

Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Aynur KARABACAK ÇELİK*

Öz

6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş'ta yaşanan deprem; bireyleri sağlık, sosyal ve ekonomik açıdan olumsuz yönde etkilemiştir. Bu olumsuzluklardan birinin bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen travma sonrası belirtiler olduğu söylenebilir. Deprem, psikolojik açıdan travmatik bir durumu beraberinde getirmiş ve bireylerin günlük yaşama yeniden uyum sağlamasını güçleştirmiştir. Bu bağlamda bu çalışmada bireylerin deprem sonrası yaşadıkları travma sonrası belirtilerin iyi oluş ve umut gibi pozitif kaynaklarla olan ilişkisi ele alınmıştır. Bunun için ilişkisel araştırma yöntemine göre tasarlanan bu çalışmaya, depremi yaşayan 188 yetişkin birey katılmıştır. Çalışmada veri toplamak amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, deprem sonrası travma belirtileri ölçeğinin toplam puanının ortalamasının ölçeğin eşik değerinden yüksek olduğu görülmüştür. Deprem sonrası travma belirtilerinin umut ve iyi oluş ile negatif yönlü anlamlı ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Deprem sonrası travma belirtilerinin iyi oluş ve umut değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordandığı görülmüştür. Bu sonuçlar, bireylerin travma sonrası belirtiler ile başa çıkabilmelerinde umut ve iyi oluş gibi pozitif kaynaklara sahip olmanın önemine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut, İyi Oluş, Deprem, Yetişkin

*Dr. Öğr. Üyesi, Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, aynur.karabacak@atauni.edu.tr

Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. TRT Akademi, 8 (18), 574-591. DOI: 10.37679/trta.1275268

Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi: 05.04.2023

Revizyon Tarihi: 28.04.2023

Kabul Tarihi: 11.05.2023

ORCID: 0000-0002-2225-1789

DOI: 10.37679/trta.1275268

Examination of the Relationship between Post-earthquake Trauma Symptoms, Hope and Well-Being

Aynur KARABACAK ÇELİK

Abstract

The earthquake that occurred in Kahramanmaraş on February 6, 2023 affected individuals negatively in terms of health, social and economic aspects. Post-traumatic symptoms, which have a negative impact on a person's psychological stability, can be considered one of these negatives. The earthquake created a psychological traumatic situation that made it challenging for people to reintegrate into daily life. The relationship between post-traumatic symptoms that people experience after an earthquake and uplifting resources like well-being and hope is discussed in current study. For this, 188 adult individuals who experienced that earthquake participated in this research, which was designed regarding to relational method. Data for the study were gathered using the Psychological Well-Being Scale, the Dispositional Hope Scale, the Scale That Determines the Level of the Trauma after the Earthquake, and a Personal Information Form. The findings of the study showed that the mean total score of the post-earthquake trauma symptoms scale was higher than the threshold value of the scale. Post-earthquake trauma symptoms were found to be negatively correlated with hope and well-being and also were significantly predicted by the variables of well-being and hope. These findings highlight how crucial it is for people to have access to helpful resources when dealing with post-traumatic symptoms.

Keywords: Traumatic Symptoms After Earthquake, Hope, Well-Being, Earthquake, Adult

Research Paper

Received: 05.04.2023

Revised: 28.04.2023

Accepted: 11.05.2023

1. Giriş

Travma, bireyin ciddi tehdit içeren örseleyici bir yaşam olayına maruz kalması sonucunda ortaya çıkan ve psikolojik stres bozukluğu oluşturan bir durum olarak tanımlanmaktadır (DSM-V, 2013). Bir başka tanımda travma, bireyin veya başkalarının hayatını tehdit eden ya da ciddi yaralanmalara neden olabilecek bir olay sonucunda ortaya çıkan zararlı etki olarak ele alınmaktadır (World Health Organization, 2018). Travma, günlük yaşam rutinini derinden etkileyen doğal afet, kaza, saldırı olayı, savaş gibi bir durum sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda burada sözü edilen travma durumunun, bireylerin psikolojik durumlarını etkileyen ruhsal bir travma olduğu söylenebilir.

Travmatik deneyimler, bireyleri psikolojik, sosyal, ekonomik ve fizyolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Aykut ve Soner-Aykut, 2020). Travma sonrasında genellikle bireyler, korku, ve kaygı hissedebilmekte, uyku bozuklukları, duyu durum bozuklukları yaşayabilmektedir (DSM-V, 2013; NIMH, 2021; WHO, 2018). Aynı zamanda travmaya maruz kalmanın ve bu travmatik olay sonucunda gelişen travma sonrası stres bozukluğunun artması durumunda bireylerin yaşam kalitelerinin azaldığı bilinmektedir (Carlsson v.d., 2006). Yapılan araştırmalar, psikolojik travmaya maruz kalmanın bazı depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik belirtileri beraberinde getirdiğini (Sabuncuoğlu v.d., 2003; Uğur v.d., 2021), travma sonrası stres bozukluklarını ortaya çıkardığını (Bedirli, 2014; Hacıoğlu v.d., 2002) ve iyi oluşu azalttığını göstermektedir (De ve Thamarapani, 2022).

