



Article Info/Makale Bilgisi

✓Received/Geliş: 01.10.2024 ✓Accepted/Kabul: 20.04.2025

DOI:10.30794/pausbed.1559479

Review Article/Derleme Makalesi

Nalbantoğlu, İ., Artan, T. (2025). "Yıkıcı Depremlerde Madalyonun Diğer Yüzü: Travma Sonrası Büyüme", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, sayı 69, ss. 353-361.

YIKICI DEPREMLERDE MADALYONUN DİĞER YÜZÜ: TRAVMA SONRASI BÜYÜME

İsmail NALBANTOĞLU*, Taner ARTAN**

Öz

Deprem gibi yıkıcı ve travmatik olaylar, bireylerde biyopsikososyal açıdan olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Diğer taraftan bu tür zorlu yaşam deneyimleri, travma sonrası büyüme gibi olumlu değişimleri tetikleme gücüne sahiptir. Travma sonrası büyüme, bireylerin yaşadıkları zorlu ve sarsıcı olayların ardından gelişim göstermeleri, daha güçlü ve dayanıklı bir hale gelmeleri olarak tanımlanmaktadır. Travma sonrası büyüme kişisel güçlenme, yeni olasılıkların fark edilmesi, yaşamın değerinin daha derinden anlaşılması, tinsellik ve diğer insanlarla ilişkilerin güçlenmesi gibi çeşitli boyutları içermektedir. Bu çalışmanın temel amacı, travma sonrası büyüme kavramını detaylı bir şekilde ele almak ve bu kavramın kuramsal temellerini deprem sonucu gelişen travma kapsamında açıklığa kavuşturmak. Araştırma kapsamında deprem sonrası sağ kalan bireylerin gelişimini destekleyen faktörler incelenmektedir. Sosyodemografik özelliklerin, sosyal destek ağlarının ve baş etme stratejilerinin travma sonrası büyümeyle ilişkili olduğu görülmektedir. Depremden sağ kurtulanlar ile ilgili olarak gerçekleştirilecek çalışmalar, insanların sadece depremden ne derece olumsuz etkilendiği üzerine değil aynı zamanda olumlu büyüme sürecine girmelerine nasıl destek olunabileceğine odaklanmalıdır.

Anahtar kelimeler: *Travma Sonrası Büyüme, Deprem, Baş Etme Stratejileri, Sosyal Destek.*

THE OTHER SIDE OF THE COIN IN DESTRUCTIVE EARTHQUAKES: POST-TRAUMATIC GROWTH

Abstract

Destructive and traumatic events such as earthquakes leave negative biopsychosocial effects on individuals. On the other hand, these challenging life experiences also have the power to trigger positive changes such as post-traumatic growth. Post-traumatic growth is defined as individuals' development and becoming stronger and more resilient after challenging and traumatic events. Post-traumatic growth includes various dimensions such as personal empowerment, realization of new possibilities, deeper understanding of the value of life, spirituality and strengthening relationships with other people. The aim of this study is to examine the concept of post-traumatic growth in detail and to clarify the theoretical foundations of this concept within the context of post-earthquake trauma. Within the scope of the research, the factors that support the development of survivors after the earthquake are examined. It is observed that sociodemographic characteristics, social support networks and coping strategies are associated with post-traumatic growth. The studies to be carried out on earthquake survivors should focus not only on the extent to which people were negatively affected by the earthquake, but also on how to support them for a positive growth process.

Keywords: *Post-Traumatic Growth, Earthquake, Coping Strategies, Social Support.*

*Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Doktora Programı, İSTANBUL.
e-posta: ismailnabantoglu@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0001-5858-3163>)

**Doç. Dr, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İSTANBUL.
e-posta: taner.artan@iuc.edu.tr, (<https://orcid.org/0000-0002-8716-2090>)

1. GİRİŞ

Geçmişten günümüze doğal veya insan kaynaklı gerçekleşen afetler, insani krizler yaratarak dünya üzerinde milyonlarca insanın yaşamını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Bu afetler, insanların evlerini kaybetmelerine, sevdiklerinden ayrılmasına ve geçim kaynaklarının yok olmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda, sağlık ve eğitim gibi kamu hizmetlerinin işleyişinde de ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu krizler, bireylerin ve toplumların hem kısa vadeli hem de uzun vadeli yaşamlarını derinden etkilemekte, toplumların sosyal ve ekonomik yapısını sarsmaktadır. Doğal afetler hem düşük hem de yüksek gelirli ülkelerde sıklıkla görülmesine rağmen, 1991 ile 2005 yılları arasında doğal afetlerden etkilenen insanların %98'inin ve hayatını kaybedenlerin %90'ının gelişmekte olan ülkelerde yaşadığı tahmin edilmekte, bu da doğal afetlerin en fazla bu ülkelerde ciddi sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Zorn, 2018). Dünyada ve ülkemizde can ve mal kaybına en çok neden olan doğal afetlerin başında deprem gelmektedir.

