



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**TRAVMA SONRASI BÜYÜMEDE UMUT VE ÖZ-  
YETERLİĞİN YORDAYICI ETKİSİ: KADIN  
AFETZEDE ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İREM KAYACAN**

**İSTANBUL, 2024**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**TRAVMA SONRASI BÜYÜMEDE UMUT VE ÖZ-  
YETERLİĞİN YORDAYICI ETKİSİ: KADIN  
AFETZEDE ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İREM KAYACAN  
(220531002)**

**Danışman  
(Doç. Dr. Tuğba Yılmaz Bingöl)**

**İSTANBUL, 2024**



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
TEZ ONAY FORMU

13/06/2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi 220531002 numaralı İrem KAYACAN'ın hazırladığı " konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 13/06/2024 günü saat 13:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çoğunluğu/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının .....  
.....  
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

	Jüri Üyesi	Karar
1. (Danışman)	Doç. Dr. T. Yaka BİNGÖL	Kabul
2.	Dr. Öğr. Üyesi Nihan TURHAN	Kabul
3.	Dr. Öğr. Üyesi Halime BİCER	Kabul
4.	.....	.....
5.	.....	.....
6. (İkinci Danışman)*	.....	.....

\*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

## **ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

İrem Kayacan

## TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle yolumu aydınlatan, öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyacağım ve her daim desteğini hissettiğim kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Tuğba YILMAZ BİNGÖL'e çok teşekkür ederim.

Gerek bilim gerekse hayata ilişkin engin bilgi ve tecrübeleri ile hayata farklı pencerelerden bakmamı sağlayan, geçtiğimiz yıl aramızdan ayrılan Sayın Prof. Dr. Hasan BACANLI başta olmak üzere lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince üzerimde emeği olan ve kendilerinden çok şey öğrendiğim saygı değer hocalarım Sayın Doç. Dr. Muhammet Übeydullah ÖZTABAK'a, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nihan TURHAN'a ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER'e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca birlikte yol aldığım sevgili arkadaşlarım ve Beyzanur KARAKÖPRÜLÜ ve Serra ŞENCAN'a bu süreçte de yanımda oldukları ve desteklerini esirgemedikleri için teşekkür ederim.

Son olarak tüm hayatım boyunca ilgi, destek ve inançlarını üzerimde hissettiğim, her kararında arkamda olan kıymetli annem Aynur KAYACAN'a, değerli babam Zülküf KAYACAN'a ve sevgili kardeşlerim Muhammet Faruk KAYACAN ve Enes Taha KAYACAN'a tez çalışmam boyunca hayatımın her aşamasını kolaylaştırdıkları için sonsuz teşekkür ederim.

İrem Kayacan

# TRAVMA SONRASI BÜYÜMEDE UMUT VE ÖZYETERLİĞİN YORDAYICI ETKİSİ: KADIN AFETZEDE ÖRNEĞİ

İrem Kayacan

## ÖZET

Depremi ardından yapılan birçok çalışma kadınların bu süreçte yaşadıkları zorlukları gözler önüne sermektedir. Ancak yine yapılan çalışmalar yaşadıkları tüm zorluklara rağmen kadınların travmatik deneyimlerin ardından erkeklere göre daha fazla iyileşme gösterdiklerini tespit etmiştir. Dolayısıyla kadınların travma sonrası büyümelerini sağlayan faktörlerin incelenmesi son derece önemlidir. Bu çalışmada kadın afetzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinde umut ve öz-yeterliğin yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremlere maruz kalmış 18-65 yaşları arasındaki 410 kadın depremzede oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Travma Sonrası Büyüme Envanteri”, “Sürekli Umut Ölçeği” ve “Genel Öz-yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler Google form aracılığıyla toplanmış ve verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-testi, One Way Anova, Pearson Korelasyon analizi ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkenler psikolojik iyi oluşun %23’ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin travma sonrası büyüme üzerindeki görece önem sırası; genel öz-yeterlik, eyleyici düşünceler, iş durumu, hasar durumu, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, yakın kaybı, çocuk sayısı, psikolojik destek alma durumu, alternatif yollar, medeni durumdur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin p değerleri incelendiğinde; genel öz-yeterlik ve sürekli umudun alt boyutlarından eyleyici düşünceler değişkenleri anlamlı bir etkiye sahiptir. Elde edilen bulgular travma sonrası büyüme ile ilgili yapılmış olan diğer çalışmalar ile tartışılmış ve bu doğrultuda önerilere yer verilmiştir. Depreme maruz kalmış kadınların gelişimlerini

desteklemek amacıyla eğitim programlarının geliştirilmesi ve yapılacak eğitim programlarında öz-yeterlik ve umudu artırmaya yönelik teknik ve müdahalelerin eklenmesi, gelecek araştırmalarda toplumda dezavantajlı grup olarak kabul edilen yaşlılar, çocuklar, göçmenler gibi farklı örneklem grupları üzerinde travma sonrası büyüme, umut ve öz-yeterliğin çalışılması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Travma Sonrası Büyüme, Afet, Kadın, Umut, Öz-Yeterlik

# **THE PREDICTIVE EFFECT OF HOPE AND SELF-EFFICIENCY ON POST-TRAUMATIC GROWTH: THE CASE OF A FEMALE DISASTER SURVIVOR**

**İrem Kayacan**

## **ABSTRACT**

Many studies conducted after the earthquake reveal the difficulties experienced by women during this period. However, studies have shown that women recover more from traumatic experiences than men, despite all the difficulties they experience. Therefore, it is extremely important to examine the factors that enable women to grow after trauma. This study aims to examine the predictive effects of hope and self-efficacy on the post-traumatic growth levels of female disaster victims.

The study group of the research consists of 410 female earthquake victims between the ages of 18-65 who were exposed to the Kahramanmaraş-centered earthquake in Turkey on February 6, 2023. "Personal Information Form", "Post-Traumatic Growth Inventory", "Continuous Hope Scale" and "General Self-Efficacy Scale" were used as data collection tools in the research. Data were collected via Google form and Independent Sample t-test, One Way Anova, Pearson Correlation analysis and Regression analysis were used to analyze the data. According to the results, independent variables explain 23% of psychological well-being. According to the standardized regression coefficient, the relative importance order of the predictor variables on post-traumatic growth; general self-efficacy, active thoughts, employment status, damage status, education level, income level, loss of a relative, number of children, psychological support, alternative ways, marital status. When the p values regarding the significance of the regression coefficients are examined; The variables of general self-efficacy and agentic thoughts, which are sub-dimensions of

trait hope, have a significant effect. The findings obtained were discussed with other studies on post-traumatic growth and suggestions were made accordingly.

**Keywords:** Post-Traumatic Growth, Disaster, Woman, Hope, Self-Efficacy

## ÖN SÖZ

Tarih boyunca insanların yaşadığı problemlerin başında gelen afetlerin, insanlar ve toplumlar üzerinde maddi- manevi birçok olumsuz etkisi bulunmakta ve bu olumsuzluklardan kadınlar, çocuklar, gebeler ve yaşlılar gibi toplumun kırılgan grupları daha fazla etkilenmektedirler. Kadınlar depremin ardından üreme sağlığında bozulmalar, gebelikte hijyen eksikliğine bağlı düşük ve erken doğum riskleri, aile içi şiddete maruz kalma, aileden ve sosyal çevreden yeteri kadar destek görememe, çadır kentlerdeki güvenlik ve mahremiyet sorunları, aile üyelerinin bakımını üstlenme gibi birçok konuda büyük zorluklarla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar.

Ülkemizde yıl içerisinde birçok deprem yaşanmaktadır. Son olarak 6 Şubat 2023'te merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olan iki büyük deprem meydana gelmiş ve Kahramanmaraş, Hatay ve Malatya başta olmak üzere 11 ilde büyük yıkımlara yol açmıştır. Depremin ardından yapılan birçok çalışma kadınların bu süreçte yaşadıkları zorlukları gözler önüne sermektedir. Ancak yine yapılan çalışmalar yaşadıkları tüm zorluklara rağmen kadınların travmatik deneyimlerin ardından erkeklere göre daha fazla iyileşme gösterdiklerini tespit etmiştir. Dolayısıyla kadınların travma sonrası büyümelerini sağlayan faktörlerin incelenmesi son derece önemlidir. Bu çalışmada da kadın afetzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinde umut ve öz-yeterliğin yordayıcı etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmalar bu değişkenlerin birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Umut ve öz-yeterliğin kişilerin başarabileceklerine yönelik inançlarını ve başa çıkma becerilerini artıracakı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde afetzede kadınların travma sonrası büyüme, umut ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Çalışmanın depremzede kadınlara yönelik bu zorlu süreçte psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek çalışmalar yapılması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mayıs, 2024

İrem Kayacan

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖN SÖZ.....	ix
SEMBOLLER .....	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR.....	xvi
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	8
1. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
1.1. TRAVMA .....	8
1.1.1. Travmanın Tarihçesi .....	9
1.1.2. Deprem ve Travma .....	10
1.1.3. Afetler ve Kadınlar .....	13
1.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME .....	14
1.2.1. Travma Sonrası Büyümenin Alt Boyutları .....	15
1.2.2. Travma Sonrası Büyümeye İlişkin Kuramsal Açıklamalar .....	17
1.2.2.1. Betimsel İşlevsel Model .....	17
1.2.2.2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli.....	18
1.2.2.3. Organizmik Değerlendirme Kuramı.....	19
1.3. UMUT .....	21
1.3.1. Umuda İlişkin Kuramsal Açıklamalar .....	23
1.3.1.1. Snyder'in Umud Modeli.....	23
1.3.1.2. Averill, Catlin ve Chon'un Umud Teorisi .....	23
1.3.2. Umud ve Travma Sonrası Büyüme .....	24
1.4. ÖZ- YETERLİK .....	25
1.4.1. Öz-Yeterlik ve Travma Sonrası Büyüme .....	28
1.5.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	29
1.5.1.Travma sonrası büyümeyle ilişkin yurtiçinde yapılan çalışmalar.....	29
1.5.2.Travma sonrası büyümeyle ilişkin yurtdışında yapılan çalışmalar.....	33
İKİNCİ BÖLÜM .....	37
2. YÖNTEM.....	37
2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ .....	37
2.2. ÇALIŞMA GRUBU .....	37
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI .....	40
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	40

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	40
2.4.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE) .....	40
2.4.3. Genel Öz-yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) .....	41
2.4.4. Sürekli Umut Ölçeği .....	41
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	42
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>43</b>
<b>3. BULGULAR .....</b>	<b>43</b>
3.1. KADIN DEPREMZEDELERİN MEDENİ DURUM DEĞİŞKENİNE GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR .....	43
3.2. KADIN DEPREMZEDELERİN GELİR DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR .....	44
3.3. KADIN DEPREMZEDELERİN ÇOCUK SAYISI DEĞİŞKENİNE GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR .....	47
3.4. KADIN DEPREMZEDELERİN YAKIN KAYBI DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR .....	49
3.5. KADIN DEPREMZEDELERİN EĞİTİM DÜZEYLERİNE GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR .....	52
3.6. KADIN DEPREMZEDELERİN YAŞADIKLARI YERİN HASAR ALMA DURUMUNA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME BULGULARI.....	54
3.7. KADIN DEPREMZEDELERİN ÇALIŞMA DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR .....	56
3.8. KADIN DEPREMZEDELERİN PSİKOLOJİK DESTEK ALMA DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME BULGULARI .....	57
3.9. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME, ÖZ- YETERLİK VE UMUT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	58
3.10. ÖZ-YETERLİK, UMUT VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAMASI.....	59
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>61</b>
<b>4.TARTIŞMA .....</b>	<b>61</b>
4.1.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN MEDENİ DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI .....	61
4.2.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN GELİR DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI .....	62
4.3.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN ÇOCUK SAYILARINA GÖRE TARTIŞILMASI .....	63
4.4.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN YAKIN KAYBI DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI	65
4.5. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN EĞİTİM DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI.....	66
4.6. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN HASAR DURUMUNA GÖRE TARTIŞILMASI.....	67

4.7. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN ÇALIŞMA DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI.....	68
4.8. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK DESTEK ALMA DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI .....	70
4.9. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME, ÖZ-YETERLİK VE UMUT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI .....	71
<b>SONUÇ</b> .....	<b>74</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>78</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>95</b>

## SEMBOLLER

<b>SS</b>	Standart Sapma
<b><math>\bar{X}</math></b>	Ortalama
<b>n</b>	Veri Sayısı
<b>F</b>	Anova f değeri
<b>Sd</b>	Serbestlik değeri

## TABLULAR LİSTESİ

### Sayfa

Tablo 2.2.1. Katılımcılara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	38
Tablo 2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Genel Öz-yeterlik Ölçeği ve Sürekli Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Değerler.....	39
Tablo 3.1.1. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	43
Tablo 3.1.2. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular .....	44
Tablo 3.2.1. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	45
Tablo 3.2.2. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular.....	46
Tablo 3.3.1. Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	47
Tablo 3.3.2. Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular.....	48
Tablo 3.4.1. Katılımcıların Yakın Kaybı Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	49
Tablo 3.4.2. Katılımcıların Yakın Kaybı Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular.....	51
Tablo 3.5.1. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	52
Tablo 3.5.2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular.....	53
Tablo 3.6.1. Katılımcıların Deprem Esnasında Yaşadıkları Yerin Hasar Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	54

Tablo 3.6.2. Katılımcıların Deprem Esnasında Yaşadıkları Yerin Hasar Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular....	55
Tablo 3.7.1. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular .....	56
Tablo 3.8.1. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular .....	57
Tablo 3.9.1. Kadın Depremzedelerin Travma Sonrası Büyüme, Öz-yeterlik ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 3.10.1. Kadın Depremzedelerde Öz-yeterlik ve Umut Düzeyleri ve Demografik Değişkenlerin Travma Sonrası Büyümeye Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları..	60

## KISALTMALAR

AFAD	Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
Ed.	Editör
GÖYÖ	Genel Öz-yeterlik Ölçeği
WHO	World Health Organization
s.	Sayfa
SUÖ	Sürekli Umut Ölçeği
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
TSB	Travma Sonrası Büyüme
TSBE	Travma Sonrası Büyüme Envanteri
vd.	Ve Diğerleri
ed. veya haz.	Editör/yayına hazırlayan

## GİRİŞ

Günümüzde yaşanan en önemli problemlerden biri kitlesel etkileri olan afetler ve bu afetler nedeniyle insanların karşılaştığı zorluklardır. Afet kavramı AFAD tarafından “Toplumun tamamı veya belli kesimleri için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, normal hayatı ve insan faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan, etkilenen toplumun baş etme kapasitesinin yeterli olmadığı doğa, teknoloji veya insan kaynaklı olay” olarak tanımlanmaktadır. Afetlerin kişiler ve toplumlar üzerinde maddi olduğu kadar manevi zararları da bulunmaktadır. İnsanlık tarihinin başlangıcına dayandığı halde ancak son dönemde afetin psikolojik etkilerine dikkat çekilmiş ve Dünya Sağlık Örgütü bu konudaki çalışmalara 1995’lerden sonra başlamıştır (Yehuda vd., 2015). Dünya genelindeki afetlerin sonuçları incelendiğinde başta sağlık, ekonomi ve psikoloji olmak üzere birçok alanda gerek bireyin gerekse toplumun olumsuz etkilendiği görülmüştür (Kukuoğlu, 2018). Yakın akraba/arkadaşını kaybetmek, hasar gören yerlerde yaşamaya devam etmek, işsizlik, yoksulluk ve yönetimde aksamalar afetin olumsuz etkilerinden bazılarıdır (Sattler vd., 2002). Afetler, afetzedelerde felaketten seneler sonra dahi görülebilen duygusal problemlere, ruh sağlığı bozukluklarına ve psikososyal problemlere yol açabilmektedir (Belleville vd., 2021). Yapılan çalışmalar, bir kişinin yaşamı boyunca doğal afete maruz kalma yaygınlığının %22 olduğunu ve bu afetler içerisinde en fazla depreme maruz kalındığı görülmüştür (Burns ve Grove, 2009, akt. Baykan, 2023).

Türkiye tarih boyunca hem yer aldığı deprem kuşağı hem de jeolojik yapısı bakımından birçok deprem yaşamıştır. Ülkemizde yıl içerisinde az 2 kere 5-6 büyüklüğünde deprem meydana gelirken her 3 yılda bir en az 6 şiddetinde deprem görülmektedir. 6 Şubat 2023’te ülkemizde, merkez üssü Kahramanmaraş’ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olan 7.7 ve 7.6 büyüklüklerinde iki deprem meydana gelmiştir. Deprem felaketi Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Hatay, Kilis, Malatya ve Elazığ olmak üzere 11 ilde büyük yıkımlara yol açmış, 100 bini aşkın kişi yaralanırken 50 binden fazla insan hayatını kaybetmiştir (BBC News, 2023). Depremin ardından görülen problemler her ne kadar

travmanın türü, şiddeti ve maruz kalan kişiye göre değişiyor olsa da çoğu zaman kalıcı psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir (Alparslan vd.,1999).

Yapılan çalışmalarda doğal afetlerin; travma sonrası stres bozukluğu (Başoğlu, vd., 2004; Cenat ve Derivois, 2014; Elçi, 2021; Jin, Xu ve Liu, 2014; Kardaş ve Tanhan 2018; Önder vd., 2006; Özen ve Sir, 2004; Zhou vd., 2019), depresyon (Başoğlu, vd., 2004; Cenat ve Derivois, 2014; Cengiz ve Peker, 2023; Derivois vd., 2017; Pan vd., 2015; Shi vd., 2016), madde kullanım bozuklukları (Brabete vd., 2022; Fuchs, vd., 2021; Leiva- Bianchi vd., 2018; Schiff ve Fang, 2016) gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı tespit edilmiştir. Ancak travmatik deneyimler olumsuz sonuçlarının yanı sıra bazı olumlu değişimlere de sebep olabilmektedir (Kardaş, 2013). Yapılan çalışmalar afetlerin; baş etme becerileri, travma sonrası büyüme, sosyal destek, duygusal refah gibi olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Leiva- Bianchi vd., 2018). Kişinin travmatik deneyiminin ardından başkaları ile ilişkilerinde, benlik algılarında, yaşama dair önceliklerinde ve manevi değerlerinde olumlu değişimler yaşanabilmekte ve bu durum travma sonrası büyüme ile açıklanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Literatür incelendiğinde travma sonrası büyümenin birçok farklı değişken ve farklı örneklem grupları ile incelendiği görülmüştür. Bu örneklem gruplarının başında deprem ve diğer doğal afetlere maruz kalan kişiler gelmektedir (Bianchini vd., 2017; Chen, vd. 2015; Karancı ve Acartürk, 2005; Yoshida vd., 2016; Wijoyo vd., 2020; Zhou ve Wu, 2016; Zhou, Wu ve Zhen, 2018).

Travma sonrası büyüme birçok kişisel ve sosyal faktörden etkilenmektedir. Umut da travma sonrası büyüme ile ilişkili kavramlardan biridir. Umut, kişinin gelecekteki olaylara dair sahip olduğu pozitif duygular (Shenaar-Golan, 2017) ve güçlü yaşam olaylarının üstesinden gelmede kişiyi koruyan iyileştirici bir güç olarak tanımlanmaktadır (Oktan, 2012). Literatür incelendiğinde umudun travma sonrası büyümeyi etkileyen değişkenlerden biri olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Adsever, 2019; Ai vd., 2005; Aras ve Topkaya, 2022; Kaya ve Akoğlu 2024; Güvenir, 2019; Hu, Ye ve Im, 2021; Zhou, Wu ve Zhen, 2018). Umut düzeyi yüksek kişiler yaşadıkları olumsuz deneyimleri aşılması gereken zorluklar olarak görürler ve var olan durumun iyiye gidebileceğine inanarak travmatik deneyimlerin yıkıcı sonuçlarıyla baş edebilirler (Di Carrado vd., 2022). Özellikle savaşların ve doğal afetlerin neden olduğu

yıkımlar göz önünde bulundurulduğunda kişinin veya toplumun umutlu olmadan ayakta kalabilmesi imkansızdır (Bruininks ve Malle, 2005).

Travma sonrası büyüme ile ilişkili kavramlardan bir diğeri ise öz-yeterlidir. Öz-yeterlik (self-efficacy) kavramı, kişinin belirlenen bir işi başarılı bir şekilde tamamlayabilme kabiliyetine olan inanç düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977). Luszczynska, Scholz ve Schwarzer (2005) ise öz-yeterliği kişinin stresli ve sıkıntılı durumların üstesinden gelme noktasındaki inancı olarak açıklamaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde öz-yeterliğin travma sonrası büyümeyi etkileyen değişkenlerden biri olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Benight ve Bandura, 2004; Di Carrado vd., 2022; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zhou, Wu ve Zhen, 2016). Calhoun ve Tedeschi (2006) yapmış oldukları bir çalışmada afetzedelerin %60'ının travmatik deneyimden sonra kendilerini daha yeterli hissettikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Travmatik deneyimlerin ardından kişilerin kendilerine olan güvenleri sayesinde iyi oluşlarını koruyarak zorlu olayların üstesinden gelebilirler. Dolayısıyla öz-yeterliğin kişinin etkili başa çıkma becerileri geliştirmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Di Carrado ve arkadaşlarının (2022) yapmış oldukları çalışma sonucunda da benzer şekilde travma sonrası büyümenin öz-yeterlikle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların pandemi sırasında erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaygı, stres ve depresyon yaşamalarına rağmen öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar, yaşadıkları zorluklara rağmen karantinanın olumsuz etkileriyle baş edebilme konusunda kendilerini daha yeterli görmektedirler. Dolayısıyla yaşamlarını kontrol edebileceklerine dair yüksek inanca sahip kişilerin travmatik deneyimlerin ardından iyileşme göstermelerinin daha olası olduğu söylenebilmektedir.

Afetin bedensel ve ruhsal olumsuzluklarından etkilenme riskine karşı her birey tehlike altında olsa da kadınlar, çocuklar, gebeler ve yaşlılar gibi kırılgan gruplar sağlık, ekonomik durum ve barınma konularında eşitsizliklere maruz kaldıklarından depremin etkilerini daha fazla hissetmektedirler (Maher, 2019). Bu noktada cinsiyetler arasındaki biyolojik farklılıklar belirleyici olabileceği gibi kadınların toplumsal rollerini, mevcut cinsiyet ve kültürel normlarını etkileyebilecek sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel farklılıklardan da söz edilebilir. Üreme sağlığında bozulmalar, gebelikte hijyen eksikliğine bağlı düşük ve erken doğum riskleri, aile içi şiddete maruz

kalma, eğitime devam edememe, aileden ve sosyal çevreden yeteri kadar destek görememe, depremin ardından yaşanan zorunlu göç, çadır kentlerdeki güvenlik ve mahremiyet sorunları, aile üyelerinin bakımını üstlenme depremde kadınların yaşadıkları zorluklardan bazılarıdır (Demir ve Öter-Gerçek, 2023). Tüm bu zorluklar kadınların deprem sonrasında yaşamlarını daha da zorlaştırmakta ve deprem sonrası daha fazla fiziksel ve psikolojik problemler yaşamalarına neden olmaktadır. Ancak literatür incelendiğinde travma sonrası büyümeyi cinsiyet bağlamında inceleyen birçok araştırma kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıklarını desteklemektedir (Bilge ve Bilge, 2021; Gökahmetoğlu, 2021; Jin, Xu ve Liu, 2014; Karataş, 2020; Vishnevsky vd., 2010; Sebuktekin, 2018).

#### PROBLEM CÜMLESİ

Afetzede kadınların travma sonrası büyüme düzeyleri üzerinde umut ve öz-yeterliğin yordayıcı bir etkisi var mıdır?

#### ARAŞTIRMA SORULARI

1. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri deprem felaketinde yakın kaybı yaşama durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri depremde evlerinin hasar görme durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
7. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
8. Afetzede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri depremin ardından psikolojik destek alma durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

9. Afettede kadınların, travma sonrası büyüme, umut ve öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

10. Afettede kadınların, travma sonrası büyüme düzeyleri umut, öz-yeterlik ve demografik değişkenler tarafından yordanmakta mıdır?

## ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Her yıl çok sayıda insan başta deprem olmak üzere birçok afet türünden etkilenmekte ve afetler dolayısıyla maddi ve manevi kayıplar yaşamaktadır. Afetler sağlık, ekonomi, sosyal ve psikolojik olmak üzere hem bireyi hem de toplumu etkileyecek birçok olumsuz sonuca yol açmaktadır (Kukuoğlu, 2018). Ülkemiz jeopolitik konumu nedeniyle sıklıkla doğal afetlere maruz kalan ülkelerden biridir (AFAD, 2023). Travmatik yaşantılar ve etkileri üzerine yapılan araştırmalar çoğunlukla kaygı, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi olumsuz etkileri üzerine yoğunlaşmıştır. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar travmatik deneyimlerin kişinin yaşamında olumlu değişikliklere yol açabileceğini göstermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Afet herkes için yıkıcı etkileri olan bir olgu olsa da kadınlar gerek biyolojik ve fiziksel özellikleri gerekse toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak depremin olumsuz etkilerini daha fazla hissetmektedirler. Ancak yapılan çalışmalar tüm dezavantajlarına rağmen kadınların erkeklere göre afet sonrası süreçte daha hızlı iyileştiklerini ve yaşama daha hızlı uyum sağladıklarını göstermektedir (Okay ve İlkaracan, 2018). Ayrıca afet gibi travmatik yaşantıların ardından aile için en kritik kişi kadındır. Kadının afet sonrası fiziksel ve ruhsal durumu öncelikle çocukları olmak üzere tüm aile fertlerini etkilemektedir. Literatür incelendiğinde afetlerin etkilerini kadınlar özelinden inceleyen birçok nitel çalışmaya rastlansa da nicel çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Ayrıca afet travmasına maruz kalan kadınların travma sonrası büyüme, umut ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışma sonuçları umut ve öz-yeterliğin travma sonrası büyümenin oluşumunda etkili kavramlar olduğunu göstermektedir. Çalışmada elde edilen bulgular ışığında depremzede kadınların bu zorlu süreci güçlenerek aşmaları için gerekli psikolojik desteğin sağlanması ve olası felaketlere karşı kadınların psikolojik iyi

oluşlarını korumaya yönelik önleyici çalışmalar yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### VARSAYIMLAR

Araştırma ile ilgili varsayımlara aşağıda yer verilmiştir:

1. Katılımcıların travma sonrası büyüme, öz-yeterlik ve umut düzeylerini ölçmek amacıyla uygulanan Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), Genel Öz-yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) ve Sürekli Umut Ölçeğinin (SUÖ) istenen özellikleri doğru ölçtüğü varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılan depremzede kadınların kullanılan ölçme araçlarına objektif bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

#### SINIRLILIKLAR

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır.

1. Araştırma çalışma grubundaki kadın depremzedelerin Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), Genel Öz-yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve Kişisel Bilgi Formuna verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

2. Katılımcıların çoğunluğu eğitim düzeyi yüksek kadınlardan oluşmaktadır. Bu durum sonuçların genellenebilirliği açısından sınırlılık yaratabilir.

## TANIMLAR

**Travma:** Kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde uzun süreli olumsuz bir etkiye sahip olacak kadar yoğun dehşet, çaresizlik, endişe veya diğer yıkıcı duygularla sonuçlanan rahatsız edici deneyimler olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

**Afet:** Toplumun tamamı veya belli kesimleri için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, normal hayatı ve insan faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan, etkilenen toplumun baş etme kapasitesinin yeterli olmadığı doğa, teknoloji veya insan kaynaklı olaydır (AFAD).

**Travma Sonrası Büyüme:** Bireylerin travmatik bir olayla mücadele ederken gösterdiği olumlu değişim olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999).

**Umut:** Tatmin edici olmayan, zorlu, tehdit edici yaşam koşullarında kişiyi hayatta tutacak psikolojik bir güçtür (Lazarus, 1999).

**Öz-yeterlik:** Kişinin belirlenen bir işi başarılı bir şekilde tamamlayabilme kabiliyetine olan inanç düzeyidir (Bandura, 1977).

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde travma kavramı ve tarihçesi, deprem ve travma, travma sonrası büyüme, umut ve öz-yeterlik konuları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 1.1. TRAVMA

Travma, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde uzun süreli olumsuz bir etkiye sahip olacak kadar yoğun dehşet, çaresizlik, endişe veya diğer yıkıcı duygularla sonuçlanan rahatsız edici deneyimler olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Travma kişiler üzerinde olumsuz psikolojik ve fizyolojik etkiler yaratan olaylardır. Doğal afetler, kazalar, terör olayları, savaşlar travmatik etki yaratan durumlardan bazılarıdır (Karabacak-Çelik, 2023). Travmanın Türkçe sözlükteki anlamlarına bakıldığında ruh bilimi ve tıp olmak üzere 2 farklı alanda tanımı bulunmaktadır. Ruh biliminde “Sarsıntı” anlamına gelirken tıpta ise “Bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara; örselenme” anlamına gelmektedir (TDK, 2023). Yunancada “trauma” (travma) sözcüğü M.Ö.1500’lü yıllarda Sümerlilerin eserlerine kadar dayanmaktadır (Duman, 2019). Özen (2017) ise travmayı “bireyin ruhsal ve bedensel varlığını farklı biçimlerde sarsan, inciten, yaralayan her türlü olay” olarak tanımlamıştır (s.106). DSM-5’e baktığımızda travmanın tanı ölçütlerinde “ölümle veya ağır yaralanmayla karşılaşma veya cinsel saldırıya doğrudan maruz kalma ya da başkasının yaşamış olduğu olaya şahitlik etme, yakının yaşamış olduğu örseleyici olayın veya olayların detaylarına istemsiz şekilde maruz kalma” gibi durumlar yer almaktadır (APA, 2013, s.146). Herman’a (2016) göre ruhsal travmayı çalışmak dehşet verici olaylarla karşı karşıya gelmektir.

Travmaya neden olan olaylar birçok farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Macnab (1989), travmatik olayları insanların sebebiyet verdiği ve doğal olayların sebebiyet

verdiği olarak iki grupta incelenmiştir (akt. Dürü, 2006). Savaş, taciz, kaza gibi olaylar insanların neden olduğu travmatik olaylardan bazılarıdır. Deprem, sel, hortum gibi olaylar ise doğa kaynaklıdır (Dürü, 2006).

### **1.1.1. Travmanın Tarihçesi**

İnsanlığın başlangıcından bu yana gerek insan eli gerekse doğa kaynaklı ölümlerin yaşanması travma kavramını insanlık tarihi kadar eski kılar. 19. yüzyıl ve sonrasına kadar “travma” kavramı genellikle fiziksel bir durumu ifade etmektedir (Jones, 2007). Öncesinde travma ve sonrasında yaşanan problemlerin hastalıklardan kaynaklandığına inanılmış ve psikolojik bir temeli olabileceği düşünülmemiştir (Micale, 1989).

Psikolojik travmaya yönelik toplumsal farkındalığın oluşmasında tarihteki 3 olay etkili olmuştur. İlk olarak 19. yüzyılın sonuna kadar doğaüstü güçlerden kaynaklandığına ve yalnızca kadınlarda görüldüğüne inanılan histeri bozukluğunun Fransız nörolog Jean Martin Charcot tarafından bilimsel olarak açıklanması travmanın psikolojik boyutunun olabileceğini düşündürmüştür. İkinci olarak Birinci ve İkinci Dünya Savaşından sonra travma kavramı yeniden dikkat çekmiştir. Fransa-Prusya savaşının ardından sağ kalan askerlerde histeriye benzer belirtiler olduğu gözlemlenmiştir. Başlangıçta askerlerin davranışlarındaki değişikliğin fiziksel travmadan kaynaklı olduğu düşünülmüş ve bu durum Askerin Kalbi (Soldiers Heart), Savaş Nevrozu ve Bomba Şoku (Shell Shock) kavramları ile açıklanmaya çalışılmıştır ancak savaşta fiziksel zarar görmeyen askerlerde de benzer belirtilere rastlanması durumun ruhsal olduğu göstermiştir (Herman, 2016). Savaş sonrası askerlerle çalışan Charcot, yaptığı incelemelerde askerlerin uyku bozukluğu, kabuslar, zihinsel yönelim bozukluğu, çarpıntı, titreme, bayılma gibi belirtiler gösterdiklerini ve bu belirtilerin tıbbi herhangi bir durumla açıklanamadığını görmüştür. Jean Martin Charcot’un travma ve histeri alanında yapmış olduğu çalışmalar travmanın psikolojik boyutunun araştırılmasında önemli bir adım olmuştur. Pierre Janet, William James ve Sigmund Freud da ruhsal travma üzerine çeşitli çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Son olarak 1970’lerde kadınlara yönelik cinsel ve ev içi şiddeti engellemek üzerine gerçekleşen

feminizm hareketi travma kavramına yönelik ilgi ve farkındalığın yeniden artmasını sağlamıştır (Herman, 2016).

Travma, 1980’de Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) tarafından ilk defa DSM-III de travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) yer verilmiş ve bununla ilişkili olarak travma kavramı tanımlanmıştır. Böylece “ilk kez karakteristik travma sendromu psikiyatrik bir tanı olarak kabul edilmiştir” (akt. Kokurcan ve Özsan, 2012, s.23). DSM-IV’ de ise travma “kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi yaşaması, kendisinin ya da bir başka kişinin fiziksel bütünlüğüne karşı bir tehdit olayı yaşaması ya da tanıklık etmesi ya da ailesinden birinin veya başka bir yakınının beklenmedik ölümünü, şiddete maruz kalarak öldürülmesini, ağır yaralanmasını öğrenmesi sonucunda kişide dehşete düşme, korku ve çaresizlik benzeri duyguların ortaya çıkmasıdır” olarak, DSM-V’de ise; "gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet" şeklinde tanımlanmıştır (APA, 2013). Sonrasında yaşanan travmatik olaylar (deprem, yangın, şiddet, taciz ve tecavüz vb.) ile ilgili yapılan araştırmalar ile travma yaygın şekilde çalışılan bir kavram haline gelmiştir.

Yapılan çalışmalar, yaşanan zorlu durumlar değişiklik gösterse de insanların benzer tepkiler gösterdiklerini ve travma mağdurlarının olay esnasında ve sonrasında benzer süreçlerden geçtiklerini göstermiştir (Kardaş, 2013). Comprehensive Textbook Of Psychiatry’e göre psikolojik travmaların ortak noktası “yoğun korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yok olma tehdidi” hissetmektir (akt. Herman, 2016).

### **1.1.2. Deprem ve Travma**

Dünya Sağlık Örgütü afeti, beklenmedik anda gerçekleşen, gündelik hayatı sekteye uğratan, dışarıdan desteğe ihtiyaç duyulan olağanüstü, acil durumlar olarak tanımlar (Keeny, 2004). Türk Dil Kurumu Sözlüğünde afet sözcüğü “çeşitli doğa olaylarının sebep olduğu yıkım” ve “olumsuz sonuçlar doğuran durum” olarak tanımlanırken Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) tarafından “Toplumun tamamı veya belli kesimleri için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, normal hayatı ve insan faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan, etkilenen toplumun baş etme kapasitesinin yeterli olmadığı doğa, teknoloji veya insan

kaynaklı olay” olarak tanımlanmaktadır. Doğan ve arkadaşları (2021) ise afeti “büyük hasara, yıkıma ve insanların acı çekmesine neden olan öngörülemeyen ve genellikle ani gelişen, yerel kapasiteyi aşan, ulusal veya uluslararası düzeyde dış yardım talebi gerektiren durumlar” olarak tanımlamaktadırlar (s.422). Tanımlamalara bakıldığında bir olayın afet olarak nitelendirilmesi için birtakım kayıplara neden olması gerektiği görülmektedir (Demirci ve Avcu, 2021). Yaşanan bir olayın afet olarak değerlendirilmesi için birey ve toplumu sağlık, ekonomi, sosyal ve ruhsal açıdan olarak olumsuz etkilenmesinin yanı sıra afetin meydana geldiği bölgede yaşanan zorlukların üstesinden gelmekte yetersiz kalınması ve dolayısıyla dışarıdan yardıma gereksinim duyuluyor olması gerekmektedir (Akdur, 2000).

Literatür incelendiğinde afetlerin birçok farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmüştür. Sınıflandırmalardan biri de afeti doğa kaynaklı ve insan kaynaklı afetler olmak üzere iki grupta ele alır. Doğal afetler; birey ve toplumların yaşamlarını sağlık, ekonomik ve kültürel alanlarda olumsuz etkileyip maddi- manevi kayıplara neden olan biyolojik (salgın hastalık, böcek istilası), sel, deprem, fırtına, toprak kayması, orman yangını, kuraklık, çığ, yıldırım düşmesi gibi “doğa ile ilişkili” afetlerdir. İnsan kaynaklı afetler ise büyük göç olayları, savaşlar, terör olayları gibi insani faktörlerin sebep olduğu afet olaylarının bir neticesidir (Kadioğlu, 2011). Doğal afetler ise yavaş ve ani meydana gelmelerine göre iki grupta incelenmiştir. Yavaş gelişen doğal afetlere şiddetli soğuklar kıtlık ve kuraklık dahil edilirken ani gelişen doğal afetlere ise deprem, sel, su taşkını, toprak kayması, kaya düşmesi, çığ, fırtına, volkan gibi doğa olayları dahil edilmiştir (AFAD, 2023).

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri var olan afet kavramı gerek maddi gerekse manevi büyük kayıplara neden olması dolayısıyla uygarlıkların en önemli problemi haline gelmiştir. Her yıl çok sayıda insan başta deprem olmak üzere birçok afet türünden etkilenmekte ve afetler dolayısıyla maddi ve manevi kayıplar yaşamaktadırlar. Afetler sağlık, ekonomik, sosyal ve psikolojik olmak üzere hem bireyi hem de toplumu etkileyecek birçok olumsuz sonuca yol açmaktadır (Kukuoğlu, 2018).

Doğal afetler sonucunda yaşanan fiziksel hasarlar ve maddi-manevi kayıplar beraberinde afetzedelerde, felaketten seneler sonra dahi görülebilen duygusal problemlere, ruh sağlığı bozukluklarına ve psiko-sosyal problemlere yol açabilmektedir (Belleville vd., 2021). Doğal afetlerin psikolojik iyi oluş üzerinde hem kısa hem de uzun vadede olumsuz etkileri bulunmakta ve kişilerde önemli bir psikolojik yük oluşturabilmektedir (Şen, 2023). Doğal afetlerin ruh sağlığına etkileri üzerine giderek daha fazla çalışma yapılmaktadır (Belleville vd., 2021). Beklenmedik bir şekilde yaşanan ve büyük sonuçlara neden doğal afetler yaşandığı toplumlarda akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, major depresyon, somatik bozukluklar, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi pek çok psikolojik probleme sebep olmaktadır (Cankardaş ve Sofuoğlu, 2021).

Beklenmedik anda ortaya çıkması, şiddetli yıkımlara, ölüm ve yaralanmalara neden olması ve bir süre artçı depremlerin devam etmesi dolayısıyla depremler önemli travmatik olaylardan biridir (Sabuncuoğlu, Çevikaslan ve Berkem, 2003). AFAD, depremi; "tektonik kuvvetlerin veya volkan faaliyetlerinin etkisiyle yer kabuğunun kırılması sonucunda ortaya çıkan enerjinin sismik dalgalar haline yayılarak geçtiği ortamları ve yeryüzünü kuvvetle sarsması olayı" olarak açıklamaktadır ([www.afad.gov.tr](http://www.afad.gov.tr)).

Yapılan çalışmalarda doğal afetlerin; travma sonrası stres bozukluğu (Başoğlu, vd., 2004; Cenat ve Derivois, 2014; Elçi, 2021; Jin, Xu ve Liu, 2014; Kardaş ve Tanhan 2018; Önder vd., 2006; Özen ve Sir, 2004; Zhou vd., 2019), depresyon (Başoğlu, vd., 2004; Cenat ve Derivois, 2014; Cengiz ve Peker, 2023; Derivois vd., 2017; Pan vd., 2015; Shi vd., 2016), madde kullanım bozuklukları (Brabete vd., 2022; Fuchs, vd., 2021; Leiva- Bianchi vd., 2018; Schiff ve Fang, 2016) gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı tespit edilmiştir. Travmatik deneyimlerin olumsuz sonuçlarının yanı sıra bazı olumlu değişimlere de sebep olabilmektedir (Kardaş, 2013). Leiva-Bianchi ve arkadaşları (2018), afetlerin psikososyal etkilerini araştıran 21 çalışmayı ele almış olduğu meta-analiz çalışmasında afetlerin; baş etme becerileri, travma sonrası büyüme, sosyal destek, duygusal refah bu olumlu etkilerden bazılarıdır. Yapılan birçok araştırma travmatik deneyimlerin ardından iyileşme ve gelişim süreci

olabileceğini göstermiş ve bu durum travma sonrası büyüme olarak tanımlanmıştır (Tedeschi vd., 1998; Leiva- Bianchi vd., 2018; Zhou vd., 2015; Zhou, Wu ve Zhen, 2018). Travma sonrası büyüme ile kişinin travmatik yaşantının ardından yaşamına yönelik takdirinin arttığı, başkaları ile ilişkilerinde olumlu değişimler olduğu, benlik algısının güçlendiği ve yaşamında önem verdiği şeylerin değiştiği ve manevi değerlerinde artış olduğu görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

### **1.1.3. Afetler ve Kadınlar**

Afetin bedensel ve ruhsal olumsuzluklarından etkilenme riskine karşı her birey tehlike altında olsa da kadınlar, çocuklar, gebeler ve yaşlılar gibi kırılgan gruplar sağlık, ekonomik durum ve barınma konularında eşitsizliklere maruz kaldıklarından depremin etkilerini daha fazla hissetmektedirler (Maher, 2019). Depremin şiddeti ve büyüklüğü, oluşturduğu hasar ve yaşanan kayıplar değerlendirildiğinde dezavantajlı gruplardan biri olan kadınlar için depremin ardından yaşama yeniden uyum sağlamak oldukça zordur (Baykan, 2023). Kadınlar afetlerde sağlık problemleri, güvenlik tehditleri gibi birçok sorunla karşılaşırken yaşadıkları yer, eğitim düzeyleri, aile yapısı, toplumsal cinsiyet eşitsizliği gibi faktörler depremden nasıl ve ne düzeyde etkileneceklerini belirler (CDP, 2021). Bu noktada cinsiyetler arasındaki biyolojik farklılıklar belirleyici olabileceği gibi kadınların toplumsal rollerini, mevcut cinsiyet ve kültürel normlarını etkileyebilecek sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel farklılıklardan da söz edilebilir.

Üreme sağlığında bozulmalar, gebelikte hijyen eksikliğine bağlı düşük ve erken doğum riskleri, aile içi şiddete maruz kalma, eğitime devam edememe, aileden ve sosyal çevreden yeteri kadar destek görememe, depremin ardından yaşanan zorunlu göç, çadır kentlerdeki güvenlik ve mahremiyet sorunları depremde kadınların yaşadıkları zorluklardan bazılarıdır (Demir ve Öter-Gerçek, 2023). Bunun yanı sıra bir ailede çocuklar, yaşlılar ve engelli kişiler de dahil olmak üzere aile üyelerinin bakımında birincil sorumluluk çoğunlukla kadınlara ve kız çocuklarına ait olduğundan olası bir afet felaketinden sonra da kadınlar yemek, temizlik gibi günlük işlerin yanı sıra hasta ve yaralıların bakımını da üstleneceklerdir. Afette eşini veya evin geçimini sağlayan aile üyelerini kaybetmeleri veya yoksulluk nedeniyle yaşanan erkek göçü

durumunda ise kadınların tüm bu sorumluklarının üzerine iş hayatı eklenecektir (CDP, 2021). Tüm bu zorluklar kadınların deprem sonrasında yaşamlarını daha da zorlaştırmakta ve fiziksel ve psikolojik problemlere neden olmaktadır. Aksaray ve arkadaşları (2006), Marmara Depreminden sonra depremin psikolojik etkilerini cinsiyet farklılıklarına göre incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada kadınların depresyon, umutsuzluk, anksiyete ve somatizasyon düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Smith ve arkadaşları (2016) deprem travması sonrası büyümeyi inceledikleri çalışmada kadınların erkeklere göre deprem deneyimleriyle ilgili olarak daha fazla zorluk yaşadıkları ancak buna rağmen özellikle yaşamı takdir etme, kişisel güç ve başkalarıyla ilişki kurma alt boyutlarında erkeklere göre daha fazla travma sonrası büyüme gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Literatür incelendiğinde travma sonrası büyümeyi cinsiyet bağlamında inceleyen birçok araştırma kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadıklarını desteklemektedir (Bilge ve Bilge, 2021; Gökahmetoğlu, 2021; Jin, Xu ve Liu, 2014; Karataş, 2020; Vishnevsky vd., 2010; Sebuktekin, 2018). Bu durum kadınların erkeklere göre duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaları (Jin, Xu ve Liu, 2014) ve yaşadıkları olumlu-olumsuz deneyimlere yönelik daha fazla düşünerek farkındalık kazanmaları ile açıklamaktadır (Tolin ve Foa, 2008).

## 1.2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Travma sonrası büyüme kavramı bireylerin travmatik bir olayla mücadele ederken gösterdiği olumlu değişim olarak tanımlanmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999). Yapılan çalışmalarda travmatik yaşantıların bireyler üzerinde psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz sonuçlarının yanında aynı zamanda olumlu yönde bir değişime de neden olabileceği üzerinde durulmaktadır (Calhoun, Cann ve Tedeschi, 2010).

Travma sonrası büyüme kavramı 1990'lardan itibaren sistematik olarak çalışılan bir kavram olmasına rağmen acı ve sıkıntının olumlu değişimin olası kaynakları olabileceğine dair inanç çok eski dönem, din ve görüşlere dayanmaktadır. Örneğin, Antik İbranilerin, Yunanlıların ve ilk Hristiyanların bazı ilk fikir ve yazıtlarının yanı sıra Hinduizm, Budizm ve İslam'ın bazı öğretilerinde, acı çekmenin

faydalı ve dönüştürücü gücü olduğuna dair unsurlar yer almaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Hristiyanlar için acı Mesih (Hz. İsa) ile özdeşleştirilir ve memnuniyetle karşılanır (Bowker, 1970; akt. Tedeschi ve Calhoun, 1995). Çünkü Hristiyan geleneklerinde Hz. İsa'nın çarmıha gerilmesi acı yoluyla kendisine inanların artmasına neden olduğundan önemli bir değişim sembolü haline gelmiştir. Budistlere göre ise hiçbir şey aynı kalmadığı için yaşam acılarla doludur ve acı çekmek kaçınılmazdır. Dolayısıyla gelişim ancak acıyla yüzleşerek ve acıyı kabul edip başa çıkmaya çalışarak gerçekleştirilir (Tedeschi vd., 2022).

Her ne kadar bireysel kurtuluşa ve manevi özgürlüğe vurgu yaptığı için Hinduizm'in bu yaşamdaki acılarla fazla ilgilenmediği düşünülse de kişinin şu anki durumunun geçmişin bir sonucu olduğu ve bu yaşamdan sonraki yaşamı da etkilediği düşünüldüğünden acıyı deneyimleme önceki reenkarnasyonlardaki eylemlerin bir sonucu olarak görülür (Bowker, 1970; akt. Tedeschi ve Calhoun, 1995). İslamiyet'te ise acı, "Allah'ın amaçlarına vesile" olarak görülür (Bowker, 1970; akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004, s. 2). Hz. Muhammed, eşi Hz. Hatice ve amcası Ebu Talib'i art arda kaybettiği, İslam tarihinde "hüzün yılı" olarak bilinen zorlu dönemden sonra Allah ile Müslümanlar arasında iletişimi sağlayan namaz ibadetinin müjdelendiği İsrâ ve Miraç olarak bilinen ruhani bir yolculuğa çıkmıştır (Tedeschi vd., 2022).

### **1.2.1. Travma Sonrası Büyümenin Alt Boyutları**

Tedeschi ve Calhoun tarafından yapılan ilk çalışmalarda travmatik yaşantılardan sonra meydana gelen travma sonrası büyümenin sonuçları benlik algısı, kişilerarası ilişkiler ve yaşam felsefesindeki değişiklikler olmak üzere üç genel alanda sınıflandırılmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travma sonrası büyüme ölçeğinin geliştirilmesinden sonra yapılan faktör analizlerinde ise travma sonrası büyüme ile meydana gelen değişimler "kişisel güçlülük", "yaşamın takdir edilmesi", "yeni olanaklar", "diğerleri ile ilişki" ve "manevi değişim" olmak üzere beş alt boyutta açıklanmıştır (Tedeschi ve Calhoun, 1996, s. 453-457).