Travmatik olayların akut dönem ve travma sonrası dönem olmak üzere iki dönemi bulunmaktadır (Tanhan ve Kayri, 2013). Akut dönem, bireyin travmatik bir olaya maruz kalmasının ardından geçen ilk otuz günü kapsamaktadır. Akut dönemde anksiyete ve dissosiyasyon gibi bazı klinik bulgular rastlanmaktadır. Bu klinik bulguların yanı sıra, bireylerde çaresizlik, korku, öfke, suçluluk, aşırı sinirlilik hâli, dikkat toplama güçlüğü, travmayı hatırlatan kişi ve ortamlardan uzaklaşmaya çalışma, kaçma çabası ve bedensel yakınmalar gibi semptomlar gözlenebilmektedir. Ayrıca bu dönemde bireyin, travmatik olayı tekrar tekrar zihninde yaşadığı da bilinmektedir. Akut dönemde ortaya konan bu belirtilerin otuz gün içinde kaybolması beklenmektedir (Bayraktar, 2012). Travma sonrası dönem ise bireyin abartılı irkilme tepkisi göstermesi, her an tetikte olma, odaklanma güçlüğü, uyku bozuklukları, öfke patlamaları, odaklanamama, olayı sık sık rüyada görme, kendi ve başkalarıyla alakalı olumsuz düşünceler gibi tepkileri içeren ve bir aydan daha uzun süren dönemdir (DSM-V, 2013).

6 Şubat 2023 tarihinde merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olan ve büyüklükleri 7.7 ile 7.6 olan iki deprem, bölgedeki 11 ilde büyük bir

yıkıma neden olmuştur. Deprem sonrasında bireylerin, Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisinde ele aldığı gibi fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının tehlikeye girdiği gözlenmiştir. Açıklanan verilere göre 50 binden fazla insan hayatını kaybetmiş, 307 bin bina ile 893 bağımsız bölüm yıkılmış ve yaklaşık 14 milyon insan bu felaketten etkilenmiştir. Böylesi yıkıcı bir afetle karşılaşan bireylerin temel ihtiyaçları ile barınma gibi güvenlik ihtiyaçlarının tehdit altında olması sonucunda bireyler travma sonrası bazı belirtiler göstermişlerdir. Bu belirtiler, bilişsel, duyuşsal, davranışsal, heyecansal ve uyku problemleri alanlarında yaşanabilmektedir (Tanhan ve Kayri, 2013). Sönmez (2022) deprem sonrasında bireylerin depresyon, anksiyete, uyku, bedensel belirti, dissosiyatif ve cinsel işlev alanında bozukluklar yaşayabileceklerini vurgulamıştır. Sakarya ve Güneş'in (2013) araştırmasında Van depremi yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Buna göre travma sonrası stres belirtilerinden kaçınma, yeniden yaşantılama ve irritabilite gibi belirtilerin artması durumunda psikolojik dayanıklılığın azaldığı belirlenmiştir. Ayas'ın (2005) 17 Ağustos 1999 Marmara depreminden 42 ay geçtikten sonra deprem bölgesinde yaşayan çocukların psikolojik belirtilerini incelediği çalışmasında somatik, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, psikotizm, fobik anksiyete, yeme ve uyku bozuklukları gibi psikolojik belirtilerin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Taşçı ve Özsoy (2021) tarafından 2020'de Elazığ'da meydana gelen depreme maruz kalan bireylerle yapılan çalışmada, depremi yaşayan bireylerin yaşamayan bireylere göre peritratmatik dissosiyasyon ölçeği ile travma sonrası stres bozukluğu kontrol listesinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin travma sonrasında yaşadıkları bu belirtiler, onların günlük yaşam rutinlerine dönmelerini zorlaştırmakta ve bu travmatik durumla başa çıkabilmelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Belirtilerin az olması başa çıkmayı kolaylaştırırken bireylerin sahip olduğu umut, iyi oluş gibi pozitif kaynakların varlığı da bu travmatik süreçle başa çıkmada etkili olabilir. Bu bağlamda bu çalışmada, deprem sonrası bireylerin travma belirtileri ile pozitif kaynaklardan olan umut ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Travmatik Olaylarla Başa Çıkmada Umut ve İyi Oluşun Etkisi

Deprem aniden meydana gelmesi ve sonrasında devam eden artçı depremlerin olması, bireyin normal hayata geçişini zorlaştıran travmatik durumlar arasındadır. Bu şekilde birey sürekli deprem olma ihtimaline karşı tetikte olmakta ve rutinlerine geri dönmekte zorlanmaktadır. Bundan dolayı deprem sonrası bireylerin maruz kaldıkları travma durumunun belirlenmesi ve bu travma ile başa çıkabil-