Deprem; faylanma, volkanik faaliyetler ve büyük ölçekli çökmeler sonucu oluşan yer sarsıntıları olarak tanımlanmaktadır (Görür, 2020). Bu sarsıntılar, yer kabuğundaki enerji birikiminin aniden boşalmasıyla meydana gelmektedir. Depremler, yer yüzeyinde ve yapılar üzerinde ciddi hasarlara neden olmaktadır. Ayrıca, depremler sonrasında oluşan artçı sarsıntılar yaşanan hasarın boyutunu daha da artırabilmektedir.

Birleşmiş Milletler Afet Riskini Azaltma Ofisi'nin 2020 yılında yayınladığı rapora göre 2000-2019 yılları arasında gerçekleşen doğal afetler arasında sel (%44) ilk sırada yer alırken ikinci sırada fırtına (%28) ve üçüncü sırada ise depremlerin (%8) yer aldığı belirtilmektedir (CRED-UNDRR, 2020:10). Bu rapora göre gerçekleşen doğal afetler arasında depremler üçüncü sırada gözüktse de doğal afetlere bağlı can kayıplarının %58'inin deprem kaynaklı olduğu yine aynı raporda belirtilmektedir (CRED-UNDRR, 2020:16). Bu veriler, depremle ilgili gerçekleştirilecek çalışmaların önemini artırmaktadır.

Depremler beklenmedik zamanlarda ve aniden meydana geldiği için çoğu zaman büyük zararlara yol açabilmektedir. Can kayıpları, travma sonrası stres, depresyon ve anksiyete belirtilerinin görülmesi, konutların yıkılmasına bağlı evsizlik ve davranış sorunları depremden sonra karşılaşılan sorunlar arasında yer almaktadır (Dogan, 2011; Ma ve ark., 2011; Dorahy ve ark., 2015; Kane ve ark., 2018).

Deprem olgusunun birey, aile ve toplum üzerindeki etkileri kapsamında gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde genellikle olumsuz duygu, durum ve davranışlara ilişkin bulguların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Depremden etkilenen ilkökul ve lise öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada travma sonrası stres belirtileriyle ilişkili olarak katılımcıların uykuya dalmada güçlük geçtikleri ve kabuslar gördükleri belirlenmiştir (Tang ve ark., 2018). Haiti'de 7.0 büyüklüğünde yaşanan depremin ardından Cénat ve Derivois'in (2014) gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların %36,75'inin travma sonrası stres bozukluğu, %25,98'inin ise depresyon belirtileri gösterdiği ortaya çıkmıştır. Hindistan'ın Keşmir bölgesinde meydana gelen yıkıcı depremden sonra yapılan çalışmada ise katılımcılar arasında %39,6 oranında uyum bozuklukları, %22,6 oranında depresyon belirtileri ve %21,8 oranında ise diğer stres bozuklukları tespit edilmiştir (Chadda ve ark., 2007). Deprem, mevcut bulaşıcı hastalıkların yayılmasına neden olurken yeni bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasına da zemin hazırlamaktadır. Kamp merkezlerinde bulaşıcı hastalıklar ölümlere neden olabilmektedir (Gözübüyük ve ark., 2015).

Depremler, bireylerin ruh sağlığını da etkilemektedir. İntihar düşüncesine sahip olup olmama durumu ruh sağlığı göstergeleri arasında yer almaktadır. Literatürde depremden sonra sağ kalanlar arasında intihar düşüncesini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Jafari ve ark., 2020; Jahangiri ve ark., 2020). Jahangiri ve arkadaşlarının (2020), 14347 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada deprem sonrası intihar düşüncesinin yaygınlığı %20,34 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş, ruhsal hastalıklar, düşük ekonomik durum, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, aile bireylerinin kaybı, düşük sosyal destek ağları ve bireylerin, aile ya da yakınlarının yaralanma durumu gibi değişkenlerin intihar düşüncesi altındaki yatan nedenler olduğu belirtilmektedir (Jafari ve ark., 2020). Depremin birey, aile ve toplum üzerindeki olumsuz etkileri insanların dünya düzenine dair düşüncelerini de derinden etkileyebilmektedir.

