

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ DEPREM TRAVMASI
VE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞE ETKİSİ**

Doktora Tezi

**Hazırlayan
Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN**

**Danışman
Prof. Dr. Mücahit KAĞAN**

HAZİRAN 2025, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Deprem Travması ve Psikolojik Esnekliğe Etkisi” isimli “**Doktora**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Program Adı : Tezli Doktora
Tez Başlığı :Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Deprem Travması ve Psikolojik Esnekliğe Etkisi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 202 sayfalık kısmına ilişkin 18/06/2025 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %6'dır.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dâhil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 18/06/2025

Danışman: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

Öğrenci: Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Deprem Travması ve Psikolojik Esnekliğe Etkisi” başlıklı Doktora Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN

Danışman

Prof. Dr. Mücahit KAĞAN



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Mücahit KAĞAN danışmanlığında **Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN** tarafından hazırlanan “**Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programının Deprem Travması ve Psikolojik Esnekliğe Etkisi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Doktora Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

18/06/2025

JÜRİ:

Danışman	: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Erdal HAMARTA	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Tuncay AYAS	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2025 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2025

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Ruh sağlığı alanında yürütülen çalışmaların, hem bireylerin hem de toplumların uzun vadeli refahı için hayati önem taşıdığına inanıyorum. Özellikle deprem gibi doğal afetlerin ardından, yalnızca bir kuşak değil; tüm nesiller ve toplumun her bir bireyi, hem sağlık hem de ekonomik yönden çeşitli düzeylerde etkilenmektedir. Depremler, bireylerde farklı türde ruhsal bozukluklara zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle deprem toplumların sağlığını ciddi bir şekilde etkilemektedir. Depremın yıkıcı etkilerine bağlı stres sonucunda ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu, ruh sağlığı alanında yıkıcı sonuçlara neden olan bozukluklardan biri olarak öne çıkmaktadır.

Bu düşünsel çerçeveye ek olarak, Türkiye’de yaşanan son büyük afetin kişisel ve mesleki yaşamıma doğrudan etkisi, çalışmamın yönünü belirlemede önemli bir kırılma noktası olmuştur. Doktora tezine konu önerisinde bulunduğum dönemde meydana gelen 6 Şubat depremleri, araştırma konumun belirlenmesinde belirleyici bir rol üstlendi. Türkiye’yi derinden sarsan bu afetler, yalnızca bulunduğu coğrafi alanlarda değil; hepimizin yüreğinde büyük yaralar açtı. Bu denli büyük bir yıkımın ardından sessiz kalmak, hem insanî hem de mesleki sorumluluğumla bağdaşmıyordu. Özellikle öğrencilerimde deprem sonrasında gözlemlediğim aşırı uyarılmışlık, sürekli korku ve kaçınma davranışları, bu alanda bir müdahale geliştirme gerekliliğini daha da görünür kıldı. Tüm bu etkenler doğrultusunda, depremin ruhsal etkilerine yönelik anlamlı bir katkı sunabilmek amacıyla bu araştırmayı danışmanımla birlikte yürütmeye karar verdik.

Geliştirdiğimiz Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) temelli psikoeğitim programı (KATDEP)’in yalnızca deprem gibi travmatik yaşantıların ardından değil; aynı zamanda bireylerin psikolojik esnekliklerini güçlendirmeye yönelik önleyici ruh sağlığı çalışmalarında da kullanılmasını temenni ediyoruz. Böylesine yıkıcı bir felaketin hiçbir toplumun başına bir daha gelmemesini dileyerek, bu çalışmanın gelecek araştırmalara ve uygulamalara ışık tutmasını umuyoruz.

Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN, Erzincan, 2025

TEŞEKKÜR

Bu çalışma, tek başına yapılmış gibi görünse de özel ve akademik hayatımda beni destekleyen güçlü bir ekibin varlığı sayesinde ortaya çıkmıştır.

Lisans eğitimimden bu yana bana her aşamada rehberlik eden, engin bilgisi, titiz yönlendirmeleri ve yapıcı eleştirileriyle araştırmanın şekillenmesine katkıda bulunan değerli danışmanım Prof. Dr. Mücahit KAĞAN'a tüm kalbimle teşekkür ederim. Danışmanımın kişisel ilgi ve yakınlığı, derin sohbetleri ve bana sunduğu katkılar benim için çok kıymetlidir. Doktora eğitimimin tamamlanması, veda gibi görünse de eminim ki bu son yeni yolların bir başlangıcı olacaktır.