1)Kişisel Güçlülük (Personal Strenght): Travma sonrası büyümenin bu boyutu kişinin travmatik deneyiminin ardından gelecekteki zorluklarla ve olumsuzluklarla

başa edebileceğine dair artan güveni ile ilişkilidir. Kişi, olumsuz yaşantının üstesinden geldikten sonra travmadan önceki haline göre daha fazla güce sahip olduğuna inanır (Lindstrom vd., 2013).

2) Yaşamın takdir edilmesi (Appreciation of Life): Birey, yaşadığı olumsuz deneyimlerle birlikte yaşamının ne kadar hızlı değişebildiğini fark eder (Ramos ve Leal, 2013). Böylece hayatını tehlikeye sokan bazı travmatik deneyimin ardından hayatta kalmanın ona verilen bir armağan olduğu düşüncesini besleyerek yaşamda sahip olduğu küçük büyük her şeyin değerini, nelerin önemli nelerin önemsiz olduğunu fark edebilir (Tedeschi vd., 2022)

3) Yeni Olanaklar (New Possibilities): Travma sonrası büyümenin alanlarından bir diğeri ise kişinin zorlu deneyiminin ardından yaşamında yeni ve farklı bir yola girme olasılığını ifade eden “Yeni Olanaklar” alanıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireyler yeni yaşamlarında değişiklikler yapma ve olumsuz deneyimlere saplanmak yerine an’da kalma noktasında daha cesur davranabilirler (Schroevs ve Teo, 2008).

4) Diğerleri ile ilişki (Relating to Others): Olumsuz yaşantılardan sonra bireyler travmatik durumun üstesinden gelebilmek için kendilerini yakınlarına daha fazla açabilir ve desteğe daha açık hale gelebilirler. Bunun sonucunda ise aile ve arkadaşlarıyla daha olumlu ve samimi ilişkiler kurabilmektedirler (Tedeschi ve Calhoun, 1996). Bununla birlikte Calhoun ve arkadaşları (2000) tarafından yas sürecinde olan ebeveynler ile yapılan bir çalışmada kişilerin travmatik yaşantılardan sonra başkalarına karşı duydukları şefkat ve empati duygusunun da arttığı görülmüştür (akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004).

5) Manevi Değişim (Spiritual Change): Travmatik yaşantılardan sonra meydana gelen olumlu değişim alanlarından biri de manevi değişimdir. Kişinin olumsuz yaşantıların ardından daha yüksek ruhani gücün var olduğuna ve onu yaşadığı travmatik durumdan kurtardığına dair inancı artabilir (Lindstrom vd., 2013). Bu alandaki değişimler yalnızca dindarlıkla ilişkilendirilmemektedir. Güçlü bir dini bağa sahip olmayan insanlarda da travmatik yaşantılar sonrasında varoluşsal sorgulamaların artması ile manevi alanda değişim yaşanabilir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

## 1.2.2. Travma Sonrası Büyümeyle İlişkin Kuramsal Açıklamalar

### 1.2.2.1. Betimsel İşlevsel Model

Tedeschi ve Calhoun'ın (1995) Betimsel İşlevsel Modeli, travma sonrası büyüme kavramını açıklayan modellerden biridir. Tedeschi ve Calhoun önemli travmatik durumlarla karşı karşıya gelen kişilerin birçoğunda, zamanla travmanın oluşturduğu sıkıntıların büyük ölçüde ortadan kalktığını savunmaktadır. Ancak bu durumda bir iyileşmeden ve büyümeden söz edilemez. Travma sonrası büyümeyi sağlayan, travmatik deneyimin olumsuz sonuçlarıyla mücadele ederken kullanılan baş etme mekanizmalarıdır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Modelde kısaca anlatılmak istenen büyümeyi sağlayanın travmatik olay değil bu olay ile baş etme süreci olduğudur. Travma sonrası büyüme hem süreç hem de sonuç olabilir. Örnek olarak yaşanan olumsuz bir deneyime bu olayın bireyin gelişmesini sağlayacağına dair olumlu bir anlam atfetmek ile açıklanan olumlu yeniden değerlendirme (Garnefski, 2001) travma sonrası büyümeyi etkileyen bir bileşen olduğu gibi travma sonrası büyümeyi sağlayan başa çıkma mücadelesi sonucunda meydana gelen olumlu bir değişim olarak da kabul edilebilir. Ayrıca modele göre travma sonrası büyüme, yaşanan travmatik olaydan önce var olan kişilik eğilimleri ve temel inançlar gibi etkenler ve olaydan sonra oluşan başkalarından gelen destek gibi dış etkenler ile açıklanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 1995). Travma sonrası büyümenin meydana gelmesinde öncelikle kişilik eğilimleri önemli rol oynamakta ve iyimserlik, dayanıklılık ve öz kontrolün travmatik deneyimlerin ardından büyümeyi sağlayacak kişilik özelliklerinden olduğu düşünülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Her travmatik deneyimden sonra büyümenin gerçekleşmeyeceğini savunan Tedeschi ve Calhoun (2004) bu süreci “depresyon” metaforu ile açıklamışlardır. Nasıl ki bir deprem felaketinin ardından yalnızca zarar gören binalar daha sağlam olacak şekilde yeniden tasarlanıyorsa benzer şekilde kişinin yaşamını önemli derecede zorlayan ve dünyaya ve kendine dair inançlarını sarsarak psikolojik problemlere neden olan travmatik yaşantılarından sonra sarsılan şemalar yıkılarak bilişsel yeniden yapılanma ile daha kuvvetli şemalar üretilir. Bu süreçte otomatik ruminasyonlar travmanın yol açtığı duygusal stres ile baş etmeyi sağlayarak yerini daha amaçlı ruminasyonlara bırakır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Böylece büyüme gerçekleşir.

Modelin önceki versiyonlarında sosyal desteğin başa çıkma sürecinde temel faktör olduğu üzerinde durulurken sonraki gözden geçirilmiş versiyonlarda “kendini açma”, “bilgelik”, “uzak ve yakın sosyokültürel unsurlar” modele dahil edilmiştir (Tedeschi vd., 2022).

#### 1.2.2.2. Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli

Schaefer ve Moos’un (1992) geliştirmiş oldukları Yaşam Krizleri ve Kişisel Gelişim Modeli, yaşanan krizlerden sonra krizin özelliklerinin, kişisel ve çevresel faktörlerin krizin sonuçlarını nasıl etkilediği, bu faktörlerin travma sonrası büyümeye etkileri üzerinde durmaktadır.

Modele göre “sosyodemografik özellikler ve bilişsel yetenek, sağlık durumu, motivasyon, öz yeterlik” gibi özellikleri içeren kişisel sistemler ve “sosyal çevre, gelir durumu, yaşanan toplumun özellikleri, aile üyeleri, iş arkadaşları ve arkadaşlarla olan ilişkilerin bağlamı” gibi çevresel sistemlerin etkileşimi önemli rol oynar (Schaefer ve Moos, 1992). Çünkü modele göre çevresel ve kişisel sistemler travmatik olayın süresi, şiddeti, olayın bireysel ya da toplumsal olarak yaşanılmış olması gibi faktörleri etkilemektedir. Travmatik olaya ilişkin özellikler ise olayı değerlendirme ve travmatik deneyimle başa çıkma tutumlarını belirler (Dürü, 2006).

Bireylerin yaşam krizleriyle başa çıkma tutumları değerlendirme odaklı, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere üç alanı içerir. Değerlendirme odaklı başa çıkma durumun tanımlanıp yorumlanarak yeniden değerlendirilmesidir. Problem odaklı başa çıkma, “bilgi arayarak, doğrudan eyleme geçerek ve alternatif yollar bularak” yaşam krizlerini çözme çabalarını kapsar. Duygu odaklı başa çıkma, “kişinin duygularını düzenleyerek, öfkesini ifade ederek ve durumu kabul ederek” kriz anlarında duygularını yönetebilmesidir (Schaefer ve Moos, 1992, s. 151).

Özetle Schaefer ve Moos’a (1992) göre; yaşam krizleri sonucunda çevresel ve kişisel özellikler, travmatik deneyime ilişkin faktörler ve bu faktörlerin etki ettiği değerlendirme ve travmatik deneyimle başa çıkma tutumlarının etkileşimi ile travma sonrası büyüme meydana gelmektedir (Öksüzler-Cabılar ve Dirik, 2019).

Modelde travma sonrası büyüme ile gelişen olumlu sonuçlar “sosyal kaynakların gelişimi, kişisel kaynakların gelişimi ve yeni başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi” olmak üzere birbirleri ile ilişkili üç türe ayrılmıştır (Schaefer ve Moos, 1992).

#### 1. Sosyal kaynakların gelişimi

- Güvenilir ilişkilerin kurulması
- Aile ve arkadaşlarla daha kuvvetli ilişkiler kurmak
- Yeni destek ağlarının oluşturulması

#### 2. Kişisel kaynakların gelişimi

- Bilişsel becerilerin ve entelektüel birikimin artırılması
- Öz güven ve kendini anlama
- Anlayış ve fedakârlık düzeyinin artması, erginlik kazanma
- Değerlerin ve yaşam önceliklerinin değişmesi

#### 3. Yeni başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi

- Bilişsel başa çıkma becerileri
- Problem çözme ve yardım arama becerileri
- Duygulanım düzenleme ve kontrol etme becerisi

##### 1.2.2.3. Organizmik Değerlendirme Kuramı

Joseph ve Linley (2005) travma sonrası büyümeyi açıklayan kuramlarlardan birinin sosyal-bilişsel büyüme modeli olan Organizmik Değerlendirme Kuramı olduğunu ve bu kuramın “pozitif psikolojinin yeni hareketi ile daha önceki hümanist-varoluşçu teorisyenlerin çalışmaları arasında köprü kurduğunu” belirtmektedirler. Joseph ve Linley’e göre insan gelişmeye yatkındır ve bu içsel motivasyon sosyal çevrenin desteğiyle birleştiğinde büyüme gerçekleşir. Çünkü her ne kadar bireyin büyüme ve gelişmeye yönelik içsel bir gücü olsa da sosyal çevresi gelişimi önünde engel de olabilir gelişimin kolaylaşmasını da sağlayabilir.

Kurama göre travma sonrası büyüme; tamamlama eğilimi, asimilasyon yerine uyum, anlamlılığa karşı duyarlılık, öznel iyilik hali/psikolojik iyilik hali olmak üzere 4 boyutta ele alınır. Travmatik deneyimler, bireyin varsayımları ve temel inançları üzerinde sarsıcı veya yıkıcı bir etkiye sebep olabilir ve bu durumda travmatik olaydan sonra elde edilen yeni bilgilerin bütünleştirilmesi gerekir. Bu entegre etme süreci tamamlanma eğilimi olarak adlandırılır. Kuramda savunulduğu gibi insan büyümeye ve gelişmeye eğilimli olsa da bu kolay değildir ve sosyal desteğe ihtiyaç duyar (Joseph ve Linley, 2005). Travmayla ilgili edinilen yeni bilgiler iki farklı şekilde işlenir. Ya travmayla ilgili yeni bilgiler mevcut inanç ve varsayımlarla özümser ya da travmayla ilgili yeni bilgilere ilişkin yeni temel inanç ve varsayımlar geliştirilir yani uyum sağlanır. Travmatik olaylar bireylerin adil dünya inançları üzerinde sarsıcı bir etkiye sahip olabilir. Böyle bir durumda birey ya kendini suçlama stratejisini kullanarak başına gelen olumsuzluklardan kendini sorumlu tutar ve hakkettğini düşünür böylece adil dünya inancı aynı kalır. Ya da travmayla ilgili yeni edindiği bilgilerin önceki inançlarla uyumlu olmadığını kabul ederek dünyaya ilişkin inançlarını değiştirmek zorunda kalır ve dünyayı adaletsiz bir yer olarak değerlendirir (Joseph ve Linley, 2008).

Anlamlılığa karşı duyarlılık ise bireyin travmatik olayın ardından önce olayın neden ve nasıl olduğuna sonrasında yaşam tarzına, dünya görüşüne, hayat felsefesine etkisinin ne olduğuna odaklanmasını ifade eder. Bu sorular bireyin olayı anlamlandırmasına yardımcı olur. Bu anlamlandırma sürecinde “Dünya, rastgele kötü şeylerin meydana geldiği kötü bir yer ve bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok” gibi umutsuzluğa neden olabilecek olumsuz uyum geliştirebileceği gibi "Kötü şeyler rastgele olabilir ve bu nedenle her gün iyi yaşanmalıdır” gibi büyümeyi sağlayacak olumlu uyum da geliştirilebilir (Joseph ve Linley, 2005)

Dördüncü boyutta ise öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasındaki farktan bahsedilir. Joseph ve Linley (2005) büyümenin özelliklerinin daha yakın ilişkiler, daha fazla kendini kabul ve daha derin maneviyat gibi iyi oluş özellikleri ile fazla benzerlik gösterdiğini belirtmektedirler. Öznel iyi oluş ise daha çok mutluluk ve hazzı ifade etmektedir ancak büyüme her zaman mutluluğu beraberinde getirmez (Joseph ve

Linley, 2005). Kısaca ifade edecek olursak büyüme, öznel iyi oluştaki değişimlerle değil, varoluşsal zorlukları, benlik algısındaki değişiklikleri, kendini kabulü içeren psikolojik iyi oluşla ilişkilidir (Joseph ve Linley, 2008). Travma sonrası yalnızca öznel iyi oluşun sağlanması belirtilerin ortadan kalkmasını sağlarken büyüme gerçekleşmez.

Travma sonrası büyümenin her bireyde görülmemesi Joseph ve Linley (2005) tarafından “eşitsizlik derecesi”, “travmatik olaydan önceki kişilik”, “organizmanın değerlendirme süreciyle uyumluluk” ve “travma sonrası sosyal ortam” olmak üzere 4 boyutta açıklanmıştır. İlk alt boyut travma öncesi var olan beklentiler ve inançlar ile travma sonrasında ortaya çıkan varsayımlar arasındaki farkı ifade eder. Bu fark ne kadar fazla olursa birey o kadar çatışma ve dolayısıyla travma sonrası stres yaşar. Böylece büyüme olasılığı da bir o kadar artar. Ancak bireyin travma öncesi ve sonrası varsayım ve inançları arasında çatışma azsa hatta hiç çatışma yoksa bu durumda travmayla ilgili bilgilere uyum sağlayacağından birey travmatik olaylara karşı dirençli olacaktır. İkinci alt boyutta, travmatik olaydan önceki kişilik özellikleriyle büyümenin ilişkili olduğu belirtilmektedir. Yaşamlarının erken dönemlerinde organizmaya ait değer verme sürecinin gerekliliklerinden özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi ihtiyaçları doyurulan bireylerin travmatik yaşantılar karşısında dirençli oldukları düşünülmektedir. Bu ihtiyaçları doyurulmayan bireyler ise yüksek kaygıya sahip olurlar ve travmatik deneyimlere karşı daha kırılganırlar (Joseph ve Linley, 2005).

Organizmik değerlendirme modeline göre kişi travmatik olayla karşılaştığında kendi değerlendirme süreciyle uyumluluk göstermesi gerekmektedir. Bu sürecin sosyal destek kaynaklarından etkilendiği ve özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma gereksinimlerinin doyurulduğu bir sosyal çevrenin büyümeyi kolaylaştıracağı bililmektedir (Joseph ve Linley, 2005).

### 1.3. UMUT

Çeşitli din ve mitlere dayanan, felsefe, toplum ve ruh bilimi ile ilgilenen kişilerin ilgi odağı olan umut kavramı insanlığın evriminden beri anlaşılması zor kavramlardan biri olmuştur. Mitolojik anlatılara göre yasak meyveyi yedikleri için cennetten kovulan Âdem ile Havva affedilecekleri ve cennete tekrar girebileceklerini umut ederek hayatta kalmışlardır. Antik Yunan mitolojisinde ise Pandora, eşi Zeus'un

hediyeye ettiği ve açmamasını tembihlediği kutuyu merakına yenilerek açmış ve düşmanlık, kıskançlık, nefret gibi kötülüklerin tümü dünyaya yayılırken yalnızca umut kalmıştır (Nazir, 2020).

“Ummaktan doğan duygu, olması beklenen veya olacağı düşünölen şey, ümit” anlamına gelen (TDK, 2023) umut kavramının literatürde farklı tanımları bulunmaktadır. Stotland’ a göre umut “bir hedefe ulaşma konusunda sıfırdan büyük bir beklenti” olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 1995, s.355). Lazarus’a (1999) göre ise umut, tatmin edici olmayan, zorlu, tehdit edici yaşam koşullarında kişiyi hayatta tutacak psikolojik bir güçtür. Kişi yaşadığı zorlu süreçlerin nasıl sonuçlanacağını bilemez ve endişe duyar. En zorlu koşullarda daha iyiye doğru değişim olacağına dair umut duygusu ortaya çıkar. Nazir (2020) ise umudun, geleceğe dair pozitif bir beklenti olduğunu ve dolayısıyla daha gerçekleşmemiş bir neticeye bağlı olarak tecrübe edilen olumlu bir duygu olduğunu belirtmektedir. Shenaar- Golan (2017) umut kavramını, kişinin gelecekteki olaylara dair sahip olduğu pozitif duygular olarak açıklarken Oktan (2012) zorlu yaşam olaylarıyla baş etmede kişiyi koruyan iyileştirici bir güç, Tarhan ve Bacanlı (2016) ise iyi oluşu destekleyen bir koruyucu olarak açıklamaktadır.

Umutla ilgili tartışılan konulardan biri de bir duygu mu yoksa biliş mi olduğudur (Tarhan ve Bacanlı, 2016). Averill, Catlin ve Chon (1990) umudun, çevresel bağlama dayalı bir duygu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Gülten (2014) umudu iyi şeyler olacağına dair inanç duygusu olarak ifade etmişlerdir. Umudu bilişsel şemalar olarak değerlendiren görüşün savunucularından Stotland’a (1969, akt. Snyder, 1995) göre umudun düzeyini etkileyen iki unsur hedefe ulaşma ihtimali ve koyulan hedefin ne kadar önemli olduğudur. Avarill, Catlin ve Chon’da (1990) yapmış oldukları araştırmada her ne kadar umut geleceğe dair belirsizlik ve beklentiyi kapsasa da bu belirsizliklerin çok büyük olmasının veya hedeflenen şeye ulaşma ihtimalinin çok düşük olmasının bir etken olduğunu tespit etmişlerdir. Folkman da (2010) umudu bilişsel bir yapı olarak ele almakta ve umudun kalıtımla ilişkili olduğunu savunmaktadır.

### 1.3.1. Umuda İlişkin Kuramsal Açıklamalar

#### 1.3.1.1. Snyder'in Umut Modeli

Umut kavramı üzerine araştırmalar yapan Snyder, 1900'lü yıllarda arkadaşları ile yapmış olduğu çalışmalar ile umut modelini geliştirmişlerdir. Snyder'in umut teorisi umudun hem duyuşsal hem de bilişsel yapısını ele almaktadır (Tarhan, 2012).

Modelde umut; hedefler (goals), alternatif yollar düşüncesi (pathways thinking) ve eyleyici düşünce (agency thinking) olmak üzere üç boyutta incelenmektedir. Umut teorisine göre hedefler olumlu hedefler ve olumsuz hedefler olmak üzere ikiye ayrılır. Olumlu hedefler mevcut bir hedefin sürdürülmesi veya henüz gelişme yaşanmamış olan olumlu bir hedefe ulaşma isteğini ifade eder. İkinci hedef türü ise bir durumun gerçekleşmeden önlenmesi anlamına gelen olumsuz hedeflerdir. Umut teorisine göre bireylerin eylemleri hedeflerine yöneliktir (Snyder, 2002). Bireyin hedefleri için önemli olan hedefin elde edilebilir olması, birey için değer atfetmesi ve bir derece belirsizlik içermesidir (Snyder, 1995). Kişinin bir sonucu kontrol edebileceğine dair inancının az olması durumunda umuttan söz edilemez. Çünkü umut yalnızca kişinin gelecekteki bir sonuçla meşgul olma güdüsüne sahip olması ve bu sonuca ulaşmanın bir yolunu tahmin edebilmesi durumunda var olur (Bruininks ve Malle, 2005).

Umut modelinin ikinci boyutu olan alternatif yollar düşüncesi bireyin hedef arayışında kullanabileceği yollar üretmesidir. Modele göre umut düzeyi yüksek bireylerin umut düzeyi düşük bireylere göre hedeflerine giden yolları daha belirlidir (Snyder, 2002). Eyleyici düşünce boyutu ise kişinin hedeflerine ulaşmak için özellikle engellerle karşılaştığında kendi yollarını kullanma noktasında algıladığı kapasitesi ve motivasyonunu ifade eder (Snyder, 2002). Tarhan'a (2012) göre ise belirlenen hedeflerin gerçekleşmesi için gereksinim duyulan motivasyonel bir güçtür

#### 1.3.1.2. Averill, Catlin ve Chon'un Umut Teorisi

Averill, Catlin ve Chon (1990) umudu bilişsel değil duyuşsal yönü ile ele almışlardır. Kişilerin kendilerine veya başkalarına yönelik görüşlerini duyguları etkilerken kognitif süreçler de duyguların tesiri altında kalmaktadır (Nazir, 2020). Kısacası yaşadığımız olayları nasıl yorumlarsak duygularımızda o doğrultuda olur.

Deneyimlenen olay olumlu bir şekilde değerlendirildiğinde olumlu duygular hissettirirken kötümser şekilde yorumladığımız takdirde olumsuz duygular hissederiz (Nazir, 2020).

Averill, Catlin ve Chon'un (1990) teorisi göre umut ihtiyat kuralları, ahlaki kurallar, öncelik kuralları ve eylem kuralları olmak üzere dört kurala dayanmaktadır.

1. İhtiyat kuralları: Avarill, Catlin ve Chon'a (1990) göre her ne kadar umut geleceğe dair belirsizlik ve beklentiyi kapsasa da bu belirsizliklerin çok büyük olması veya hedeflenen şeye ulaşma ihtimalinin çok düşük olmaması gerekmektedir. Kısacası ümit edilen şey gerçekçi olmalıdır.

2. Ahlaki kurallar: Umut edilen şeyin sadece gerçekçi olması değil, ayrıca kişisel ve toplumsal olarak kabul edilebilir olması gerekmektedir. Bu noktada devreye ahlaki değerler girer. Umut bu noktada basit istek ve arzularından ayrışır. Avarill, Catlin ve Chon (1990) buna kişinin kendisine miras kalmasını istediği için zengin bir akrabasının ölmesini ümit etmesi ile örneklendirmiştir. Dolayısıyla kişinin umut ettiği şeyler değerler sistemiyle şekillenir ve ahlaki açıdan kabul edilebilir olmalıdır.

3. Öncelik kuralları: Umut edilen şeyin ehemmiyeti bir kişinin hayati çıkarlarına dokunacak büyüklükte ise ihtiyat ve ahlaki kurallar dikkate alınmayabilir.

4. Eylem kuralları: Umut eden insanlar, eğer mümkünse, umut ettikleri şeye ulaşmak için harekete geçmeyi arzu etmelidirler. Avarill, Catlin ve Chon'un (1990) yapmış oldukları çalışmada katılımcılar, olayları çok küçük olsa dahi kontrol edebileceklerine inandıklarında ümit ettikleri şeye ulaşmak için daha fazla çaba gösterdiklerini belirtmişlerdir. Kontrolün oldukça az olduğu durumlarda kullanılan inanca güvenmenin bile ümit edilen şeyi hiç düşünmemeye göre daha aktif bir tepki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kişiler ümit ettikleri şeye ulaşmak için mümkün olduğunca çaba göstermeli ve harekete geçmelidirler.

### **1.3.2. Umut ve Travma Sonrası Büyüme**

Umut, insanlığın başlangıcından beri kişinin psikolojik iyi oluşunu destekleyerek zorluklara karşı hayatta kalmasını sağlayan önemli güçlerden biridir. Umutlu kişiler, yaşama dair daha fazla hedefe sahip olduklarından bu hedeflere ulaşmak için daha fazla çaba gösterir farklı başa çıkma stratejileri belirlerler (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Umut, bireyin yaşadığı problemlerin üstesinden gelebileceğine dair

inanç geliştirmesini sağlar (Cihangir ankaya ve Meydan, 2018). Kişi umudu sayesinde, istediği gibi olmayan bir durumu değiştirmek ve iyileştirilmek için çaba sarf eder. Dolayısıyla umudun, zorlu durumları veya duyguları yönetmekte bir güç kaynağı olduğu söylenebilmektedir (Nazir, 2020).