Lerner ve Miller'in (1978) ortaya koyduğu adil dünya teorisinde insanların genellikle iyilerin ödüllendirildiği ve kötülerin cezalandırıldığı adil bir dünyada yaşadıklarına inanma gereksinimi olduğu, aslında dünyanın adil bir yer olmadığı fakat bu inancın insanların güvende hissetmeleri için önemli olduğu belirtilmektedir (Lerner ve Miller, 1978). "İyi bir yaşam" süren insanların gerekli önlemleri aldığı takdirde travmatik olayları yaşamayacağını düşüncesi ansızın meydana gelen başta deprem olmak üzere farklı doğal afetlerden sonra sarsıntıya uğrayabilmektedir. Kötülükten uzak, iyi ve dikkatli bir yaşam sürdürdüğünü düşünen bireyler yaşadıkları travmatik olayları anlamakta zorlanabilir ve "neden ben" sorusunu sıklıkla kendilerine sorabilmektedir. Bu soruyu destekleyen benzer bir kavramsallaştırma çalışmasının Kübler-Ross'un "Ölüm ve Ölme Üzerine" başlıklı çalışmasında yasın beş evresi arasında yer alan öfke aşamasında da bulunduğu görülmektedir (Kübler-Ross, 1969). Bu soruyla gelişen içsel çatışmalar, travmatik olayın ilerleyen zamanlarda birey üzerindeki etkileri hakkında fikir verebilmektedir.

Deprem gibi travmatik bir deneyimin ardından insanların verdiği tepkiler farklılık göstermektedir. Yaşanan depremin büyüklüğü ve ne kadar sürdüğü, hazırlık durumu, baş etme yöntemleri, kişilik özellikleri, kayıpların birey için anlamı, ruhsal travma ve psikiyatrik bozukluğa sahip olup olmama durumu ve sosyal destek sistemlerinin kalitesi depreme karşı verilen tepkilerin kişiden kişiye değişmesine neden olabilmektedir (Sönmez, 2022). Özellikle kadınlar, çocuklar, yaşlılar, kronik hastalar ve göçmenler gibi özel gereksinimli grupların depremin yol açtığı travmatik etkilere karşı daha hassas olabileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan ise travmatik olayların herkes için sadece olumsuz sonuçlar doğurmadığı bilinmektedir.

1990'ların ortalarından günümüze gerçekleştirilen bazı araştırmalar, travmatik bir olayın yaşanması sonucunda benlik algısında ve başkalarıyla ilişkilerde meydana gelen olumlu değişikliklere odaklanmaya başlamıştır. Travmatik yaşantının ardından ortaya çıkan olumlu değişimler için Tedeschi ve Calhoun (1996) "travma sonrası büyüme", Park ve arkadaşları (1996) "stresle ilişkili olarak büyüme", Joseph ve Linley (2005) ise "zorluklar aracılığıyla büyüme" kavramlarını çalışmalarında kullanmışlardır. Güncel çalışmalar arasında ise sıklıkla "travma sonrası büyüme" kavramının kullanıldığı görülmektedir.

Depremden sonra gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar, sağ kalan bireylerin gereksinimlerini belirlemede ve uygulanan müdahale programının işlevselliğini ölçme konusunda oldukça kritiktir. Bu çalışma, genellikle olumsuz etkileri yönünden ele alınan deprem olgusunu travma sonrası büyüme çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu derleme çalışma aracılığıyla, deprem literatürü travma sonrası büyüme kapsamında incelenecek olup alanda çalışan profesyonellere ve travma literatürüne katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

2. TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Doğal afetler, salgın ve ölümcül hastalıklar, ani kayıplar, ekonomik krizler, zorunlu göçler ve terör olayları gibi zorlu yaşam deneyimleri yaşamın gerçekleri arasında yer almaktadır. Bu yaşam deneyimleri, toplumlar ve bireyler üzerinde biyopsikososyal açıdan olumsuz etkiler *birakabilmektedir*. Diğer taraftan bu travmatik deneyimlerin, bireylerin dayanıklılığı, içsel büyüme ve gelişim süreçleri üzerinde olumlu etkiler oluşturabildiği de çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir (Barskova ve Oesterreich, 2009; Sattler ve ark., 2018). Bu olgu Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travma sonrası büyüme olarak isimlendirilmiştir. Travma sonrası büyüme kavramı, travmatik veya oldukça zorlu bir yaşam deneyimiyle mücadelenin bir sonucu olarak yaşanan olumlu psikolojik değişim olarak tanımlanmaktadır (Tedeschi ve ark., 2018: 3). Travma sonrası büyümenin doğal afetler (Xu ve Liao, 2011), ölümcül hastalıklar (Tomich ve Helgeson, 2012), göç (Hirad ve ark., 2023), terör saldırıları (Fausor ve ark., 2022) gibi farklı travmatik deneyimlerden sonra görüldüğünü gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Travmanın oluşturduğu olumsuz etkiler kısa vadede büyüme olgusunun fark edilmesini engelleyebilmektedir. Depreme maruz kalan bireylerde anksiyete ve depresif semptomlar ile travma sonrası stres bozukluğunun görülme sıklığının bir yıl sonra bile yüksek olduğu görülmektedir (Thapa ve ark., 2018). Dolayısıyla büyümeyi gözlemleyebilmek için travmatik olayın üzerinden belirli bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Travma sonrası büyümenin ardından, yaşanan travmatik olaydan sonra yalnızca eski dengeye dönmenin ötesinde, bireyin bir dönüşüm geçirmesi ve travmatik deneyim öncesine göre daha yüksek bir işlevsellik düzeyine ulaşması beklenmektedir (Ogińska-Bulik ve Kobylarczyk, 2016).

