açısından koruyucu bir rol oynadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu genelde ruhsal hastalıklardan, özelde travma sonrası stres bozukluğundan koruyucu olduğu benzer diğer araştırmaların sonuçlarını da desteklemektedir (Friborg vd., 2003; 2005; Hoge vd. 2007).

Süzen (2015) tarafından 1999 Marmara Depremini yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü sürecinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmasının sonucunda kendini toparlama gücünün, stresle başa çıkma yöntemlerinin ve travmatik stres belirtileri gösterilmesinin arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Eğitim durumu ve yaş değişkeni bu çalışmada kendini toparlama gücü gelişmesinde önemli koruyucu faktörler olduğu bulgulanmıştır.

Köse ve çalışma arkadaşları (2023), 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan öğretmenlerin kendini toparlama gücü ve yaşam doyum düzeylerini incelediği çalışmada öğretmenlerin kendini toparlama gücü düzeyi ve yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Öğretmenlerin kendini toparlama gücünün cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından anlamlı biçimde farklılaştığını ve kendini toparlama gücünün yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulgulanmıştır.

## **2.2. Travma**

Travma, Yunanca kökenli bir kelime olup fiziksel zarar anlamına gelmektedir. Psikolojide alanında ise bireyin yaşamını ciddi derecede tehdit eden bir olay sonucu ortaya çıkan ve travma sonrası stres bozukluğuna yol açabilen bir durumu vurgulamaktadır (DSM-V, 2013). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre travma, bireyin veya başkalarının hayatını tehdit eden veya ciddi yaralanmalara neden olabilecek bir olay sonucunda ortaya çıkan zararlı etkidir (World Health Organization, 2018). Travma, bir kaza, istismar veya doğal afet gibi korku dolu bir olaya veya duruma verilen duygusal bir tepkidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Travmatik olay ise kişinin doğrudan ve dolaylı olarak hayatını tehlikeye atan veya sonlandıran, fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen olayları tanımlamaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). McCann ve Pearlman (1990) ise travmatik olayı, ani veya normatif olmayan, bireyin algılanan taleplerini karşılama yeteneğinin ötesine geçen, aynı zamanda bireyin referans çerçevesini ve ilgili şemalarını bozan bir olay olarak tanımlamaktadır.

Travmatik olaylar, birçok araştırmacı tarafından genellikle insan eliyle gerçekleşenler ve doğal yollarla oluşmalar olmak üzere iki temel başlıkta incelenmiştir. İnsan eliyle gerçekleşen travmatik yaşantılar arasında savaşlar, terör saldırıları, toplu katliamları,

istismar ve tecavüz, kazalar gibi olaylar bulunurken; doğal yollarla gerçekleşenler arasında ise depremler, seller, kasırgalar, yanardağ patlamaları gibi afetler yer alır (Aker, 2012). Türkiye'nin bu iki tür travmatik yaşantı açısından da yüksek risk taşıyan bir ülke olduğu belirtilmektedir (Yüksel, 2009). Türkiye'de sık sık yaşanan depremler, iş kazaları, şiddet olayları, kadın cinayetleri, taciz ve tecavüz vakaları, seller, trafik kazaları gibi olaylar ise ciddi düzeyde olumsuz psikolojik etkilere yol açan ve yaygın olarak yaşanan travmalardır. Bu travmatik yaşantılar arasında özellikle bu araştırmanın da konusu olan deprem felaketi önemli bir yer tutmaktadır. Travmatik deneyimler genellikle olağan dışıdır ve bireyin normal yaşam düzenini ciddi şekilde bozmaktadır. Tipik talihsizliklerden farklı olarak, travmatik olaylar genellikle hayatı veya bedeni doğrudan tehdit eden şiddet veya ölümle yakından ilişkilidir (Gersons ve Carlier, 1992).

Ruhsal travmanın temel özelliği, derin korku, çaresizlik, kontrolün kaybı ve varlığını yitirme tehdidi hissidir (Herman, 1992). Ruhsal bir travma olarak adlandırılabilmesi için bir olayın belirli özellikleri bulunmalıdır. Bu özellikler şunlardır: Kişinin ölüm ile tehdit edilmesi, ciddi bir yaralanma veya yaralanma tehdidiyle karşı karşıya olması, başka bir kişinin ölüm tehdidi altında olması veya ölüm tehdidi altında kalmasına tanık olması, farklı bir kişinin ciddi zarar verilmesine veya zarar verilme tehdidi altında olmasına tanık olması, aile üyelerinden birinin beklenmedik şekilde ölmesi, şiddete maruz kalması, ağır şekilde yaralanması veya ölüm veya yaralanma tehdidi altında olması gibi durumlar, olayın ruhsal bir travma olarak kabul edilmesi için gereken özelliklerdir (Erden, 2000). Bu tür travmalar genel olarak bireyin güçsüzlük hissi yaşamasına neden olmaktadır. Travma anında kişi çaresiz bir duruma düşebilmektedir. Bu nedenle, travmatik olaylar bireyin normal kontrol, bağlantı ve anlam duygusunu sağlayan rutin davranışlarını alt üst etmektedir (Herman, 1992).

Travma sonrasında en çok rastlanılan ruhsal bozukluk Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olarak bilinmekte ve ardından akut stres bozukluğu, genellenmiş kaygı bozukluğu, fobik bozukluklar ve uyku bozuklukları takip etmektedir (Giaconia, Reinherz ve Silverman, 1995). İkinci Dünya Savaşı ve Vietnam Savaşı gibi büyük çaplı çatışmaların ardından yapılan araştırmalar, travmanın psikolojik etkileri konusunda önemli bir başlangıç noktası oluşturmaktadır. Bu savaşlarda yer alan askerler üzerinde yapılan çalışmalar, savaşın insanlar üzerinde hem kısa hem de uzun vadeli ciddi psikolojik etkilere sahip olduğunu ve zamanla benzer semptomlar geliştirdiğini göstermiştir.

Travma sonrası stres belirtilenin resmi tanısal sınıflandırma sistemlerinde ilk kez Vietnam Savaşı sonrasında ortaya çıkmıştır. Bu savaştan dönen askerlerde gözlemlenen semptomlar, DSM-III'te "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" olarak adlandırılmıştır (APA, 1980). Daha sonra, depremler, yangınlar, kasırgalar, uçak kazaları, soykırımlar, taciz ve tecavüz gibi farklı travmatik olaylarla ilgili yapılan çalışmalar, araştırmacıların bu alana olan ilgisini artırmıştır, çünkü bu olaylar da ruh sağlığı alanında yaygın görülen problemlere neden olabilmektedir (Battal vd., 1997). Travma sonrası stres bozukluğu DSM-4'te anksiyete bozuklukları kategorisine yer alırken DSM-5'te travma ve stresle ilişkilendirilen bozukluklar kategorisine dahil edilmiştir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu, bir kişinin gerçek bir tehdit ya da tehdit edici bir durumla karşılaşmış, yaşamış veya tanık olması durumunda ortaya çıkabilen ve bir aydan uzun süren belirtilerle kendini gösteren bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

### **2.2.1. Travma ve deprem**

Deprem, derin ve uzun süreli etkileri olan travmatik olaylardır. Bu felaket, insanların duygusal denge, algı ve günlük rutinlerini ciddi şekilde sarsmaktadır. Ani ve kontrolsüz doğasıyla, depremler insanlarda büyük bir korku ve belirsizlik hissi uyandırmaktadır. Bu duyguların bir sonucu olarak, deprem deneyimi yaşayan bireyler psikolojik olarak etkilenir ve normal hayatlarına uyum sağlamakta zorluk çekmektedir (Çağatay, 2024). Depremlerin travmatik etkileri, alt yapı çökmeleri, temel hizmetlerde aksamalar, sağlık hizmetlerinde sorunlar, geçici barınma ihtiyacı ve yaşanan artçı sarsıntılar gibi bir dizi probleme yol açmaktadır. Bu durum, depremin yıkıcı özelliklerini toplumsal bir hale getirerek birçok insanı etkilemekte ve travmadan kaynaklı oraya çıkan belirtilerin süresini uzatmaktadır. Ayrıca çadır kentlerde çıkan yangınlar ve salgın hastalıklar gibi yeni travmalara neden olabilir, bu da ikincil travma adı verilen bir durumu ortaya çıkarabilmektedir. Bu nedenle deprem felaketi üzerinde önemle durulması gereken travmatik olaylardır (Tanhan ve Kardaş, 2018).

Depremin ardından travma sonrası stres ve anksiyete belirtilerinin diğer afetlerden daha yüksek ve daha uzun süreli olduğu belirlenmiştir (Newnham, 2022). Travma sonrası stres belirtileri, deprem gibi travmatik bir olayın zihinsel olarak işlenmesi ve çözümlenmesiyle ilgili bilişsel süreçleri, duygusal tepkileri ve davranışları içermektedir. Travma sonrası en yaygın görülen ortak tepkiler arasında, travmatik olayın tekrar yaşanması, travmayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma, bilişsel ve duygusal belirtiler ile artmış uyarılmışlık belirtileri bulunmaktadır (Sungur ve Herbet, 2011). Deprem ile birlikte birçok

insan için barınma, sosyal destek, ekonomik güvence ve eğitim gibi alanlarda yaşanan eksiklik ve belirsizlik oldukça travmatik olmaktadır (Cofini, vd., 2015).

Deprem sonrasında, her bireyin psikolojik tepkilerinin farklılık gösterdiği ve bu süreci farklı biçimlerde deneyimlediği önemli bir noktadır. Araştırmalar, zaman zaman çeşitli ruhsal bozuklukların ortaya çıkabileceğini veya var olanların şiddetinin artabileceğini ortaya koymaktadır (Atan ve Özdemir, 2023). Bu çalışma kapsamında ele alınan 6 Şubat depremlerinin Türkiye’de doğrudan veya dolaylı olarak etkileri göz önünde bulundurulduğunda ülkenin tamamını derinden sarsan toplumsal bir travmaya sebep olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma kapsamında deprem sonrası travma düzeyi değişken olarak ele alınmıştır.

### 2.3. Aşkınlık

Aşkınlık kavramı, felsefe, din, ilahiyat, tasavvuf ve psikoloji gibi çeşitli disiplinler tarafından ele alınmaktadır. Maslow'un (1969) belirttiği ve ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üstteki basamağında bulunan aşkınlık kavramı, bireyin kendisiyle bütünleşmesi ve en yüksek potansiyeline ulaşmasıyla ilgilidir. Son yıllarda pozitif psikoloji perspektifinde dikkat bir çeken kavram olduğu görülmektedir. Peterson ve Seligman'ın karakter güçleri sınıflamasında şükran, umut, mizah, estetik ve mükemmelliğin takdiri ve maneviyat karakter güçlerini içeren bir karakter erdemini ifade etmektedir (Peterson & Seligman, 2004).

Türk Dil Kurumu'na göre, aşkınlık durumu, belirli bir süreyi aşmış olma, ötesine geçme, benzerlerinden üstün olma ve çok fazla olma gibi anlamlara gelmektedir (TDK, 2024). Amerikan Psikiyatri Derneği sözlüğünde ise “normal anlayış veya deneyim açısından tanımlanamayan bir varoluş veya algı durumu” olarak tanımlanmaktadır (APA 2024). İngilizce karşılığı olan "transcendence" kelimesi, Fransızca ve İngilizce "transcendent" ile Latince "transcendere" kavramlarından türetilmiştir. "Transcendent" kelimesi, algılanabilir dünyanın ötesinde olanı ifade ederken, "transcendere" kelimesi ise aşmak, ötesine geçmek gibi anlamlar taşımaktadır.

Piedmont (1999), aşkınlık kavramını bireyin yaşamını daha geniş ve nesnel bir bakış açısıyla değerlendirmesi olarak tanımlar. Bu, bireyin hayata uyum sağlaması için geniş bir bakış açısına sahip olmanın ve temel içgüdülerini tatmin etmenin önemli olduğunu vurgular. Aşkınlığın öğeleri arasında bağlılık hissi, evrensellik, gerçeklikle karşılaşmalardan keyif alma ve memnuniyet duyma, yaşamın zorlukları ve çatışmalarıyla başa çıkma yeteneği,

yaşamı kabul etme, deneyimlerden zevk alma, hayranlık ve minnettarlık gibi unsurlar sayılabileceğini belirtmiştir.

Bannink (2017), yaşamın iki kritik anının olduğunu vurgulamaktadır. İlk olarak, insanın doğduğu an ve ikincisi, neden doğduğunu anladığı andır. Neden var olduğunu kavramak, hayatın anlamını ve amacını anlamak anlamına gelmektedir. Bannink'e (2017) göre, anlamlı bir yaşam, bireyin ne kadar büyük bir bütünün parçası olduğunu ve bu bütüne ne kadar bağlı olduğunu kavramakla ilgilidir. Bu bağlantı, tam olarak aşkınlık erdeminin yansımasıdır. Emmons ve Paloutzian (2003) aşkınlığı, sıradan an ve mekan algılarının ötesinde bir perspektife sahip olma yeteneği olarak tanımlamıştır. Piedmont (1999) ise bu bakış açısını, doğanın çeşitli çabalarının altında yatan bütünlüğü fark etmek olarak açıklar ve aşkınlığı oluşturan temel bileşenlerin bağlanma duygusu, yaşamdan zevk alma, yaşamın tüm zorluklarıyla başa çıkma yeteneği, yaşamı kabul etme, gözlemlenenlere hayranlık duyma ve şükran duygusu olduğunu belirtmektedir.