mede pozitif karakter güçlerinden biri olan umudun etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Umut, bireyin geleceğe ilişkin sahip olduğu olumlu beklentilerin yüksek olması ve dünyaya ilişkin inancı ile hayatın yaşamaya değer olduğuna ilişkin düşünceyi de içeren bir durum olarak ele alınmaktadır (Staats ve Stassen, 1985). Umut, kişinin kendi kapasitesine yönelik algılarını ifade eden motivasyonel ve bilişsel bir yapı olarak incelenmekte ve belirgin hedeflere sahip olma, bu hedefleri gerçekleştirmek için belirli stratejilere sahip olma, bu stratejileri uygulama konusunda motivasyona sahip olma olarak ele alınmaktadır (Snyder, 2002). Umudun yüksekliği, iyi oluşun artması ve tam fonksiyonda bulunma ile ilişkilendirilmektedir (Martin, 2007). Umudun yüksek olmasının travmatik deneyimlerle de başa çıkmada olumlu bir etkisi bulunmaktadır. Kardaş ve Tanhan (2018) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda umutsuzluğun travma sonrası büyüme üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Nearchou ve Douglas'ın (2021) araştırma sonucunda, umudun artması durumunda kovid-19 travmatik stresinin azaldığı ve kovid-19 travmatik stresi ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık, kaygı ve umudun aracı rolünün olduğu görülmüştür. Zhou vd., (2021) tarafından Çin'de meydana gelen Ya'an depremini yaşamış bireylerle yapılan çalışmada, sosyal desteğin travma sonrası büyümeyi umut üzerinden pozitif yönde yordadığı ve buna ek olarak sosyal destek, benlik saygısından umuda uzanan çoklu aracı yollar aracılığıyla travma sonrası stres bozukluğunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Bu çalışmada aynı zamanda, deprem sonrası bireylerin sahip olduğu belirtilerin onların iyi oluşları ile olan ilişkisinin belirlenmesi de amaçlanmıştır. Travmatik yaşam olayları sonucunda bireylerin iyi oluşlarının azaldığı ve mevcut durumla başa çıkmakta zorlandıkları bilinmektedir (Shepherd vd., 2017; Uchida vd., 2014). İyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirdiğinde, yaşamından bir bütün olarak memnun olmasını içermektedir (Diener, 1984). İyi oluş, bireyin kendini tanımasını, kendi yeterliklerinin farkında olmasını, yaşamını anlamlı bulmasını, kişisel gelişiminin yüksek olmasını, diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmesini içermektedir (Ryff, 1989). Yüksek iyi oluş düşük travma sonrası belirtilerle ilişkilendirilmektedir. Veronese vd., (2017) tarafından Filistin'de savaş ve siyasi şiddete maruz kalan, mülteci kampında yaşayan ve yaşları 6-11 arasında değişen 1276 çocuğun katıldığı çalışmada elde edilen sonuçlar, yaşam memnuniyeti duygularının çocuklarda daha iyi duygulanım dengesine katkıda bulunduğunu ve bunun da travmatik olayların etkisini azalttığını göstermiştir. Bu bulgular, travmatik olaylara karışan çocuklarda öznel iyi oluş boyutlarının travma sonrası stresle baş etmenin önemine işaret etmektedir. Uğurluoğlu ve Erdem (2019) tarafından yapılan bir araştırma

sonucunda ise travmaya maruz kalan bireylerde spiritüel iyi oluşun yüksek olmasının travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Özdemir vd., (2015) tarafından 2011 yılında Van'da meydana gelen depremden etkilenen depremzedelerle yapmış oldukları araştırmada, dissosiyasyon, yaşam kalitesi, umutsuzluk ve intihar eğiliminin travma sonrası stres bozukluğunun yordayıcıları olduğunu belirlemiştir. Buna göre bu araştırma, duygusal ve fiziksel iyilik hâlindeki algılanan bozulmaların travma sonrası stres bozukluğu semptom şiddetinde bozulmalara neden olduğu ve bireyler arasında travma sonrası stres tepkilerinin değerlendirilmesinde daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi gerektiği gibi olumsuz olayların ardından işlevselliğin önemine daha fazla destek sağlamıştır. Dolayısıyla iyi oluşun yüksekliği sorunları çözmede ve travma sonrasında psikolojik olarak gelişim göstermek konusunda bireyler üzerinde olumlu bir etki oluşturmaktadır. Bundan dolayı, deprem sonrası bireylerin sahip oldukları belirti durumlarının iyi oluşları ile olan ilişkisinin ortaya çıkarılması bu araştırmanın bir diğer amacı oluşturmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Bireylerin deprem sonrası travma düzeyleri ile umut ve iyi oluş düzeylerinin ortalaması nedir?
2. Bireylerin deprem sonrası travma düzeyleri ile umut ve iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bireylerin umut ve iyi oluş düzeyleri deprem sonrası travma belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2. Yöntem

2.1. Etik İzin

Bu araştırmanın veri toplama aşamasına geçmeden önce Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu'ndan 04/18 numaralı etik izin alınmıştır.