Travma sonrası büyüme, genellikle tek bir alanda sınırlı kalmadan bireyin birçok farklı yaşam alanında görülebilmektedir. İlk kez Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından travma sonrası büyümeyi tespit etmek amacıyla bir ölçek geliştirilmiştir. Araştırmacılar, ölçeğin güncel formatında büyümenin beş temel alanına odaklanmışlardır. Bu alanlar; kişisel güçlenme, yeni olasılıkları fark etme, yaşamı takdir etme, tinsel gelişim ve diğerleriyle olan ilişkilerdeki değişim şeklinde tanımlanmıştır.

2.1. Kişisel Güçlenme

Gelecekteki zorluklar ve sıkıntılarla başa çıkma, yeteneklerinin farkında olmak ve değiştirilmesi gereken durumları değiştirebilme yetisine sahip olmak, daha güçlü bir kişisel güç algısı ile ilgilidir (Ramos ve Leal, 2013: 45). Nietzsche'nin (1998) "beni öldürmeyen şey güçlü kılar" özdeyişinde, yaşanan zorlukların bireyin baş etme gücünü artırdığına ilişkin vurgu bulunmaktadır. Bireylerin deprem gibi travmatik bir olayın ardından edindikleri deneyim ve başa çıkma becerileri sayesinde gelecekte benzer durumlarla karşılaştıklarında daha güçlü ve dirençli olabilecekleri düşünülmektedir.

Travma sonrası büyüme, artan özgüven, güç hissi ve kendini "mağdur" yerine "hayatta kalan" veya "kazanan" olarak algılama şeklinde de deneyimlenebilmektedir (Tedeschi ve ark., 2018: 27). Travmatik bir deneyim sonrasında, bireyler genellikle daha güçlü olduklarını ve beklenmedik durumlarla başa çıkabilecek yeteneklere sahip olduklarını fark edebilirler. Bu durum, bireyin *özgüvenin artması ve kendi potansiyelini keşfetmesine* zemin hazırlayabilmektedir. Birey, zorluklara karşı direncini ve potansiyel *gücünü fark ederek* genel yaşam kalitesini artırabilmektedir.

2.2. Yeni Olasılıkların Fark Edilmesi

Travmatik yaşantılar, bireyler için farklı yolların ve yeni imkanların doğmasına olanak sağlayabilmektedir. Bireyler yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmek için travmatik deneyim öncesinde fark etmediği fırsatları ve yaşama dair diğer alternatifleri tanıma noktasında gelişim gösterebilmektedir.

Deprem gibi travmatik yaşantılar da bireyin yaşamını yeniden gözden geçirmesine ve yeni başlangıçlar yapmasına olanak *taniyabilmektedir*. Yaşamın geçiciliği ve kaotik yapısıyla *çarpıcı bir şekilde* yüzleşmek, bireyin rutinlerini ve yaşama dair planlarını tekrardan değerlendirmesine olanak sağlayabilmektedir. Bu durum, bireyin kariyerinde değişiklikler yapma, eğitimine devam etme, yeni ilgi alanları keşfetme veya ertelediği hayallerinin peşinden gitme gibi yollarla kendini gerçekleştirme arzusunu canlandırabilmektedir.

2.3. Yaşamın Değerinin Daha Derinden Anlaşılması

Travmatik yaşam deneyimleri, insanlarda derin ve kalıcı izler bırakabilmektedir. Bu deneyimler zaman içinde bireyin hayata bakış açısını ve yaşama dair *önceliklerini köklü bir şekilde değiştirebilmektedir*. Sarsıcı bir deneyimin ardından, insanlar genellikle hayatın geçici ve kırılgan doğasıyla yüzleşebilmektedir.

İnsanların önceden ya da hala sahip oldukları şeyler için takdir duygusuna sahip olması travma sonrası büyümenin bir diğer alt boyutunu oluşturmaktadır (Tedeschi ve ark., 2018: 28). Bu durum, öncesinde bir anlam ifade etmeyen günlük yaşam deneyimlerinin eskisine göre daha anlamlı ve keyif verici hale dönüşmesine olanak sağlayabilmektedir. *Güneşli bir hava, kuş cıvıltıları*, kişisel gelişim ya da sosyal çevreyle geçirilen vakit bireyin yaşamı takdir etmesi ve mutluluk duyması için yeterli hale gelebilmektedir. Böylece bireyin yaşama dair değer verdiği şeylerin öncelik sırasındaki değişim ve derin takdir duygusu travma sonrası büyümenin bir çıktısı olarak görülmektedir. Bu süreç, zorlukların ardından gelen bir yeniden doğuş ya da farkındalığın artması olarak da görülebilmektedir. Bireyin hayatını daha anlamlı, daha derin ve daha tatmin edici bir hale getirme çabası olarak ortaya çıkmaktadır.