Peterson ve Seligman (2004), karakter güçleri sınıflamasında aşkınlığı, bireyin evrensel bir bağ kurarak hayatın anlamını bulmasını sağlayan bir karakter erdemi olarak tanımlamışlardır. Bu sınıflama içinde yer alan tüm karakter güçleri bireyin sosyal bağlar kurmasına katkı sağlarken, aşkınlık erdemi altındaki karakter güçleri daha büyük bir nesneyle bağ kurmaya odaklanılmaktadır. Örneğin, estetik ve mükemmelliğin takdiri güzellik ve mükemmellekle, şükran hayatın iyiliğiyle, umut ise geleceğe ilişkin düşüncelerle doğrudan bağlantılıdır. Mizah ise sorunlara öfke yerine memnuniyetle yaklaşımı desteklemektedir. Maneviyat boyutu ise diğerlerinden daha derin bir anlam katarken aşkınlık erdeminin prototipini oluşturmaktadır.

İnsanlar, aşkınlık deneyimini çeşitli şekillerde yaşayabilmektedir. Bu deneyim bazen sıradan bir an içinde, belki bir kahve içerken, bazen ibadet anında Tanrı'ya yakınlaşma hissiyle yaşanabilir (Greenstein ve Holland, 2015; Akt. Özünlü, M.B., 2018). Örneğin, bir baba oğluna sarıldığında duyduğu derin şükran, bir kanser hastasının mizahla güldüğü bir diyalog, bir trajedi sonrası maneviyat hissi, dar bir hücredeki mahkumun doğayı izlerken hissettiği takdir duygusu veya Frankl gibi Auschwitz'te umutla yaşam deneyimi gibi çeşitli durumlar aşkınlık deneyimini yansıtabilmektedir.

Bu araştırma kapsamında ele alınan aşkınlık erdemi, şükran, mizah, umut, estetik ve mükemmelliğin takdiri ve maneviyat karakter güçleri olmak üzere beş alt boyutta sınıflandırılmaktadır (Özünlü, 2018). Bir karakter gücü olarak **şükran**, bir kişinin bilinçli

olarak başkasına sağladığı faydayı takdir etmesi ve bu duyguyu ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır (Emmons ve Shelton, 2002). Şükran, alanyazında genellikle olumlu bir duygu veya ruh hali olarak değerlendirilmektedir. Peterson ve Seligman (2004) karakter güçleri sınıflamasında şükranı, iyi şeylerin farkında olma, bu şeyler için minnettarlık hissetme ve bu duyguları ifade etme olarak tanımlamışlardır. Şükran karakter gücünün belirtileri arasında her günün değerini bilmek, başkalarının yaşamlarını kolaylaştırdıklarını düşünmek, yaşamı bir hediye olarak görmek, ebeveynlere sağladıkları desteğe minnettar olmak, başkalarının yardımı olmadan bu noktaya gelemediğini kabul etmek ve zor zamanlarda bile şükredilecek şeyler bulmak gibi davranışlar yer almaktadır. **Mizah**, TDK Genel Türkçe Sözlüğü'nde "gülmece" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre "gülmece", güldürme, eğlendirme ve incitmeden alay etme amacı güden ince mizahı ifade etmektedir (TDK, 2011). Martin ve Lefcourt (1984), mizahı gülme, gülümseme ve eğlenme sıklığı olarak tanımlamıştır. Southam (2001) ise ani ve gülme ile sonuçlanan durumlar olarak tanımlamaktadır. Mizah, Platon'dan günümüze kadar üzerinde düşünülen ve birçok farklı alanda araştırılan bir kavramdır (Nahemow vd., 2013). **Umut** kavramı, psikoloji alanında ve pozitif psikoloji temelli çalışmalarda en önemli odak noktalarından bir tanesidir. Peterson ve Seligman (2004), umudu bir karakter gücü olarak tanımlar ve bu tanıma göre umut, geleceğe yönelik düşünme, hedeflere ulaşacağına dair inanç ve bu hedeflere ulaşmak için çalışma içermektedir. Staats ve Stassen (1985) ise umudu, olumlu gelecek beklentilerinin olumsuzlardan ağır basması olarak tanımlamaktadır. Umut, içinde iyimserlik yapısını barındırır. Zorluklara rağmen geleceği olumlu görebilme, iyiliğin kötülüğe üstün geleceğine inanma, uzun vadeli hedefler belirleme ve kendi hedeflerine ulaşacağına güvenme gibi özellikler, umut karakter gücünün önemli belirleyicileridir. **Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri** karakter gücü, genellikle fiziksel ve sosyal dünyadaki güzellikleri, erdemleri ve yetenekleri algılama ve değerlendirme yeteneğini ifade etmektedir. Bu kavram, fiziksel güzellik, ahlaki erdemler, iyilik, yetenekler ve beceriler gibi değerleri içermektedir (Haidt vd., 2004). **Maneviyat** karakter gücü ise, bireyin içsel değerlerini, inançlarını, yaşam misyonunu, farkındalığını, öznel deneyimlerini, amaç ve yön duygusunu, kendinden daha büyük bir varlığa olan bağlılığını ifade etmektedir. Bu, bireyin yaşamında anlam, amaç ve değer arayışını içerir (Frame, 2002). Maneviyatın tanımlanmasında önemli bir vurgu, daha yüksek bir varlığa duyulan bağlılıktır (Chochinov, 2006; Delgado, 2005). Peterson ve Seligman'ın (2004) da belirttiği gibi, maneviyat aşkınlık erdeminin prototipi olarak kabul edilebilir. Karakter güçleri sınıflamasında (Peterson ve Seligman, 2004), maneviyat, daha yüksek amaçlar ve yaşamda anlamla ilgili tutarlı inançlara sahip olmayı, evrendeki yerini

bilme duygusunu içermektedir. Maneviyat, ahlaki değerlerle birlikte yaşamın fiziksel olmayan yönüne ilişkin inançlar ve uygulamalarla ilişkilendirilmektedir (Kabakçı, 2013).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçları, veri analiz sürecinde yararlanılan teknik ve yöntemler açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, 6 Şubat depremi deneyimini yaşayan bireylerin deprem sonrası travma düzeylerinin ve aşkınlık düzeylerinin kendini toparlama gücünü yordamasına yönelik ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında eş zamanlı bir değişim olup olmadığını belirlemeyi ve bir değişim var ise değişimin yönünü anlamaya çalışmayı hedeflemektedir (Fraenkel vd., 2012). Çalışmanın bağımlı değişkeni kendini toparlama gücü, bağımsız değişkeni ise aşkınlık ve deprem sonrası travma düzeyidir.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırma 2023 yılında 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli iki depremde etkilenen 11 ilde (Kahramanmaraş, Adıyaman, Hatay, Malatya, Gaziantep, Kilis, Elazığ, Adana, Osmaniye, Diyarbakır, Şanlıurfa) depremi deneyimlemiş yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu araştırma, yaşları 18 ile 65 arasında değişen ve yaş ortalaması 33 olan 304 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın kısıtlı bir zaman içerisinde gerçekleştirilecek olması ve çalışma grubunun deprem sonrasında yer değişikliğinden kaynaklı durumlardan dolayı katılımcılara erişebilmeyi kolaylaştırabilmek amacıyla uygun örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Uygun örneklemede belirlenen kriterler:

1. 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremleri deneyimlemiş olmak,
2. Ölçeklere yanıt verebilmek amacıyla okuma-yazma bilmek,
3. Hatırlamaya veya unutmaya bağlı oluşabilecek aksaklıkları engelleyebilmek için şu an en az 18-en çok 65 yaşında olmak şeklindedir.

Çalışma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerin demografik özellikler açısından betimleyen istatistikler Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3. 1.

Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Yaş	18-25 yaş arası	99	32.6
	26-30 yaş arası	56	18.4
	31-39 yaş arası	57	18.8
	40 yaş ve üzeri	92	30.3
Cinsiyet	Kadın	183	60.2
	Erkek	121	39.8
Medeni Durum	Evli	142	46.7
	Bekar	162	53.3
Çalışma Durumu	Çalışıyor	163	53.6
	Çalışmıyor	141	46.6
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	100	32.9
	Orta	191	62.8
	Yüksek	13	4.3
En Son Mezun Olunan Okul Düzeyi	İlköğretim	32	10.5
	Lise	98	32.2
	Ön Lisans	11	3.6
	Lisans	138	45.4
Romantik İlişki	Yüksek Lisans	25	8.2
	Var	130	42.8
	Yok	174	57.2
Toplam		304	100.0

Tablo 3.1 incelendiğinde çalışma grubunun yaş dağılımında, %32.6'sının 18-25 yaş arasında, %18.4'ünün 26-30 yaş arasında, %18.8'inin 31-39 yaş arasında ve %30.3'ünün 40 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Cinsiyet dağılımı açısından, katılımcıların %60.2'sinin kadın ve %39.8'inin erkek olduğu belirlenmiştir. Medeni durumda ise %46.7'si evli, %47.7'si bekar ve %5.6'sı boşanmıştır. En son mezun olunan okul düzeyine bakıldığında, katılımcıların %45.4'ü lisans, %32.2'si lise, %10.5'i ilköğretim, %8.2'si yüksek lisans ve %3.6'sı ön lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Maddi gelir getiren iş sahibi olanların oranı %53.6 iken, gelir getiren işi olmayanların oranı %46.4 olarak belirlenmiştir. Aylık gelir

düzeyine göre, katılımcıların %32.9'u düşük gelir, %62.8'i orta gelir ve %4.3'ü yüksek gelir düzeyine sahiptir. Son olarak, romantik ilişki durumuna bakıldığında %42.8'inin ilişkisi olduğu, %57.2'sinin ise ilişkisinin olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3. 2.

Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Deprem Deneyiminin Yaşandığı Yer	Kahramanmaraş	72	23.7
	Adıyaman	34	11.2
	Hatay	92	30.3
	Malatya	19	6.3
	Gaziantep	33	10.9
	Adana	10	3.3
	Kilis	7	2.3
	Osmaniye	4	1.3
	Diyarbakır	20	6.6
	Şanlıurfa	7	2.3
Psikiyatrik Bozukluk Tanı Geçmiş	Evet	24	7.9
	Hayır	280	92.1
Deprem Sonrası Psikolojik Destek Alma Durumu	Evet	26	8.6
	Hayır	278	91.4
Deprem Sonrası Yakın Kaybı Yaşama Durumu	Evet	192	63.2
	Hayır	112	36.8
Deprem Sonrası Yer Değişikliği Durumu	Evet	192	63.2
	Hayır	112	36.8
Hayata Anlam Katan Bir Aktiviteye Sahip Olma Durumu	Evet	59	19.4
	Hayır	245	80.6
Toplam		304	100.0

Tablo 3. 2. incelendiğinde deprem deneyiminin yaşandığı yerlere ilişkin verilere göre, katılımcıların %23.7'sinin Kahramanmaraş'ta, %11.2'sinin Adıyaman'da, %30.3'ünün Hatay'da, %6.3'ünün Malatya'da, %10.9'unun Gaziantep'te, %3.3'ünün Adana'da, %2.3'ünün Kilis'te, %1.3'ünün Osmaniye'de, %6.6'sinin Diyarbakır'da, %2.3'ünün Şanlıurfa'da ve %2.0'sinin Elazığ'da yaşadığı belirlenmiştir. Psikiyatrik bozukluk yaşayanların oranı %7.9 iken, yaşamayanların oranı %92.1 olarak tespit edilmiştir. Profesyonel destek alanların oranı %8.6 iken, almayanların oranı %91.4'tür. Deprem sonrasında yakınlarını kaybedenlerin

oranı %63.2 iken, kaybı olmayanların oranı %36.8 olarak belirlenmiştir. Deprem sonrasında yer değiştirenlerin oranı %45.7 iken, yer değiştirmeyenlerin oranı %54.3'tür. Son olarak, anlam katan aktivitelere katılanların oranı %19.4 iken, katılmayanların oranı %80.6'dır.

Tablo 3.3.

Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Depremde Yakın Kaybı Yaşama Durumu	Aile	23	7.56
	Akraba	85	27.96
	Komşu	63	20.72
	Arkadaş	109	35.85
	Diğer	37	12.17
Deprem Sonrası Yararlanılan Sosyal Destek Kaynakları	Aile	191	62.82
	Arkadaş	110	36.18
	Akraba	82	26.97
	Sivil Toplum Örgütleri	64	21.05
	Belediye	35	11.51

Tablo 3.3. incelendiğinde, depremde yakın kaybı yaşama durumuna ilişkin verilere göre, katılımcıların %7.56'sı aile üyelerini, %27.96'sı akrabalarını, % 20.72'si komşularını, %35.85'i arkadaşlarını, %12.17'si ise bu kategorilere dahil edilmeyen diğer yakınlarını kaybettiği belirlenmiştir. Deprem sonrası yararlanılan sosyal destek kaynaklarına ilişkin verilere göre, katılımcıların %62.82'si aile üyelerinden, %36.18'i arkadaşlarından, %26.97'si akrabalarından, %21.05'i sivil toplum örgütlerinden, %11.51'i ise belediyelerden destek aldığı belirlenmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerini elde edebilmek için dört farklı veri toplama aracından yararlanılmıştır. Katılımcıların kişisel ve demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", deprem sonrası travma düzeylerini ölçebilmek için "Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği", aşkınlık düzeylerini ölçmek amacıyla "Aşkınlık Ölçeği" ve kendini toparlama gücü düzeylerini ölçebilmek için "Kendini Toparlama Gücü Ölçeği" kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan, araştırmaya katılan deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, en son mezun oldukları okul düzeyi, meslek, maddi gelir getiren bir işte çalışma durumu, algılanan gelir düzeyi, geçmiş psikiyatrik bir bozukluk, deprem deneyiminin yaşandığı yer, deprem sonrası yer değişikliği, depremde yakın kaybı yaşama, algılanan sosyal destek, deprem sonrası profesyonel psikolojik destek alma, romantik bir ilişkiye sahip olma ve son 1 yıldır hayata anlam katan bir aktivite durumu değişkenleri hakkında bilgi almaya yönelik sorular bulunmaktadır.