2.2. Katılımcılar

Bu araştırmaya 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde meydana gelen depremi yaşamış olan 188 yetişkin katılmış olup katılımcıların %79.8'i kadın (n = 180) %20.2'si (n = 38) ise erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 27.04, standart sapması ise 6.81'dir ($X=27.04, SS= 6.81$). Katılımcıların hepsi deprem sırasında 11 ilden birinde ikamet eden ve depreme maruz kalmış bireylerdir. 93 katılımcı depremde bir yakını kaybetmişken 95 katılımcı herhangi bir yakını kaybetmemiştir. 102 katılımcının depremde ev, iş yeri, okul gibi alanlarda bir

kaybı olmuşken 86 katılımcının herhangi bir maddi kaybı olmamıştır. 8 katılımcı depremde göçük altında kalmış ve sonrasında kurtarılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Deprem Sonrası Travma Belirtileri Ölçeği

Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerde deprem sonrası meydana gelebilecek travma belirtilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 20 maddeden ve 5 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre elde edilen model uyum indeksleri RMSEA = .000, GFI = .94, AGFI = .92, NFI = .88, RMR = .08 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla hesaplanan iç tutarlık katsayısının ise .87 olduğu görülmüştür. Ölçekten 52,385±5,051 aralığında bir puan almak bireylerin travmatize olduklarını gösteren eşik bir değere karşılık gelmektedir. Bu değer in üstünde ya da altında bir değer almak deprem sonrası travmatik belirtileri göstermede yüksek ve düşük düzeyi işaret etmektedir.

2.3.2. Sürekli Umut Ölçeği

Snyder vd., (1991) tarafından geliştirilen ve Tarhan ve Bacanlı'nın (2015) Türkçeye uyarladığı ölçek, 15 yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini ölçmektedir. Ölçek, sekizli Likert tipinde olup 12 madde ve Eyleyici Düşünce ile Alternatif Yollar Düşüncesi olarak adlandırılan iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu iki alt boyutun her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Bu açıdan ölçekte 4 adet dolgu maddesi bulunmaktadır. Puanlama yapılırken bu dolgu maddelerine puan verilmemektedir. Puanlamada yalnızca Eyleyici Düşünce ve Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanmakta ve bu iki boyutun toplam puanı hesaplanarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten en düşük 8 en yüksek 64 puan alınmaktadır.

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda uyum indeksi değerleri RMSEA = .077, RMR = .08, GFI = .96, CFI = .96, AGFI = .92, RFI = .90, NNFI = .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan iç tutarlık katsayısının .84, test tekrar test güvenilirlik kat sayısının Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için .78 ve Eyleyici Düşünce alt boyutu için .81, ölçeğin toplam puanı için de .86 olduğu görülmüştür.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener v.d. (2009-2010) tarafından geliştirilen ve Telef'in (2011; 2013) Türkçeye uyarladığı ölçek, mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi

oluşu ölçmeyi amaçlamayan 7'li Likert tipi bir ölçektir. Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indeksi değerleri RMSEA = .08, SRMR = .04, CFI = .95, GFI = .96, NFI = .94, IFI = .95, RFI = .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla elde edilen iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu görülmüştür. Ölçekten en düşük 8 en yüksek 56 puan alınabilmektedir. Puanların artması bireylerin pek çok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Diener vd., 2010).

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Bireylerin cinsiyet, yaş, depreme maruz kalma durumu, yakınına kaybetme durumu, maddi kayıp durumu gibi değişkenlerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formdur.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama aşaması için ölçekler Google formlara aktarılmış ve çevrim içi hazırlanan formun bağlantısı bireylere ulaştırılmıştır. Bunun için veri toplama araçlarının olduğu bağlantı, bireylere öğrenci bilgi sisteminden derslerine giren öğretim üyeleri aracılığıyla ulaştırılarak veri toplama araçlarına yanıt vermeleri sağlanmıştır. 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli depremlerden dolayı üniversitelerdeki eğitimin çevrim içi yürütülmesinden dolayı veriler çevrim içi yöntemle toplanmıştır. Çevrim içi veri toplama araçlarına <https://forms.gle/gja2omjeFugMR8fs5> adresinden ulaşılabilir. Ayrıca katılımcılara çalışmanın amacını anlatan, çalışmaya gönüllü olarak katılacağını belirten ve sonuçların başkalarıyla paylaşılmayacağına ilişkin aydınlatılmış onam formu alınmıştır.

Bu araştırma, 11 ilin herhangi birinde depremi yaşamış bireylerle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aşamasında Adıyaman Üniversitesi öğrencileri, eğitim öğretimine Atatürk Üniversitesi ile eşleştirildiği için bu üniversitede devam ediyorlardı. Öğrencilerin hem lisans hem formasyon dersleri bu eşleştirme süreci ile devam ettiriliyordu. Adıyaman Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin 11 ilden birinde ikamet ettiği veya deprem sırasında bu illerden birinde bulunduğunu belirlemek amacıyla veri toplama aracına bununla ilgili bir soru eklendi (*6 Şubat'ta Kahramanmaraş'ta meydana gelen depremde 11 ilden herhangi birinde ikamet ediyor muydunuz?*).

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde travma sonrası belirtiler, iyi oluş ve sürekli umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon ana-

lizi, çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizler SPSS 24 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizine geçmeden önce bazı parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığı konusunda normallik analizleri gerçekleştirilmiştir. Tek değişkenli normalliğin belirlenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tablo 1’de basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında olduğu gözlemlendiğinden verilerin tek değişkenli normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir (Tabachnick v.d., 2007).