Bruininks ve Malle (2005) savaşlar ve doğal afetler gibi zorlu yaşam olaylarının yol açtığı yıkımlar göz önünde bulundurulduğunda kişinin veya toplumun umut olmadan ayakta kalabilmesinin imknsız olduğunu belirtmektedirler. Travmatik deneyimler kişinin, gelecekte bir şeylerin iyiye gidebileceğini düşünmesine engel olabilmektedir. Travmatik yaşantının büyüklüğü ve sebep olduğu yıkım ile ilişkili olarak umut yerini umutsuzluğa bırakabilir. Dolayısıyla zorlu yaşam olayları karşısında umudu koruyabilmek oldukça güç ve kıymetlidir (Allen, 2008).

Yapılan bir çalışmada afet travması yaşayan ergenlerin umut düzeylerinin yüksek olmasının, travmayla baş etmede güven geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür (Singh ve Jha, 2013). Snyder (2002) umut teorisinde yer alan eyleyici düşüncelerin umudun açığa çıkmasında kişilere zorlukların üstesinden gelmede g ve motivasyon sağladığını savunmaktadır. Literatür incelendiğinde umudun travma sonrası büyümeyi etkileyen değişkenlerden biri olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Adsever, 2019; Ai vd., 2005; Aras ve Topkaya, 2022; Kaya ve Akoğlu 2024; Güvenir, 2019; Hu, Ye ve Im, 2021; Zhou, Wu ve Zhen, 2018).

#### 1.4. Z- YETERLİK

İlk olarak Bandura (1977) tarafından ortaya atılan öz-yeterlik (self-efficacy) kavramı, kişinin belirlenen bir işi başarılı bir şekilde tamamlayabilme kabiliyetine olan inanç düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Yıldırım ve İlhan (2010) z- yeterliği bireyin yapılması gereken eylemi yapabilme becerisine ilişkin inancı olarak açıklarken Luszczynska, Scholz ve Schwarzer (2005) ise kişinin stresli ve sıkıntılı durumların üstesinden gelme noktasındaki inancını öz-yeterlik olarak açıklamaktadır. Telef'in (2011) z-yeterlik tanımına baktığımızda ise, kişinin kendine ilişkin kabiliyetleri ve kabiliyetlerine yönelik algıları olarak tanımlamaktadır. Luszczynska, Gutierrez-Dona, Schwarzer (2005), z-yeterliğin yalnızca spesifik bir alana has özellik olmadığını,

bununla birlikte kişinin yaşamında karşılaştığı zorlu olayların üstesinden gelebileceğine dair genel bir inancı da ifade ettiğini belirtmektedir. Buradan yola çıkarak genel öz-yeterlik, zorlu durumlarla baş etmede kişinin kendisine duyduğu yeterlik inancı olarak tanımlanabilmektedir (Luszczynska, Gutierrez-Dona, Schwarzer, 2005).

Bandura (1986) kişilerin belirli bir alana yönelik beceri düzeylerindense o alandaki beceri ve yeterliklerine olan inançlarının eylemlerini belirlediğini savunmaktadır. Dolayısıyla kişilerin yeterlik algısı düzeyleri o alanda ne kadar gayret göstereceklerini etkileyecektir (Aypay, 2010). Düşük ve yüksek öz-yeterlik algısını ayıran temel özellik öz-yeterliği yüksek kişilerin başarısız olsalar dahi vazgeçmemeleridir. Öz-yeterliğin gelişmesi için bazı zorlu deneyimlerle karşılaşılması gerekir; çünkü zorlu durumların üstesinden gelebilen kişilerin kendilerine dair inançları artacak başarıya ulaşacaklardır (Bandura, 1997). Öz-yeterliği yüksek olan kişiler zor durumlarla karşılaştıklarında dayanıklılıklarını koruyabilmektedirler (Kaptan ve Korkmaz, 2001). İnsanlar yalnızca kolay başarılar elde ederlerse, hızlı sonuçlar beklemeye başlarlar ve başarısızlık karşısında kolayca cesaretleri kırılır. Dirençli yeterlik, azimli çabayla engellerin üstesinden gelme deneyimini gerektirir.

Bandura'ya (1997) göre algılanan öz yeterlik, sosyal bilişsel teorisinin nedensel yapılarında oldukça önemli bir yere sahiptir çünkü yeterlik inançları aynı zamanda diğer belirleyicileri de etkileyerek kişinin diğer özelliklerini şekillendirir. Kendisine yönelik yeterlilik algısı yüksek olan kişiler bir davranışın sonucu olumsuz olduğunda bu durumu kendi yeteneksizlikleri veya başarısızlıkları olarak değerlendirmek yerine süreci gözden geçirerek yeni yollar üretmeye çalışırlar. Dolayısıyla kişinin öz-yeterlik algısının güçlü olmasının, başarıyı ve iyi oluşu desteklediği söylenebilmektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Sosyal bilişsel teori modelinde öz-yeterliğin gelişmesini sağlayan dört ana kaynaktan söz edilir (Bandura, 1992). Bunlar:

1) Performans kazanımları: Performans kazanımları kişinin özgün deneyimlerine dayanması nedeniyle kaynaklar arasında en etkili olandır. Geçmişte kazanılan başarılar öz-yeterlik algısını güçlendirirken yaşanan başarısızlıklar ise öz-yeterlik inancının zayıflamasına neden olur.

2) Dolaylı yaşantılar: Kişilerin öz- yeterlik algıları yalnızca deneyimledikleri ile değil çevrelerindeki kendilerine benzeyenlerin başarıları ile de şekillenebilir. Benzer şekilde gözlemedikleri insanların başarısızlıkları da kişilerin başaramayacaklarına yönelik kişisel yargı geliştirmelerine neden olabilmektedir.

3) Sözel ikna: Bireylerin hedefledikleri şeyi başarıp başaramayacaklarına yönelik başkaları tarafından kullanılan tavsiye ve desteklerdir. Sözel ikna algılanan öz-yeterlikte kalıcı bir artışı sağlamasa da gerçekçi bir şekilde verilen tavsiye ve destekler performansın artışına katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra bir işi başaramayacağına dair nasihatler ise başarının düşüşüne neden olabilmektedir

4) Psikolojik durum: Kişiler belirli durumlarda yeteneklerini ve güçlerini bedensel durumlarıyla birlikte değerlendirirler. Stresli ve yorucu, güç ve dayanıklılık gerektiren durumlar yorgunluk ve gerginlik yarattığından genellikle kişinin fiziksel performansının azalmasına neden olur ve kişinin psikolojik durumu kendilerine dair yeterlilik değerlendirmelerini etkilediğinden kişinin başarı beklentisi bu tür zamanlarda daha az olur.

Bandura'ya (1977) göre öz-yeterlik; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim olmak üzere dört süreçten etkilenir.

1) Bilişsel süreç: Eylemler düşünceler ile şekillenir. Kişilerin yeterlikleri hakkındaki inançları durumu nasıl değerlendirdikleriyle ilişkilidir. Güçlü bir öz-yeterlik algısı kişinin başarılı olabileceğine dair olumlu düşünceler geliştirmesini sağlarken yetersiz öz- yeterlik algısı ise başarısız olacağına yönelik olumsuz düşüncelere neden olur. Bu olumsuz düşünceler kişinin kendisine koyacağı hedefleri etkileyeceği gibi hedeflerine ulaşma noktasında göstereceği gayreti de etkiler.

2) Motivasyonel Süreç: İnsanların güçlüklerle nasıl baş edecekleri, ne kadar çaba gösterecekleri, zorluklar karşısındaki dayanıklıları, başarısızlıkları nasıl değerlendirecekleri kişinin motivasyonu ve yeterlik inançları ile ilişkilidir. Öz-yeterlik inancı yüksek kişiler daha yüksek hedefler belirlerken bu hedeflere ulaşma

noktasında da daha yoğun çaba harcarlar. Bunun yanı sıra öz-yeterlik algısı yüksek kişiler yaşanan başarısızlıkları motive edici olarak değerlendirirler.

3) Duygusal Süreç: Öz-yeterlik inançları, duygusal deneyimleri ve duygunun yoğunluğunu etkilemektedir. Belirli bir amaca yönelik öz-yeterliğin düşük olması o amacın ulaşılabilirliğine yönelik umutsuzluğa neden olur. Düşük öz-yeterliğin ve umutsuzluğun beraberinde getirdiği yıkıcı düşünceleri kontrol edebilmeye yönelik inanç eksikliği giderek performansın düşmesine yol açar. Yapıcı düşünceler ise aksine kişinin kendisine yönelik yeterlik inancını olumlu etkilerken başarıyı artırır, kaygı ve depresyona karşı dayanıklılığı sağlar.

4) Seçim Süreci: İnsanlar kısmen çevrelerinin ürünüdür ve sosyal çevrelerini belirleyerek ne olacaklarını kararlaştırırlar. Kişilerin kendilerine yönelik yeterlik algıları bulunacakları çevreleri etkilerken buldukları çevre ise yaşamlarını şekillendirir.

#### **1.4.1. Öz-Yeterlik ve Travma Sonrası Büyüme**

Travmatik yaşantıların başarıyla üstesinden gelen kişilerin kendilerine dair inançlarının yüksek olduğu bilinmektedir. Kişilerin yaşadıkları olumsuz deneyimlerin ardından gelişim gösterip göstermeyecekleri, motivasyon düzeyleri, olumsuz deneyimlerin sebep olduğu zorluklar karşısında ne kadar direnecekleri ve bu süreçte yaşayacakları stres, kaygı düzeyleri ve bu süreci nasıl atlatacakları öz-yeterlik inançları ile doğrudan ilişkilidir (Benight ve Bandura, 2004). Sağlam yeterlik inancına sahip kişiler yaşadıkları psikolojik problemleri travma sonrası büyümeyi oluşturmak için kullanabilirler. Travmatik deneyimlerin ardından kişiler kendilerine olan güvenleri sayesinde iyi oluşlarını koruyabilir, zorlu olayların etkilerini olumluya çevirerek gelişim gösterebilirler. Maddux (2002), kişilerin olumsuz durumlarla nasıl baş edebildiğinin öz yeterlikleri ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Zorlu yaşantılar karşısında süreci yönetebileceklerine yönelik becerilerine inanan kişiler bu yaşantıların üstesinden kolaylıkla gelebilirken zorluklarından da daha az etkilenecektir. Ancak yapabileceklerine dair inançları az olan kişiler daha yoğun stres ve kaygı yaşayacaktır. Kişi, kişisel kaynaklarından yaralanarak travmatik deneyimlerin olumsuz sonuçlarını kontrol edebileceğine inandığı takdirde dayanıklılığı da artacaktır (Benight ve Bandura, 2004).

Travma sonrası büyüme ile öz-yeterlik arasındaki ilişki incelendiğinde çok sayıda çalışma birbirleri ile ilişkili kavramlar olduklarını göstermektedir (Benight ve Bandura, 2004; Di Carrado vd., 2022; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zhou, Wu ve Zhen, 2016). Calhoun ve Tedeschi (2006) yapmış oldukları bir çalışmada afetzedelerin %60'ının travmatik deneyimden sonra kendilerini daha yeterli hissettikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Travmatik deneyimlerin ardından kişilerin kendilerine olan güvenleri sayesinde iyi oluşlarını koruyarak zorlu olayların üstesinden gelebilirler. Dolayısıyla öz-yeterliğin kişinin etkili başa çıkma becerileri geliştirmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Benight ve Bandura'da (2004) güçlü öz-yeterlik inancının, kişilerin travmatik yaşantıları özümseyerek baş edebilme becerileri geliştirmelerine böylece kaygı düzeylerinin azalmasına ve bu zorlu dönemin üstesinden gelmelerine yardımcı olduğunu savunmaktadırlar.

Di Carrado ve arkadaşlarının (2022) COVID-19 salgını sırasında yetişkinlerin travma sonrası büyüme ile ruh sağlıkları arasındaki ilişkide umut, öz-yeterlik ve dayanıklılığın aracı etkisini incelemiş oldukları çalışma sonucunda dayanıklılık, travma sonrası büyümenin öz-yeterlikle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların pandemi sırasında erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaygı, stres ve depresyon yaşamalarına rağmen öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar, biyolojik afet olarak kabul edilen COVID-19 salgınında yaşadıkları zorluklara rağmen karantinanın olumsuz etkileriyle baş edebilme konusunda kendilerini daha yeterli görmektedirler. Dolayısıyla yaşamlarını kontrol edebileceklerine dair yüksek inanca sahip kişilerin travma sonrası büyüme düzeyleri de artmaktadır.

## 1.5.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 1.5.1.Travma sonrası büyümeye ilişkin yurtiçinde yapılan çalışmalar

Literatür incelendiğinde travma sonrası büyüme kavramının çeşitli değişkenler ile çalışıldığı görülmüştür.

Dürü (2006) tarafından yapılan araştırmada, umutsuzluk ve aceleci/kaçınan problem çözüme yaklaşımının travma sonrası büyümei anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Kardaş ve Tanhan (2018) tarafından van depremi yaşayan üniversite öğrencileri ile yürütölmüş çalışmada travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgularda travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında pozitif ilişki, travma sonrası büyüme ile umutsuzluk arasında negatif ilişki ve travma sonrası stres ve umutsuzluk arasında da pozitif ilişki olduğu görölmüştür. Yaş, sınıf düzeyi, depremde oluşan hasar düzeyi, yakın kaybı, önceki travmatik yaşantılar ve deprem sonrası psikolojik destek değişkenlerinin travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görölmüşken umutsuzluk, travma sonrası stres ve cinsiyet değişkenlerinin travma sonrası büyümei yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Adsever (2019) yapmış olduğu çalışmada fiziksel engeli olan bireylerde sosyodemografik özellikler, engelle ilgili özellikler, kişilik özellikleri, algılanan sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve umudun travma sonrası büyüme ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışama sonuçlarına göre, yaş değişkeni travma sonrası büyümenin manevi değişim alt boyutuyla engel durumunu yaşadığı yaş ise travma sonrası büyümenin başkalarıyla ilişkiler ve manevi değişim alt boyutuyla pozitif yönlü ilişkilidir. Yaş, engelli olunan yaş, eğitim durumu, medeni durum, sosyal destek, dindarlık ve çalışma durumunun travmanın sonrası büyümenin alt boyutları üzerinde etkisi olduğu görölmektedir. Umudun ise travma sonrası büyüme toplam puan ve alt boyutlarıyla ilişkili olduğu görölmüştür. Görünüş kaygısı ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Güvenir (2019) kanser hastası çocukların ebeveynlerinin umut, sosyal destek, maneviyat, travma sonrası gelişim düzeylerini ve bu değişkenleri etkileyen faktörleri incelediği çalışmasında umut ile travma sonrası gelişim düzeyi arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin eğitim durumları ve çocuklarının hastalıklarına dair algıladıkları bilgi düzeylerine göre travma sonrası gelişimlerinin

anlamli farklilik gosterdigi gorulmus ayrica ebeveynlerin umut, sosyal destek ve maneviyat duzeylerinin travma sonrası gelişimleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya göre ebeveynlerin umut duzeyleri artıkça travma sonrası gelişimlerinin de arttığı söylenebilmektedir.

Burhanoglu'nun (2021), COVID-19 salgınında travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide umut ve öz-yeterliliğin aracı rolünü incelemek üzere yürütmüş olduğu çalışmanın sonuçları incelendiğinde travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres arasında pozitif yönlü ilişki görülürken, travma sonrası bilişler ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ayrıca travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasında da pozitif bir anlamlılık bulunmaktadır. Aracılık analizleri incelendiğinde ise umudun travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres arasında aracılık etkisi olmadığı ancak travma sonrası bilişler ve travma sonrası büyüme arasında önemli bir aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Öz-yeterlilik ise Travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme arasında önemli bir aracı etki göstermiştir. Sonuç olarak travmatik deneyimlerle baş ederken kişilerin umut ve öz-yeterlilik duzeylerini artırmaya yönelik çalışmaların yapılmasının etkili olacağı söylenebilir.

Terzioğlu, Kamışlı ve Ayhan'nın (2022) COVID-19 pandemisinde görev yapan sağlık personellerinin umutsuzluk, depresyon ve travma sonrası büyüme duzeylerini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum değişkenleri ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir farklilik görülmemiştir. Travma sonrası büyüme ölçeği toplam puanı ile alt ölçeklerinden Kişisel Güçlülük, Manevi Değişim, Yaşamı Takdir Etme puanları ile umutsuzluk ölçeği puanları arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışmaya göre umutsuzluk düzeyi arttıkça travma sonrası büyümenin azaldığı söylenebilir.

Aras ve Topkaya (2022), Covid-19 hastalığını yenmiş katılımcılar ile yapmış olduğu çalışmada travma sonrası büyümede travma sonrası stres belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umudun rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucunda travma sonrası stres

belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umut değişkenlerinin travma sonrası büyümenin yordayıcıları olduğu görülmüştür. Demografik değişkenlere bakıldığında ise cinsiyete göre kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Hastalığı geçirme düzeyine göre hastalığı ağır atlatanların travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmürken iyileşme süresine göre ise hastalığı uzun sürede atlatanların travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erkoyuncu (2023) travmatik yaşantıya sahip genç yetişkinlerin stresle başa çıkma ve özyeterliliklerinin travma sonrası büyüme düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada 17- 36 yaşları arasındaki 558'i kadın 153'ü erkek 711 katılımcı ile çalışmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde öz-yeterlik düzeyinin travma sonrası büyüme düzeyi üzerinde etkili olduğu ve öz yeterliliğin artmasının travma sonrası büyüme düzeyini artırdığını görülmüştür.

Ayyıldız'ın (2023) COVID-19 pandemisinde çalışan hemşirelerde psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığının travma sonrası büyümeye etkisini incelemek amacı ile pandemi sürecinde bakım veren 165 hemşire ile yapmış olduğu araştırma sonucunda hemşirelerin anksiyete ve stres düzeyleri azaldıkça, benlik algılarındaki değişimin arttığı ve psikolojik sağlamlık düzeyi artıkça travma sonrası büyümenin tüm alt boyutları ve toplam travma sonrası büyüme düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Taşar'ın (2023) depremzede doktorlarda travmatik stres düzeyi ve travma sonrası büyüme durumlarının belirlenmesi, başa çıkma tarzları ve travmatik stres düzeyinin travma sonrası büyümeye etkisinin incelenmesi amacıyla 6 şubat depremini yaşayan 217 doktor ile yapmış olduğu çalışmada travma sonrası büyümenin travma sonrası stres düzeyleri ve başa çıkma biçimleri ile ilişkili olduğu ve başa çıkma biçimlerinin travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada travma sonrası büyüme düzeyinin demografik değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde ise kadın olmanın büyümenin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni ile travma sonrası büyümenin alt boyutlarından manevi değişim arasında negatif yönlü bir korelasyon bulunmaktadır.

Kaya ve Akoğlu (2024) tarafından yetişkin bireylerdeki travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemek amacıyla yürütölen çalışmada travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca umudun travma sonrası büyümeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **1.5.2. Travma sonrası büyümeye ilişkin yurtdışında yapılan alışmalar**

He, Xu ve Wu (2013) Wenchuan Depreminden etkilenen 2080 katılımcı ile sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü belirlemek amacıyla yürütmüş oldukları çalışmada travma sonrası büyüme, sosyal destek ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca baş etme stratejilerinin depremden sonra hayatta kalanlarda sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasında aracı rol oynadığını görölmüştür.

Yu ve arkadaşlarının (2014) kanser hastalarında duygu düzenlemenin ve genel öz yeterliliğin travma sonrası büyüme üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yürütmüş oldukları araştırma sonucunda algılanan travma sonrası büyüme düzeyinin genel öz yeterlik ile ilişkili olduğu ve yüksek düzeyde genel öz-yeterliliğin travma sonrası büyümeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Jin, Xu ve Liu (2014), 2008 Wenchuan Depreminden 1 yıl sonra depremden sağ kurtulan 2.300 kişi ile yapmış oldukları çalışmada travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ve kadınlara travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Wu, Xu, Sui'nin (2016) Wenchuan depreminden bir yıl sonra meydana gelen olumlu ve olumsuz değişimler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütmüş oldukları çalışmada travma sonrası stres bozukluğu ile orta derecede Travma sonrası büyüme'nin bir arada bulunması ihtimalinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu görülmüştür. Ayrıca sonuçlar depremden sağ kurtulanlarda yaygın olumlu değişiklikler gözleendiği görülmüştür. Daha iyi gelir düzeyi, yaşam koşulları ve daha yüksek sosyal desteğin travma sonrası stres bozukluğu olan kişilerde travma sonrası büyümeyi teşvik ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Jeon ve Kim (2016), kanserli çocukların annelerinde umut ve öz-yeterliğin travma sonrası büyüme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, travma sonrası büyüme ile umut ve öz-yeterlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca umudun travma sonrası büyümeyi yordadığı görülmüştür.

Smith ve arkadaşları (2016) Yeni Zelanda'nın Canterbury kentinde meydana gelen depremlerin ardından depremzedelerde psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütmüş oldukları çalışmada kadınların erkeklere göre deprem deneyimleriyle ilgili olarak daha fazla zorluk yaşadıkları ve özellikle yaşamı takdir etme, kişisel güç ve başkalarıyla ilişki kurma alt boyutlarında erkeklere göre daha fazla travma sonrası büyüme gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırmanın bulguları dayanıklılığın travma sonrası büyümeyle ilişkili olmadığını göstermektedir.

Zhou, Wu ve Zhen (2018), Ya'an Depremini yaşayan 397 ergen ile yürütmüş olduğu çalışmada sosyal destek ile travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide benlik saygısı ve umudun aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre sosyal desteğin negatif yönde travma sonrası stres bozukluğu yordarken pozitif olarak ise travma sonrası büyümeyi yordamaktadır. Ayrıca umudun travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Sattler, Claramita ve Mukavage (2018), büyük Endonezya depreminin ardından depremzedelerin travma sonrası stres ve travma sonrası büyüme düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada katılımcıların orta derecede travma sonrası büyüme bildirdikleri ve travma sonrası büyümenin enerji kaynağı kaybı ve sosyal destekle ilişkili olduğu görülmüştür.

Kim ve Oh (2019) depreme maruz kalan üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyümelerini etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada travma sonrası büyümenin travma sonrası stres bozukluğu, dayanıklılık ve sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ayrıca kadınların erkeklere göre daha yüksek travma sonrası büyüme gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Zhou ve arkadaşları (2019) deprem sonrası kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme üzerine yapmış oldukları araştırmada Ya'an Depreminden bir yıl sonra depremi yaşamış 1487 kadın ile çalışmışlardır. Bulgular incelendiğinde yaşı büyük, depremde yaralanmış, depremde yaşadığı evi ağır hasar gören ve eğitim düzeyi düşük kadınların daha yüksek düzeyde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme yaşadıkları açıklanmıştır.

Hu, Ye ve Im (2021), Covid-19 salgınında 1666 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada travma sonrası büyüme ve umut arasındaki ilişkide algılanan stres ve empatinin aracı rolünü incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre umudun travma sonrası büyüme ile pozitif, algılanan stres ile negatif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür.

Zheng ve arkadaşları (2021) genel öz-yeterlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide travma sonrası büyümenin aracılık rolünü ve kasıtlı ruminasyonun düzenleyici rolünü araştırmak amacıyla yapmış oldukları araştırma sonucunda travma sonrası büyümenin öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif korelasyon gösterdiğini görülmüştür. Ayrıca öz yeterliğin, travma sonrası büyümenin aracı etkisi altında psikolojik dayanıklılığı geliştirebileceği düşünülmektedir.