### 3.3.2 Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği

Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin deprem sonrasında yaşadıkları stres düzeylerini ölçen 5’li likert biçiminde bir ölçme aracıdır. (1), “Hiç katılmıyorum”; (2), “az katılıyorum”, (3) “orta düzeyde katılıyorum”; (4), “çok katılıyorum” ve (5), “tamamen katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 100’dür. Ölçekten alınan puanların artması bireylerin depremden etkilenme düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Ölçek 20 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan faktörler, maddelerin içerdiği travma davranışlarını belirten madde ifadelerine bakılarak isimlendirilmiştir. Alt boyutlar “Davranış Problemleri” “Heyecansal Sınırlık”, “Duyuşsal”, “Bilişsel Yapılandırma” ve “Uyku Problemleri” şeklindedir. Ölçeğin puanlama işlemi göz önüne alındığında, ölçekte yer alan 11 ve 12 numaralı maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam varyansın %54.29’unu açıkladığı bildirilmiştir Ölçekle ilgili olarak yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ise, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı davranış problemleri alt boyutu için 0.64; heyecansal sınırlık alt boyutu için 0.75; duyuşsal alt boyutu için 0.61; bilişsel yapılandırma alt boyutu için 0.68 ve uyku problemleri alt boyutu için ise 0.70 olarak hesaplanmıştır. Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği’ nin tüm maddeleri için hesaplanan iç güvenirlik katsayısı (Cronbach alfa) ise 0.87 olarak bulunmuştur. Çalışmada yapılan iki aşamalı kümeleme analizi sonuçlarına göre, ölçekten alınan  $52.38 \pm 5.05$  puan aralığının depremedelerin travmatize olduğu eşik değeri yansıttığı, bu aralığın üzerindeki puanların yüksek travma düzeyini, altındaki puanların ise düşük travma düzeyini yansıttığı bildirilmiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında söz konusu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Cronbach Alpha değerleri davranış problemleri alt boyutu için .77; heyecansal sınırlık alt boyutu için .87; duyuşsal alt boyutu için .47; bilişsel yapılandırma alt boyutu için

.90; uyku problemleri alt boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada deprem sonrası travma düzeyleri toplam puan olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışma özelinde yapılan güvenilirlik analizi sonucunda deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin toplam puanı için Cronbach Alpha Değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Aşknlık ölçeği**

Aşknlık Ölçeği, bireylerin aşknlık düzeylerini ölçmek amacıyla Özünlü (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 20 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şükran, umut, mizah, estetik ve mükemmelliğin takdiri ve maneviyattır. 5’li likert tipinde bir ölçme aracıdır. Cevaplama sisteminde (1), “Bana hiç uygun değil.” ve (5) “Bana tamamen uygun.” ifadesini temsil etmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken, alınabilecek en yüksek puan ise 100’dür. Alınan puanların yüksekliği bireyin aşknlık düzeyinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin toplam varyansın %59.98 açıkladığı bildirilmiştir. Her bir alt boyutun açıkladığı varyansların sırasıyla maneviyat için %20.62; şükran için%10.87; estetik ve mükemmelliğin takdiri için %9.6; mizah alt boyutu için %9.46; umut için %9.43 olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının da ölçeğin geçerli olduğunu ortaya koyduğunu eklemiştir. Araştırmacı tarafından yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach-Alpha katsayısı (Alpha=.87); test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ( $r=.84$ ) olarak açıklanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında söz konusu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada aşknlık düzeyi hem toplam puan hem de alt boyut puanları açısından araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışma özelinde yapılan güvenilirlik analizi sonucunda aşknlık ölçeği toplam puanı için Cronbach Alpha Değeri .92 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar Cronbach Alpha değerleri ise maneviyat alt boyutu için .91; şükran alt boyutu için .77; mizah alt boyutu için .80; umut alt boyutu için .78; estetik ve mükemmelliğin takdiri alt boyutu için .81 şeklinde hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Kendini toparlama gücü ölçeği**

Bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerini belirlemek amacıyla Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen ölçek, Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin kısa formu ise şık, Özünlü ve Üzbe Atalay (2019) tarafından oluşturulmuştur. 24 maddeden oluşan 7’li likert tipinde bir ölçme aracıdır. Cevaplama sisteminde (7), “kesinlikle katılıyorum” ve (1), “kesinlikle katılmıyorum” ifadesini temsil etmektedir. Ölçekten

alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan 168'dir. Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen ölçüt geçerliği analizinde Pearson korelasyon katsayısı .83 (p 0.01) bulunmuştur. Ölçeğin 24 maddelik formu üzerinden yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, faktör yükleri .65 ile .85 arasında değişen 10 maddeden oluşan tek faktörlü yapı varyansın %58.37'sini açıkladığı bildirilmiştir. Faktör analizi sonucu geçerli olarak ele alınan 24 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin Cronbach-Alpha güvenilirliği hesaplanmıştır ve buna göre ölçeğin Cronbach-Alpha güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma özelinde yapılan güvenilirlik analizi neticesinde kendini toparlama gücü ölçeği Cronbach Alpha Değeri .96 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçlarının 6 Şubat deprem deneyimi yaşamış yetişkinlere uygulanabilmesi maksadıyla Başkent Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli etik kurul izni alınmıştır. Deprem sonrası farklı bölgelere göç yaşanmasından kaynaklı olarak ölçek verilerinin online bir platformda toplanılmasına karar verilmiştir. Ölçek yanıtları Google Forms platformu aracılığıyla alınmıştır. Araştırmaya katılım için bağlantı linki çeşitli akademik yardımlaşma ve sosyal medya platformları (Whatsapp, LinkedIn, Facebook, Instagram, Telegram) üzerinden ulaştırılmıştır. Verilerin dijital ortamda toplanması ve deprem deneyimi yaşayan bireylere ulaşmanın zor olması nedeniyle veri toplama sürecinde zaman açısından aksama yaşanmıştır. Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlı olup gönüllük esasında yürütülmüştür. Katılımcıların ölçekleri doldururken travmatize olmamalarına ilişkin önlemler alınmakla birlikte, bilgilendirilmiş onam formunda ölçeği doldururken olumsuz duygular yaşamaları halinde, ölçek formunu doldurmayı bırakabilecekleri belirtilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık düzeyi ve bağımlı değişkeni kendini toparlama gücü arasındaki etkileşimin incelenmesi adına, elde edilen verilerin analizi SPSS 27.0 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Nihai analizler 304 kişilik çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kategorik değişkenler için frekans ve yüzde, sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum istatistikleri verilmiştir. Çalışmada test tekniklerinden Pearson korelasyon testi, bağımsız gruplar t testi, Tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır.

Çalışmada, kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanının demografik özelliklere karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü ANOVA tekniği kullanılmıştır. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılırken; cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama durumu, deprem sonrası yer değişikliği durumu, hayata anlam katan aktiviteye sahip olma durumu incelenmesinde bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı, aşkınlık ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları ve deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Deprem deneyimini yaşamış bireylerin, araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak ele alınan deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık düzeyini ortaya koyan ölçeklerin toplam puanlarının kendini toparlama düzeylerini yordamadaki rollerinin incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Ardından aşkınlık düzeyini ortaya koyan ölçeğin alt boyutları arasında yer alan estetik ve mükemmelliğin takdiri, maneviyat, şükran, umut ve mizah düzeylerinin kendini toparlama düzeylerini yordamadaki rollerinin incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Çoklu regresyon analizi uygulamadan önce, analizin varsayımları incelenmiştir. Örneklem büyüklüğünün çoklu regresyon analizi için  $N \geq 50 + 8m$  olması gerekmektedir. Araştırmada 7 yordayıcı değişken olduğundan çalışmada kullanılan örneklemin yeterli büyüklükte olduğu ( $n=304$ ), bu nedenle çoklu regresyon analizi için önerilen minimum örnekleme koşullarını sağladığı ifade edilmiştir. Veri setinde eksik veri bulunmamaktadır. Uç değerlerin incelenmesi için kutu grafikleri kullanılarak belirlenen tek değişkenli Mahalanobis uzaklığı ve z puanları hesaplanmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımı histogram grafikleri ile kontrol edilmiştir. Ayrıca, çarpıklık ve basıklık katsayıları -1 ile +1 arasında olduğundan değişkenlerin normal dağılımdan önemli ölçüde sapmadığı tespit edilmiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı ve tekilliğin olup olmadığını belirlemek için korelasyon katsayıları hesaplanmış, bu katsayıların -.133 ile .684 arasında değiştiği ve bu nedenle çoklu bağlantının gözlemlenmediği sonucuna varılmıştır. Otokorelasyon varlığını saptamak için Durbin Watson katsayısı hesaplanmış ve bu katsayının regresyon analizlerinde sırasıyla 1.737 ve 1.751 olarak bulunmuştur, bu da veri setinde otokorelasyon olmadığı şeklinde yorumlanmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE TARTIŞMA

#### 4.1.Bulgular

Bu bölümde bu araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

##### 4.1.1. Araştırmada ele alınan değişkenlerin puanlarının ortalamaları ve normallik varsayımlarına ilişkin betimsel istatistiklere yönelik bulgular

Deprem sonrası travma düzeyi, kendini toparlama gücü ve aşkınlık puanlarına dair çarpıklık, basıklık değerleri ve ilgili tanımlayıcı çeşitli istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1.

Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği, aşkınlık ölçeği, kendini toparlama gücü ölçeği ve alt boyut puanlarının normalliğinin sınanması

Değişkenler	N	$\bar{x}$	SS	Skewness	Kurtosis
Deprem Sonrası Travma Düzeyi	304	59.38	17.40	-.103	-.897
Kendini Toparlama Gücü Düzeyi	304	119.46	31.10	-.801	.100
Maneviyat	304	19.98	5.80	-1.206	.449
Şükran	304	17.76	4.56	-.409	-.506
Mizah	304	10.33	3.18	-.296	-.632
Umut	304	10.53	3.17	-.325	-.652
Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri	304	15.73	3.79	-.913	.371
Aşkınlık Ölçeği (Toplam Puan)	304	74.37	15.73	-.668	.268

Tablo 4.1. incelendiğinde ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için yapılan bir işlem çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanmasıdır. Ölçek puanlarından elde edilen Skewness ve Kurtosis değerlerine göre normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin farklı değer aralıkları yer almakla birlikte; bazı araştırmacılar (Tabachnick ve Fidell, 2013)  $\pm 1.5$  aralığında alınan değerlerin normallik varsayımını sağlamada kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir. Buna göre deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği, aşkınlık ölçeği, kendini toparlama gücü ölçeği ve alt boyut puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları sınırlar içerisinde olmasından dolayı normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

#### **4.1.2. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulgular**

Bu çalışmada katılımcı bilgi formu aracılığı ile toplanan demografik değişkenler yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi, depremde yakın kaybı yaşama durumu, deprem sonrası yer değişikliği durumu ve hayata anlam katan aktiviteye sahip olma durumudur. Bu bölümde araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyleri araştırma kapsamında ele alınan demografik değişkenlere göre incelenmesine yer verilmiştir. Tüm analiz süreçlerinden önce anlamlı farklılığın incelenmesi açısından normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiş olup, uygulanacak parametrik ve nonparametrik tekniklere bu doğrultuda karar verilmiştir.

##### ***4.1.2.1 Katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin yaşa göre incelenmesine yönelik bulgular***

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin yaşa göre incelenmesi sürecinde öncelikle sürekli veri olarak toplanan yaş değişkeni 18-25 yaş arası, 26-30 yaş arası, 31-39 yaş arası, 40 ve 65 yaş arası olmak üzere kategorik hale getirilmiştir. Araştırma kapsamında deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 4.2.

Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	Anova		Post Hoc
					F	P	
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Toplam Puan	18-25 arası	99	111.12	28.43	4.660	0.003*	1<2
	26-30 arası	56	126.05	30.17			1<4
	31- 39 arası	57	117.51	31.12			
	40 ve 65 arası	92	125.64	32.58			

 $p<0.05^*$ ,  $p<0.001^{**}$ 

Tablo 4.2. incelendiğinde yaşa göre kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir. 18-25 yaş arası ile 31-39 yaş arası gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0.05$ ). 18-25 yaş arası grubun ortalama kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı diğer gruplardan daha düşüktür.

#### 4.1.2.2. Katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulgular

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi sürecinde anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3.

Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P	
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Toplam Puan	Kadın	183	117.37	30.68	302	-1.449	0.148
	Erkek	121	122.64	31.60			

 $p<0.05^*$ ,  $p<0.001^{**}$ 

Tablo 4.3. incelendiğinde bu karşılaştırma sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni ile kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $t(302) = -1.449$ ,  $p>0.05$ ).

#### 4.1.2.3. Katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin medeni duruma göre incelenmesine yönelik bulgular

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin medeni duruma göre incelenmesi sürecinde anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4.

Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması

Medeni Durum		N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Toplam Puan	Evli	142	123.83	30.06	302	2.308	0.022*
	Bekâr	162	115.64	31.59			

 $p < 0.05^*$ ,  $p < 0.001^{**}$ 

Tablo 4.4. incelendiğinde evli ve bekar bireyler arasında kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı açısından anlamlı ilişkiler belirlenmiştir ( $t(302) = 2.308$ ,  $p > 0.05$ ).