Çoklu regresyon analizi için verilerin tek ve çok değişkenli dağılımı, regresyon hatalarının normalliği, doğrusallık, çoklu bağıntı ve eşvaryanslılık varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Çok değişkenli normallik için Kline (2011) ve Tabachnick vd., (2012) tarafından önerilen kriterler dikkate alınmıştır. Bunun için Mahalonobis, Tolerance ve VIF değerleri incelenmiştir. Bu incelemede, Tolerance değerinin 10’dan küçük olmaması, VIF değerinin de 10’a eşit veya 10’dan büyük olmaması gerekmektedir. VIF değerinin 10’a eşit veya 10’dan daha büyük olması çoklu doğrusallığın olduğuna işaret etmektedir (Alpar, 2000; Albayrak, 2005). Aynı zamanda yapılan analizde, Mahalonobis değerinin önem düzeyinin incelendiği analiz sonucunda .01 altı değerleri içermesi gerekmektedir (Tabachnick vd., 2007). Deprem sonrası travma belirtileri bağımlı değişkeni ile iyi oluş ve umut bağımsız değişkeni ile kurulan regresyon modelinde analiz sonucu standardize edilmiş yordanan değerlerle standardize edilmiş regresyon artık değerleri kullanılarak oluşturulan grafikler incelenmiş ve eşvaryanslılık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Regresyon hatalarının normalliğini test etmek amacıyla artık değerlerin çarpıklık ve basıklık değerleri, normal Q-Q Plot ve histogram grafikleri incelenmiştir. Gerçekleştirilen bu analizler sonucunda regresyon artık değerlerinin normale yakın olduğu tespit edilmiştir. Yapılan tüm bu incelemeler sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür.

3. Bulgular

3.1. Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi

Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi amacıyla bireylerin ölçeklerden almış olduğu ortalama puanlar betimleyici istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir. Tablo 1’de veri toplama araçlarından bireylerin almış olduğu ortalama puanlar, standart sapma, çarpıklık basıklık gibi değerlere yer verilmiştir:

Değişkenler	Alt boyutlar	X̄	SS	Çarpıklık	Basıklık
Deprem sonrası travma belirtileri	Davranışsal problemler	12.65	4.11	-.214	-.612
	Heyecansal sınırlılık	16.97	5.48	-.354	-.699
	Duyuşsal	14.37	3.37	-.415	.359
	Bilişsel yapı	17.05	3.25	-1.160	.809
	Uyku problemleri	10.44	3.67	-.367	-.918
	Toplam puan	71.47	16.61	-.458	-.323
Sürekli umut	Alternatif yollar düşüncesi	22.77	6.69	-.477	-.370
	Eyleyici düşünce	20.21	6.18	-.344	-.301
	Toplam	43.48	11.48	-.280	-.446
İyi oluş		38.92	10.18	-.526	.067

N = 188

Tablo 1. Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Ortalama Puanları

Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinden alınacak $52,385 \pm 5,051$ puan aralığı bireylerin deprem sonrası travmatize olduklarını gösteren eşik bir değeri işaret etmektedir. Bu eşik değer üstünde ve altında puanlar almak travmatize olmada yüksek ve düşük düzeyi belirtmektedir. Bireylerin deprem sonrası travma belirtileri ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması incelendiğinde bu puanın ölçeğin eşik değerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin deprem sonrası travma belirtileri alt boyutundan aldıkları ortalama puanları incelendiğinde ise davranışsal alt boyutu için 31 kişi, heyecansal sınırlılık alt boyutu için 33 kişi, duyuşsal alt boyutu için 38 kişi ve uyku alt boyutu için 42 kişi alt boyut ortalama puanlarından dan 1 standart sapma daha yüksek puan almıştır. Bilişsel yapı alt boyutunda ise bireylerin aldıkları ortalama puanın 1 standart sapmaya eşit olduğu ve bu değer üstünde puan alan bir katılımcı olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda umut ve iyi oluş ortalama puanlarının da orta düzeyde olduğu hesaba katıldığında umut ve iyi oluş kaynaklarının varlığı bireylerin deprem sonrası travma belirti düzeylerinin daha az olmasında etkili olmuş olabilir.

3.2. Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İkili İlişkiler

Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ikili ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. DP	1								
2. HS	.669**	1							
3. D	.581**	.561**	1						
4. BY	.604**	.675**	.634**	1					
5. UP	.663**	.565**	.589**	.638**	1				
6. AY	-.139	-.219**	.014	.004	-.030	1			
7. ED	-.054	-.262**	.031	-.048	-.029	.591**	1		
8. UT	-.110	-.269**	.025	-.024	-.033	.901**	.882**	1	
9. İO	-.149*	-.430**	-.043	-.181*	-.165*	.584**	.789**	.770**	1
X	12.65	16.97	14.37	17.05	10.44	22.77	20.21	43.48	38.92
SS	4.11	5.48	3.37	3.25	3.67	6.69	6.18	11.48	10.18

N = 188, ** p <.01, * p <.05, DP = Davranışsal problemler, HS = Heyecansal sınırlık, D = Duyuşsal, BY = Bilişsel yapı, UP = Uyku problemleri, AY = Alternatif yollar (Umut), ED = Eyleyici düşünce (Umut), UT = Umut toplam puan, İO = İyi oluş

Tablo 2. Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İkili İlişkiler

Bireylerin deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin davranışsal problemler ($r = -.15$), heyecansal sınırlık ($r = -.43$), duyuşsal ($r = -.18$), ve uyku problemleri ($r = -.17$) alt boyutları ile iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre, bireylerin deprem sonrası travma belirtileri arttıkça iyi oluş puanlarının azaldığı görülmektedir. Bir başka deyişle, iyi oluşun artması durumunda deprem sonrası travma belirtilerinin de azalacağı söylenebilir.