Di Carrado ve arkadaşlarının (2022) COVID-19 salgını sırasında yetişkinlerin travma sonrası büyüme ile ruh sağlıkları arasındaki ilişkide umut, öz-yeterlik ve dayanıklılığın aracılık etkisini incelemiş oldukları çalışma sonucunda dayanıklılık, umut ve öz-yeterliğin; kaygı, stres ve depresyon belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide rol oynadığı ve travma sonrası büyümenin; dayanıklılık, öz-yeterlik ve umutla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların pandemi sırasında erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaygı, stres ve depresyon yaşamalarına rağmen öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chen ve arkadaşları (2022) Wenchuan depreminden sağ kurtulan katılımcıların depremden sonraki 6, 12, 18 ve 24. aylardaki dayanıklılıkları değerlendirmek amacıyla yapmış olduğu boylamsal araştırmanın sonucunda dayanıklılığı yüksek katılımcıların daha yüksek travma sonrası büyüme gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın desenine, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına ve verilerin analizlerine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 2.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan nedensel desen kullanılmıştır. Nedensel desen, “bir kısım değişkenler arasında ortaya çıkmış veya var olan neden-sonuç ilişkilerini inceleyen bir araştırma yaklaşımıdır. Bu desen, değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi bulunduğu durumlarda kullanılır” (Karadağ, Baloğlu ve Küçük, 2010, s.421).

#### 2.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremlere maruz kalmış 18-65 yaşları arasındaki 410 kadın depremzede oluşturmaktadır. Çalışma grubuna kartopu örnekleme metodu ile ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme metodunda araştırma konusu ile ilişkili olarak bir kişi seçilmekte ve bu kişinin yönlendirmesi ile diğer katılımcılara ulaşılmaktadır (Biernacki ve Waldorf, 1981). Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerine göre frekans ve yüzde dağılımı Tablo 2.2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2.1. Katılımcılara İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler		n	%
Medeni Durum	Evli	270	65.9
	Bekar	116	28.3
	Boşanmış/Dul	24	5.9
Gelir Durumu	Düşük	69	16.8
	Orta	323	78.8
	Yüksek	18	4.4
Çocuk Sayısı	0	156	38.0
	1	71	17.3
	2	118	28.8
	3 ve daha fazla	65	15.9
Yakın Kaybı	Kayıp yok	200	48.8
	Yakın akraba	44	10.7
	Yakın arkadaş	71	17.3
	Yakın akraba+yakın arkadaş	95	23.2
Eğitim Düzeyi	İlkokul/ortaokul mezunu	28	6.8
	Lise mezunu	40	9.8
	Lisans/Lisansüstü mezunu	342	83.4
Hasar Düzeyi	Hasarsız	86	21.0
	Az- orta Hasar	224	54.6
	Ağır hasar/yıkılma	100	24.4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	227	55.4
	Çalışmıyor	183	44.6
Psikolojik Destek Alma	Evet	72	17.6
	Hayır	338	82.4

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde %65.9'unun evli (n=270), %28.3'ünün bekar (n=116), %5.9'unun boşanmış/dul olduğu görülmektedir. Gelir durumlarına bakıldığında ise katılımcıların %16.8'i gelir durumunu düşük (n=69),

%78.8'i orta (n=323), %4.4'ü yüksek (n=18) olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %38' çocuk sahibi değilken (n=156), %17.3'ünün 1 çocuğu (n=71), %28.8'inin 2 çocuğu (n=118), %15.9'unun 3 ve daha fazla (n=65) çocuğu vardır. Katılımcıların depremde yakın kaybı yaşama durumlarına bakıldığında ise %48.8'i kayıp yaşamazken (n=200), %10.7'si yakın akrabasını (n=44), %17.3'ü yakın arkadaşını, (n=71), %23.2'si ise yakın akraba ve yakın arkadaşını (n=95) kaybetmiştir. Eğitim düzeylerine göre katılımcıların %6.8'i ilkokul/ortaokul mezunu (n=28), %9.8'si lise mezunu (n=40), %83.4'ü ise lisans/lisansüstü (n=342) mezunudur. Katılımcıların deprem esnasında kaldıkları yerde oluşan hasar durumu incelendiğinde %21'i hasar durumunu hasarsız (n=86), %54.6'sı az ve orta hasarlı (n=224), %24.4'ü ağır hasarlı ve yıkılma (n=100) olarak belirtmişlerdir. Bir işte çalışma durumlarına baktığımızda ise %55.4'ü çalışırken (n=227), %44.6'sı çalışmamaktadır (n=183). Katılımcıların %17.6'sı deprem travması sonrası psikolojik destek alırken (n=72), %82.4'ü destek almamıştır (n=338).

Katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Genel Öz-yeterlik Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin tanımlayıcı değerlere Tablo 2.2.2'de yer verilmiştir.

Tablo 2.2.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri, Genel Öz-yeterlik Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı Değerler

	<i>n</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>
<b>Travma sonrası büyüme</b>	410	5.00	100.00	58.09	19.766
<b>Genel öz-yeterlik</b>	410	12.00	40.00	29.46	6.649
<b>Sürekli umut</b>	410	20.00	64.00	46.53	9.622

Tablo 2.2.2. incelendiğinde katılımcıların Travma Sonrası Büyüme Envanterinden aldıkları puan ortalamalarının  $\bar{X}=58.09$ , Genel Öz-yeterlik Ölçeğinden

aldıkları puan ortalamalarının  $\bar{X}=29.46$  ve Sürekli Umut Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının  $\bar{X}=46.53$  olduğu görülmektedir.

### 2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma için 6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremlere maruz kalmış 18-65 yaşları arasındaki 410 kadın depremzededen Google Form üzerinden anket yöntemiyle veri toplanmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük dikkate alınmış ve katılımcılardan uygulama öncesinde araştırmaya gönüllü katılım sağladıklarına dair onam alınmıştır. Araştırmada kullanılan veriler Ocak- Mart 2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

### 2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) ve Genel Öz-yeterlik Ölçeği (GÖYÖ) kullanılmıştır. Veriler Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin detaylar aşağıda açıklanmıştır.

#### 2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formla, katılımcıların medeni durum, çocuk sayısı, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, depremde evin hasar görme durumu, deprem felaketinde bir yakın kaybı, çalışma durumu ve depremin ardından psikolojik destek alma durumlarına ilişkin bilgileri alınmıştır.

#### 2.4.2. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)

Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından kişilerin travma sonrası büyüme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen TSBE, Kağan ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim ve başkaları ile ilişkilerde değişim olmak üzere üç alt boyut toplam 21

maddeden oluşan ölçek 6'lı likert tipinde olup maddeler 0-5 (0= stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım, 1= çok az bir düzeyde, 2=bir miktar, 3= orta düzeyde, 4= oldukça fazla, 5= stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten düşük 0 en yüksek 105 puan alınmakta ve yüksek puan kişinin yüksek düzeyde büyüme yaşadığını ifade etmektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısına bakıldığında benlik algısında değişim için  $\alpha=,88$ , başkalarıyla ilişkilerde değişim için  $\alpha=,77$  ve yaşam felsefesinde değişim için  $\alpha=,78$ 'dir. Tüm ölçek için ise .92 olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada ölçeğin güvenirlik kat sayısı .91 olarak belirlenmiştir.

#### **2.4.3. Genel Öz-yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)**

Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen Genel Öz Yeterlik Ölçeği 25'ten fazla dile uyarlanmış Türkçe uyarlaması ise Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 693 üniversite öğrencisi ile yürütülmüş ve General Self-Efficacy Scale (GSE), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ) ve Rosenberg Öz Saygı Ölçeği (RÖSÖ) kullanılmıştır. Ölçek orijinal formundaki gibi tek boyut, 10 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert (1=tamamen yanlış, 4= tamamen doğru) tipinde geliştirilen ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Genel Öz-Yeterlik Ölçeğinden en düşük 10 puan, en yüksek 40 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça genel öz-yeterlik düzeyi de artar. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği'nin iç tutarlılığını amacıyla hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .83, test tekrar test güvenirliği katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada ölçeğin güvenirlik kat sayısı .91 olarak belirlenmiştir.

#### **2.4.4. Sürekli Umut Ölçeği**

Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 8'li likert tipi toplam 12 maddeden oluşan ölçekte 3, 5, 7 ve 11. maddeler dolgu maddesi olup puanlamaya dahil edilmemektedir.

Ölçekten alınan yüksek puan kişinin umut düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Sürekli umut ölçeğinin faktör analizinde açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %61'inin açıklarken doğrulayıcı faktör analizi çerçevesinde ise uyum indeksleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirliği katsayısı ise alternatif yollar düşüncesi alt boyutu için .78, eyleyici düşünceler alt boyutu için .81, toplam puan için ise .86 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada ölçeğin güvenilirlik kat sayısı .84 olarak belirlenmiştir.

## 2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada öncelikle verilerin dağılımı incelenmiştir. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $-+ 2$  değerleri arasında olması durumunda normal dağılım kabul edilebileceğini belirtmektedir. Yapılan analizlerde elde edilen puanların bu değerler arasında olduğu gözlemlendiğinden verilerin dağılımlarının normal olduğu kabul edilmiştir.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde, SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Kadın depremzedelerde travma sonrası büyümenin, öz-yeterlik, umut ve demografik değişkenlere göre yordanıp yordanmadığını incelemesinde regresyon analizi; kadın depremzedelerde travma sonrası büyüme düzeylerinin çalışma durumu ve psikolojik destek alma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi; medeni durum, gelir düzeyi, çocuk sayısı, yakın kaybı durumu, eğitim durumu ve depremde yaşadıkları evin hasar alma durumuna göre incelenmesinde One Way Anova ve travma sonrası büyüme, öz-yeterlik ve umut arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. BULGULAR

Kadın afetzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinde umut ve öz-yeterliğin yordayıcı etkisinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde belirlenen problemler doğrultusunda yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 3.1. KADIN DEPREMZEDELERİN MEDENİ DURUM DEĞİŞKENİNE GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Travma sonrası büyümenin medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçlarına Tablo 3.1.1. ve Tablo 3.1.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1.1. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS
Travma sonrası büyüme	Evli	270	58.52	1.877.506
	Bekar	116	57.59	2.203.514
	Boşanmış/Dul	24	55.54	1.968.000
Benlik algısında değişim	Evli	270	32.24	1.029.922
	Bekar	116	31.20	1.195.100
	Boşanmış/Dul	24	28.95	1.081.657
Yaşam felsefesinde değişim	Evli	270	15.53	574.592
	Bekar	116	16.35	674.537
	Boşanmış/Dul	24	15.41	715.005
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Evli	270	11.95	629.225
	Bekar	116	11.88	650.454
	Boşanmış/Dul	24	12.25	614.499

Tablo 3.1.1. incelendiğinde evli katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 58.52$ , bekar katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 57.59$ , boşanmış/dul katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 55.54$  olduğu görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyutunda evli katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 32.24$ , bekar katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 31.20$ , boşanmış/dul katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 28.95$ 'tir.

Yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda evli katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  =15.53, bekar katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  = 16.35, boşanmış/dul katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  =15.41'dir. Son olarak başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda ise evli katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  =11.95, bekar katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  = 11.88, boşanmış/dul katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  =12.25'tir.

Tablo 3.1.2. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Travma sonrası büyüme	Grup İçi	236.483	2	118.241	.302	.740
	Gruplar arası	159.569.178	407	392.062		
	Toplam	159.805.661	409			
Benlik algısında değişim	Grup İçi	287.236	2	143.618	1.227	.294
	Gruplar arası	47.649.859	407	117.076		
	Toplam	47.937.095	409			
Yaşam felsefesinde değişim	Grup İçi	57.553	2	28.777	.766	.466
	Gruplar arası	15.289.542	407	37.566		
	Toplam	15.347.095	409			
Bşkalarıyla ilişkilerde değişim	Grup İçi	2.607	2	1.304	.032	.968
	Gruplar arası	16.384.417	407	40.257		
	Toplam	16.387.024	409			

P<.05

Tablo 3.1.2. incelendiğinde kadın depremzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinin [ $F_{(2,407)} = .302; p > .05$ ] medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmektedir.

### 3.2. KADIN DEPREMZEDELERİN GELİR DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Travma sonrası büyümenin gelir durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçlarına Tablo 3.2.1. ve Tablo 3.2.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.2.1. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	SS
Travma sonrası büyüme	Düşük	69	57.62	2.050.474
	Orta	323	57.80	1.965.141
	Yüksek	18	65.05	1.870.977
Benlik algısında değişim	Düşük	69	32.81	1.085.638
	Orta	323	31.30	1.087.053
	Yüksek	18	35.88	914.516
Yaşam felsefesinde değişim	Düşük	69	14.34	657.049
	Orta	323	15.94	597.536
	Yüksek	18	17.83	636.396
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Düşük	69	20.76	687.382
	Orta	323	35.73	606.915
	Yüksek	18	45.42	868.042

Tablo 3.2.1. incelendiğinde gelir durumunu düşük olarak değerlendiren katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 57.62$ , gelir durumunu orta olarak değerlendiren katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 57.80$ , gelir durumunu yüksek olarak değerlendiren katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 65.05$  olduğu görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyutunda gelir durumunu düşük olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 32.81$ , gelir durumunu orta olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 31.30$ , gelir durumunu yüksek olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 35.88$ 'dir. Yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda gelir durumunu düşük olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 14.34$ , gelir durumunu orta olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 15.94$ , gelir durumunu yüksek olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 17.83$ 'tür. Son olarak başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda ise gelir durumunu düşük olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 20.76$ , gelir durumunu orta olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 35.73$ , gelir durumunu

yüksek olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 45.42$  olarak bulunmuştur.

Tablo 3.2.2. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Travma sonrası büyüme	Grup İçi	915.195	2	457.597	1.172	.311	-
	Gruplar arası	158.890.466	407	390.394			
	Toplam	159.805.661	409				
Benlik algısında değişim	Grup İçi	450.500	2	225.250	1.931	.146	-
	Gruplar arası	47.486.595	407	116.675			
	Toplam	47.937.095	409				
Yaşam felsefesinde değişim	Grup İçi	225.946	2	112.973	3.041	.049	1<2,3
	Gruplar arası	15.121.149	407	37.153			
	Toplam	15.347.095	409				
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Grup İçi	32.374	2	16.187	.403	.669	
	Gruplar arası	16.354.650	407	40.183			
	Toplam	16.387.024	409				

P<.05

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre kadın depremzedelerin gelir düzeylerine göre toplam travma sonrası büyüme [ $F_{(2,407)}= 1.172; p>.05$ ] puan ortalamaları ve benlik algısında değişim [ $F_{(2,407)}= 1.931; p>.05$ ] ile başkalarıyla ilişkilerde değişim [ $F_{(2,407)}=.403; p>.05$ ] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamış yalnızca yaşam felsefesinde değişim [ $F_{(2,407)} =3.041; p<.05$ ] alt boyutunda farklılaşma görülmüştür. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc (LSD) testi sonucunda, gelir düzeyini düşük olarak değerlendiren katılımcıların yaşam felsefesinde değişim alt boyut puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 14.34$ ), gelir düzeyini orta ( $\bar{X}=15.94$ ) ve yüksek ( $\bar{X}=17.83$ ) olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamalarından daha düşük olduğu belirlenmiştir.

### 3.3. KADIN DEPREMZEDELERİN ÇOCUK SAYISI DEĞİŞKENİNE GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Travma sonrası büyümenin çocuk sayısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçlarına Tablo 3.3.1. ve Tablo 3.3.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.3.1. Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS
Travma sonrası büyüme	0	156	58.02	2.142.442
	1	71	52.88	1.912.183
	2	118	58.70	1.742.594
	3+	65	62.81	1.941.238
Benlik algısında değişim	0	156	31.60	1.173.282
	1	71	27.94	1.089.284
	2	118	32.49	946.676
	3+	65	34.95	971.859
Yaşam felsefesinde değişim	0	156	45.45	654.087
	1	71	14.69	528.229
	2	118	15.74	593.726
	3+	65	16.21	628.613
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	0	156	11.98	648.869
	1	71	11.15	555.144
	2	118	11.77	615.249
	3+	65	13.06	701.088

Tablo 3.3.1. incelendiğinde çocuk sahibi olmayan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 58.02$ , 1 çocuk sahibi olan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 52.88$ , 2 çocuğu olan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 58.70$ , 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 62.81$  olduğu görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyutunda çocuk sahibi olmayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 31.60$ , 1 çocuk sahibi olan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 27.94$ , 2 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 32.49$ , 3 ve

daha fazla çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  = 34.95'tir. Yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda katılımcıların aldıkları puanlar incelendiğinde ise çocuk sahibi olmayan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X}$  =45.45, 1 çocuk sahibi olan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X}$  = 14.69, 2 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X}$  = 15.74, 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X}$  = 16.21 olduğu görülmüştür. Son olarak başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda ise çocuk sahibi olmayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  =11.98, 1 çocuk sahibi olan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  = 11.15, 2 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$  = 11.77, 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X}$ =13.06 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.3.2. Katılımcıların Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Travma sonrası büyüme	Grup İçi	3.418.262	3	1.139.421			
	Gruplar arası	156.387.399	406	385.191	2.958	.032	2<4
	Toplam	159.805.661	409				
Benlik algısında değişim	Grup İçi	1.763.820	3	587.940			
	Gruplar arası	46.173.275	406	113.727	5.170	.002	2<3-4
	Toplam	47.937.095	409				
Yaşam felsefesinde değişim	Grup İçi	109.196	3	36.399			
	Gruplar arası	15.237.900	406	37.532	.970	.407	-
	Toplam	15.347.095	409				
Bşkalarıyla ilişkilerde değişim	Grup İçi	129.178	3	43.059			
	Gruplar arası	16.257.846	406	40.044	1.075	.359	-
	Toplam	16.387.024	409				

P<.05

Kadın depremzedelerin çocuk sayısı değişkenine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre çocuk sayısına göre

toplam travma sonrası büyüme [ $F_{(3,406)} = 2.958; p < .05$ ] ve alt boyutlarından benlik algısında değişim [ $F_{(3,406)} = 5.170; p < .05$ ] puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Games Howell testi sonucunda, 1 çocuğu olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ( $\bar{X} = 52.88$ ), 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcılardan ( $\bar{X} = 62.81$ ) daha düşük olduğu görülmüştür. Benlik algısında değişim alt boyutunda ise 1 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X} = 27.94$ ), 2 çocuğu olan ( $\bar{X} = 32.49$ ) ve 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcılardan ( $\bar{X} = 34.95$ ) daha düşüktür. Çocuk sayısına göre yaşam felsefesinde değişim [ $F_{(3,406)} = .970; p > .05$ ] ve başkalarıyla ilişkilerde değişim [ $F_{(3,406)} = .359; p > .05$ ] alt boyutlarında ise farklılaşma görülmemiştir.

#### 3.4. KADIN DEPREMZEDELERİN YAKIN KAYBI DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Travma sonrası büyümenin yakın kaybı durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçlarına Tablo 3.4.1. ve Tablo 3.4.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.4.1. Katılımcıların Yakın Kaybı Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS
Travma sonrası büyüme	Kayıp yok	200	58.73	2.041.522
	Yakın akraba	44	61.34	1.876.531
	Yakın arkadaş	71	56.28	1.987.043
	Yakın akraba+yakın arkadaş	95	56.58	1.876.308
Benlik algısında değişim	Kayıp yok	200	31.66	1.125.959
	Yakın akraba	44	33.47	988.419
	Yakın arkadaş	71	31.11	1.083.190
	Yakın akraba+yakın arkadaş	95	31.65	1.038.183
Yaşam felsefesinde değişim	Kayıp yok	200	15.87	620.124
	Yakın akraba	44	16.81	606.658
	Yakın arkadaş	71	15.00	588.703
	Yakın akraba+yakın arkadaş	95	15.60	618.061
Bşkalarıyla ilişkilerde değişim	Kayıp yok	200	12.76	617.357
	Yakın akraba	44	12.63	616.098
	Yakın arkadaş	71	11.12	698.760
	Yakın akraba+yakın arkadaş	95	10.54	598.361

Tablo 3.4.1. incelendiğinde depremde yakın kaybı yaşamayan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 58.73$ , yalnızca yakın akraba kaybı yaşayan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 61.34$ , yalnızca yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 56.28$ , hem yakın akraba hem de yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 56.58$  olduğu görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyutunda yakın kaybı yaşamayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 31.66$ , yalnızca yakın akraba kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 33.47$ , yalnızca yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 31.11$ , hem yakın akraba hem de yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 31.65$ 'tir. Yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda katılımcıların aldıkları puanlar incelendiğinde yakın kaybı yaşamayan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 15.87$ , yalnızca yakın akraba kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 16.81$ , yalnızca yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 15.00$ , hem yakın akraba hem de yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 15.60$  olduğu görülmüştür. Son olarak başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda ise yakın kaybı yaşamayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 12.76$ , yalnızca yakın akraba kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 12.63$ , yalnızca yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 11.12$ , hem yakın akraba hem de yakın arkadaş kaybı yaşayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 10.54$ 'tür.

Tablo 3.4.2. Katılımcıların Yakın Kaybı Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Travma sonrası büyüme	Grup İçi	992.999	3	331.000	.846	.469	
	Gruplar arası	158.812.662	406	391.164			
	Toplam	159.805.661	409				
Benlik algısında değişim	Grup İçi	162.602	3	54.201	.461	.710	
	Gruplar arası	47.774.493	406	117.671			
	Toplam	47.937.095	409				
Yaşam felsefesinde değişim	Grup İçi	95.130	3	31.710	.844	.470	
	Gruplar arası	15.251.965	406	37.566			
	Toplam	15.347.095	409				
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Grup İçi	386.967	3	128.989	3.273	.021	1>4
	Gruplar arası	16.000.058	406	39.409			
	Toplam	16.387.024	409				

P<.05

Kadın depremzedelerin yakın kaybı durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelendiğinde Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre yakın kaybı durumuna göre travma sonrası büyümenin yalnızca başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutu [ $F_{(3,406)} = 3.273; p < .05$ ] puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc (Tukey) testi sonucunda, depremde yakın kaybı yaşamayan katılımcıların başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları ( $\bar{X} = 12.76$ ), depremde hem yakın akraba hem de yakın arkadaşlarını kaybeden katılımcılara ( $\bar{X} = 10.54$ ) göre daha yüksektir.

Travma sonrası büyüme ve alt boyutlarından yaşam felsefesinde değişim ve benlik algısında değişim yakın kaybı durumuna göre farklılaşmamaktadır ( $p > .05$ ).

### 3.5. KADIN DEPREMZEDELERİN EĞİTİM DÜZEYLERİNE GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Travma sonrası büyümenin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğine dair Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçlarına Tablo 3.5.1. ve Tablo 3.5.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.5.1. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS
Travma sonrası büyüme	İlkokul/ortaokul mezunu	28	64.17	1.744.420
	Lise mezunu	40	66.17	1.418.176
	Lisans/Lisansüstü mezunu	342	56.64	2.021.731
Benlik algısında değişim	İlkokul/ortaokul mezunu	28	36.21	763.693
	Lise mezunu	40	37.25	735.457
	Lisans/Lisansüstü mezunu	342	30.75	1.111.706
Yaşam felsefesinde değişim	İlkokul/ortaokul mezunu	28	16.42	698.373
	Lise mezunu	40	17.00	519.368
	Lisans/Lisansüstü mezunu	342	15.55	614.830
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	İlkokul/ortaokul mezunu	28	13.10	701.501
	Lise mezunu	40	13.25	599.466
	Lisans/Lisansüstü mezunu	342	11.70	629.927

Tablo 3.5.1. incelendiğinde ilkokul/ortaokul mezunu katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 64.17$ , lise mezunu katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 66.17$ , lisans/lisansüstü mezunu katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 56.64$  olduğu görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyutunda ilkokul/ortaokul mezunu katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 36.21$ , lise mezunu katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 37.25$ , lisans/lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 30.75$ 'tir. Yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda katılımcıların aldıkları puanlar incelendiğinde ilkokul/ortaokul mezunu katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 16.42$ , lise mezunu katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 17.00$ , lisans/lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 15.55$  olduğu görülmüştür. Son olarak

başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda ise ilkokul/ortaokul mezunu katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 13.10$ , lise mezunu katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 13.25$ , lisans/lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 11.70$ 'tir.