#### 4.1.2.4. Katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik bulgular

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre incelenmesi sürecinde öncelikle algılanan gelir düzeyi değişkeni düşük ve orta ya da yüksek olarak kategorize edilmiştir. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5.'de sunulmuştur.

Tablo 4.5.

Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının algılanan aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılması

Algılanan Aylık Gelir Düzeyi		N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Toplam Puan	Düşük	100	114.00	34.87	302	-2.021	0.045*
	Orta ya da	204	122.14	28.79			
	Yüksek						

 $p < 0.05^*$ ,  $p < 0.001^{**}$ 

Tablo 4.5. incelendiğinde algılanan aylık gelir düzeyi düşük olan bireylerde kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı düşük gelir düzeyine sahip bireylerin puanı ( $\bar{x} = 114.00$ ) orta ya da yüksek gelir düzeyine sahip olanlara ( $\bar{x} = 122.14$ ) kıyasla anlamlı derecede düşüktür ( $t(302) = -2.021$ ,  $p < 0.05$ ).

#### 4.1.2.5. Katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik bulgular

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre incelenmesi sürecinde anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.6.'de sunulmuştur.

Tablo 4.6.

Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre karşılaştırılması

Depremde Yakın Kaybı Yaşama Durumu	N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği	Evet	192	118.16	28.39	302	-0.907
Toplam Puan	Hayır	112	121.71	35.29		

 $p < 0.05^*$ ,  $p < 0.001^{**}$ 

Tablo 4.6. incelendiğinde depremde yakın kaybı yaşama durumu ile ilgili gruplar arasında kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $t(302) = -0.907$ ,  $p > 0.05$ ).

#### **4.1.2.6. Katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin deprem sonrası yer değişikliği durumuna göre incelenmesine yönelik bulgular**

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin deprem sonrası yer değişikliği durumuna göre incelenmesi sürecinde anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7.'de sunulmuştur.

Tablo 4.7.

Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının deprem sonrası yer değişikliği durumuna göre karşılaştırılması

Deprem Sonrası Yer Değişikliği Durumu	N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği	Evet	139	117.71	31.48	302	-0.901
Toplam Puan	Hayır	165	120.94	30.80		

 $p < 0.05^*$ ,  $p < 0.001^{**}$ 

Tablo 4.7. incelendiğinde deprem sonrası yer değişikliği durumu ile ilgili gruplar arasında kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $t(302) = -0.901$ ,  $p > 0.05$ ).

#### **4.1.2.7. Katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerinin hayata anlam katan aktiviteye sahip olma durumuna göre incelenmesine yönelik bulgular**

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin hayata anlam katan aktiviteye sahip olma durumuna göre incelenmesi sürecinde anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8.'de sunulmuştur.

Tablo 4.8.

Kendini toparlama gücü ölçeği puanlarının anlam katan aktiviteye sahip olma durumuna göre karşılaştırılması

Anlam Katan Aktiviteye Sahip Olma Durumu	N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği	Var	59	130.64	23.38	302	3.778
Toplam Puan	Yok	245	116.77	32.15		

$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.001^{**}$

Tablo 4.8. incelendiğinde kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanında anlam katan aktiviteye sahip bireylerin puanı ( $\bar{x} = 130.64$ ), olmayanlardan ( $\bar{x} = 116.77$ ) anlamlı derecede yüksektir ( $t(302) = 3.778$ ,  $p < 0.05$ ).

#### 4.1.3. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık düzeyi ve kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulgular

Deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık ve alt boyutlarının düzeyi ve kendini toparlama gücü düzeyi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmış olup elde edilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.9.

Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği, kendini toparlama gücü ölçeği, aşkınlık ölçeği ve alt boyut puanlarının ilişkisi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.DSTD	r	---						
2.Maneviyat	r	0.062	---					
3.Şükran	r	-0.056	.479**	---				
4.Mizah	r	-0.013	.254**	.543**	---			
5.Umut	r	-.189**	.307**	.601**	.422**	---		
6.Estetik	r	0.039	.444**	.721**	.530**	.557**	---	
7.Aşkınlık	r	-0.024	.728**	.872**	.666**	.709**	.833**	---
8. KTGD	r	-.133*	.300**	.617**	.540**	.624**	.658**	.684**

$p < 0.05^*$ ,  $p < 0.001^{**}$

\*DSTD: Deprem Sonrası Travma Düzeyi \*KTGD: Kendini Toparlama Gücü Düzeyi

Tablo 4.9.'da görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü ve deprem sonrası travma düzeyi arasında ( $r(302)$

= -.133,  $p < .05$ ) negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyi arttıkça kendini toparlama gücü düzeyinin azalacağı söylenebilir.

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü ve aşkınlık düzeyi arasında ( $r(302) = .684, p < .001$ ) pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, deprem deneyimi yaşamış bireylerin aşkınlık düzeyi arttıkça kendini toparlama gücü düzeyinin artacağı söylenebilir.

Araştırma grubunu oluşturan deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü ve maneviyat ( $r(302) = .300, p < .001$ ), şükran ( $r(302) = .617, p < .001$ ), mizah ( $r(302) = .540, p < .001$ ), umut ( $r(302) = .624, p < .001$ ), estetik ve mükemmelliğin takdiri ( $r(302) = .658, p < .001$ ) alt boyutları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre deprem deneyimi yaşamış bireylerin maneviyat, şükran, mizah, umut, estetik ve mükemmelliğin takdiri düzeyi arttıkça kendini toparlama gücü düzeyinin artacağı söylenebilir.

#### 4.1.4. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin toparlama gücü düzeylerinin deprem sonrası travma ve aşkınlık düzeyi tarafından yordanmasına ilişkin bulgular

Bu çalışmada deprem deneyimini yaşamış bireylerin, araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak ele alınan deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık düzeyini ortaya koyan ölçeklerin toplam puanlarının kendini toparlama düzeylerini yordamadaki rollerinin incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 4.10.'da sunulmuştur.

Tablo 4.10.

Deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık toplam puanlarının kendini toparlama gücü düzeylerini yordama gücünün incelenmesi

Kendini Toparlama Gücü	B	Standart Hata	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	31.658	7.728		4.097	.000		
DSTD*	-.207	.074	-.116	-2.793	.006	-.133	-.159
Toplam Aşkınlık	1.346	.082	.681	16.389	.000	.684	.687

$R = .693, R^2 = .481, F(2,301) = 139.392, p = .000$

\*DSTD: Deprem Sonrası Travma Düzeyi

Tablo 4.10. incelendiğinde, araştırma kapsamında ele alınan deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık düzeyi toplam puanları birlikte kendini toparlama düzeyi toplam puanı ile istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde bir ilişki içerisindedir ( $R = .693, R^2 = .481$ ,

p<.001). Deprem sonrası travma düzeyi ve aşkınlık düzeyi toplam puanı birlikte deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyine ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 48'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde, katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerini yordamada görece önemli sırası aşkınlık ve deprem sonrası travma düzeyleri şeklindedir. Regresyon katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde hem aşkınlık hem de deprem sonrası travma düzeylerinin kendini toparlama gücü düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna göre, deprem deneyimi yaşamış bireylerde aşkınlık düzeyi pozitif yönde ilişkili ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcıdır ( $\beta = .681, p < .001$ ); deprem sonrası travma düzeyi negatif yönde ilişkili ve anlamlı bir yordayıcıdır ( $\beta = -.116, p < .05$ ). Bu durum deprem deneyimi yaşamış bireylerde aşkınlık düzeyleri arttıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin artacağını ve deprem sonrası travma düzeyleri azaldıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin artacağını ifade etmektedir.

#### 4.1.5. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin aşkınlık ölçeği alt boyut puanları tarafından yordanmasına ilişkin bulgular

Bu çalışmada deprem deneyimini yaşamış bireylerin, aşkınlık düzeyini ortaya koyan ölçeğin alt boyutları arasında yer alan estetik ve mükemmelliğin takdiri, maneviyat, şükran, umut ve mizah düzeylerinin kendini toparlama düzeylerini yordamadaki rollerinin incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarında elde edilen bulgular Tablo 4.11.'de sunulmuştur.

Tablo 4.11.

Aşkınlık ölçeği alt boyut puanlarının kendini toparlama gücü düzeylerini yordama gücünün incelenmesi

Kendini Toparlama Gücü	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	17.390	5.785		3.006	.003		
Maneviyat	-.219	.237	-.041	-.927	.355	.300	-.054
Şükran	.821	.425	.120	1.931	.054	.617	.111
Mizah	1.818	.460	.186	3.952	.000	.540	.223
Umut	3.020	.483	.308	6.249	.000	.624	.340
Estetik	2.622	.481	.320	5.445	.000	.658	.301

R=.752, R2= .565, F(5,298) = 77.438, p= .000

Tablo 4.11. incelendiğinde, araştırma kapsamında ele alınan aşkınlık düzeyi alt ölçek puanları arasında yer alan maneviyat, şükran, mizah, umut ve estetik ve mükemmelliğin takdiri birlikte kendini toparlama düzeyi toplam puanı ile istatistiksel olarak anlamlı ve

yüksek düzeyde bir ilişki içerisindedir ( $R=.752$ ,  $R^2=.565$ ,  $p<.05$ ). Aşkınlık düzeyi alt ölçek puanları arasında yer alan tüm değişkenler birlikte deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyine ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 56'sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde, katılımcıların kendini toparlama gücü düzeylerini yordamada görece önem sırası estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut, mizah, şükran ve maneviyat şeklindedir. Regresyon katsayıların anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah düzeylerinin kendini toparlama gücünün istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcısı olduğu; ancak maneviyat ve şükran düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olmadığı gözlenmektedir ( $p>.05$ ). Buna göre, deprem deneyimi yaşamış bireylerde estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah düzeyleri arttıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin artacağını ifade etmektedir.

## **4.2. Tartışma**

Bu bölümde 6 Şubat deprem deneyimini yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık ve kendini toparlama gücü puanları üzerine yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

### **4.2.1. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin demografik özelliklere göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması**

6 Şubat depremini deneyimlemiş bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerini demografik değişkenlere göre incelediğimizde kendini toparlama gücü toplam puanları ile cinsiyet, depremde yakın kaybı yaşama durumu ve deprem sonrası yer değişikliği ile anlamlı bir farklılık bulunmazken; yaş, medeni durum, algılanan gelir düzeyi ve hayata anlam katan bir aktiviteye sahip olma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

#### ***4.2.1.1. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması***

Kendini toparlama gücü ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Literatüre bakıldığında araştırmaların çoğunda elde edilen bulgu desteklenmektedir (Çetinkaya, 2019; Erdi, 2022; Köse vd., 2023; Kırimoğlu vd., 2010; Özünlü, 2018; Tanyeri, 2016; Topbay, 2016; Terzi, 2008; Yaman Akpınar, 2019). Fakat, alanyazında farklı bulgular elde eden çalışmalar da mevcuttur (Açıkgöz, 2016; Bulut, 2016; Dayıoğlu, 2018; Esen-Aktay, 2010; Gündaş, 2013; Oktan, 2008; Onat, 2010; Turgut, 2015; Xu vd., 2016). İlgili

araştırmalarda kadınların erkeklere göre kendini toplarlama gücü düzeyinin daha yüksek olduğunun bulgulanmasının yanı sıra erkeklerin kadınlara göre kendini toplarlama gücü düzeyinin daha yüksek olduğu da bulgulanmıştır. Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kendini toplarlama gücü düzeyi hakkında kesin bir sonuca ulaşılamamaktadır. Bu anlamda, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel yapının farklılığının etkili olabileceği düşünölmektedir.

#### ***4.2.1.2. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toplarlama gücü düzeylerinin depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması***

Depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre kendini toplarlama gücü düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde depremde yakın kaybı durumunun başa çıkması zor bir deneyim olarak depremin olumsuz ve yıkıcı etkisini kanıtlamaktadır. Baloğlu vd. (2005) Marmara depremi sonrasında üniversite öğrencileri üzerinde depremin psikolojik etkilerini inceledikleri çalışmada, depremde yakın kaybı yaşamanın depremin psikolojik etkilerinin düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Fakat, bu çalışmada elde edilen bulgunun 6 şubat depreminden doğrudan ve dolaylı olarak tüm bireylerin etkilenmesi ile büyük bir yıkım yaratması, çoğu bireyin birinci dereceden olmasa da arkadaş, öğretmen, akran vb. kişileri kaybetmeleri, dahası yaşadıkları şehrin büyük ölçüde yok olması gibi çoklu travma yaşamak zorunda kalmışlardır. Bu durum 6 şubat depremi deneyimini yaşamış bireyler özelinde bu sonucun toplumsal bir travmaya olarak algılanmasına bağlı olarak açıklanabilir.

#### ***4.2.1.3. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toplarlama gücü düzeylerinin deprem sonrası yer değişliği yapma durumuna göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması***

Deprem sonrası yer değişikliği yapma durumu ile kendini toplarlama gücü düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Eray vd. (2017), 2011 Van depreminden etkilenen ergenler ile gerçekteştirdiği çalışmada, yer değiştirmenin depremin yıkıcı etkisi ile baş etmede etkili olmadığı bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular birbirini desteklemektedir. Ancak farklı olarak, Zheng vd. (2019), deprem deneyimlemiş bireylerin yer bağlılıklarını incelediği çalışmada, depremden büyük ölçüde etkilenen bireylerin yer bağlılığının da aynı ölçüde zedelediğini bulgulanmıştır. Buna karşın, yaşadıkları yerde kalmayı tercih eden bireylerin, yaşadıkları yeri terk eden bireylere göre depremin yıkıcı etkisiyle başa çıkmada daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alan yazının sınırlı oluşu dikkate

alındığında deprem sonrası yer değişikliği durumuna göre kendini toparlama gücü düzeyi hakkında kesin bir sonuca ulaşılamamaktadır.