2.4. Tinsellik

Travma sonrası büyümenin bir diğer alt boyutu tinselliktir. Bu alt boyut dini inançlar, ruhani olaylar ve varoluşsal/felsefi konularla ilgili olumlu değişimleri içermektedir (Tedeschi ve ark., 2018: 28). Travma sonrası büyüme, bireyin ruhsal veya dini inançlarında bir derinleşmeye de yol açabilmektedir. Bireyler, travmatik

yaşantının ardından daha geniş bir bakış açısı geliştirerek, yaşamın karmaşıklığına ve kendi varoluşlarının anlamına dair daha derin bir anlayış kazanma fırsatı yakalayabilmektedir. Bununla birlikte manevi inançların ve varoluşun anlamlandırılmasının travma sonrası büyüme sürecini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Shaw ve ark., 2005; Prieto-Ursúa ve Jódar, 2020).

2.5. Diğer İnsanlarla İlişkilerin Güçlenmesi

Travma sonrası büyümenin bu alanı, bireyin diğerleriyle olan sosyal etkileşimindeki olumlu tutum ve davranış değişikliklerini tanımlamaktadır. Daha şefkatli olma, diğerlerine karşı daha çok bağlantılı hissetme, duygularını ifade etmeye ve başkalarından yardım almaya daha istekli olma bu alandaki büyümeye somut örnekler olarak gösterilmektedir (Tedeschi ve ark., 2018: 27). Bu süreci deprem özelinde somutlaştırma da mümkündür. Deprem sonrasında gösterilen dayanışma, bireyler arasında derin ve kalıcı bağlantılar oluşturabilmektedir. Bu bağlar, sosyal destek sistemini güçlendirmekte ve kişiler arası ilişkilerde daha fazla empati, anlayış ve şefkatin gelişmesine olanak sağlamaktadır. Depremden sonra, insanlar yalnız olmadıklarını ve çevrelerinde destekleyici bir topluluk olduğunu fark edebilmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmalar farklı travmatik deneyimlerin ardından travma sonrası büyüme olgunun yaygın olarak ortaya çıktığını gösterse de travma deneyimleyen tüm bireylerin travma sonrası büyüme yaşayacağı düşünülmemelidir. Travma sonrası büyüme, yukarıda belirtilen alanlardan sadece biri ya da birkaçında ortaya çıkabileceği gibi bazen de hiçbir şekilde ortaya çıkmayabilir ve olumsuz psikososyal sonuçların ortaya çıkma olasılığı da bulunmaktadır (Tedeschi ve ark., 2018: 35). Travma sonrası büyüme olgusu, bireyin yaşadığı travmatik olayın şiddeti, bireyin sosyodemografik özellikleri, sosyal destek sistemlerinin kalitesi ve başa çıkma mekanizmaları gibi çeşitli faktörlere bağlıdır. Özellikle deprem gibi yıkıcı olayların travma sonrası büyüme ile ilişkisinin anlaşılması için daha derinlemesine bir inceleme yapılması gerekmektedir.

3. TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Deprem, fiziksel yıkımlara ve can kayıplarına neden olan bununla birlikte bireyleri biyopsikososyal açıdan olumsuz yönde etkileyen bir doğal afettir. Deprem konusuyla ilgili gerçekleştirilen çalışmaların büyük bir bölümü insanlar üzerindeki olumsuz etkileri odağını alsa da son 30 yılda gerçekleştirilen bazı çalışmalar depremde sonra gerçekleşen olumlu gelişim süreçlerini travma sonrası büyüme literatürü kapsamında ele almaya başlamıştır. Gerçekleştirilen çalışmalar depremde sağ kurtulanların travma sonrası büyüme yaşadığını göstermektedir (Xu ve Liao, 2011; Jin ve ark., 2014). Bununla birlikte araştırmalar, travma sonrası büyüme olgusunun farklı kavramlarla ilişkisini de incelemiştir.