Bireylerin deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin heyecansal sınırlık alt boyutu ile sürekli umudun alternatif yollar ($r = -.22$) ve eyleyici düşünce (r

= -.26) alt boyutları ve umudun toplam puanı ($r = -.27$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Buna göre, bireylerin deprem sonrası travma belirtilerinin heyecansal sınırlık belirtileri arttıkça umut puanlarının azaldığı görülmektedir. Bir başka deyişle, umudun artması durumunda deprem sonrası travma belirtilerinin de azalacağı söylenebilir.

3.3. Umudun ve İyi Oluşun Deprem Sonrası Travma Belirtilerini Yordayıcı Rolünün Belirlenmesi

Deprem sonrası travma belirtilerinin yordayıcılarının belirlenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir:

Model	Standardize olmayan katsayılar	Standardize katsayılar	t	p	p	R ²
	B	SH				
	(Sabit)	86.35	4.90	-	17.61	.000
	İyi oluş	-.780	.195	-.478	-3.99	.000
1	Alternatif yollar (Umudun)	.034	.222	.014	.153	.879
	Eyleyici düşünce (Umudun)	.710	.324	.264	2.19	.030

Tablo 3. Umudun ve İyi Oluşun Deprem Sonrası Travma Belirtilerini Yordayıcı Rolü

Tablo 3 incelendiğinde deprem sonrası travma belirtilerinin umudun ve iyi oluş tarafından yordama düzeyinin belirlendiği analiz sonucunda standardize edilmemiş regresyon katsayıları, umudun eyleyici düşünce alt boyutu ile iyi oluşun deprem sonrası travma belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Eyleyici düşünce ve iyi oluşun deprem sonrası travma belirtilerinde meydana gelen değişimin %9'luk bir kısmını açıkladığı görülmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma sonucunda bireylerin deprem sonrası travma belirtileri ile umudun ve iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin travma sonrası belirtileri incelendiğinde bilişsel yapı, heyecansal sınırlık ve duyuşsal alt boyutlarından aldıkları ortalama puanların davranışsal ve uyku problemleri alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların deprem sonrası travma belir-

tileri ölçeğinin alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlardan 1 standart sapma daha yüksek alan katılımcıların sayısının davranışsal alt boyutu için 31 (%16.4), heyecansal sınırlılık alt boyutu için 33 (%17.5), duyuşsal alt boyutu için 38 (%20.2) ve uyku alt boyutu için 42 (%22.3) olduğu görülmüştür. Bilişsel yapı alt boyutunda ise bireylerin aldıkları ortalama puanın 1 standart sapmaya eşit olduğu ve bu değerin üstünde puan alan bir katılımcı olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin toplam puan ortalamasının mevcut örneklem için 71.47 olarak ölçeğin depresyon sonrası travmatize olmada yüksek kabul edilecek eşik değerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinden alınacak 52.385 ± 5.051 puan aralığı bireylerin depresyon sonrası travmatize olduklarını gösteren eşik bir değeri işaret etmektedir. Mevcut örnekleme ait elde edilen bu toplam puanın ortalamasının ölçeğin eşik sınırından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu, bireylerin umut düzeyinin yüksek olması depresyon sonrası travma belirtilerinden heyecansal sınırlılık düzeyini azaltan bir değişken olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda bir diğer bulgu, iyi oluş ve umudun alt boyutu olan eyleyici düşüncenin bireylerin depresyon sonrası travma belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularının literatürde konu ile ilgili daha önce yapılmış diğer araştırma sonuçları ile benzer yanları bulunmaktadır.

Araştırma sonucunda bireylerin depresyon sonrası travma belirtilerinden heyecansal sınırlılık ve duyuşsal, davranışsal ve uyku problemleri gibi boyutlarda sorun yaşadıkları tespit edilmiştir. Literatürde benzer durumları değerlendiren araştırma bulguları mevcuttur. Taşçı ve Özsoy (2021) tarafından 2020'de Elazığ'da meydana gelen depreme maruz kalan bireylerle yapılan çalışmada, depresyon travmasının erken dönem psikolojik etkileri ve olası risk faktörlerinin incelendiği araştırma sonucunda da depresyonu yaşayan olgu grubunun peritratmatik dissosiyasyon ölçeği puanları ile travma sonrası kontrol listesi ölçeğinden aldıkları puanların depresyonu yaşamayan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sönmez (2022) tarafından depresyonun psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme konusunda yapılan çalışmada da depresyon sonrasında bireylerin anksiyete, depresyon, bedensel belirti, dissosiyatif, cinsel işlev ve uyku alanında bozukluklar yaşayabilecekleri vurgulanmıştır. Kurt ve Gülbahçe'nin (2019) Van depresyonunu yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğunu inceledikleri araştırma sonucu da Van depresyonunu yaşayan öğrencilerin % 42.6'sının travmatik stres belirti düzeyinin hafif, % 36.7'sinin orta, % 19.4'ünün orta-ağır ve % 1.3'ünün ağır olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin depresyonda bir yakını kaybetme,