#### ***4.2.1.4. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin yaşa göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması***

Kendini toparlama gücü düzeyi yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, 18-25 yaş arası grubun ortalama kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı diğer gruplardan daha düşüktür. Elde edilen bulgunun literatür ile örtüştüğü görülmektedir. Köse vd. (2023) 6 Şubat depremini yaşayan öğretmenler ile kendini toparlama gücünü incelediği çalışmasında 51 ve üzeri yaş grubundaki kendini toparlama gücü düzeyinin, 31-40 yaş arası gruptaki öğretmenlerin kendini toparlama gücü düzeyinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulgulamıştır. Yaman- Akpınar (2019), 41 ve üzeri yaş grubu bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin 20- 25 yaş grubu bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Özünlü (2018) ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmasında 26-40 yaş arasında arasındaki bireylerin, 18-25 yaş arasındaki bireylere göre kendini toparlama gücü düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Türker (2018), 41 yaş ve üzeri bireylerin en yüksek kendini toparlama gücü düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaş arttıkça kendini toparlama gücünün arttığı çıkarımı yapılabilir. İlgili araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda bireylerin yaş ile birlikte gelişen hayat deneyiminin olumsuz durumlarla daha bilinçli ve sakin bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayarak kendini toparlama gücünü arttırdığı söylenebilir.

#### ***4.2.1.5. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin medeni duruma göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması***

Medeni duruma göre evli, bekar ya da boşanmış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Evli bireylerin kendini toparlama gücü düzeyi bekar ya da boşanmış olanlara kıyasla anlamlı derecede yüksektir. Literatür incelendiğinde elde edilen bulgu farklı araştırmalarla desteklenmektedir (Bozgeyikli ve Şat, 2014; Parmaksız, 2020; Yaman Akpınar, 2019; Yıldız Türker, 2018). Buna karşın, medeni duruma göre kendini toparlama gücü düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Altan-Sarıkaya vd., 2017; Gökmen, 2014; Kırımoğlu vd.,2010; Köse vd., 2023; Sönmezer, 2015). Kendini toparlama gücünün kuramsal arka planına göre evlilik ile birlikte oluşan aile içi yakın ilişkiler ve düzenli ev ortamı bir koruyucu faktör olarak ele alınmaktadır. Deprem deneyimi gibi çoklu risk faktörünü içeren

bir süreçte medeni durum değişkeni önemli bir dışsal koruyucu faktör olarak işlev gördüğü için bu araştırmaya katılan katılımcılar üzerinde de benzer sonuçlar doğurduğu söylenebilir.

#### ***4.2.1.6. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması***

Algılanan gelir düzeyine göre kendini toparlama gücü düzeyinin anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanı düşük gelir düzeyine sahip bireylerin puanı orta ya da yüksek gelir düzeyine sahip olanlara kıyasla anlamlı derecede düşüktür. Elde edilen bu bulgu literatürdeki araştırmalarla da desteklenmektedir (Bektaş ve Özben, 2016; Bonanno, 2007; Çataloğlu, 2011; Çetinkaya, 2019; Tekin, 2011). Algılanan gelir düzeyi arttıkça kendini toparlama gücü düzeyinin arttığı söylenebilir. Bu durum, ekonomik sıkıntılarla mücadele eden bireyler, birçok temel ihtiyacın (eğitim, sağlık, barınma) yanında kendi isteklerini karşılamakta zorlanabilmektedir. Bu bağlamda, ekonomik olarak refahı düzeyi yüksek bireyler, temel ihtiyaç, istek ve fırsatlara kolay bir şekilde erişebilmesine bağlı olarak kendini toparlama gücünün de yüksek olması ile açıklanabilir. Bu çalışma bağlamında yıkıcı depremin ardından gelir seviyesi yüksek olan bireylerin bu süreci gelir seviyesi düşük olanlara göre daha hızla uyum sağlayarak kendilerini toparladığı söylenebilir.

#### ***4.2.1.7. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin hayatına anlam katan aktiviteye sahip olma durumuna göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması***

Hayatında son 1 yıldır anlam katan bir aktiviteye sahip olma durumuna göre kendini toparlama gücü düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Son 1 yıldır anlam katan aktiviteye sahip olan bireylerin kendini toparlama gücü puanı, olmayanlardan anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgudan hareketle, hayata anlam katan bir aktiviteye sahip olmak kendini toparlama gücünü arttırdığı söylenebilir. Literatür incelediğinde hayatına anlam katan bir aktiviteye sahip olma durumuna göre kendini toparlama gücünün farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Akdoğan ve Üzbe Atalay (2024) deprem deneyimi yaşamış bireyler ile gerçekleştirdikleri çalışmada, hayata anlam katan bir aktivenin deprem sonrası kendini toparlama gücü sürecinde içsel koruyucu bir faktör olarak bulgulanmıştır. İlgili alan yazında benzer bir kavram olduğu düşünülen yaşamda anlam arayışı kavramı ve kendini toparlama gücüne yapılan yönelik çalışmaların bulguları incelendiğinde hayatında anlam arayışı içinde olan bireylerin, karşılaştığı risk faktörü fark etmeksizin baş etme becerilerinin daha gelişmiş olmasına bağlı olarak iyileşme

oranlarındaki başarıların olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Park, 2010; Park vd., 2012; Schnell ve Becker, 2006; Steger ve Crystal, 2012). Mascaro ve Rosen (2006) kişinin yaşamında bir anlam bulunmasının riskli durumlar karşısında bireyin kendini toparlama gücü sürecinde koruyucu bir etkisi olduğunu savunmuştur. Sevinç ve Özel (2018) boş zaman aktivitesi olarak dalış ve kendini toparlama gücü ile ilişkisi araştırmalarla kanıtlanmış olan yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında bireylerin dalış aktivitelerine katılımları ile yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Frankl (2009), Auschwitz toplama kampında, yaşamın anlamını bulan bireylerin zor koşullarla başa çıkabildiğini gözlemlemiştir. Kampta bir amacı olan insanların hayatta kalmak için mücadele ettiklerini ancak herhangi bir amaca sahip olmayanların ise zorluklarla başa çıkabilmek için hiç uğraşmadıklarını tespit etmiştir. Sonuç olarak, hayata anlam katan bir aktiviteye sahip olmanın kendini toparlama gücü bağlamında önemli bir koruyucu faktör olarak ele alınabileceği, bu çalışma özelinde ise deprem deneyimlemiş bireylerin hayata anlam katan bir aktiviteye sahip olmalarının kendini toparlama gücünü arttırdığı söylenebilir. Dahası yaşama anlam katan aktivitelerin bireylerin aşkınlık düzeylerini artırdığını ifade eden bilimsel çalışmalar da mevcuttur (Akın, 2023). Yaşamda anlam katan aktivitelerde bulunma durumu aşkınlık aracılığı ile de kendini toparlama gücüne katkı sağlayan bir yapı olarak kendini gösterebilir. Bu anlam katan aktivitelerin psikolojik yardım süreçlerinde destek kaynağı olarak kullanılabilir. Özellikle ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanların bu kaynakları danışma sürecinde aktif olarak kullanılmasının danışanların iyi oluşuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

#### **4.2.2. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık düzeyi ve kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması**

Kendini toparlama gücü ve aşkınlık ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki; kendini toparlama gücü ve deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Cofini vd, (2015) deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin çeşitli başa çıkma stratejilerinde önemli farklılıklar sergilediğini saptamıştır. Travma sonrası stres bozukluğuna sahip olan bireyler, travma sonrası stres bozukluğuna sahip olmayanlara göre din, dikkat dağınıklığı, kendini suçlama, inkar, duyguları dışa vurma ve davranışlarda kopukluk gibi başa çıkma stratejileri için daha yüksek puanlar almıştır ve kabullenme açısından daha düşük değerlere sahip oldukları

belirlenmiştir. Kendini toparlama gücü ile aşkınlık arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir (Bajjani Gebara vd., 2019; Nygren vd., 2005). Çin'de ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada aşkınlığın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri incelenmiş ve aşkınlık ile yalnızlık ve depresyon arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Liu vd., 2021).

Bu çalışmada kendini toparlama gücü düzeyi ile aşkınlığın alt boyutları olan maneviyat, şükran, umut, mizah ve estetik ve mükemmelliğin takdiri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İlişki düzeylerine bakıldığında kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanının, Aşkınlık Ölçeği alt boyutlarından estetik ve mükemmelliğin takdiri ile en yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, aşkınlık düzeyi arttıkça kendini toparlama gücü düzeyinin arttığı söylenebilir. İlgili alan yazın incelediğinde kendini toparlama gücü ve aşkınlık üzerine yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özünü (2018)'in çalışmasında benzer bulgulara ulaşılmış olup bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Stres kaynaklı problemlerle baş çıkma konusunda aşkınlığın içsel koruyucu bir kaynak olduğu ortaya konmuştur (Meymand vd, 2021). Walsh (2003), hayatta karşılaşılan bir risk veya zorluk olduğunda, bu durumla başa çıkabilmek için inanç sistemlerine odaklanarak, anlam verme, olumlu bir bakış açısı geliştirme, aşkınlık ve maneviyat duyguları aracılığıyla uyum sağlamanın olabileceğini ileri sürmüştür.

İlgili literatürde travma sonrası kendini toparlama sürecinde bireylerin kendi kendilerine başa çıkma yöntemlerine başvurdukları yöntemlerin çoğunlukla bireyin günlük yaşam akışında gerçekleştirebileceği etkili uygulamalar olduğu görülmektedir (Borg ve Davidson, 2008). Dini başa çıkmaya yönelen bireyler, bir yaratıcıya yakın hissederek dua ve ibadetle ondan yardım dilemektedir. Bu yaklaşım, yaşadıkları sorunlarla mücadele ederken yaratıcının yardımının kendilerine güç katacağı inancına dayanmaktadır. Ayrıca, kontrol etme hissini yeniden kazanmak için bu yöntemlere başvurur ve bu sayede kendini toparlama gücünü arttırmaktadır. Afet durumlarında, çoğunlukla bu başa çıkma yöntemlerinin tercih edildiği gözlemlenmiştir (Kula, 2002). Özellikle maneviyata yönelme, Gören (2023)'in çalışmasında sıkça vurgulanan bir başa çıkma yöntemi olup dini başa çıkma teması altında sınıflandırılmıştır. Bu çalışmada katılımcılar dua etme, tevekkül etme, ibadet etme, tövbe etme, Allah'a sığınma düşüncesi, şükretme, dini sohbetlerde bulunma ve dini kitaplar okuma gibi uygulamalar yer almaktadır. Benzer olarak Akdoğan ve Üzbe-Atalay (2024), deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama sürecinde maneviyat, umut, iyimserlik, şükran, kader gibi kavramların önemli bir değişken olduğunu saptamıştır.

O'Grady vd. (2012) deprem deneyimi yaşamış bireylerin çoğunluğunun, travma sonrasında daha güçlü bir inanç geliştirdiğini ve dinlerine yeniden ilgi duymaya başladığını saptamıştır. Dahası, katılımcıların büyük bir bölümünün, travma sırasında ve sonrasında yaratıcının kendilerine ilham verdiğini hissettiklerini belirtmeleri, araştırmada dikkate değer bir bulgu olarak öne çıkmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, katılımcıların kendini toparlama gücü gelişim sürecinde güçlü karakter özellikleri arasında yer alan anlam kaynaklı faktörlerin olumlu ilişkilerine atıfta bulunmaktadır. Deprem deneyimi yaşamak gibi, bireylerin anlam dünyasını derinden sarsabilecek travma durumlarında bile, anlam arayışını destekleyen pozitif özelliklerin gelişiminin desteklenmesinin deprem sonrası travma algılama düzeyini azaltacak bir değişim gösterirken, kendini toparlama gücü gelişimini destekleyecek bir değişim gösterebileceği söylenebilir.

#### **4.2.3. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin deprem sonrası travma ve aşkınlık düzeyi tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması**

Deprem deneyimi yaşamış bireylerde aşkınlık düzeyi pozitif yönde ilişkili ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcıken; deprem sonrası travma düzeyi negatif yönde ilişkili ve anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deprem deneyimi yaşamış bireylerde aşkınlık düzeyleri arttıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin artacağını ve deprem sonrası travma düzeyleri azaldıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin artacağı söylenebilir. Kendini toparlama gücü düzeylerinin deprem sonrası travma ve aşkınlık düzeyi tarafından yordanmasını doğrudan inceleyen herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Literatürde araştırmanın değişkenlerine benzer farklı kavramlar üzerinde yapılan araştırmalar sunulmuştur. Duan ve Guo (2015) karakter erdemleri ile Çin'de doğal afet kaynaklı travmatik deneyim ve farklı travmatik deneyimler yaşayan insanlar arasındaki travma sonrası büyüme arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Karakter erdemleri ile özellikle kendini toparlama gücü arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karakter erdemleri travma sonrası büyümeye daha fazla katkıda bulunurken, travma sonrası stres bozukluğunun güçlü bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Martinez Marti ve Ruch (2017) karakter güçlerinin, demografik değişkenlerin, sosyal desteğin, öz saygının, yaşam doyumunun, olumlu duygulanımın, öz yeterliliğin ve iyimserliğin üzerinde kendini toparlama gücünü yordadığını bulmuştur.