Yapılan çalışmalar sosyodemografik faktörler ile travma sonrası büyümenin ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Amiri ve arkadaşlarının (2021) depremde sağ kurtulanlar ile gerçekleştirdiği çalışmada yetişkinlerin, çocuk ve ergenlere göre daha yüksek seviyede travma sonrası büyüme deneyimlediği ortaya çıkmıştır. 2008'de Sichuan depreminden sağ kurtulanlar arasında gerçekleştirilen bir çalışmada ise kadınların erkeklere göre travma sonrası büyüme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Xu ve Liao, 2011). Vishnevsky ve arkadaşlarının (2010) 70 çalışmayı meta analiz yöntemiyle incelediği araştırmada da kadınlarda erkeklere göre daha fazla travma sonrası büyümenin görüldüğü belirtilmektedir. Seo ve Lee'nin (2020) çalışmasında ise ileri yaşta, evli ve dindar olan katılımcıların travma sonrası büyüme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Travma sonrası büyüme ile ilgili bir diğer faktör sosyal destektir. Bireyin sürekli etkileşim halinde olduğu yakın sosyal çevre veya aidiyet duyduğu daha geniş ölçekteki sosyal ağlar, zorlu yaşam deneyimlerinin ardından yaşanan sorunlarla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Gerçekleştirilen farklı çalışmalar sosyal desteğin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Jia ve ark., 2015; Cao ve ark., 2018). Travmatik bir olayın ardından, sosyal desteğin (öznel, bilgisel, duygusal ve araçsal) olayın bilişsel etkilerini azalttığı, bireyin olumsuz duygularını düzenlemesine, işlevsiz davranışlarını kontrol etmesine, dikkat dağınıcı ve ödüllendirici aktiviteleri artırmasına ve pratik sorunları daha etkili çözmesine yardımcı olduğu belirtilmektedir (García ve ark., 2014). Yalnız kalmaktan kaçınmak, sosyal destek ağlarını güçlendirmek, yaşanan travma ve kayıplar hakkında konuşmak dayanıklılığı geliştirme konusunda önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Şevik, 2023). Bununla birlikte aidiyet duygusunun travma sonrası büyümeyi destekleyeceği düşünülmektedir. Deprem sonrası profesyoneller tarafından gerçekleştirilen psikososyal müdahaleler de sosyal destek kapsamında değerlendirilebilmektedir.

Travmatik yaşantılarla karşı karşıya kalan bireylerin farklı tepkiler gösterdiği görülmektedir. Bireyler, travmatik ya da stresli olaylar yaşadıklarında veya kriz anlarında farklı başa çıkma stratejilerine başvurmaktadır. Başa çıkma stratejileri, tehdit edici durumlara ilişkin daha olumlu algıyı teşvik ettiği, davranışları etkilediği, uyumu kolaylaştırdığı ve gerçekleşen olayları anlamlı hale getirmeyi kolaylaştırdığı için büyümenin gerçekleşmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Henson ve ark., 2021). Alanyazın incelendiğinde farklı başa çıkma yöntemlerinin travma sonrası büyümeyi teşvik ettiğini gösteren araştırmalar mevcuttur (Prati ve Pietrantonio, 2009). Peters ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği çalışmada, olumlu yeniden çerçeveleme ve aktif başa çıkma stratejilerinin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte manevi inançların, travmatik yaşantının ardından büyümeyi kolaylaştıran faktörler arasında yer aldığı belirtilmektedir (Shaw ve ark., 2005).

Travma sonrası büyüme konusuna ilişkin çalışmalarda, teknolojinin hızlı ilerlemesine bağlı olarak yeni yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir. Kafes ve arkadaşlarının (2024) depremden etkilenen katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada sanal gerçeklik (VR) tabanlı müdahale programlarının depremzedelerde travma sonrası büyümeyi artırabildiği belirlenmiştir.

4.SONUÇ

Doğal afetler, yoğun ve potansiyel olarak travmatik yaşam deneyimleri olarak görülmektedir. Deprem gibi doğal afetlerden doğrudan ya da dolaylı yollardan etkilenen bireylerin çoğu, çeşitli seviyelerde fiziksel ya da ruhsal travmalar yaşamaktadır. Konuyla ilgili gerçekleştirilen çalışmaların odağında genellikle travma sonrası stres bozukluğu bulunsu da travmatik deneyimler bireylerin hayatında olumlu değişiklikleri de tetikleyebilmektedir. Bu olgu travma sonrası büyüme olarak kavramsallaştırılmıştır.

Travma sonrası büyümeyi tetikleyen ve destekleyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Özellikle, bireylerin sosyodemografik özelliklerinin (yaş, cinsiyet, medeni durum) büyüme sürecinde belirleyici olduğu görülmektedir. Bununla birlikte sosyal destek ağlarının varlığı ve kalitesi, bireylerin travma sonrası büyüme sürecine olumlu katkı sağlayan en kritik faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca bireylerin kullandıkları baş etme stratejileri de bu kritik faktörlerden biridir. Bireylerin travmayla başa çıkma şekilleri, travma sonrası büyüme düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir.