depremi hissetme ve enkaz altında kalma değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Aynı zamanda depremin ardından geçen yedi yıla rağmen deprem sonrası psikolojik etkilerin devam ettiği ortaya konmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulguda bireylerin umut düzeyleri ile deprem sonrası travma belirtileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatürde umut ve deprem sonrası travma konusunda daha önce yapılan araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Kardeş ve Tanhan'ın (2018) yapmış oldukları araştırma sonucunda, umutsuzluk ile travma sonrası büyüme arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda umutsuzluk ile travma sonrası stres arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Dürü'nün (2006) yapmış olduğu araştırma sonucunda da umutsuzluk ile travma sonrası büyüme değişkenleri arasında negatif yönlü bir yordayıcı ilişki tespit edilmiştir. Zhou v.d. (2018) tarafından yapılan araştırma sonucunda da deprem sonrası bireylerin sosyal destek ve travma sonrası stres bozukluğu düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısı ve umudun aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Nearchou ve Douglas'ın (2021) yapmış olduğu araştırma sonucunda, umudun artması durumunda kovid-19 travmatik stresinin azaldığı ve kovid-19 travmatik stresi ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık, kaygı ve umudun aracı rolünün olduğu görülmüştür. Bu bağlamda ele alındığında, bireylerin umut düzeylerinin yüksekliğinin deprem sonrasında meydana gelen travma sonrası belirtileri azaltmada önemli bir güce sahip olduğu söylenebilir. Mevcut araştırma sonucunda da umudun eyleyici düşünce alt boyutunun deprem sonrası travma belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Umut teorisinde de belirtildiği gibi eyleyici düşünce alt boyutu umudun ortaya çıkmasını sağlayan motive edici parçadır (Snyder, 2002). Bu bağlamda bireyin engellerle de karşılaşsa bunları aşacağına ilişkin motivasyonu ve gücü kendinde bulmasıyla karakterize olan eyleyici düşüncelerin artmasıyla deprem sonrası ortaya çıkan travmatik belirtileri azaltmada motive edici bir güç oluşturmuş olabilir.

Bu araştırma sonucunda aynı zamanda deprem sonrası travma belirtileri ile iyi oluş arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu, literatürde daha önce iyi oluş ve travma sonrası belirtiler konusunda yapılan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu bağlamda Uchida v.d. (2014) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda bireylerin iyi oluş düzeyleri ile travma sonrası stres bozuklukları arasında negatif

yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu belirlenmiştir. Shepherd v.d. (2017) deprem sonrası bireylerin travma sonrası stres belirtilerinin arttığını ve iyi oluşlarının azaldığını ortaya koymuştur. Veronese v.d. (2017) tarafından Filistin’de savaş ve siyasi şiddete maruz kalan, çocuklarla yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar, travmatik olaylara karışan çocuklarda öznel iyi oluş boyutlarının travma sonrası stresle baş etmenin önemini ortaya koymuştur. Uğurluoğlu ve Erdem’in (2019) araştırma sonucunda ise travmaya maruz kalan bireylerde spiritüel iyi oluşun yüksek olmasının travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. İyi oluş literatürü incelendiğinde, iyi oluşun yüksekliği sorunlarla başa çıkmada bireye yardımcı olmakta ve başa çıkmayı artırmaktadır (Diener, 1984, Ryff, 1989). İyi oluş literatürü ve ilgili araştırmalar dikkate alındığında iyi oluşun travmatik olaylarla baş etme ve travma sonrası psikolojik belirtileri azaltma konusunda olumlu yönde etkisinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ele alındığında mevcut araştırmada, bireylerin iyi oluşlarında meydana gelen artışın bireylerin deprem sonrası travma belirtilerini azalttığı görüldüğünden iyi oluşun yüksekliği, travma sonrası belirtileri azaltmada bireyler üzerinde olumlu bir etki oluşturmuş olabilir.

4.1. Öneriler

Bu araştırma sonucunda bireylerin umut ve iyi oluş düzeylerinin yüksekliğinin deprem sonrası travma belirtileri azaltmada önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Dolayısıyla daha sonra yapılacak olan araştırmalarda, depremden etkilenen bireylerin travma sonrası belirtilerini azaltmak amacıyla düzenlenecek müdahale çalışmalarında, bireylerin pozitif kaynakları arasında gösterilebilecek umut ve iyi oluşlarının artırılması önerilebilir. İyileştirici ve önleyici müdahale çalışmalarında umudu ve iyi oluşu artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması araştırmacılara önerilebilir. Bu araştırma depremden etkilenen yetişkin bireyler üzerine gerçekleştirilmiştir. Daha sonra yapılacak araştırmalarda deneysel veya boylamsal modellerle çocuk, ergen, yaşlı, engelli gibi toplumun diğer kesimlerini de içerisine dâhil eden farklı araştırmalar gerçekleştirilebilir. Yapılacak olan araştırmalarda pozitif karakter güçleri, psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerileri, başa çıkma becerileri değişken olarak eklenebilir.