Deprem sonrası travmatize olan bireyler genellikle kendilerini toparlama sürecinde daha fazla zorluk yaşamaktadır. Bu süreçte, yaşanan depremle birlikte ortaya çıkan travmatik deneyimler, bireylerde korku, kaygı ve güvensizlik duygularını derinlemesine etkileyebilir. Ancak, bu zorlu süreçte bazı bireyler aşkınlık deneyimlerini yaşayarak önemli bir iyileşme ve büyüme gösterebilirler. Aşkınlık, travmatik deneyimlerden sonra bireylerin yaşamlarında olumlu değişiklikler yaşamalarını sağlayan bir koruyucu faktör olarak ele alınabilir. Deprem sonrası yaşamlarına anlam katan süreçleri dahil eden bireyler, olayın ardından daha yüksek kendini toparlama gücü ve günlük rutin adaptasyonu sergileyebilirler. Bu süreç, bireylerin travmatik deneyimlerini anlamlandırmalarına, kişisel güçlerini ve kaynaklarını keşfetmelerine yardımcı olabilir. Aşkın deneyimler, bireylerin yeniden yapılanma sürecinde motivasyonlarını artırabilir ve toplumsal destek ağlarından daha etkin bir şekilde faydalanmalarını sağlayabilir. Sonuç olarak bu çalışmadan elde edilen bulgular, deprem sonrası travmatize olan bireylerin kendilerini toparlama sürecinde hayatlarına anlam katan süreçler ve aşkın deneyimler onların kendini toparlama güçlerini artırarak olumlu bir yönde ilerlemelerini sağlayabileceği söylenebilir.

#### **4.2.4. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin aşkınlık ölçeği alt boyut puanları tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması**

Estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah düzeylerinin kendini toparlama gücünün istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcısı olduğu; ancak maneviyat ve şükran düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, deprem deneyimi yaşamış bireylerde estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah düzeyleri arttıkça kendini toparlama gücü düzeylerinin artacağını ifade etmektedir. Deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinin aşkınlık ölçeği alt boyut puanları tarafından yordanmasını doğrudan inceleyen herhangi bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır.

Peterson vd. (2006), fiziksel bir hastalık veya psikolojik rahatsızlıktan kurtulan bireylerin, birtakım karakter güçlerinde böyle bir geçmişi olmayan kişilere göre daha yüksek puanlar aldığını gözlemlemiştir. Estetik ve mükemmelliğin takdiri, psikolojik bozukluk geçmişi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye iyileşme sonrasında daha yüksek bir oranda kısmen aracılık etmiştir. Ek olarak cesaret, nezaket ve mizah fiziksel hastalık öyküsü ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye iyileşme sonrasında daha yüksek bir oranda kısmen aracılık etmiştir. Başka bir çalışmada Peterson vd. (2008), bireylerin ne kadar çok

travmatik olay yaşadıysa karakter güçlerinin çoğunda puanlarının da o kadar yüksek olduğunu bulmuşlardır. Dahası, tüm karakter güçleri özellikle maneviyat, şükran, nezaket, cesaret ve umut olmak üzere travma sonrası büyümeyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Calicchia ve Graham (2006), kendini toparlama gücü düzeyi yüksek bireylerin, evrenin daha yüksek amacı ve anlamı hakkında tutarlı inançlar sergilediğini ve davranışları şekillendiren yaşamın anlamına ilişkin inançlar sergilediğini bulgulamıştır. Miljković ve Rijavec (2008) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar rapor edilmiştir. Umut, canlılık, şükran ve mizah yaşam doyumuyla en güçlü bağlantıya sahip değişkenler olarak bulunmuştur. Smith vd. (2012), maneviyatın ilişkiler, yaşam değerleri, kişisel anlam ve başa çıkma dahil olmak üzere en az dört yolla kendini toparlama gücünü artırabileceğini ileri sürmüştür.

Maneviyatın kendini toparlama gücü ve olumlu duyguları etkilemesinin, etkilememesine göre daha makul yollarının olduğu sonucuna varmışlardır. Buradan hareketle kendini toparlama gücü yüksek bireylerin, yüksek düzeyde maneviyata sahip olmayabileceği ancak yüksek düzeyde maneviyata sahip kişilerin muhtemelen daha yüksek düzeyde kendini toparlama gücüne sahip olabileceği ifade edilmiştir. Kesitsel çalışmalar, 11 Eylül (Peterson ve Seligman, 2003) ve halka açık silahlı saldırılar (Schueller vd., 2014) travmatik durumlarda bireylerin karakter güçleri olan şükran, umut, nezaket, liderlik, sevgi, maneviyat alanlarında daha yüksek puanlar elde edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Peterson vd., (2008), bir kişinin yaşadığı travma sayısının şükran, umut ve sevgi dışındaki tüm karakter gücü puanlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu, ancak etki boyutlarının oldukça küçük olduğunu ve herhangi bir değeri olmadığını bulgulamıştır.

Bu çalışma bağlamında deprem sonrası kendini toparlama gücü sürecinde en güçlü yordayıcı değişken olarak estetik ve mükemmelliğin takdiri, doğanın yıkıcı gücü karşısında doğal güzelliklere olan hayranlığı artabilir ve bu bireylerin ruhsal iyilik hallerini güçlendirebilir böylelikle travmanın getirdiği zorlukları hafifletebilir. İnsanların kriz anlarında bile yaşamlarında düzen ve kontrol hissi sağlamalarına katkıda bulunabilir. Travma sonrası bireylerin yeniden yapılanma sürecinde hedef odaklı olmalarını sağlayarak motivasyonlarını artırabilir ve geleceğe yönelik umutlarını canlı tutmalarına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, umut duygusu da önemli bir iyileştirici faktör olarak düşünülebilir. Deprem sonrası umut, bireylerin geleceğe yönelik pozitif beklentiler geliştirmelerine ve yeniden yapılanma sürecine odaklanmalarına yardımcı olabilir. Umut, insanların kriz anlarında kendini toparlama gücünü artırarak, yaşadıkları zorlukları aşmalarına katkı sağlayabilir. Mizah ise travma sonrası kendini toparlama sürecinde önemli bir başa çıkma

mekanizması olarak işlev görebilir ve stresi azaltarak ruhsal sağlığı destekleyebilir. Özellikle mizahın sosyal bağları güçlendirdiği ve toplumsal dayanışmayı artırdığı bilinmektedir; bu da travma sonrası toplulukların iyileşme sürecini hızlandırabilir. Sonuç olarak, estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah gibi unsurlar, deprem sonrası kendini toparlama sürecinde bireylerin ruhsal iyilik hallerini güçlendirirken, toplumların da kendini toparlama gücünü artırmasına katkı sağlayarak insanların travmatik deneyimleri anlamlandırmasına ve iyileşme yolunda önemli adımlar atmasına yardımcı olabilir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş merkezli deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası travma düzeyi, aşkınlık düzeyi ve kendini toparlama gücü düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın, bu bölümünde elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Sonuç

1. Araştırmada deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyi, cinsiyete anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
2. Araştırmada deprem deneyimi yaşamış bireylerin kendini toparlama gücü düzeyi, yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 18-25 yaş arası grubun kendini toparlama gücü düzeyinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
3. Araştırmada deprem deneyimi yaşamış bireylerin algılanan gelir düzeyinin yüksek olduğunu bildirenlerin kendini toparlama gücü düzeyi, algılanan gelir düzeyinin orta veya düşük olduğunu bildirenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.
4. Araştırmada deprem deneyimi yaşamış bireylerin hayatında son 1 yıldır anlam katan bir aktiviteye sahip olma durumuna göre kendini toparlama gücü düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Son 1 yıldır anlam katan aktiviteye sahip olan bireylerin kendini toparlama gücü puanı, olmayanlardan anlamlı derecede yüksektir.
5. Araştırmada deprem deneyimi yaşamış bireylerin medeni durumuna göre evli, bekar ya da boşanmış bireylerin kendini toparlama gücü düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Evli bireylerin kendini toparlama gücü düzeyi bekar ya da boşanmış olanlara kıyasla anlamlı derecede yüksektir.
6. Araştırmada deprem deneyimi yaşamış bireylerin deprem sonrası yer değişikliği yapma durumu ile kendini toparlama gücü düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

7. Araştırmada deprem deneyimi yaşamış bireylerin depremde yakın kaybı yaşama durumuna göre kendini toparlama gücü düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.
8. Kendini toparlama gücü ve aşkınlık ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki; kendini toparlama gücü ve deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
9. Kendini toparlama gücü düzeyi ile aşkınlığın alt boyutları olan maneviyat, şükran, umut, mizah ve estetik ve mükemmelliğin takdiri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki düzeylerine bakıldığında kendini toparlama gücü ölçeği toplam puanının, Aşkınlık Ölçeği alt boyutlarından estetik ve mükemmelliğin takdiri ile en yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.
10. Deprem deneyimi yaşamış bireylerde aşkınlık düzeyi pozitif yönde ilişkili ve istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcıyken; deprem sonrası travma düzeyi negatif yönde ilişkili ve anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
11. Estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah düzeylerinin kendini toparlama gücünün istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcısı olduğu; ancak maneviyat ve şükran düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

## 5.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Deprem deneyimi yaşayan bireylerin günlük hayat rutinlerine anlam katacak bir aktivitenin dahil edilmesi depremin travmatik etkilerinden uzaklaşmalarına fayda sağlayabilir. Bu durum, deprem sonrası travmanın, kendini toparlama gücünü arttırmak açısından önemli bir strateji olabilir. Her bireyin ihtiyaçları farklı olduğu göz önünde bulundurulduğunda psikolojik danışmanlar bireylerle birlikte hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olacak bireysel tercihler ve güçlü yönler doğrultusunda aktiviteler üzerinde çalışarak bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine destek olabilirler.
2. Deprem sonrası kendini toparlama gücü sürecinde en güçlü yordayıcı değişkenler olan estetik ve mükemmelliğin takdiri, umut ve mizah gibi kavramların psikolojik danışma ekollerine dahil edilmesi, bireylerin travmatik deneyimlerden kaynaklanan zorlukları aşmalarına ve ruhsal iyiliklerini güçlendirmelerine katkı sağlayabilir. Söz

konusu kavramlar insan psikolojisinin derinliklerine inerek duygusal iyileşme süreçlerini destekleyebilir. Estetik ve mükemmelliğin takdiri doğanın ve sanatın insan ruhunu besleyici gücünü vurgulayarak bireylerin duygusal denge bulmalarına yardımcı olabilir. Umut, psikoterapi süreçlerinde önemli bir rol oynayarak bireylerin kriz anlarında dahi pozitif beklentiler geliştirmelerine ve geleceğe dair olumlu bakış açıları kazanmalarına destek olabilir. Mizahın terapötik değeri ise stresi azaltma, duygusal iyileşme sürecini hızlandırma ve bireyler arasındaki ilişkileri güçlendirme potansiyeline sahiptir. Bu kavramların psikolojik danışma ekollerine entegre edilmesi, terapistlerin bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkma süreçlerinde daha kapsamlı ve etkili bir destek sunmalarına olanak tanıyabilir.

3. Karakter erdemi ve güçlerinin çocukluk yıllarından itibaren eğitim ortamlarında kazandırılması, bireylerin yaşamları boyunca sağlam bir temel oluşturmaları ve olumlu davranışları güçlendirmeleri açısından kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Mevcut Milli Eğitim Bakanlığı sınıf rehberlik programlarında karakter eğitimi ve kişisel gelişim konularına yer verilmesi de göz önünde bulundurulduğunda bu kavramların daha kapsamlı bir şekilde yaygınlaştırılması ve derinleştirilmesi fayda sağlayabilir. Çocukların erken yaşlardan itibaren güçlerini geliştirmeleri, ileriki yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir. Aynı zamanda karakter güçleri toplumsal ve küresel düzeyde barış, adalet, özgürlük gibi evrensel değerlere katkı sağlamalarına da olanak tanıyabilir. Bu yönde yapılan yatırımlar, toplumun genel refahını artırabilir ve sürdürülebilir bir kalkınma için temel bir yapı olarak hizmet edebilir.
4. Araştırmaya katılan deprem deneyimi yaşamış bireyler içinde deprem sonrası profesyonel destek alan kişilerin sayıca azınlığı dikkate alındığında toplumun deprem ve depremin travmatik etkileri hakkında bilinçlendirilmeye ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda ruh sağlığı uzmanları başta olmak üzere tüm meslek gruplarının çeşitli bilinçlendirme ve bilgilendirme çalışmalarının yapılması önerilmektedir.
5. Deprem sonrası psikolojik ilk yardımın, insanların travmatik deneyimlerle başa çıkmalarına ve toplumun genel ruh sağlığının korunmasına yönelik kritik bir rol oynaması göz önünde bulundurulduğunda yaygınlaştırılması deprem süreci iyileşme sürecine katkı sağlayabilir. Bu süreçte yapılan doğru müdahaleleri bireylerin uzun vadeli psikolojik iyilik hallerini destekleyebilir ve toplumsal dayanışmayı güçlendirerek toplumun yeniden yapılanma sürecine hizmet edebilir.