Depremden sonra oluşabilecek psikososyal sorunları önlemek veya en aza indirmek için travma sonrası büyüme olgusunu destekleyici müdahalelerin uygulanması kritiktir. Travma sonrası büyümeyle ilişkili faktörler göz önüne alınarak depremden sonra gerçekleştirilecek psikososyal müdahaleler daha güçlü birey, aile ve toplum oluşumunda bir rol oynayabilir. Bu müdahaleler, bireylerin travmayı anlamlandırmasına, dayanıklılık geliştirmesine ve yeni yaşam hedefleri belirlemesine yardımcı olarak hem bireysel hem de toplumsal iyileşme sürecine katkı sağlayabilmektedir.

Deprem gibi doğal afetler başta olmak üzere travmatik yaşantıları odağına alan araştırmalar genellikle olayların bireyler üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanmaktadır. Zor ve acı deneyimlerin ardından gerçekleşen büyüme olgusunu konu edinen çalışmaların artması gerekmektedir. Travma sonrası büyüme olgusunu inceleyen çalışmaların genel olarak nicel veriler üzerinden gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu çalışmalara ek olarak nitel ve karma yöntem araştırmaların travma sonrası büyüme olgusunu anlamada ve açıklamada faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)

1. Bu çalışmanın yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedirler (The authors of this article confirm that their work complies with the principles of research and publication ethics).
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).
3. Bu çalışma, intihal tarama programı kullanılarak intihal taramasından geçirilmiştir (This article was screened for potential plagiarism using a plagiarism screening program).

KAYNAKÇA

- Amiri, H., Nakhaee, N., Nagyova, I., Timkova, V., Okhovati, M., Nekoei-Moghadam, M., & Zahedi, R. (2021). Posttraumatic growth after earthquake: A systematic review and meta-analysis. *International journal of social psychiatry*, 67(7), 867-877. Doi:10.1177/0020764021995856
- 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. Doi:10.1080/09638280902738441
- Cao, C., Wang, L., Wu, J., Li, G., Fang, R., Cao, X., ... & 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. Doi:10.3389/fpsyg.2018.01549
- Cénat, 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. Doi:10.1016/j.jad.2014.02.025
- Chadda, R. K., Malhotra, A., Kaw, N., Singh, J., & Sethi, H. (2007). Mental health problems following the 2005 earthquake in Kashmir: findings of community-run clinics. *Prehospital and disaster medicine*, 22(6), 541-545. Doi:10.1017/S1049023X00005409
- CRED-UNDRR. (2020). The human cost of disasters: an overview of the last 20 years 2000-2019. <https://www.undrr.org/publication/human-cost-disasters-overview-last-20-years-2000-2019> (E. T.: 19.07.2024)
- Dogan, A. (2011). Adolescents' posttraumatic stress reactions and behavior problems following Marmara earthquake. *European journal of psychotraumatology*, 2(1), 5825. Doi:10.3402/ejpt.v2i0.5825
- Dorahy, M. J., Rowlands, A., Renouf, C., Hanna, D., Britt, E., & Carter, J. D. (2015). Impact of average household income and damage exposure on post-earthquake distress and functioning: A community study following the February 2011 Christchurch earthquake. *British Journal of Psychology*, 106(3), 526-543. Doi:10.1111/bjop.12097
- Fausor, R., Sanz, J., Navarro-McCarthy, A., Gesteira, C., Morán, N., Cobos-Redondo, B., ... & García-Vera, M. P. (2022). Long-term posttraumatic growth in victims of terrorism in Spain. *Frontiers in psychology*, 13, 847099. Doi:10.3389/fpsyg.2022.847099
- García, F. E., Pérez-Rovira, D., Cartes Zurtia, G., Neira Martel, H., & Reyes Reyes, A. (2014). Religious coping, social support and subjective severity as predictors of posttraumatic growth in people affected by the earthquake in Chile on 27/2/2010. *Religions*, 5(4), 1132-1145. Doi:10.3390/rel5041132
- Görür, N. (2020). *Türkiye’de deprem: Az gittik uz gittik*. İstanbul: Doğan Kitap
- Gözübüyük A. A., Duras E., Dağ H., & Arica V. (2015), Olağan üstü durumlarda çocuk sağlığı. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 6(3), 324-330. Doi:10.5799/ahinjs.01.2015.03.0544
- Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100195. Doi:10.1016/j.ejtd.2020.100195
- Hirad, S., Miller, M. M., Negash, S., & Lambert, J. E. (2023). Refugee posttraumatic growth: A grounded theory study. *Transcultural Psychiatry*, 60(1), 13-25. Doi:10.1177/13634615211062966
- Jafari, H., Heidari, M., Heidari, S., & Sayfour, N. (2020). Risk factors for suicidal behaviours after natural disasters: A systematic review. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*, 27(3), 20–33. Doi:10.21315/mjms2020.27.3.3
- Jahangiri, K., Yousefi, K., Mozafari, A., & Sahebi, A. (2020). The prevalence of suicidal ideation after the earthquake: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 49(12), 2330–2338. Doi:10.18502/ijph.v49i12.4815
- Jia, X., Ying, L., Zhou, X., Wu, X., & Lin, C. (2015). The effects of extraversion, social support on the posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth of adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *PLoS one*, 10(3), e0121480. Doi:10.1371/journal.pone.0121480
- 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. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(12), 1903–1910. Doi:10.1007/s00127-014-0865-5