Tablo 3.5.2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Travma sonrası büyüme	Grup İçi	4.365.589	2	2.182.794	5.715	.004	3<2
	Gruplar arası	155.440.072	407	381.917			
	Toplam	159.805.661	409				
Benlik algısında değişim	Grup İçi	2.109.007	2	1.054.503	9.365	.000	3<1-2
	Gruplar arası	45.828.089	407	112.600			
	Toplam	47.937.095	409				
Yaşam felsefesinde değişim	Grup İçi	87.908	2	43.954	1.172	.311	
	Gruplar arası	15.259.188	407	37.492			
	Toplam	15.347.095	409				
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Grup İçi	125.673	2	62.837	1573	.209	
	Gruplar arası	16.261.351	407	39.954			
	Toplam	16.387.024	409				

P<.05

Kadın depremzedelerin eğitim durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelendiğinde Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre eğitim düzeyine göre travma sonrası büyüme [ $F_{(2,407)} = 5.715$ ;  $p < .05$ ] ve travma sonrası büyümenin alt boyutlarından benlik algısında değişim [ $F_{(2,407)} = 9.365$ ;  $p < .05$ ] puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Games Howell testi sonucunda, lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların ( $\bar{X} = 56.64$ ) travma sonrası büyüme düzeyleri lise mezunu katılımcıların ( $\bar{X} = 66.17$ ) travma sonrası büyüme

düzeylerine göre daha düşüktür. Benlik algısında değişim alt boyutunda ise lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X} = 30.75$ ), lise ( $\bar{X} = 37.25$ ) ve ilkokul/ortaokul mezunu olan katılımcılardan ( $\bar{X} = 36.21$ ) daha düşüktür. Eğitim düzeyine göre travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

### 3.6. KADIN DEPREMZEDELERİN YAŞADIKLARI YERİN HASAR ALMA DURUMUNA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME BULGULARI

Travma sonrası büyümenin katılımcıların yaşadıkları yerin deprem esnasında hasar alma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine dair Tek Yönlü ANOVA analizi sonuçlarına Tablo 3.6.1. ve Tablo 3.6.2.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.6.1. Katılımcıların Deprem Esnasında Yaşadıkları Yerin Hasar Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS
Travma sonrası büyüme	Hasarsız	86	58.05	2.116.454
	Az-orta hasar	224	57.13	1.950.241
	Ağır hasar/Yıkılma	100	60.25	1.913.396
Benlik algısında değişim	Hasarsız	86	31.39	1.176.763
	Az-orta hasar	224	31.41	1.068.010
	Ağır hasar/Yıkılma	100	32.84	1.033.550
Yaşam felsefesinde değişim	Hasarsız	86	14.87	665.060
	Az-orta hasar	224	15.53	584.927
	Ağır hasar/Yıkılma	100	17.02	612.987
Baskalarıyla ilişkilerde değişim	Hasarsız	86	13.27	602.476
	Az-orta hasar	224	11.48	631.745
	Ağır hasar/Yıkılma	100	11.85	651.397

Tablo 3.6.1. incelendiğinde deprem esnasında yaşadıkları yer hasar almayan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 58.05$ , yaşadıkları yer az/orta hasar alan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 57.13$ , yaşadıkları yer ağır hasar alan/ yıkılan katılımcıların travma sonrası büyüme puan ortalamalarının  $\bar{X} = 60.25$  olduğu görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyutunda deprem esnasında yaşadıkları yer hasar almayan katılımcıların puan

ortalamları  $\bar{X} = 31.39$ , yaşadıkları yer az/orta hasar alan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 31.41$ , yaşadıkları yer ağır hasar alan/ yıkılan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 32.84$ 'tür. Yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda katılımcıların aldıkları puanlar incelendiğinde deprem esnasında yaşadıkları yer hasar almayan katılımcıların ortalamalarının  $\bar{X} = 14.87$ , yaşadıkları yer az/orta hasar alan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 15.53$ , yaşadıkları yer ağır hasar alan/ yıkılan katılımcıların puan ortalamalarının  $\bar{X} = 17.02$  olduğu görülmüştür. Son olarak başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda ise deprem esnasında yaşadıkları yer hasar almayan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 13.27$ , yaşadıkları yer az/orta hasar alan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 11.48$ , yaşadıkları yer ağır hasar alan/ yıkılan katılımcıların puan ortalamaları  $\bar{X} = 11.85$ 'tir.

Tablo 3.6.2. Katılımcıların Deprem Esnasında Yaşadıkları Yerin Hasar Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Gruplar	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Travma sonrası büyüme	Grup İçi	669.492	2	334.746	.856	.426	
	Gruplar arası	159.136.169	407	390.998			
	Toplam	159.805.661	409				
Benlik algısında değişim	Grup İçi	154.709	2	77.354	.659	.518	
	Gruplar arası	47.782.387	407	117.401			
	Toplam	47.937.095	409				
Yaşam felsefesinde değişim	Grup İçi	237.828	2	118.914	3.203	.042	1<3
	Gruplar arası	15.109.267	407	37.124			
	Toplam	15.347.095	409				
Bşkalarıyla ilişkilerde değişim	Grup İçi	201.012	2	100.506	2.527	.081	
	Gruplar arası	16.186.012	407	39.769			
	Toplam	16.387.024	409				

P<.05

Tablo 3.6.2. incelendiğinde kadın depremzedelerin deprem esnasında yaşadıkları yerin hasar alma düzeyine göre travma sonrası büyümenin yaşam

felsefesinde değişim alt boyut puan ortalamaları [ $F_{(2,407)} = 2.527$ ;  $p < .05$ ] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc (Tukey) testi sonucunda, deprem esnasında kaldıkları yer hasar almayan katılımcıların ( $\bar{X} = 14.872$ ) yaşam felsefesinde değişim alt boyut puanları yaşadıkları yer ağır hasar alan/yıkılan katılımcıların ( $\bar{X} = 17.02$ ) yaşam felsefesinde değişim düzeylerine göre daha düşüktür. Yaşanan yerin hasar alma düzeyine göre travma sonrası büyüme, benlik algısında değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

### 3.7. KADIN DEPREMZEDELERİN ÇALIŞMA DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Katılımcıların çalışma durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerine dair bağımsız örneklem t- testi sonuçlarına Tablo 3.7.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.7.1. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Toplam Travma sonrası büyüme	Evet	227	56.70	21.03302	-1.615	.107
	Hayır	183	59.81	17.98102		
Benlik algısında değişim	Evet	227	30.54	11.57130	-2.592	.010
	Hayır	183	33.26	9.64462		
Yaşam felsefesinde değişim	Evet	227	15.68	6.47623	-.262	.793
	Hayır	183	15.84	5.67708		
Bşkalarıyla ilişkilerde değişim	Evet	227	11.79	6.35132	-.548	.584
	Hayır	183	12.14	6.31512		

P<.05

Travma sonrası büyüme düzeyinin çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t- testi ile incelendiğinde kadın depremzedelerin travma sonrası büyüme ( $t=-1.615$ ;  $p> .05$ ) ve yaşam felsefesinde değişim ( $t=-.262$ ;  $p> .05$ ) ile başkalarıyla ilişkilerde değişim ( $t=-.548$ ;  $p> .05$ ) alt boyutlarının çalışma durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyut puan ortalamaları ( $t=-2.592$ ;  $p<.05$ ) ise çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır ve bir işte çalışmayan depremzede kadınların travma sonrası büyüme düzeyleri çalışanlara göre daha yüksektir.

### 3.8. KADIN DEPREMZEDELERİN PSİKOLOJİK DESTEK ALMA DURUMLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI BÜYÜME BULGULARI

Travma sonrası büyümenin katılımcıların psikolojik destek alma durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız örneklem t- testi sonuçlarına Tablo 3.8.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.8.1. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Psikolojik destek alma	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Toplam Travma sonrası büyüme	Evet	72	58.13	20.19295	.023	.982
	Hayır	338	58.07	19.70516		
Benlik algısında değişim	Evet	72	31.45	11.60614	-.259	.796
	Hayır	338	31.82	10.66976		
Yaşam felsefesinde değişim	Evet	72	16.48	5.75801	1.110	.268
	Hayır	338	15.60	6.19823		
Bşkalarıyla ilişkilerde değişim	Evet	72	11.77	6.50075	-.256	.798
	Hayır	338	11.98	6.30198		

$P<.05$

Travma sonrası büyüme düzeyinin depremden sonraki süreçte psikolojik destek alma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t- testi ile incelendiğinde kadın depremzedelerin travma sonrası büyüme ( $t=.023$ ;  $p>.05$ ) ve yaşam felsefesinde değişim ( $t=1.110$ ;  $p>.05$ ), başkalarıyla ilişkilerde değişim ( $t=-.256$ ;  $p>.05$ ) ve benlik algısında değişim ( $t=-2.59$ ;  $p>.05$ ) alt boyutlarının psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir.

### 3.9. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME, ÖZ-YETERLİK VE UMUT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Katılımcıların travma sonrası büyüme, öz-yeterlik ve umut düzeylerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.9.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.9.1. Kadın Depremzedelerin Travma Sonrası Büyüme, Öz-yeterlik ve Umud Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1-Travma Sonrası Büyüme	1	.942**	.824**	.830**	.387**	.341**	.372**	.442**
2-Benlik algısında değişim		1	.689**	.674**	.383**	.341**	.364**	.429**
3-Yaşam felsefesinde değişim			1	.564**	.296**	.241**	.303**	.339**
4-Başkalarıyla ilişkilerde değişim				1	.302**	.269**	.699**	.716**
5- Sürekli Umud					1	.913**	.930**	.750**
6-Alternatif yollar						1	.699**	.716**
7-Eyleyici Düşünce							1	.670**
8- Genel Öz-yeterlik								1

\*\* $p<.01$  \* $p<.05$

Araştırma kapsamında “travma sonrası büyüme”, “genel öz-yeterlik” ve “umut” değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.387$ ;  $p<.01$ ).

Travma sonrası büyüme ile sürekli umut ölçeğinin alternatif yollar düşüncesi ( $r=.341$ ;  $p<.01$ ) ve eyleyici düşünce ( $r=.372$ ;  $p<.01$ ) alt boyutları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $r=.442$ ;  $p<.01$ ) umut düzeyi ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.716$ ;  $p<.01$ ).

### 3.10. ÖZ-YETERLİK, UMUT VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜMEYİ YORDAMASI

Öz-yeterlik, umut ve demografik değişkenlerin travma sonrası büyümeyi yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 3.10.1.’de gösterilmektedir.

Tablo 3.10.1. Kadın Depremzedelerde Öz-yeterlik ve Umut Düzeyleri ve Demografik Değişkenlerin Travma Sonrası Büyüme Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	$\beta$	%95 Güven Aralığı		t	p
				Alt Sınır	Üst Sınır		
<b>Medeni Durum</b>	-.605	11.630	-.018	-3.781	2.571	-.374	.708
<b>Çocuk Sayısı</b>	.694	1.616	.039	-1.111	2.499	.756	.450
<b>Eğitim Düzeyi</b>	-2.406	.918	-.068	-6.021	1.210	-1.308	.192
<b>Hasar Durumu</b>	2.003	1.839	.068	-.657	4.662	1.480	.140
<b>Yakın Kaybı</b>	-.795	1.353	-.050	-2.218	.629	-1.098	.273
<b>İş durumu</b>	3.522	.724	.089	-.265	7.309	1.828	.068
<b>Gelir düzeyi</b>	2.765	1.926	.062	-1.443	6.973	1.292	.197
<b>Psikolojik destek alma</b>	-1.844	2.140	-.036	-6.429	2.741	-.791	.430
<b>Genel Öz-yeterlik</b>	1.052	2.332	.354	.658	1.446	5.252	.000
<b>Alternatif yollar</b>	-.111	.200	-.028	-.665	.442	-.395	.693
<b>Eyleyici düşünceler</b>	.554	.281	.154	.082	1.025	2.308	.022
<b>Sabit</b>	14.869	.240		-7.995	37.733	1.278	.202

$R^2=.233$

$F_{(11-398)} = 10.985, P < 0.01$

Elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkenler travma sonrası büyümenin %23'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin travma sonrası büyüme üzerindeki görece önem sırası; genel öz-yeterlik, eyleyici düşünceler, iş durumu, hasar durumu, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, yakın kaybı, çocuk sayısı, psikolojik destek alma durumu, alternatif yollar, medeni durum. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin p değerleri incelendiğinde; genel öz-yeterlik ve sürekli umudun alt boyutlarından eyleyici düşünceler değişkenleri anlamlı bir etkiye sahiptir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4.TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, kadın afetzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinde umut ve öz-yeterliğin yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatürde yer alan araştırma sonuçları ile karşılaştırılmış ve tartışılmıştır.

#### 4.1.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN MEDENİ DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Kadın depremzedelerin medeni durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde kadın depremzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde travma sonrası büyümenin alt boyutları da medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde elde edilen bulgularla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Güven'in (2010) Marmara Depremini yaşayan yetişkinlerde algıladıkları sosyal destek düzeylerine göre travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 190 depremzede ile yürütmüş olduğu çalışmada depremzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Fevzioğlu'nun (2023) meme kanseri tanısı alan kadın hastalarla yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde kadınların travma sonrası büyüme düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemiştir. Güven Akgül'ün (2023) travma mağdurları ile çalışan meslek elemanları ile yürütmüş olduğu çalışmada travma mağdurları ile bireysel görüşmeler yapan çalışanların travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde farklı örneklem üzerinde yapılmış çalışmalarda travma sonrası büyüme düzeyinin medeni duruma göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Akbat-Safi, 2021; Buran, 2022; Çimen, 2020; Çalış, 2023; İncirci, 2022; Taşar, 2023).

Elde edilen bulgulardan farklı olarak Gökahmetoğlu (2021) ve Belizzi ve Blank (2006) yapmış olduğu çalışmalarda medeni durum değişkenine göre travma sonrası büyümenin anlamlı farklılık gösterdiği ve evli bireylerin travma sonrası büyüme düzeylerinin bekarlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Peker (2022), şizofreni hastalarına bakım verenler ile yürütmüş olduğu çalışmada evlilerin bekarlara göre travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Farklı olarak Ayyıldız'ın (2023) afet olarak kabul edilen COVID-19 pandemisinde görev alan hemşirelerle yapmış olduğu çalışmada medeni durumu bekar olanların travma sonrası büyüme düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olduğu görülmüş ve bu durum pandemi sürecinde evlilerin yakınlarına virüs bulaştırmaktan kaygı duymaları ile açıklanmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmada depremzede kadınların medeni durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamasının deprem sürecinde evli kadınların eşlerinden yeterince destek görmemesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Uysal, 2023). Bir ailede çocuklar, yaşlılar ve engelli kişiler de dahil olmak üzere aile üyelerinin bakımında birincil sorumluluk çoğunlukla kadınlara ve kız çocuklarına ait olduğundan olası bir afet felaketinden sonra da kadınlar yemek, temizlik gibi günlük işlerin yanı sıra hasta ve yaralıların bakımını da üstleneceklerdir (CDP, 2021). Eşlerinden ihtiyaç duydukları desteği göremeyen kadınların depremin ardından toparlanmaları daha zor olabilmektedir.

#### 4.2.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN GELİR DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Kadın depremzedelerin gelir durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların gelir düzeylerine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde gelir durumuna göre benlik algısında değişim ile başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutlarında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yalnızca yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda farklılaşma görülmüş ve gelir düzeyini düşük olarak değerlendiren katılımcıların yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda puan ortalamalarının gelir düzeyini orta ve yüksek olarak değerlendiren katılımcıların puan

ortalamalarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde elde edilen bulgularla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Güven Akgül'ün (2023) travma mağdurları ile çalışan meslek elemanları ile yürütmüş olduğu çalışmada çalışanların travma sonrası büyüme ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaştığı ve gelir düzeyi yüksek çalışanların daha fazla travma sonrası büyüme yaşadıkları görülmüştür. Peker (2022) tarafından yapılan çalışmada da gelir düzeyi artıca travma sonrası büyümenin yeni olasılıklar alt boyutunda artış olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde farklı örneklemeler üzerinde yapılmış çalışmalarda yüksek gelir durumunun travma sonrası büyümeyi artıran faktörlerden biri olduğu sonucuna ulaşmıştır (Ho, vd., 2011; Linley ve Joseph, 2004; Sarısoy, 2012). Elde edilen bulgulardan farklı olarak literatürde travma sonrası büyüme ve alt boyutlarının gelir durumuna göre farklılaşmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır (Adsever, 2019; Aydoğdu, 2021; Buran, 2022; Fevzioglu, 2023; Gökahmetoğlu, 2021).

Bizim çalışmamızda gelir düzeyini yüksek olarak değerlendiren katılımcıların yaşam felsefesinde değişim alt boyut puanlarının düşük olarak değerlendiren katılımcılara göre yüksek olması, maddi olarak daha iyi şartlarda olan kadınların depremin olumsuz etkilerinden daha az etkilenmeleri dolayısıyla yeni ilgi alanları keşfetme, yeni olanaklara kavuşma, hayatı yeniden keşfetme fırsatlarının daha fazla olması ile açıklanabilir. Chen ve arkadaşları (2007) ve Xu ve Wu (2011) yapmış oldukları çalışmada düşük gelir düzeyine sahip bireylerin deprem sonrası daha fazla travma geliştirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Deprem felaketinin ardından depremzedelerin ekonomik durumlarının iyi olması kendisinin ve ailesinin sağlık, yiyecek, barınma, güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesini sağlar. Düşük ekonomik düzeye sahip kişilerin tüm bu olanaklara ulaşması güçtür.

#### 4.3.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN ÇOCUK SAYILARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Kadın depremzedelerin çocuk sayısı değişkenine göre travma sonrası büyüme düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde çocuk sayısı ile toplam travma sonrası büyüme ve alt boyutlarından benlik algısında değişim puan ortalamaları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulgulara göre 1 çocuğu olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcılardan daha düşüktür. Benlik algısında değişim alt boyutunda ise 1 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları 2 çocuğu olan ve 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcılardan daha düşüktür.

Literatür incelendiğinde travma sonrası büyümenin çocuk sayısı ile ilişkisini araştıran kısıtlı çalışmaya rastlanmıştır. Durak ve Şenol- Durak'ın (2019) Tip-II diyabetli hastalarda travma sonrası büyüme, baş etme stilleri ve kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada çocuk sayısı değişkeni ile travma sonrası büyüme arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Çalışmaya göre çocuk sayısı artıkça travma sonrası büyüme düzeyi de artmaktadır. Bu noktada çalışmanın bizim çalışmamızda elde ettiğimiz bulgularla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Akbay- Safi'nin (2023) yapmış olduğu çalışmada da benzer olarak çocuk sayısı ile travma sonrası büyümenin başkalarıyla ilişki kurma alt boyutunda pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Deprem bölgesinde çalışan ve çalışmayan sağlık çalışanlarında travma sonrası büyüme düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise çocuk sayısı, travma sonrası büyümenin önemli yordayıcılarından biri olarak bulunmuştur. Diğer bulgulara benzer olarak bu çalışmada da çocuk sayısı artıkça travma sonrası büyümenin arttığı tespit edilmiştir (Bulut, Bahadır- Yılmaz ve Altınbaş, 2023). Peng ve arkadaşlarının (2021), COVID-19 salgınında görev yapan hemşirelerin travma sonrası büyüme düzeylerini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada çocuk sahibi olmanın travma sonrası büyüme düzeyini anlamlı düzeyde artırdığı bulunmuştur. Peng ve arkadaşları (2021) bu bulguyu annelerin sahip oldukları sorumlulukların ve annelik rollerinin onları zorluklara karşı daha cesur ve güçlü hale getirmesi ile açıklamaktadır. Farklı olarak Taşar'ın (2023) 6 Şubat depremini yaşayan doktorların, deprem sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme düzeylerini incelediği çalışmada çocuk sahibi olma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buran'da (2022) İzmir depremini yaşayan katılımcılar ile yürütmüş olduğu çalışmada katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bizim çalışmamızda da literatürdeki diğer çalışmalarla benzer olarak çocuk sayısı arttıkça travma sonrası büyümenin arttığı görülmüştür. Elde edilen bulgu çocuk sahibi olmanın kişilerin hayatta kalma ve depremin olumsuz etkilerinden daha hızlı kurtulmak için çabalamasında bir amaç oluşturduğu ve zorluklarla baş edebilmesinde güç sağladığı ile açıklanabilir (Akbat-Safi, 2023).

#### 4.4.KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN YAKIN KAYBI DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Kadın depremzedelerin yakın kaybı durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelendiğinde yakın kaybı durumuna göre travma sonrası büyüme ile yalnızca başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Depremde yakın kaybı yaşamayan katılımcıların başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeyleri, depremde hem yakın akraba hem de yakın arkadaşlarını kaybeden katılımcılara göre daha yüksektir.

İlgili literatür incelendiğinde Güven'in (2010) Marmara Depremini yaşamış olan bireyler ile yapmış olduğu çalışmada kayıp yaşamış olma durumuyla travma sonrası olumlu gelişim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve ailesinde can kaybı olan depremzedelerin travma sonrası büyüme puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Cesur (2012) yas sürecini travma sonrası büyüme bağlamında incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada 6 ay içerisinde yakın kaybı yaşamış 18 yaş üstü bireylerle çalışmış ve yas sürecinde travma sonrası büyümeyi etkileyen faktörlerden birinin kaybedilen kişinin yakınlık derecesi olduğunu tespit etmiştir. Çalışmaya göre kayıp yaşanan kişinin yakınlık derecesi arttıkça travma sonrası büyüme de artmaktadır. Buran (2022) İzmir Depremini yasayan katılımcılar ile yürütmüş olduğu çalışmada katılımcıların depremde yakınları kaybetme durumlarına göre travma sonrası büyüme ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgulara göre depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların travma sonrası büyüme ve alt boyutlarından aldıkları puanlar depremde yakınlarını kaybetmeyen katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Şenyüz'ün (2019) yaptığı çalışmada da depremde kayıp veren kişilerin, kayıp vermeyen kişilere göre travma sonrası büyüme

düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Prieto-Ursua ve Jodar, 2020; Chen ve Tang, 2021).

Farklı olarak Burhanoğlu'nun (2021) çalışmasında ise COVID-19 pandemisinde salgın nedeniyle yakınlarını kaybedenler ile kaybetmeyenler arasında travma sonrası büyüme düzeyleri arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Taşar'ın (2023) 6 Şubat depremini yaşayan doktorların deprem sonrası travmatik stres ve travma sonrası büyüme düzeylerini incelediği çalışmada da benzer olarak yakınlarından can kaybı bulunması ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bizim çalışmamızda depremde yakın kaybı yaşamayan katılımcıların başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda hem yakın akraba hem de yakın arkadaşlarını kaybeden katılımcılara göre daha fazla travma sonrası büyüme göstermeleri depremin ardından akraba ve arkadaşlarından aldıkları destek sayesinde iyileşme göstermeleri ile açıklanabilir.

#### 4.5. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN EĞİTİM DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Kadın depremzedelerin eğitim durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde eğitim düzeyine göre travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyümenin alt boyutlarından benlik algısında değişim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri lise mezunu katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerine göre daha düşüktür. Benlik algısında değişim alt boyutunda ise lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamaları lise ve ilkokul/ortaokul mezunu olan katılımcılardan daha düşüktür. Eğitim düzeyine göre travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde travma sonrası büyüme ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışmaya rastlanmıştır. He, Xu ve Wu (2013) tarafından Wenchuan Depreminden etkilenen 2080 katılımcı ile sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinin aracı rolünü belirlemek amacıyla yürütülen çalışmada yüksek eğitime sahip kişilerin travmatik deneyimin ardından daha yüksek düzeyde büyüme gösterdiği görülmüştür. Kanser tanısı almayan kadınlarda ise travma sonrası büyümenin eğitim düzeylerine göre farklılaştığı ve ilkökul ve lise mezunu kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin üniversite mezunu olan kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmada eğitimin travma sonrası büyümeyi etkileyen önemli değişkenlerden biri olması eğitime göre travmatik deneyimlerin sonuçları ile baş etmede kullanılan yöntemlerin farklılık göstermesi ile açıklanmıştır. Bağcaz (2017) ise yakın kaybı yaşayan bireylerle yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyi yüksek kişilerin travma sonrası büyüme düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Danahauer vd. 2015; Gün, 2021; Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Güven'in (2010) Marmara depremini yaşayan depremzedeler ile yürütmüş olduğu çalışmada depremzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen benzer çalışmalara rastlanmıştır (Aydoğdu 2017; Ayyıldız, 2023; Aras 2021; Barskova ve Oesterreich, 2009; Çimen 2020; Fevzioglu, 2023; Gökahmetoğlu, 2021; Gökmen ve Deniz, 2020; Güven- Akgül, 2023; Terzioğlu, Ayhan ve Kamışlı, 2022). Bizim çalışmamızda farklı bir sonuca ulaşılmış olması araştırmaya katılan depremzede kadınların büyük bir çoğunluğunun lisans/ lisansüstü mezunu olması ile açıklanabilir.