4.2. Sınırlılıklar

Bu araştırma ilişkisel olarak tasarlanmış ve kesitsel nitelikli bir çalışmadır. Dolayısıyla katılımcıların veri toplama aşamasındaki mevcut düzeyini ölçeklere verdikleri yanıtlar doğrultusunda inceleyen bir araştırmadır. Bununla birlikte, araştırmaya gönüllü olarak katılan kadınların sayısının erkek sayısından fazla olması yönüyle de sınırlıdır. Araştırmada, katılımcılara ruhsal hastalıklarının olup olmadığı, her-

hangi bir tanı alıp almadığı, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığı, ya da başka bir fiziksel hastalığa bağlı ilaç kullanımını durumunu belirlemek adına ölçme aracına bir soru eklenmemiştir. Deprem sonrası travmatik belirtilere odaklanan bu araştırmada katılımcıların bu özelliklerinin ele alınmayışı bir sınırlılık olarak ele alınabilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarı herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Kaynakça

- Albayrak, A. S. (2005). Çoklu doğrusal bağlantı hâlinde enküçük kareler tekniğinin alternatif yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 1(1), 105-126.
- Alpar, C. R. (2016). *Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik*. Detay yayıncılık.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5).
- Ayas, T. (2005). Depremden 42 ay sonra deprem bölgesinde yaşayan çocuklarda görülen psikolojik belirtilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 4(8).
- Aykut, S., Soner-Aykut, S. (2020). Kovid-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1, 56-66.
- Bayraktar, S. (2012). *Psikolojik travma*. Nobel tıp yayınları.
- Bedirli, B. (2014). *Deprem travmasının kronik psikolojik etkileri: Düzce Depremi'nden 14 yıl sonra travma sonrası stres ve depresyon belirtilerinin yaygınlığı ve ilişkili risk faktörleri*. (Tez No. 358812) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi-İstanbul].
- Carlsson, J. M., Olsen, D. R., Mortensen, E. L., & Kastrup, M. (2006). Mental health and health-related quality of life: a 10-year follow-up of tortured refugees. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(10), 725-731. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000243079.52138.b7>
- De, P. K., & Thamarapani, D. (2022). Impacts of negative shocks on wellbeing and aspirations—Evidence from an earthquake. *World Development*, 154, 105876. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2022.105876>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 247-266. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4-12>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R.

- (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. (Tez No. 159594) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara].
- Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T., & Yaman, M. (2002). Deprem tipi travma sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri alt tipleri. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 15, 4-15.
- 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.
- Kline, R. B. (2011). *Hypothesis testing. principles and practice of structural equation modeling*. (3rd ed.) The Guilford Press.
- Kurt, E., & Gülbahçe, A. (2019). Van depremini yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 957-972.
- Martin, K. K. (2007). Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders? (Tez No. MR40024). [Yüksek lisans tezi, Toronto Üniversitesi-Toronto].
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-96.
- National Institute of Mental Health. (2021). Post-traumatic stress disorder. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>. (Erişim Tarihi: 02.05.2023)
- Nearchou, F., & Douglas, E. (2021). Traumatic distress of COVID-19 and depression in the general population: exploring the role of resilience, anxiety, and hope. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(16), 8485. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168485>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ozdemir, O., Boysan, M., Ozdemir, P. G., & Yilmaz, E. (2015). Relationships between post-traumatic stress disorder (PTSD), dissociation, quality of life, hopelessness, and suicidal ideation among earthquake survivors. *Psychiatry Research*, 228(3), 598-605. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.045>
- Sabuncuoğlu, O., Çevikaslan, A., & Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. *Klinik Psikiyatri*, 6, 189-197.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Shepherd, D., McBride, D., & Lovelock, K. (2017). First responder well-being following the 2011 Canterbury earthquake. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 26(3), 286-297. <https://doi.org/10.1108/DPM-06-2016-0112>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

- Sönmez, M. B. (2022). Depremi psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21, 337-343. <https://doi.org/10.5578/totbid.dergisi.2022.46>
- Staats, S. R., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235-242.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taşçı, G. A., & Özsoy, F. (2021). Deprem travmasının erken dönem psikolojik etkileri ve olası risk faktörleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(2), 488-494.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Uchida, Y., Takahashi, Y. & Kawahara, K. (2014). Changes in Hedonic and Eudaimonic Well-Being After a Severe Nationwide Disaster: The Case of the Great East Japan Earthquake. *Journal of Happiness Studies*, 15, 207-221. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9463-6>
- Uğur, M., Kartal, F., Mete, B., Tamam, L., & Demirkol, M. E. (2021). Deprem sonrası akut stres bozukluğu olanlarda travma esnasındaki çözülmenin, anksiyete düzeyi, algılanan stres, anksiyete duyarlılığı ve deprem stresiyle baş etme ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(4), 253-260.
- Uğurluoğlu, D., & Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858.
- World Health Organization. (2018). ICD-11: Post-traumatic stress disorder.
- Veronese, G., Pepe, A., Jaradah, A., Al Muranak, F., & Hamdouna, H. (2017). Modelling life satisfaction and adjustment to trauma in children exposed to ongoing military violence: An exploratory study in Palestine. *Child Abuse & Neglect*, 63, 61-72. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.018>
- 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>