- 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. Doi:10.1037/1089-2680.9.3.262
- Kafes, A. Y., Çiller, A., & Şakiroğlu, M. (2024). Virtual reality supported intervention program for trauma symptoms of individuals who experienced an earthquake: An effectiveness study. *Noro psikiyatri arsivi*, 61(1), 15–23. Doi:10.29399/npa.28568
- Kane, J. C., Luitel, N. P., Jordans, M. J. D., Kohrt, B. A., Weissbecker, I., & Tol, W. A. (2018). Mental health and psychosocial problems in the aftermath of the Nepal earthquakes: findings from a representative cluster sample survey. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 27(3), 301-310. Doi:10.1017/S2045796016001104
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying* (1st ed.). London: Routledge. Doi:10.4324/9780203010495
- Lerner, M. J., & Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological Bulletin*, 85(5), 1030-1051.
- Ma, X., Liu, X., Hu, X., Qiu, C., Wang, Y., Huang, Y., ... & Li, T. (2011). Risk indicators for post-traumatic stress disorder in adolescents exposed to the 5.12 Wenchuan earthquake in China. *Psychiatry research*, 189(3), 385-391. Doi:10.1016/j.psychres.2010.12.016
- Nietzsche, F. (1998). *Twilight of the Idols*. Oxford: Oxford University Press
- Ogińska-Bulik, N., & Kobylarczyk, M. (2016). Association between resiliency and posttraumatic growth in firefighters: the role of stress appraisal. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 22(1), 40–48. Doi:10.1080/10803548.2015.1109372
- Park, C.L., Cohen, L.H. and Murch, R.L. (1996), Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105. Doi:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x
- Peters, J., Bellet, B. W., Jones, P. J., Wu, G. W., Wang, L., & McNally, R. J. (2021). Posttraumatic stress or posttraumatic growth? Using network analysis to explore the relationships between coping styles and trauma outcomes. *Journal of anxiety disorders*, 78, 102359. Doi:10.1016/j.janxdis.2021.102359
- Prati, G. & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of loss and trauma*, 14(5), 364-388. Doi:10.1080/15325020902724271
- 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. Doi:10.3389/fpsyg.2020.567836
- Ramos, C., & Leal, I. P. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43-54. Doi:10.5964/pch.v2i1.39
- 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. Doi:10.1080/15325024.2017.1415740
- Seo, H., & Lee, O. (2020). Mediating role of post-traumatic stress disorder in post-traumatic growth in adults who experienced the 2017 Pohang earthquake. *Journal of affective disorders*, 263, 246–251. Doi:10.1016/j.jad.2019.11.162
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: a systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1–11. Doi:10.1080/1367467032000157981
- Sönmez, M. B. (2022). Deprem psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3), 337-343. Doi:10.5578/totbid.dergisi.2022.46
- Şevik, A. E. (2023). Deprem ve yaşlılık: Psikososyal bir bakış. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD) / Elderly Issues Research Journal (EIRJ)*, 16(1), 49-57. Doi:10.46414/yasad.1292526
- Tang, W., Lu, Y., & Xu, J. (2018). Post-traumatic stress disorder, anxiety and depression symptoms among adolescent earthquake victims: comorbidity and associated sleep-disturbing factors. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53, 1241-1251. Doi: 10.1007/s00127-018-1576-0
- Tedeschi R.G. & Calhoun L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. Doi:10.1007/BF02103658

- Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. & Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. New York: Routledge
- Thapa, P., Acharya, L., Bhatta, B. D., Paneru, S. B., Khattri, J. B., Chakraborty, P. K., & Sharma, R. (2018). Anxiety, depression and post-traumatic stress disorder after earthquake. *Journal of Nepal Health Research Council*, 16(1), 53-57.
- Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2012). Posttraumatic growth following cancer: Links to quality of life. *Journal of Traumatic Stress*, 25(5), 567-573. Doi:10.1002/jts.21738
- 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. Doi:10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x
- Xu, J. & Liao, Q. (2011). Prevalence and predictors of posttraumatic growth among adult survivors one year following 2008 Sichuan earthquake. *Journal of affective disorders*, 133(1-2), 274-280. Doi:10.1016/j.jad.2011.03.034
- Zorn M. (2018). Natural disasters and less developed countries. In Pelc S., Koderman M. (Eds.), *Nature, tourism and ethnicity as drivers of (de) marginalization* (pp. 59–78). Springer.