#### 4.6. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN HASAR DURUMUNA GÖRE TARTIŞILMASI

Kadın depremzedelerin deprem esnasında yaşadıkları yerin hasar alma düzeyine göre travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve bulgulara

göre deprem esnasında kaldıkları yer hasar almayan katılımcıların yaşam felsefesinde değişim alt boyut puanları, yaşadıkları yer ağır hasar alan/yıkılan katılımcıların yaşam felsefesinde değişim puanlarına göre daha düşüktür.

Literatür incelendiğinde benzer bulgulara sahip çalışmalara rastlanmıştır. Zhou ve arkadaşları (2019) deprem sonrası kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme üzerine yapmış oldukları araştırmada Ya'an depreminden bir yıl sonra depremi yaşamış 1487 kadın ile çalışmışlardır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre depremde evleri ciddi hasar gören kadınların daha yüksek düzeyde travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme yaşadıkları açıklanmıştır. Literatür incelendiğinde benzer bulgulara sahip çalışmalara rastlanmıştır (Cao vd., 2018; Jin vd., 2014).

Elde edilen bulgulardan farklı olarak Güven'in (2010) yapmış olduğu araştırmada ise depremzedelerin deprem sırasında bulunduğu binadaki çökme durumuyla travma sonrası büyüme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve yaşadığı binada çökme olmayan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri yaşadığı binada çökme olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bizim çalışmamızda deprem esnasında yaşadıkları yer hasar alan/yıkılan katılımcıların yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda yaşadıkları yer ağır hasar almayan katılımcılara göre daha fazla travma sonrası büyüme göstermeleri, Tedeschi ve Calhoun'un (2004) travmatik bir deneyim sonucu yaşanan sıkıntı düzeyi artıça travma sonrası büyümenin de artacağına yönelik görüşü ile açıklanabilir. Ayrıca bu büyümenin yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda gerçekleşmesi ise kişilerin depremin ardından yaşamındaki önceliklerinin değişmesi ile açıklanabilir.

#### 4.7. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN ÇALIŞMA DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Travma sonrası büyüme düzeyinin çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde kadın depremzedelerin travma sonrası büyüme ve yaşam felsefesinde değişim ile başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutlarının çalışma

durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Benlik algısında değişim alt boyut puan ortalamaları ise çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre bir işte çalışmayan depremzede kadınların travma sonrası büyüme düzeyleri çalışanlara göre daha yüksektir.

Literatür incelendiğinde elde edilen bulgunun mevcut çalışmalara göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Fevzioglu (2023) yapmış olduğu araştırmada kanser tanısı alan kadınlarda çalışma durumu değişkenine göre travma sonrası büyümenin anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. “Yaşam ve Kendilik Algısında Değişim” ile “Kişisel Güç” alt boyutlarında bir işte çalışan kadınların çalışmayanlara göre travma sonrası büyüme düzeyleri daha yüksektir. Araştırmacı bu bulguyu çalışan kadınların hem ekonomik gelir elde etme hem de sosyal destek algılarının diğer kadınlardan daha yüksek olması ile açıklamıştır. Benzer şekilde meme kanseri tanısı alan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada bir işte çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Aydoğdu, 2017). Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Li ve arkadaşlarının (2021) yapmış oldukları çalışmada benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Bu konuda meme kanseri tanısı alan kadınlar üzerinde yürütülen bir çalışmada kadınların herhangi bir işte çalışma durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Uslu, 2020). Boyacıoğlu, Temel ve Çaynak (2022) dini başa çıkma ve dayanıklılık dahil olmak üzere travma sonrası büyümeyi etkileyen faktörleri incelemek amacıyla 111 kanser hastası ile yürütmüş oldukları çalışmada çalışma durumuna göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızda literatürden farklı bir bulgu elde edildiği söylenebilir. İş sahibi olmayan kadınların travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olması beklenen bir sonuç değildir. Bu bulgu iş sahibi olmayan kadınların bu süreçte ailelerine daha fazla zaman ayırabilmeleri ile açıklanabilecek olsa da gelecek araştırmalarda nitel yöntemler ile kadınların çalışma durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeyleri incelenebilir.

#### 4.8. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK DESTEK ALMA DURUMLARINA GÖRE TARTIŞILMASI

Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri depremden sonraki süreçte psikolojik destek alma durumlarına göre incelendiğinde kadın depremzedelerin travma sonrası büyüme ve alt boyutlarından aldıkları puanların psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların çoğunlukla elde edilen bulguyu desteklediği görülmüştür. Uysal'ın (2023) son 5 yılda kayıp yaşayan bireylerin travma sonrasında büyüme düzeylerinin bağlanma biçimi ve demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada travmatik deneyimin ardından psikolojik destek alma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buran (2022) İzmir depremini yaşayan katılımcılar ile yürütmüş olduğu çalışmada katılımcıların psikolojik destek alma durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Fevzioğlu (2023) kanser tanısı alan kadınlarda tedavi süresince psikolojik destek alma değişkenine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Xu ve Zhang'ın (2020), COVID-19 salgınında görev alan hemşireler ile yapmış oldukları çalışmada travma sonrası büyümenin psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde Gökmen ve Deniz'de (2020) yapmış oldukları çalışmada psikolojik destek alma ile travma sonrası büyüme arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Becker-Blease, Turner ve Finkelhor (2010) yapmış oldukları araştırmada 70 afetzededen yalnızca 2'sinin psikolojik destek aldığını belirtmekte ve bu durumun genellikle afetzedelerin etiketlenmekten çekinme ya da ekonomik yetersizlikten kaynaklandığını açıklamaktadırlar. Bizim çalışmamızda psikolojik destek alma değişkenine göre travma sonrası büyümenin anlamlı farklılık göstermemesi depremin ardından psikolojik destek alan katılımcıların oldukça az olması ile açıklanabilir.

#### 4.9. KADIN DEPREMZEDELERİN TRAVMA SONRASI BÜYÜME, ÖZ-YETERLİK VE UMUT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TARTIŞILMASI

Araştırma kapsamında “travma sonrası büyüme”, “genel öz-yeterlik” ve “sürekli umut” değişkenlerinin arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile sürekli umut ve alt boyutları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak umut düzeyi artıkça travma sonrası büyüme düzeyi de artmaktadır. Katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken umut düzeyi ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz-yeterlik düzeyi artıkça travma sonrası büyüme ve umut düzeyi de artmaktadır.

Literatür incelendiğinde elde edilen bulgular literatürle benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmalar travma sonrası büyüme ile umut puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu göstermektedir (Adsever, 2019; Aras ve Topkaya, 2022; Burhanoğlu, 2021; Ho, vd., 2011; Hullman vd., 2014; Kaya ve Akoğlu, 2024; Zhou ve Wu, 2018). Elde edilen bulgular sonucunda umudun travmatik deneyimlerin olumlu sonuçlarından biri olan travma sonrası büyümeyi destekleyen güçlerden biri olduğu söylenebilmektedir.

Yapılan çalışmada katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde öz-yeterliğin travma sonrası büyümeyi etkileyen değişkenlerden biri olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Benight ve Bandura, 2004; Burhanoğlu, 2021; Di Carrado vd., 2022; Tedeschi ve Calhoun, 2004; Zhou, Wu ve Zhen, 2016). Dolayısıyla yüksek düzeyde öz-yeterlik travma sonrası büyümeyi artırmaktadır. Travma sonrası büyüme ile öz-yeterlik arasındaki ilişki, kişinin travmatik deneyimlerinin ardından güçlüklerle baş edebileceğine yönelik inancının gelişim sürecine destek olması ile açıklanabilir.

Yapılan çalışmada katılımcıların umut düzeyleri ile genel öz-yeterlik düzeyleri arasında ise pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre umut düzeyi arttıkça öz-yeterlik, öz-yeterlik arttıkça umut düzeyi artmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmalar umut ile öz-yeterliğin ilişkili kavramlar olduğu bulgusunu desteklemektedir (Burhanoğlu, 2021; Çam vd., 2020; Kandemir, 2014; Taytaş ve Kardaş, 2022; Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Umudun yüksek kişilerin başarabileceklerine yönelik yeterlik inançları daha yüksektir.

Elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkenlerin travma sonrası büyümenin %23'ünü açıkladığı görülmüştür. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin değişkenler travma sonrası büyüme üzerindeki görece önem sırası;genel öz-yeterlik, eyleyici düşünceler, iş durumu, hasar durumu, eğitim düzeyi,gelir düzeyi, yakın kaybı, çocuk sayısı, psikolojik destek alma durumu, alternatif yollar, medeni durum. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin p değerleri incelendiğinde; genel öz-yeterlik ve sürekli umudun alt boyutlarından eyleyici düşünceler değişkenleri anlamlı bir etkiye sahiptir. Çalışmada elde edilen bulgulara benzer olarak Aras ve Topkaya (2022), yapmış oldukları çalışmada umudun travma sonrası büyümenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kardaş (2013) ise çalışmasında umutsuzluğun travma sonrası büyümeyi yordadığı ve umutsuzluk düzeyi arttıkça travma sonrası büyümenin azaldığı, umutsuzluk düzeyleri azaldıkça travma sonrası büyümenin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Karabacak-Çelik (2023) ise yapmış olduğu çalışmada umudun eyleyici düşünce alt boyutunun deprem sonrası travma belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiş ve bu bulguyu Snyder'in (2002) umut teorisinde yer alan eyleyici düşüncelerin umudun açığa çıkmasında kişilerin zorlukların üstesinden gelmede onlara güç ve motivasyon sağladığı düşüncesi ile açıklamaktadır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise öz-yeterliğin travma sonrası büyümenin önemli bir yordayıcısı olduğudur. Erkoyuncu (2023), çalışmasında öz yeterliğin travma sonrası büyüme üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yu ve arkadaşları (2014), kanser hastalarının travma sonrası büyüme düzeylerinin yordayıcılarını incelemiş oldukları araştırmada öz-yeterliğin travma sonrası

büyümenin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer olarak Zhang ve arkadaşları (2021) ise COVID-19 pandemisinde hemşirelerin travma sonrası büyüme düzeylerini incelemiş oldukları çalışmada öz-yeterliğin travma sonrası büyümede etkili bir değişken olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde öz-yeterliğin travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerden biri olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Cieslak vd., 2009; Cryder, vd., 2006; Li, Cheng ve Lv, 2022; Nygard vd., 2016).

## SONUÇ

Sonuç olarak, bağımsız değişkenler travma sonrası büyümenin %23'ünü açıklamakta ve genel öz-yeterlik ve sürekli umudun alt boyutlarından eyleyici düşünceler değişkenleri travma sonrası büyüme üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Yapılan çalışmada katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri ile genel öz-yeterlik ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların demografik değişkenlere göre travma sonrası büyüme düzeyleri incelendiğinde depremden sonraki süreçte psikolojik destek alma durumları ve medeni durumlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Travma sonrası büyüme düzeyinin çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde kadın depremzedelerin benlik algısında değişim alt boyut puan ortalamaları çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre bir işte çalışmayan depremzede kadınların travma sonrası büyüme düzeyleri çalışanlara göre daha yüksektir.

Kadın depremzedelerin deprem esnasında yaşadıkları yerin hasar alma düzeyine göre travma sonrası büyümenin yaşam felsefesinde değişim alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve bulgulara göre deprem esnasında kaldıkları yer hasar almayan katılımcıların yaşam felsefesinde değişim alt boyut puanları yaşadıkları yer ağır hasar alan/yıkılan katılımcıların yaşam felsefesinde değişim düzeylerine göre daha düşüktür.

Kadın depremzedelerin eğitim durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelendiğinde eğitim düzeyine göre travma sonrası büyüme ve travma sonrası büyümenin alt boyutlarından benlik algısında değişim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri lise mezunu katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerine göre daha düşüktür. Benlik algısında değişim alt boyutunda ise lisans ve

lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamaları lise ve ilkokul/ortaokul mezunu olan katılımcılardan daha düşüktür.

Kadın depremzedelerin yakın kaybı durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelendiğinde ise yakın kaybı durumuna göre travma sonrası büyümenin yalnızca başkalarıyla ilişkilerde değişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Depremde yakın kaybı yaşamayan katılımcıların başkalarıyla ilişkilerde değişim düzeyleri, depremde hem yakın akraba hem de yakın arkadaşlarını kaybeden katılımcılara göre daha yüksektir.

Kadın depremzedelerin çocuk sayısı değişkenine göre travma sonrası büyüme düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde çocuk sayısı ile toplam travma sonrası büyüme ve alt boyutlarından benlik algısında değişim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bulgulara göre 1 çocuğu olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeyleri 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcılardan daha düşüktür. Benlik algısında değişim alt boyutunda ise 1 çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları 2 çocuğu olan ve 3 ve daha fazla çocuğu olan katılımcılardan daha düşüktür.

Kadın depremzedelerin gelir durumlarına göre travma sonrası büyüme düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde katılımcıların gelir düzeylerine göre yalnızca yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda farklılaşma görülmüş ve gelir düzeyini düşük olarak değerlendiren katılımcıların yaşam felsefesinde değişim alt boyutunda puan ortalamalarının gelir düzeyini orta ve yüksek olarak değerlendiren katılımcıların puan ortalamalarından daha düşük olduğu belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

Elde edilen bulgular kapsamında çalışmaya ilişkin öneriler şunlardır:

1. Bu araştırma kadın depremzedelerin travma sonrası büyüme düzeylerini etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır. Gelecek araştırmalarda toplumda

dezavantajlı grup olarak kabul edilen yaşlılar, çocuklar, göçmenler gibi farklı örneklem grupları üzerinde çalışılması önemlidir.

2. Araştırma sonuçları, umut ve öz- yeterliğin travma sonrası büyümeyi etkileyen değişkenlerden olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla depreme maruz kalmış kadınların gelişimlerini desteklemek amacıyla eğitim programlarının geliştirilmesi ve yapılacak eğitim programlarında öz-yeterlik ve umudu artırmaya yönelik teknik ve müdahalelerin eklenmesi programın etkililiğini artıracaktır.

3. Literatür incelendiğinde kadınların afet ve depremlerde yaşadıkları zorlukları ele alan nitel birçok çalışmaya rastlansa da travma sonrası büyümeye ilişkin nitel çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu noktada travma sonrası büyümeyi inceleyen nitel ve karma çalışmaların yapılması büyümeyi sağlayan etkenlerin daha iyi tespit edilmesini sağlayacaktır.

4. Bu çalışma depremden 11 ay sonra gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla depremde kadınların kısa vadede travma sonrası büyüme düzeylerini ölçmüştür. Kadın depremedelerin uzun vadedeki travma sonrası büyüme düzeylerini inceleyebilmek amacıyla çalışma yeniden gerçekleştirilebilir.

5. Bu çalışmada deprem travması üzerine çalışılmıştır. Gelecek araştırmalarda farklı travma türlerinde travma sonrası büyüme, umut ve öz-yeterlik değişkenleri araştırabilir.

6. Literatür incelendiğinde travma sonrası büyümeye yönelik çalışmalarda genellikle ilişkisel tarama yöntemlerinin kullanıldığı görülmüştür. Gelecek araştırmalarda travma sonrası büyümeye ilişkin boylamsal çalışmalarının travma sonrası büyümenin kısa, orta, uzun vadedeki değişimlerinin daha kesin şekilde anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

7. Yapılan çalışmanın araştırma grubunu büyük ölçüde eğitim düzeyi yüksek katılımcılar oluşturduğundan travma sonrası büyümenin eğitim düzeyi ile ilişkisine

yönelik genellenebilir sonuçlara ulaşamamıştır. Gelecek araştırmalarda araştırma grubunun farklı eğitim düzeylerine sahip katılımcılardan oluşması araştırmanın genellenebilirliğini artıracaktır.

8. Son olarak ele alınan bağımsız değişkenlerin travma sonrası büyümenin %23'ünü açıkladığı ve çalışmada ele alınan demografik değişkenlerin travma sonrası büyüme üzerinde yordayıcı etkisi olmadığı görülmüştür. Kalan varyansı açıklamak için yapılacak çalışmalarda yaş, sosyal destek, gönüllülük, başa çıkma stratejileri gibi farklı değişkenler dahil edilerek travma sonrası büyüme yeniden incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- AFAD** (2023). Afet ve acil durum yönetimi başkanlığı doğal afetler, 29 Nisan 2024. <https://www.afad.gov.tr/afadem/dogal-afetler>
- Adsever, İ.** (2019). *Sonradan fiziksel engeli olan bireylerde travma sonrası büyümenin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Akbay-Safi, S.** (2021). *Post-traumatic growth and related factors among adult syrian refugees living in turkey* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bilgi Üniversitesi.
- Akdur, R.** (2000). Afetlere hazırlık ve afet yönetimi. *Ankara Deontoloji Dergisi*, (7), 8-13.
- Aksaray, G., Kortan, G., Erkaya, H., Yenilmez, C., & Kaptanoğlu, C.** (2006). Gender differences in psychological effect of the August 1999 earthquake in Turkey. *Nordic journal of psychiatry*, 60(5), 387–391. <https://doi.org/10.1080/08039480600937553>
- Alparslan, S., Koçar, A. İ., Şenol, S., & Meral, I.** (1999). Marmara depremini yaşayan çocuk ve ergenlerde ruhsal bozukluklar ve kaygı düzeyleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 6(3), 135-142.
- American Psychiatric Association** (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.
- Aras, N.Y.** (2021). *Yeni koronavirüs hastalığını (Covid-19) yenmiş bireylerde travma sonrası büyümede travma sonrası stres belirtileri, psikolojik sağlamlık ve umudun rolü* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Aras, N., & Topkaya, N.** (2022). Role of posttraumatic stress symptoms, psychological resilience and hope in posttraumatic growth in individuals with novel coronavirus disease (covid-19). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 110 - 120. 10.18863/pgy.1078789
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K.** (1990). *Rules of hope*. Springer Science & Business Media.

- Aydoğdu, F.** (2021). Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme İle Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut ve Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Psikiyatride güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1), 337–360. <https://doi.org/10.18863/pgy.983099>
- Aydoğdu, B. E.** (2017). *Meme kanseri olan kadınlarda psikolojik sıkıntılar ve travma sonrası gelişim ile ilişkili faktörler: Temel inançlar, ruminasyon ve C tipi kişilik* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aytekin, P., & Ay, C.** (2015). Hedonik tüketim ve anlık satın alma: İzmir ilinde bir araştırma. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(1), 141-156.
- Aypay, A.** (2010). Genel öz yeterlik ölçeğinin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Ayyıldız, S.** (2023). *Covid-19 pandemisinde çalışan hemşirelerde psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığının travma sonrası büyümeye etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Bandura, A.** (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A.** (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A.** (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A.** (1992). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Bağcaz, A.** (2017). *Ankara'da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Barskova, T., & Oesterreich, R.** (2009). Post-traumatic growth in people living with a serious medical condition and its relations to physical and mental health: a systematic review. *Disability and rehabilitation*, 31(21), 1709–1733. <https://doi.org/10.1080/09638280902738441>
- Başoğlu, M., Kılıç, C., Şalcioğlu, E., & Livanou, M.** (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 133–141.

- Baykan, A.** (2023). *Deprem mağduru kadınlarda psikolojik etkiler ve fiziksel aktivitenin iyileştirici rolü: Sistematik bir derleme* [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- BBC News.** (2024, May 18). Women and Girls in Disasters. Erişim adresi <https://disasterphilanthropy.org/resources/women-and-girls-in-disasters/>
- Benight, C. C., & Bandura, A.** (2004). Social Cognitive Theory of post-traumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1129- 1148.
- Belleville, G., Ouellet, M.C., Lebel J., Ghosh. S., Morin, C.M., Bouchard. S., Guay. S., Bergeron, N., Campbell, T., & MacMaster, F.P.** (2021). Psychological symptoms among evacuees from the 2016 fort McMurray wildfires: a population based survey one year later. *Front Public Health*, 4 (9). doi: 10.3389/fpubh.2021.655357
- Bellizzi, K.M., & Blank, T.O.** (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25(1), 47.
- Becker-Blease, K. A., Turner, H. A., & Finkelhor, D.** (2010). Disasters, victimization, and children's mental health. *Child development*, 81(4), 1040–1052. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01453.x>
- Bianchini, V., Giusti, L., Salza, A., Cofini, V., Cifone, M. G., Casacchia, M., Fabiani, L., & Roncone, R.** (2017). Moderate depression promotes posttraumatic growth (ptg): a young population survey 2 years after the 2009 L'Aquila Earthquake. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 13, 10–19. <https://doi.org/10.2174/1745017901713010010>
- Biernacki, P., & Waldorf, D.** (1981). Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociological methods & research*. 10(2).
- Bilge, Y., & Bilge, Y.** (2021). Travma sonrası büyüme açısından bir risk faktörü olarak psikolojik sağlamlık: Koronavirüs salgını örneği. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.
- Boyacıoğlu, N. E., Temel, M., & Çaynak, S.** (2022). Post-traumatic Growth in Cancer Patients: A Correlational Study in Turkey. *Journal of religion and health*, 61(6), 4366–4381. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01574-w>
- Bulut, A., Bahadır, Yılmaz, E., & Altınbaş, A.** (2023). Comparison of post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth status between healthcare

professionals employed in earthquake-affected areas and non-employing employees. *Forbes J Med*, 4(3):327-35

**Buran, N.P.** (2022). *İzmir depremini yaşayanların travma sonrası stres bozukluğu, kaygı ve psikolojik büyüme düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Lefkoşa Üniversitesi.

**Burhanoğlu, N.** (2021). *The effect of posttraumatic cognitions on the posttraumatic stress and posttraumatic growth in covid-19 pandemic: the mediating role of hope and self-efficacy* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Ekonomi Üniversitesi.

**Brabete, A.C., Wolfson, L., Stinson, J., Poole, N., Allen, S., & Greaves, L.** (2021). Exploring the linkages between substance use, natural disasters, pandemics, and intimate partner violence against women: a rapid review in the context of covid-19. *Sexes*, 2, 509-522. <https://doi.org/10.3390/sexes2040040>

**Bruininks, P., & Malle, B. F.** (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4), 324–352. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9010-4>

**Cankardaş, S., & Sofuoğlu, Z.** (2021). İklim değişikliği ve birey üzerindeki etkilerinin gözden geçirilmesi. *Nesne*, 9(19), 139-146. DOI: 10.7816/nesne-09-19-11

**Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi R.D.** (2010). *The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations, Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* içinde, (Ed. T. Weiss & R. Berger). Washington: John Wiley & Sons Inc.

**Cao, C., Wang, L., Wu, J., Li, G., Fang, R., Cao, X., Liu, P., Luo, S., Hall, B. J., & Elhai, J. D.** (2018). Patterns of posttraumatic stress disorder symptoms and posttraumatic growth in an epidemiological sample of chinese earthquake survivors: a latent profile analysis. *Frontiers in psychology*, 9,1549. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01549>

**Cenat J.M., & Derivois, D.** (2014). Assessment of prevalence and determinants of posttraumatic stress disorder and depression symptoms in adults survivors of earthquake in Haiti after 30 months. *Journal of Affective Disorders*, 159, 111-117.