### 5.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Deprem sonrası aşkınlığın koruyucu etkilerini anlamak için hangi bireysel ve toplumsal faktörlerin rol oynadığının belirlenmesi ve bu faktörler arasında sosyal destek, kişisel güçlüklerle başa çıkma becerileri ve olay sonrası alınan destek hizmetlerinin etkileri incelenmesi üzerine çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda deprem sonrası toplumsal dayanışma ve katılımın, aşkınlık düzeylerini nasıl etkilediğini anlamak için araştırmalar yapılabilir. Topluluk tabanlı destek sistemlerinin ve sosyal ağların, bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkma süreçlerinde nasıl bir rol oynadığının incelenebilir.
2. Araştırmada kendini toparlama gücü ile farklılaşabileceği düşünölen ancak anlamlı bir farklılık göstermeyen deprem sonrası profesyonel destek alma durumu, deprem sonrası yakın kaybı durumu, deprem sonrası yer değişikliği durumu değişkenleri nitel araştırma gibi farklı araştırma yöntemleri kullanılarak veya daha büyük bir örneklem üzerinde ele alınarak yeniden incelenmesi önerilmektedir. Bu çalışma bağlamında ele alınan aşkınlık erdemi dışında Peterson ve Seligman (2004)'ın tanımlamış olduğu karakter erdemi ve güçleri yapılacak olan sonraki çalışmalara dahil edilebilir.
3. Deprem sonrası kendini toparlama gücü sürecinin uzun vadeli etkilerini anlamak önemli olabilir. Bu anlamda uzun dönemli izleme çalışmaları, bireylerin travmatik deneyimlerden sonra psikolojik iyilik hallerinin nasıl değiştiğini ve hangi faktörlerin bu süreci etkilediğini belirlemek sürece katkı sağlayabilir. Bu tür çalışmalar, olayın hemen ardından başlayarak yıllar boyunca devam eden süreci ve çeşitli zaman aralıklarında veri toplamayı içerebilir. Travma sonrası iyileşme sürecinde etkili olan koruyucu faktörleri (sosyal destek vb.) ve risk faktörlerini (ailedeki destek eksikliği, tekrarlayan travmatik deneyimler vb.) belirlenebilir. Gelecekte oluşabilecek afetler için daha etkili ve hedeflenmiş psikolojik destek sistemleri oluşturmada önemli bir rol oynayabilir.

## KAYNAKÇA

- Açıköz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2023). 6 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan (Kahramanmaraş) depremleri raporu. [https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Kahramanmara%C5%9F%20Depremi%20%20Raporu\\_02.06.2023.pdf](https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Kahramanmara%C5%9F%20Depremi%20%20Raporu_02.06.2023.pdf)
- Ahrens, A. H. (1991). Dysphoria and social comparison: combining information regarding others' performances. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 190–205.
- Akdoğan, A. ve Üzbe Atalay, N. (2024, 16-19, Mayıs). 6 Şubat deprem deneyimi yaşamış yetişkin bireylerde kendini toparlama gücü kaynaklarını incelemesi üzerine nitel bir araştırma [Sözlü sunum]. 25. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara, Türkiye.
- Aker, A. T. (2006). 1999 Marmara Depremleri: Epidemiyolojik bulgular ve toplum ruh sağlığı uygulamaları üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 204- 212.
- Akın, Ö. (2023). *Genç yetişkinlerin kişilik özelliklerinin ve tevazu düzeylerinin aşkınlık düzeylerini yordamadaki rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Milli Savunma Üniversitesi.
- Akpınar, T. Y. (2019). *Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Altun, F. (2018). Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2(1), 1-15.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı* (5. Baskı).
- Arslan, G. ve Wong, P. (2024). Embracing life's challenges: Developing a tool for assessing resilient mindset in second wave positive psychology. *Journal of Happiness and Health*, 4(1), 1-10.

- Arslan, M. (2023). Okul müdürlerinin 6 Şubat Kahramanmaraş depremi sonrası okullarda karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunlara ilişkin çözüm önerileri. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 10(97), 1550-1559.
- Ataç, M. ve Özsezer, G. (2021). Depremden etkilenen çocuk ve ergenlerin ruhsal durumu ve hemşirelik yaklaşımı. *Acil Yardım ve Afet Bilimi Dergisi*, 1(1), 22-27.
- Atan, Y. S. ve Güzel Özdemir, P. (2023). Earthquake: What is post traumatic normal? Where does the psychopathology begin? *Van Medical Journal*, 30(2), 126-127.
- Aydınbaş, G. (2023). Sosyoekonomik boyutuyla Türkiye’de depremler üzerine bir inceleme: Kahramanmaraş depremi örneği. *Sosyal bilimlere çok yönlü yaklaşımlar: Tarih, turizm, eğitim, ekonomi, siyaset ve iletişim* (s. 177-212) içinde. Özgür Yayın Dağıtım.
- Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2023). Trauma level, coping with stress and post-traumatic change in university students experiencing Kahramanmaraş centered earthquake: A cross-sectional study. *Disaster medicine and public health preparedness*, 17, 549.
- Bajjani Gebara, J., Hinds, P., Insel, K., Reed, P., Moore, K. ve Badger, T. (2019). Well-being, self-transcendence, and resilience of parental caregivers of children in active cancer treatment: Where do we go from here?. *Cancer Nursing*, 42(5), 41–52.
- Baloğlu, M., Harris, M. B. ve Karagözoğlu, C. (2005). The psychological effects of an earthquake on Turkish college students. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 125-136.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- Bannink, F. (2017). *201 Pozitif psikoloji uygulaması* (E. Kökkılıç, Çev.). Üsküdar Üniversitesi.
- Battal, S. ve Özmenler, N. (1997). *Posttravmatik stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu. Psikiyatri Temel Kitabı*, C. Güleç ve E. Köroğlu (Ed.), Hekimler Yayın Birliği.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 215-240.
- Benard, B. (2002). *Applications of resilience: Possibilities and promise*, 269-277.
- Bonanno, G. A. ve Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 126-137.
- Bozkurt, M., Öcgüder, A., Türktas, U. ve Erdem, M. (2007). The evaluation of trauma patients in Turkish Red Crescent Field Hospital following the Pakistan earthquake in 2005. *Injury*, 38(3), 290-297.

- Brewer Smyth, K. ve Koenig, H. G. (2014). Could spirituality and religion promote stress resilience in survivors of childhood trauma?. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 251-256.
- Bromet, E. ve Dew, M.A. (1995). Review of psychiatric epidemiologic research on disasters. *Epidemiol Rev*, 17, 9-113.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Caia, G., Ventimiglia, F. ve Maass, A. (2010). Container vs. Dacha: The psychological effects of temporary housing characteristics on earthquake survivors. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 60-66.
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. ve McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 13(3), 521-527.
- Chen, X.L. (2018). Ten-year desperate rebuilding in Wenchuan. *Southern Metropolis Weekly*, 5, 7-16.
- Cofini, V., Carbonelli, A., Cecilia, M. R., Binkin, N. ve Di Orio, F. (2015) Post traumatic stress disorder and coping in a sample of adult survivors of the Italian earthquake. *Psychiatry research*, 229, 1- 2.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., ve Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 487-494.
- Connor, K. M., ve Zhang, W. (2006). Resilience: Determinants, measurement, and treatment responsiveness. *CNS Spectrums*, 11(12), 5-12.
- Cummins, R. A. ve Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69.
- Çağatay, A. (2024). Deprem sonrası travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma [Özel sayı]. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1), 724-745
- Çetinkaya, A. ve Bulut, S. S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1053-1084.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162.
- Dell'Osso, L., Carmassi, C., Massimetti, G., Daneluzzo, E., Di Tommaso, S., Rossi, A. (2011). Full and partial PTSD among young adult survivors 10 months after the L'Aquila 2009 earthquake: Gender differences. *J Affect Disord*, 131(1-3), 79-83.
- Dell'Osso, L., Carmassi, C., Massimetti, G., Stratta, P., Riccardi, I.,..... Capanna, C. (2013). Age, gender and epicenter proximity effects on post-traumatic stress symptoms in L'Aquila 2009 earthquake survivors. *J Affect Disord*, 146(2), 80-174.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Dizer, D. (2008). *Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Doğulu, C., Karancı, A. N. ve İkizer, G. (2016). How do survivors perceive community resilience? The case of the 2011 earthquakes in Van, Turkey. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 16, 108-114.
- Dursun, A. ve Mercan, O. (2023). Salgınla baş etme ile zihinsel esneklik arasındaki ilişkide aşkınlığın aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (67), 1-20.
- Duruel, M. (2023). Afetlerde göçmen olmak: 6 Şubat depremi Hatay örneği. *Mukaddime*, 14(2), 227-255.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Emmons, R. A. ve Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 18(1), 459-471.
- Erden, G. (2000). Çocuklara yönelik afet sonrası müdahaleler. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(5), 49-61.
- Erdi, Y. (2022). *Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğretmenlerinin mutluluğunun bir yordayıcısı olarak kendini toparlama gücü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Esen Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.

- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207–1221.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill.
- Frame, M. W. (2002). *Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive approach*. Wadsworth.
- Frazier, P., Conlon, A., ve Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(6), 1048.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1),127-136.
- Giaconia, R. A., Reinherz, H. Z. ve Silverman, A. B. (1995). Trauma and posttraumatic Stress disorder in a community population of older adolescents. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25(3), 384-392.
- Giaconia, R. M., Reinherz, H. Z., Silverman, A. B., Pakiz, B., Frost, A. K. ve Cohen, E. (1995). Traumas and posttraumatic stress disorder in a community population of older adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(10), 1369-1380.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine derleme bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128.
- Greene, R. ve Conrad, A. P. (2002). *Basic assumptions and terms. Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. DC: NASW.
- Gupta, N. ve Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(2),188-191.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Günlü, A. (2022). Covid-19 döneminde algılanan sosyal destek ile pozitif duygu arasındaki ilişkide kendini toplarlama gücünün aracılık etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 141-158.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

- Güven, K. (2010). *Marmara depremini yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. *Handbook of affective sciences*, 11(2003), 852-870.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6 (45), 65-76.
- Joseph, J. M., (1994). *The resilient child: preparing today’s youth for tomorrow’s world*. Cambridge: Perseus.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 25-40.
- Kâhil, A. (2016). *Travmatik yaşantıları olan bireylere yardım davranışında bulunan profesyonel ve gönüllülerin ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(2), 047-062.
- Kaplan, H. B. (2005). Understanding the concept of resilience. *Handbook of resilience in children*, 39-47.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımk, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: a model testing study* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Kararımk, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350-356.
- Kararımk, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35(4), 30-41.
- Kararımk, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2).

- 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.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. ve Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177- 199.
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toplama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 88-97.
- Kitano, M. K., ve Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review*, 27(4), 200-205.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Köse, A. Kartal, İ. ve Uzun, M. (2023). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları: 6 Şubat 2023 depremi sonrası bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 94-115.
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S. ve Horikawa, E. (2014). Trauma, Depression, and Resilience of Earthquake/Tsunami/Nuclear Disaster Survivors of Hirono, Fukushima, Japan. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 68(7), 524-533.
- Kurt, E. ve Gülbahçe, A. (2019). Van depremini yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 957-972.
- Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 171-182.
- Li, M., Xu, J., He, Y. ve Wu, Z. (2012). The analysis of the resilience of adults one year after the 2008 wenchuan earthquake. *Journal of Community Psychology*, 40(7), 860-870.
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601–610.
- Liu, P., Wang, X., Li, D., Zhang, R., Li, H. Ve Han, J. (2021). The benefits of self-transcendence: Examining the role of values on mental health among adolescents across regions in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 243.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239–249.
- Martin, J. A., Ericson, M., Berwaldt, A., Stephens, E. D. ve Briner, L. (2023). Effects of two online positive psychology and meditation programs on persistent self-transcendence. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 10(3), 225.
- Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1983). Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6),1313-24.
- Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1984). Situational humor response questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145-155.
- Martínez-Martí, M. L. ve Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Maslow, A. H. (1969). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 56-66.
- Maslow, A. H. (1969). Various meanings of. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 56-66.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McCann, L. ve Pearlman, L. (1990). *Psychological trauma and the adult survivor*. Brunner-Hazel.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.
- Nahemow, L., McCluskey Fawcett, K. A.ve McGhee, P. E. (Ed.). (2013). *Humor and aging*. New York: Elsevier.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.
- Neria, Y., Nandi, A. ve Galea S. (2008). Post-traumatic stress disorder following disasters: a systematic review. *Psychol Med*, 38(4), 467–80.
- North, C. S. (2003). *Psychiatric Epidemiology of Disaster Responses in Trauma and Disaster An.* Review of Psychiatry, Ursano, R.J., & Norwood, M.D. (Ed), 22, 37-62.
- Nygren, B., Aléx, L., Jonsén, E., Gustafson, Y., Norberg, A. ve Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & Mental Health*, 9(4), 354–362.
- O’Grady, K. A., Rollison, D. G., Hanna, T. S., Schreiber-Pan, H. ve Ruiz, M. A. (2012). Earthquake in Haiti: Relationship with the sacred in times of trauma. *Journal of Psychology and Theology*, 40, 4.

- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik Berber, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 140-152.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık* [Sözlü Sunum]. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu, Ankara, Türkiye.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özünlü, M.B. ve Yüksel, G. (2018). *Aşkınlık Ölçeği' nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları*.
- Özünlü, M.B. (2018). *Ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireylerde aşkınlık, kendini toparlama gücü ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Pak Güre, M. D. (2021). Yardım edenlere nasıl yardım edilecek? Afetlerde çalışan profesyonellerle bütüncü grup terapisi uygulamaları. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 6(1), 29-40.
- Park, N. (2004). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 40-54.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- Robert A. E. ve Raymond F. (2003). Paloutzian, the psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health, 14*(8), 626–631.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse and Neglect, 31*, 205-209.
- Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan A. ve Berkem M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri, 6*, 189-197.
- Sakarya, D. ve Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi, 21*(1), 25-32.
- Salsman, J. M., Segerstrom, S. C., Brechting, E. H., Carlson, C. R. ve Andrykowski, M. A. (2009). Posttraumatic growth and PTSD symptomatology among colorectal cancer survivors: A 3-month longitudinal examination of cognitive processing. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer, 18*(1), 30-41.
- Sarı, S. V., Kabadayı, F. ve Şahin, M. (2017). Mesleki sonuç beklentisinin açıklanması: Öz-aşkınlık, öz-bilinç ve öz-kontrol/öz-yönetim. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 7*(48).
- Sarıçam, H. (2015). Öz-aşkınlık ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal, 25-34*.
- Sarıkaya, N. A., Öz, S. ve Öztürk, S. (2019). Ruhsal yönden risk altında olan kadınların kendini toplama gücü ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Kriz Dergisi, 27*(1), 44-55.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1991). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201–228.
- Selçuk, N. (2024). Deprem sonrası ortaya çıkan dayanışma ağları ve gerilim hatlarının sosyolojik analizi: 6 Şubat depremleri örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (53)*, 21-35.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- Sevinç, F. ve Özel, Ç. H. (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20*(3), 397-415.
- Shoshani, A. ve Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology, 6*, 2006.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Solomon, Z. ve Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(3), 303-312.
- Southam, M. A. (2001). *The use of humor by occupational therapists to promote adaptation in their adult clients with physical disabilities* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Saybrook Üniversitesi.
- Staats, S. R. ve Stassen, M. A. (1985). Hope: An effective cognition. *Social Indicators Research*, 17(3), 235-242.
- Sumasto, H., Suparji, W.N., Ngestiningrum, A.H., Setiawan, S.B. ve Najib, M. (2019). Endonezya, Lombok'taki deprem felaketi acil müdahale aşamasında travma iyileşmesi. *Indian J Forensic Med Toxicol*, 13 (4), 8-1745.
- Sungur, M.Z. ve Herbert, C. (2011). *Deprem sonrası ortaya çıkan tepkiler ve kendi kendine yardım yöntemleri* [Özel baskı]. Rekmay Yayıncılık.
- Süzen, B. (2015). *1999 Marmara Depremini yaşamış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Tanhan, F. ve Kayri, M. (2013). Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 1013-1025.
- Taşçı, G. A. ve Özsoy, F. (2021). Deprem travmasının erken dönem psikolojik etkileri ve olası risk faktörleri. *Çukurova Medical Journal*, 46(2), 488-494.
- Taylor, S. ve Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.
- Taylor, S. ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 110, 193-210.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Toker, H. (2016). Doğal afetler, iletişim ve medya. Z.T. Karaman, A. Altay (Ed.), *Bütünleşik Afet Yönetimi*, (s. 249-278) içinde. İlkem Yayınları.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

- Tuncer, N., Sözen, Ş. ve Sakar, Ş. (2021). Earthquake awareness in preschool education: the project of “earthquake you are smaller than me”, an example of Tokat. *International Journal of Educational Spectrum*, 3(1), 1-27.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Turgut, Ö. (2022). *Beliren yetişkinlikte kendini toplama gücünün yordayıcıları olarak benlik kurguları, yaşam amacı belirleme, bilgelik ve başa çıkma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu (2011). *Büyük Türkçe sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türker, N. Y. (2018). *Yetişkinlerde dindarlık ve psikolojik sağlık ilişkisi üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiplerealities among at-risk children and youth. *Youth and Society*, 35, 341-365.
- Üzbe Atalay, N. (2019). *LGBT+ bireylerde kendini toplama gücü, cesaret, algılanan stres ve sosyal destek* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Vatansever, K., Türk, M. ve Vatansever, M. (2002). Olağandışı durumların epidemiyolojik özellikleri. Olağandışı durumlarda sağlık hizmetleri: Sağlık çalışanının el kitabı, *Türk Tabipleri Birliği Merkez Konseyi*, 21-40.
- Vázquez, C., Cervellón, P., Pérez-Sales, P., Vidales, D. ve Gaborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Journal of Anxiety Disorders*, 19(3), 313-328.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P. ve Reijneveld, S. A. (2009). Self-Esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34(3), 287-291.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Werner, E. E. (1989). Vulnerability and resiliency: A longitudinal perspective. *Children at risk: Assessment, longitudinal research, and intervention*, 158-172.
- World Health Organization, (2018). *ICD-11: Post-traumatic stress disorder*.
- Wortman, C. B. ve Silver, R. C. (1987). Coping with irrevocable loss. G. R. VandenBos ve B. K. Bryant (Ed.), *Cataclysms, crises, and catastrophes* (s. 189–235) içinde.
- Wortman, C. B. ve Silver, R. C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 349–357.

- Wright, M. O'D., Masten, A. S. ve Narayan, A. J. (2013) Resilience processes in development: four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. S. Goldstein & R.B. Brooks (Ed.) *Handbook of resilience in children* (s.15-37) içinde. New York: Springer Science+Business.
- Wu, Z., Xu, J. ve He, L. (2014). Psychological consequences and associated risk factors among adult survivors of the 2008 Wenchuan earthquake. *BMC Psychiatry*, 14, 1-11.
- Xu, J. ve Ou, L. (2014). Resilience and quality of life among Wenchuan earthquake survivors: The mediating role of social support. *Public health*, 128(5), 430-437.
- Xu, J., Yin, X., Chen, D., An, J. ve Nie, G. (2016). Multi-criteria location model of earthquake evacuation shelters to aid in urban planning. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 20, 51-62.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Yıldız, M. (2000). *İlköğretim okullarındaki öğretmenlerin deprem öncesinde ve deprem sonrası öğrenme ve öğretme başarıları ile deprem sonrası oluşabilecek değişiklikler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2006). *Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yiğit, S. (2000). Depremden etkilenme şiddeti ile kronik travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin şiddeti arasındaki ilişkinin araştırılması, 17 Ağustos 1999 Marmara depremi [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Yüksel, Ş. (2009). Travmatik Yaraların Açığa Çıkmasında ve Onarılmasında Görüşme Ortamı. *Klinik Gelişim*, 22(4), 11-17.
- Zhang, W., Duan, G.F., Xu, Q., Jia, Z.B., Bai, Z.Y.,.... Liu, W.Z. (2013). A Cross-sectional study on posttraumatic stress disorder and general psychiatric morbidity among adult survivors 3 years after the wenchuan warthquake. *Asia Pac J Public Health*, 1, 2.
- Zhang, Y. ve Ho, S.M. (2011). Risk factors of posttraumatic stress disorder among survivors after the 512 wenchuan earthquake in China. *PLoS One*, 6(7).
- Zhang, Z., Ran, M.S., Li, Y.H., Ou, G.J., Gong, R.R.,.... Li, R.H. (2012). Prevalence of posttraumatic stress disorder among adolescents after the Wenchuan earthquake in China. *Psychol Med*, 42(8), 93-1687.

Zheng, C., Zhang, J., Guo, Y., Zhang, Y. ve Qian, L. (2019). Disruption and reestablishment of place attachment after large-scale disasters: The role of perceived risk, negative emotions, and coping. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 40, 101273.

## EKLER

### Ek 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.04.2024-331699



**T.C.**  
**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü



Sayı : E-62310886-605-331699  
Konu : Ayyüce Akdoğan'ın Etik Kurul Onayı

15.04.2024

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 08.03.2024 tarih ve 322848 sayılı yazınız.

Enstitüsünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayyüce Akdoğan'ın, Dr. Öğretim Üyesi Nazife Üzbe Atalay danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "6 Şubat Depremi Deneyimini Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma Düzeyleri, Aşkınlık Düzeyleri ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez önerisi değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

Prof. Dr. Sadegül AKBABA ALTUN  
Kurul Başkanı

Ek: Değerlendirme Formu

Sayı : 17162298.600-88  
Konu : Tez Çalışması

25 Mart 2024

### İlgili Makama

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayyüce Akdoğan'ın, Dr. Öğretim Üyesi Nazife Üzbe Atalay danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "6 Şubat Depremi Deneyimini Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma Düzeyleri, Aşkınlık Düzeyleri ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez önerisi değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

### Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Alan Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. Gözen Güner Aktaş	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Fatih Çetin	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Filiz Kalelioğlu	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Hidayet Hale Künuçen	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/ <del>Olumsuz</del>	

**Ek 2: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği**  
**Örnek Maddeler**

No	MADDELER							
		Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum			
2	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
15	Çoğu zaman gülecek bir şey bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
22	Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

### Ek 3: Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Kullanımına İlişkin İzin Yazısı

Şİ şerife ışık < [ ] >  
Kime: Siz

← ↶ → ...

8.01.2024 Pzt 19:19

Merhaba Ayyüce, tezinde Kendini Toparlama Gücü Ölçeğini kullanabilirsin, iyi çalışmalar diliyorum.

Ayyüce Akdoğan < [ ] >, 6 Oca 2024 Cmt, 20:25 tarihinde şunu yazdı:

Şerife hocam merhaba,

Ben Başkent Üniversitesi RPD tezli yüksek lisans öğrencisi Ayyüce Akdoğan. Tez danışmanım Dr. Nazife Üzbe Atalay hocam ile yürüttüğümüz tez çalışmasında, geliştirmiş oluşturduğunuz Kendini Toparlama Gücü Ölçeği için kullanım ve paylaşım izni istemek amacıyla sizinle iletişime geçiyorum.

Saygılarımla,

İyi akşamlar.

--

Prof. Dr. Şerife Işık  
Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

#### Ek 4: Aşkınlık Ölçeği

##### Örnek Maddeler

MADDELER		Bana Hiç Uygun Değil					Bana Tamamen Uygun				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Hayatı bana verilmiş bir hediye olarak görürüm	1	2	3	4	5					
4	Ölümden sonra bir hayat olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5					
8	İnsanlar benimle zaman geçirmenin eğlenceli olduğunu söyler.	1	2	3	4	5					
13	Hayata dair herhangi bir güzelliğe şahit olduğumda içim huzurla dolar.	1	2	3	4	5					
17	Dini inancım günlük hayatımdaki davranışlarımı yönlendirir.	1	2	3	4	5					
20	Hayata dair güzelliklere hayranlık duyabilmek beni mutlu eder.	1	2	3	4	5					

## Ek 5: Aşkınlık Ölçeğinin Kullanımına İlişkin İzin Yazısı

Re: Aşkınlık Ölçeği Kullanım İzni

BÖ

Berkay Özünü <

Kime: Siz

← ↶ ↷ ...

7.03.2024 Per 12:25



Aşkınlık Ölçeği.docx

İndirildi

Merhaba Ayyüce Hocam,

Bundan sonraki tüm araştırmalarınızda izin almaya ihtiyaç duymaksızın ölçeği kullanabilirsiniz.

Ölçek maddelerine ve puanlamasına ilişkin bilgileri ekte gönderiyorum.

Gecikme için üzgünüm, başarılar dilerim.

Berkay,

Sinop Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

Öğretim Üyesi

## Ek 6: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği

### Örnek Maddeler

Maddeler	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana orta düzeyde uygun	Bana çok uygun	Bana tamamen uygun
1.İştah kaybı yaşıyorum.					
2.Daha öfkeli/sinirli biri oldum.					
3.Kâbuslar görüyorum.					
4.Deprem olacak diye kapalı ortamlara giremiyorum.					
5.Geleceğe ilişkin güven duygumu yitirdim.					

## Ek 7: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği Kullanımına İlişkin İzin Yazısı

Re: Deprem Sonrası Travma Düzeyi Belirleme Ölçeği Kullanım İzni

FT fuat tanhan < >  
Kime: Siz

10.01.2024 Çar 11:14

Deprem Sonrası Travma Düz...  
13 KB

Selamlar  
Ölçek ektedir.  
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Prof. Dr. Fuat TANHAN  
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü  
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD Başkanı  
Van-TURKIYE

## Ek 8: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu form Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde yüksek lisans öğrencisi olan Ayyüce Akdoğan'ın üzerinde çalıştığı 6 Şubat Depremi Deneyimini Yaşamış Bireylerin Deprem Sonrası Travma Düzeyleri, Aşkınlık Düzeyleri ve Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konulu yüksek lisans tezi kapsamında kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilecek bilgiler bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacaktır. Katılımınız ve göstereceğiniz hassasiyet için şimdiden teşekkürler.

Ayyüce AKDOĞAN

1. Yaşınız: \_\_\_\_\_

2. Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek  Diğer

3. En son mezun olduğunuz okul:  İlköğretim  Lise  Ön lisans

Lisans  Yüksek Lisans  Doktora

4. Şu anda herhangi bir işte çalışıyor musunuz?  Evet  Hayır

6. Mesleğiniz: \_\_\_\_\_

7. Aylık gelir açısından algıladığınız sosyo-ekonomik düzeyiniz:

Düşük  Orta  Yüksek

8.. Daha önce almış olduğunuz herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı var mı?

Evet  Hayır

(Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz): \_\_\_\_\_

9. Deprem deneyiminin yaşamış olduğu yer: \_\_\_\_\_

10. Depremde yakınlarınızdan kayıplarınız oldu mu?  Evet  Hayır

(Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz): \_\_\_\_\_

11. Depremden sonra herhangi bir yerden profesyonel psikolojik destek aldınız mı?

Evet  Hayır

12. Deprem sonrası yer değişikliği yaptınız mı?  Evet  Hayır

13. Son 1 yıldır hayatınıza anlam katan bir aktiveniz var mı?  Evet  Hayır

(Cevabınız evet ise lütfen belirtiniz): \_\_\_\_\_