**Cengiz, S., & Peker, A.** (2023). Deprem sonrası yetişkin bireylerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8 (18), 652-668. DOI: 10.37679/trta.1277689

- Cesur, G.** (2012). *Yetişkinlerde travmatik yasın ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri / Psychosocial determinants for traumatic grief and posttraumatic growth in adults* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi
- CDP.** (2021). Center For Disaster Philanthropy. 20.04.2023 tarihinde <https://disasterphilanthropy.org/issue-insight/women-and-girls-in-disasters/> adresinden alındı.
- Chen, X. Y., Liu, X., Shi, X., Chen, H., & Fan, F.** (2022). Psychological resilience and posttraumatic growth in adolescent survivors of earthquake: A 10-year cohort study. *Journal of psychiatric research*, *155*, 331–337. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.09.021>
- Chen, C., & Tang, S.** (2021). Profiles of grief, post-traumatic stress, and post-traumatic growth among people bereaved due to COVID-19. *European journal of psychotraumatology*, *12*(1), 1947563. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1947563>
- Chen, J., Zhou, X., Zeng, M., & Wu, X.** (2015). Post-Traumatic stress symptoms and post-traumatic growth: evidence from a longitudinal study following an earthquake disaster. *Plos One*, *10*(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0127241>
- Chen, C. H., Tan, H. K. L., Liao, L. R., Chen, H. H., Chan, C. C., Chen, C. Y., & Lu, M. L.** (2007). Long-term psychological outcome of 1999 Taiwan earthquake survivors: a survey of a high-risk sample with property damage. *Comprehensive psychiatry*, *48*(3), 269-275.
- Cieslak, R., Benight, C., Schmidt, N., Luszczynska, A., Curtin, E., Clark, R. A., & Kissinger, P.** (2009). Predicting posttraumatic growth among Hurricane Katrina survivors living with HIV: the role of self-efficacy, social support, and PTSD symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, *22*(4), 449–463. <https://doi.org/10.1080/10615800802403815>
- Cihangir Çankaya, Z., & Meydan, B.** (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Cryder, C. H., Kilmer, R. P., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.** (2006). An exploratory study of posttraumatic growth in children following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, *76*(1), 65-69.

- Çalış, S.** (2023). *İkinci ve üçüncü kuşak balkan göçmenlerinde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Arel Üniversitesi.
- Çam, Z., Eşkisü, M., Kardeş, F., Saatçioğlu, Ö., & Gelibolu, S.** (2020). The mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving and hope. *Participatory Educational Research*, 7(1), 47-58. <https://doi.org/10.17275/per.20.4.7.1>
- Çimen, S.** (2020). Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Travma sonrası büyüme ve kolektivistik başa çıkma stillerinin ilişkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 158-174.
- Danhauer, S. C., Russell, G., Case, L. D., Sohl, S. J., Tedeschi, R. G., Addington, E. L., Triplett, K., Van Zee, K., Naftalis, E., Levine, B., Avis, N.E.,** (2015). Trajectories of posttraumatic growth and associated characteristics in women with breast cancer. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(5), 650-659.
- Demir, E., & Öter Gerçek, E.** (2023). Afet ve acil durumlarda toplumsal cinsiyet ve kadın sağlığına etkileri, *2 Nd International Conference On Scientific And Academic Research*, 14-16.
- Demirci, K., & Avcu, T.** (2021). Afet süreçlerinde kadın bireylerin yaşadığı sorunlar ve çözüm önerileri: izmir ili örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 11 (1) , 86-105.
- Derivois, D., Cénat, J. M., Joseph, N. E., Karray, A., & Chahraoui, K.** (2017). Prevalence and determinants of post-traumatic stress disorder, anxiety and depression symptoms in street children survivors of the 2010 earthquake in Haiti, four years after. *Child Abuse & Neglect*, 67, 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.02.034>
- Di Corrado, D., Muzii, B., Magnano, P., Coco, M., La Paglia, R., & Maldonato, N. M.** (2022). The moderated mediating effect of hope, self-efficacy and resilience in the relationship between post-traumatic growth and mental health during the covid-19 pandemic. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(6), 1091. <https://doi.org/10.3390/healthcare10061091>
- Doğan, A., & Keskin, G., & Dönmez, A.** (2021). Afet yardım çalışanlarında sekonder travma. *Hastane Öncesi Dergisi*, 6 (3) , 421-432.
- Duman, N.** (2019). Travma sonrası büyüme ve gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.

- Durak, M., Şenol-Durak, E.** (2019). Tip-II diyabetli hastalarda travma sonrası büyüme üzerinde baş etme stilleri ve kaçınma arasındaki ilişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 165-175. doi:10.18863/pgy.581335
- Dürü, Ç.** (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Elçi, Ö.** (2021). *2011 Van depremlerini yaşayanlarda travma sonrası stres ve travma sonrası büyümeyi yordayan faktörler* [Doktora Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Erkoyuncu, N., & Kandemir, M.** (2023). Travma sonrası büyümeyi yordayıcı model: Stresle başa çıkma ve öz yeterlilik. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(5), 711–723.
- Fevzioglu, Z.** (2023). *Meme kanseri teşhisi alan kadınlarda duygusal öz-yeterlilik ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Fuchs, R., Glaude, M., Hansel, T., Osofsky, J., & Osofsky, H.** (2021). Adolescent risk substance use behavior, posttraumatic stress, depression, and resilience: Innovative considerations for disaster recovery. *Substance abuse*, 42(3), 358–365. <https://doi.org/10.1080/08897077.2020.1784357>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.** (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- George, D., & Mallery, M.** (2010). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gökahmetoğlu, G.** (2021). *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Gökmen, G., & Deniz, M.** (2020). Travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak öz-anlayış ve affetme. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 72-93.
- Gülden, G.** (2021). *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

- Gün, M.** (2021). *Ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi: temel inançlar, ruminasyonlar ve öz-şefkat* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Güven, K.** (2010). *Marmara depreminde yaşayan yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile travma sonrası gelişim ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Güvenir, B.** (2019). *Çocuk hematoloji onkoloji hastalarının ebeveynlerinin umut, sosyal destek ve maneviyatlarının travma sonrası gelişimlerine etkilerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Güven-Akgül, R.** (2023). *Travma mağdurları ile bireysel görüşme yapan meslek elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Adıyaman ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- He, L., Xu, J., & Wu, Z.** (2013). Coping strategies as a mediator of posttraumatic growth among adult survivors of the Wenchuan earthquake. *PloS one*, 8(12), e84164. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084164>
- Herman, J.** (2016). *Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre* (Çev. T. Tosun). İstanbul: Literatür.
- Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Samman, N., McGrath, C., & Zwahlen, R.A.** (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47, 121-124. doi: 10.1016/j.oraloncology.2010.11.015
- Hu, Y., Ye, B., & Im, H.** (2021). Hope and post-stress growth during COVID-19 pandemic: The mediating role of perceived stress and the moderating role of empathy. *Personality and Individual Differences*, 178.
- Hullmann, S. E., Fedele, D. A., Molzon, E. S., Mayes, S., & Mullins, L. L.** (2014). Posttraumatic growth and hope in parents of children with cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 32(6), 696–707. <https://doi.org/10.1080/07347332.2014.955241>
- İncirci, Y. Ş.** (2022). *Covid-19 salgını sırasında görev yapan sağlık çalışanlarında travma sonrası büyüme ve etkileyen faktörler* [Yüksek Lisans Tezi]. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi.

- Jeon, J. E., & Kim, M.** (2016). Effects of hope and self-efficacy on posttraumatic growth in mothers of children with cancers. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, 22(2), 142-151.
- Jin, Y., Xu, J., & Liu, D.** (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 49, 1903–1910. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-08655>
- Jones, E.** (2007). A Paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of Anxiety Disorders* 21, 164-175. DOI: [10.1016/j.janxdis.2006.09.009](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.09.009)
- Joseph, S., & Linley, P. A.** (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, 9(3), 262-280. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
- Joseph, S., & Linley, P. A.** (2008). Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: an integrative psychosocial framework. (Ed. S. Joseph & P. A. Linley), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 3-21). US: John Wiley & Sons Inc.
- Kadioğlu, M.** (2011). *Afet yönetimi beklenilmeyeni beklemek en ktsn ynetmek* (2.bs.). İstanbul: T.C. Marmara Belediyeler Birliği Yayını.
- Kağan, M., Gle, M., Boysan, M., & avuş, H.** (2012). Hierarchical factor structure of the Turkish version of the Posttraumatic Growth Inventory in a normal population. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5), 617-624.
- Kandemir, M.** (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152, 188-193.
- Karabacak elik, A.** (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591. <https://doi.org/10.37679/trta.1275268>
- Karadağ, E., Baloğlu, N., & Küçük, E.** (2010). Yönetici denetimi algısının öğretmenlerin mesleki motivasyon düzeyine etkisi: bir path analizi alışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(2), 417-437.

- Karancı, N. A., & Acarturk, C.** (2005). Post-traumatic growth among marmara earthquake survivors involved in disaster preparedness as volunteers. *Traumatology, 11*(4), 307–323. <https://doi.org/10.1177/153476560501100409>
- Karataş, Z.** (2020). COVID-19 Pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 3-17.
- Kardaş, F.** (2013). *Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Kardaş, F., & 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. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.60>.
- Kaya, B., & Akoğlu, B.** (2024). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective, 6*(1), 33-58. <https://doi.org/10.47793/hp.1391830>
- Kokurcan, A., & Özsan Hüseyin, H.** (2012). Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi, 20*(1), 19-24. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000330](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000330)
- Kaptan, F., & Korkmaz H.** (2001). Probleme dayalı öğrenme yaklaşımının hizmet öncesi fen öğretmenlerinin problem çözme becerileri ve öz yeterlik inanç düzeylerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*, 193–200.
- Keeney G. B.** (2004). Disaster preparedness: what do we do now?. *Journal of midwifery & women's health, 49* (4), 2–6. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2004.05.003>
- Kim, I., & Oh, W. O.** (2019). Predictors of Posttraumatic Growth Among University Students Who Experienced a Recent Earthquake. *Issues in mental health nursing, 40*(2), 176–184. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1471759>
- Kukuoğlu, A.** (2018). Doğal afetler sonrası yaşanan travmalar ve örnek bir psikoeğitim programı. *Afet ve Risk Dergisi, 1*(1), 39-52.
- Lazarus, R. S.** (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research, 66*(2), 653-678.

- Leiva-Bianchi, M., Ahumada, F., Araneda, A., & Botella, J.** (2018). What is the psychosocial impact of disasters? *A meta-analysis. Issues in mental health nursing, 39*(4), 320-327. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1393033>
- Li, X., Zhou, X., Ma, D., Salerno, S., Qi, M., Diao, Y., ... & Wei, J.** (2022). Status and factors related to post-traumatic growth in continuous ambulatory peritoneal dialysis: A multi-centre study. *Nursing Open, 9*(1), 550-558.
- Li, N., Cheng, H., & Lv, L.** (2022). The relationship between posttraumatic growth, self-efficacy, and social support in burn patients: A cross-sectional study. *Burns: journal of the International Society for Burn Injuries, 48*(7), 1626–1631. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2022.08.009>
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G.** (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma, 5*(1), 50-55. doi:10.1037/a0022030
- Linley, P.A., & Joseph, S.** (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress, 16*, 601-610. doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R.** (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 139*(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Maddux, J. E. (2002).** Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 277–287). Oxford University Press.
- Maher, M. J.** (2019). Emergency preparedness in obstetrics meeting unexpected key challenges. *J Perinat Neonat Nurs, 33*(3), 238–245. DOI: 10.1097/JPN.0000000000000421
- Micale, M.** (1989). Hysteria and its historiography: A review of past and present writings (I). *History of science, 27*(3) 223-47. <https://doi.org/10.1177/007327538902700301>
- Nazir, T.** (2020). Pozitif psikoloji ve umut. (Ed. S. Bulut), *Pozitif Psikoloji* içinde (1. baskı, ss. 365-393). Nobel Yayınları.

- Nygaard, E., Hussain, A., Siqveland, J., & Heir, T.** (2016). General self-efficacy and posttraumatic stress after a natural disaster: a longitudinal study. *BMC Psychol* 4, 15. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0119-2>
- Okay, N., & İlkaracan, İ.** (2018). Toplumsal Cinsiyete Duyarlı Afet Risk Yönetimi. *Resilience*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.32569/resilience.431075>
- Oktan, V.** (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde bir moderato olarak umut. *International journal of Human Sciences*, 9(2), 1691–1701.
- Öksüzler-Cabılar B., & Dirik G.** (2019). *Travma sonrası gelişim: Kavramsal konular ve gelişim modelleri* (Ed. Dirik G.). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Önder, E., Tural, U., Aker T., Kılıç, C., & Erdogan, S.** (2006). Prevalence of psychiatric disorders three years after the 1999 earthquake in Turkey : Marmara Earthquake Survey (MES). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 41, 868–874.
- Özen, Y.** (2017). Psychological traumen is the old history of mankind. *The Journal Of Social Science*, 1(2), 104-117. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.350160>
- Özen, S., & Sir, A.** (2004). Frequency of PTSD in a group of search and rescue workers two months after 2003 Bingol (Turkey) earthquake. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(8), 573–575. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000135573.47316.67>
- Pan, X., Liu, W., Deng, G., Liu, T., Yan, J., Tang, Y. ... & Xu, M.** (2015). Symptoms of post- traumatic stress disorder, depression, and anxiety among junior high scho- ol students in worst-hit areas 3 years after the Wenchuan earthquake in China. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 27(2), 85-94. <https://doi.org/10.1177/1010539513488625>
- Peker, İ.** (2022). *Şizofreni hastalarına bakım verenlerde travma sonrası büyüme ve ilişkili değişkenlerin incelenmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Peng, X., Zhao, H. Z., Yang, Y., Rao, Z. L., Hu, D. Y., & He, Q.** (2021). Post-traumatic Growth Level and Its Influencing Factors Among Frontline Nurses During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.632360>
- Prieto-Ursúa, M., & Jódar, R.** (2020). Finding Meaning in Hell. The Role of Meaning, Religiosity and Spirituality in Posttraumatic Growth During the

Coronavirus Crisis in Spain. *Frontiers in psychology*, 11, 567836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567836>

**Ramos, C., & Leal, I.** (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology Community ve Health*, 2(1), 43-54. <https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39>

**Sattler D.N., Preston A.J., & Kaiser C.F., Olivera,V.E., Valdez, J., & Schlueter, S.** (2002). Hurricane Georges: A cross-national study examining preparedness, resource loss, and psychological distress in the U.S. Virgin Islands, Puerto Rico, Dominican Republic and the United States. *J Trauma Stress*, 15, 339–350. DOI: 10.1023/A:1020138022300

**Sattler, D. N., Claramita, M., & Muskavage, B.** (2018). Natural disasters in Indonesia: Relationships among posttraumatic stress, resource loss, depression, social support, and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 23(5), 351–365. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1415740>

**Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan, A., & Berkem, M.** (2003). Depression, anxiety and behavior among adolescents in two affected areas after the marmara earthquake. *Turkish Journal Clinical Psychiatry*, 6(4), 189-197.

**Sarısoy, G.** (2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etmenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

**Sebuktekin, D.** (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

**Selman, A.** (2023). *Covid-19 pandemisinde çalışan hemşirelerde psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığının travma sonrası büyümeye etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

**Schaefer, J. A. & Moos, R. H.** (1992). Life crises and personal growth. (Ed. B. N. Carpenter). *Personal coping, theory, research, and application*. Westport, CT: Praeger.

**Schiff, M., & Fang, L.** (2016). Adolescents Exposure to Disasters and Substance Use. *Curr Psychiatry Rep* 18, 57. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0693-2>

- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., & Ranchor, A. V.** (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology*, *19*(1), 46-53.
- Shenaar-Golan, V.** (2015). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, *22*(1), 306-316. <https://doi.org/10.1111/cfs.12241>
- Shi, X., Yu, N. X., Zhou, Y., Geng, F., & Fan, F.** (2016). Depressive symptoms and associated psychosocial factors among adolescent survivors 30 months after 2008 Wenchuan earthquake: a follow-up study. *Frontiers in Psychology*, *7*, 467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00467>
- Singh, I., & Jha, A.** (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, *3*(1), 222.
- Smith, R., McIntosh, V. V. W., Carter, J. D., Colhoun, H., Jordan, J., Carter, F. A., Bell, C. J., & McIntosh, V.** (2016). Australasian journal of disaster and trauma studies thriving after trauma: posttraumatic growth following the Canterbury earthquake sequence. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, *20*(2), 125-134.
- Snyder, C. R.** (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, *73*(3), 355-360. doi: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R.** (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, *13*, 249-275. [http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Şen, M. E.** (2023). Doğal afet sonrası gelişen post-travmatik stres bozukluğu ve fizyoterapi yaklaşımları, *International Conference on Scientific and Academic Research*, *1*, 16-21.
- Şenyüz, S.** (2019). *Travma sonrası stres bozukluğu, hayata küsme bozukluğu, travma sonrası büyüme ve yas arasındaki ilişki: Van Depremi örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Tarhan, S. & Bacanlı, H.** (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*. *4*(2), 86-112. <http://dx.doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.4c2s5m>

- Taşar, B.** (2023). *6 Şubat depremlerini yaşayan doktorlarda travmatik stres düzeyi ve stresle başa çıkma yöntemlerinin travma sonrası büyümeye etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Taytaş, M., & Kardaş, F.** (2021). Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 73-106.
- TDK (Türk Dil Kurumu)** (2023). *Türkçe sözlük*. Ankara: TDK yayınları
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.** (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Routledge.
- Tedeschi R., & Calhoun L. G.** (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G.** (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G.** (2022). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G.** (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G.** (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. New York :Routledge.
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E.** (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.
- Terzioğlu, C., Ayhan, F., & Kamlı, S.** (2022). COVID-19 kliniklerinde çalışan sağlık personelinin umutsuzluk, depresyon ve travma sonrası büyüme durumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1419-1427. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1000897>
- Tolin, D. F., & Foa, E. B.** (2008). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: A quantitative review of 25 years of research. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, (1), 37–85. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.37>

- Uslu, B. G.** (2020). *Meme ve jinekolojik kanser tanılı hastalarda travma sonrası büyüme gelişimi ile serotonin transporter gen promotor bölge polimorfizmi ve psikososyal faktörler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Uysal, C.** (2023). *Son 5 yılda yas yaşamış bireylerde travma sonrası büyüme, bağlanma ve yaşamda anlam* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Üzar-Özçetin Y.S., & Hiçdurmaz D.** (2017). Kanser deneyiminde travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 9(4), 388-397. doi:10.18863/pgy.290285
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J.** (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120.
- Wijoyo, E. B., Susanti, H., Panjaitan, R. U., & Putri, A. F.** (2020). Nurses' perception about posttraumatic growth (PTG) after natural disasters. In *BMC proceedings* (Vol. 14, No. Suppl). <https://doi.org/10.1186/s12919-020-00199-9>
- Wu, Z., Xu, J., & Sui, Y.** (2016). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth coexistence and the risk factors in Wenchuan earthquake survivors. *Psychiatry research*, 237, 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.041>
- Xu, J., & Wu, Z.** (2011). One-year follow-up analysis of cognitive and psychological consequences among survivors of the Wenchuan earthquake. *International Journal of Psychology*, 46(2), 144-152.
- Xu, M., & Zhang, Y.** (2020). Psychological survey of the first batch of clinical frontline support nurses to fight against COVID-19 epidemic. *Nurs Res*, 34, 368-70.
- Yehuda R., Hoge C.W., McFarlane A.C., Vermetten E, Lanius R.A., & Nievergelt C.M.** (2015). Post-traumatic stress disorder. *Nat Rev Dis Prim* (1),1–22. DOI: [10.1038/nrdp.2015.57](https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.57)
- Yıldırım, F., & İlhan, İ.Ö.** (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4).

- Yoshida, H., Kobayashi, N., Honda, N., Matsuoka, H., Yamaguchi, T., Homma, H., & Tomita, H.** (2016). Post-traumatic growth of children affected by the Great East Japan Earthquake and their attitudes to memorial services and media coverage. *Psychiatry and clinical neurosciences*, *70*(5), 193–201. <https://doi.org/10.1111/pcn.12379>
- Yu, Y., Peng, L., Tang, T., Chen, L., Li, M., & Wang, T.** (2014). Effects of emotion regulation and general self-efficacy on posttraumatic growth in Chinese cancer survivors: assessing the mediating effect of positive affect. *Psycho-oncology*, *23*(4), 473–478. <https://doi.org/10.1002/pon.3434>
- Zhang, X. T., Shi, S. S., Qin Ren, Y., & Wang, L.** (2021). The traumatic experience of clinical nurses during the COVID-19 pandemic: Which factors are related to post-traumatic growth? *Risk Management and Healthcare Policy*, *14*, 2145–2151. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S307294>
- Zeng, W., Wu, X., Xu, Y., Wu, J., Zeng, Y., Shao, J., Huang, D., & Zhu, Z.** (2021). The impact of general self-efficacy on psychological resilience during the covid-19 pandemic: the mediating role of posttraumatic growth and the moderating role of deliberate rumination. *Frontiers in psychology*, *12*, 684354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.684354>
- Zhou, Y., Liang, Y., Tong, H., & Liu, Z.** (2019). Patterns of posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among women after an earthquake: A latent profile analysis. *Asian journal of psychiatry*, *51*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.10.014>
- Zhou, X., Wu, X., & Zhen, R.** (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, *31*(1), 32-45 <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1374376>
- Zhou, X., & Wu, X.** (2016). The relationship between rumination, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among Chinese adolescents after earthquake: A longitudinal study. *Journal of affective disorders*, *193*, 242-248.

## EKLER

Ek A: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.01.2024-402



### FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	08/01/2024	Karar Sayısı	31/12
--------------	------------	--------------	-------

#### KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan	Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ / Eğitim Fakültesi – Dekan - Üye
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi - Dekan - Üye	Prof. Dr. Şaban SAĞLIK / Eğitim Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO – Üye	Prof. Dr. Sefa SAYGILI / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Ayşe Pınar VURAL / İnsan ve Toplum Bil. Fak. - Üye	Dr. Fatih HASDEMİR / Hukuk Müşaviri V. - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 08.01.2024 tarihinde saat 14:00’de toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

#### KARAR

**KARAR NO 2024-31/12** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi İrem KAYACAN’ın “Travma Sonrası Büyümede Umudun ve Özyeterliliğin Yordayıcı Etkisi: Kadın Afetzede Örneği” isimli araştırmasında kullanacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR  
Başkan

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Şaban SAĞLIK  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Erol KILIÇ  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Sefa SAYGILI  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ  
Üye

*e-İmzalıdır*

Prof. Dr. Esra AKGÜL  
Üye

*Katılmadı*

Prof. Dr. Ayşe Pınar VURAL  
Üye

## Ek B: Ölçme Aracı Kullanım İzni

### Genel özyeterlik ölçeği Hakk.

Gelen Kutusu x

Yazdır

**İrem Kayacan** 24 Ağu 2023 Per 22:55 ☆ 😊 ↶ ⋮  
Alıcı:

Merhaba Ayşe hocam, umarım iyisinizdir. Ben psikolojik danışmanlık ve rehberlik yüksek lisans öğrencisi İrem Kayacan. Tez çalışmamda Genel özyeterlik ölçeğinizi kullanmak istiyorum. İziniz ile birlikte ölçeği paylaşırsanız çok sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim,  
Saygılarımla

**Ayşe Aypay** 28 Ağu 2023 Pzt 19:53 ☆ 😊 ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ölçek formu ektedir.

### Sürekli umut ölçeği Hakk.

Gelen Kutusu x

**İrem Kayacan** 20 Ara 2023 Çar 06:23 ☆ 😊 ↶ ⋮  
Alıcı:

Merhaba Sinem hocam, ben FSMVU PDR yüksek lisans öğrencisi İrem Kayacan. Doç. Dr. Tuğba Yılmaz Bingöl danışmanlığında yapacağım tez çalışmasında Sürekli Umut Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçekle beraber izninizi paylaşırsanız çok sevinirim  
Saygılarımla,

**Sinem TARHAN** 20 Ara 2023 Çar 23:26 ☆ 😊 ↶ ⋮  
Alıcı: ben ▾

İrem merhaba,  
Yüksek lisans tezinde Sürekli Umut Ölçeği'ni kullanabilirsin.  
İhtiyacın olan bilgiler ekteki makalede mevcuttur. Başarılar dilerim



**İrem Kayacan**

31. 8. 2023.

Travma sonrası büyüme envanteri Hakk.

Kime:

Merhaba hocam, umarım iyisinizdir. Ben psikolojik danışmanlık ve rehberlik yüksek lisans öğrencisi İrem Kayacan. Tez çalışmamda travma sonrası büyüme ölçeğinizi kullanmak istiyorum. İzniniz ile birlikte ölçeği paylaşırsanız çok sevinirim. Şimdiden teşekkür ederim, Saygılarımla



**Mucahit Kagan**

6. 9. 2023.

Ynt: Travma sonrası büyüme envanteri Ha...

Kime: İrem Kayacan



[Ayrıntılar](#)

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

## Ek C: Ölçme Araçları

### Travma Sonrası Büyüme Envanteri

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

- Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yeni ilgi alanları keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendime güven hissinde artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yaşamım için yeni bir yön belirledim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
- Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

## GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1) Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözenin bir yolunu daima bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Bana karşı çıktığımda, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlara nasıl başedebileceğimi biliyorum.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8