Her daim farklı bakış açıları kazanmamı sağlayan ve bu çalışmaya önemli katkılar sunan Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya ve kıymetli geri bildirimleriyle çalışmamın gelişmesini sağladıkları için doktora jüri üyelerim Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ, Prof. Dr. Erdal HAMARTA, Prof. Dr. Tuncay AYAS, Prof. Dr. Guntay TAŞÇI ve Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA'ya sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum. Ayrıca bu günlere gelmemi sağlayan ve gerek bilgi birikimime gerek çalışmanın çeşitli aşamalarına değerli katkılar sunan bölüm hocalarıma da minnettarım.

Bu günlere gelmemde büyük emekleri olan sevgili annem ve babama sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Onlar benim bu hayatta iyi ki varlar dediğim kıymetlilerimdir. Doktora serüvenimin ortasında ailemize dâhil olan biricik oğlum Ertuğrul, kıymetli eşim Emre ve her türlü destekçim olan Nagihan da bu süreçte her zaman yanımda oldular; her birine çok minnettarım. Geniş ailemin diğer üyeleri GÜRSES, KORKMAZ ve COŞGUN ailelerine de sevgi ve şükranlarımı sunuyorum. Onların desteği olmadan bu çalışma olmazdı.

Ayrıca çalışmada yer alan depremzede öğrencilerin desteği sayesinde bu araştırma gerçekleştiği için, katkı sağlayan tüm öğrencilere teşekkürlerimi sunarken, ülkemizde bir daha böyle bir felaketin yaşanmamasını temenni ediyorum.

Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN

**KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ DEPREM TRAVMASI VE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞE
ETKİSİ**

Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Doktora Tezi, Haziran 2025

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

ÖZET

Deprem sonrası en sık görülen psikolojik sorunlardan biri travma sonrası stres bozukluğudur. Bu nedenle araştırmada, depremzedelerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmak ve travmatik belirtileri azaltmak amacıyla Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) temelli bir psikoeğitim programı (KATDEP) geliştirilmiş ve etkililiği değerlendirilmiştir. Eşzamanlı karma yöntem deseninin kullanıldığı çalışmada; nicel bölümde 2×3'lük yarı deneysel desen, nitel bölümde ise fenomenoloji (olgu bilim) yaklaşımı benimsenmiştir. Çalışma grubu, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenmiş 26 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Nicel verilerin analizinde karışık desenlerde ANOVA, nitel verilerin analizinde ise tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Nitel bulgular, katılımcıların deprem öncesi, anı ve sonrasında yaşadıkları travmatik deneyimleri detaylı biçimde ortaya koymuştur. Deney grubundaki katılımcılar, uygulanan psikoeğitim programını içerik ve uygulanabilirlik açısından olumlu değerlendirirken; kontrol grubundaki katılımcılar süreçte değişiklik yaşamadıklarını dile getirmişlerdir. Hem sayısal veriler hem de katılımcı anlatıları, KATDEP'in psikolojik esnekliği artırmada ($F_{(1,723)} = 47.209$; $p < .001$; $\eta^2 = .692$) ve travmayı azaltmada ($\Lambda = .339$; $F_{(2,42)} = 24.20$; $p = .000$; $\eta^2 = .661$) etkili bir araç olduğu kanıtlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Deprem Travması, Psikolojik Esneklik, Kabul ve Adanmışlık Terapisi, Karma Yöntem Araştırması

**EFFECT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY BASED
PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON EARTHQUAKE TRAUMA AND
PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY**

Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

PhD Dissertation, June 2025

Supervisor: Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

ABSTRACT

One of the most common psychological problems after an earthquake is post-traumatic stress disorder. For this reason, in this study, a psychoeducation program (KATDEP) based on ACT was developed and its effectiveness was evaluated in order to increase the psychological flexibility levels of earthquake victims and reduce traumatic symptoms. In the study where a simultaneous mixed method design was used; a 2×3 quasi-experimental design was adopted in the quantitative part and a phenomenology approach was adopted in the qualitative part. The study group consisted of 26 university students affected by the February 6, 2023 Kahramanmaraş earthquakes. ANOVA was used in mixed designs in the analysis of quantitative data, and thematic analysis method was used in the analysis of qualitative data. Qualitative findings revealed in detail the traumatic experiences of the participants before, during and after the earthquake. While the participants in the experimental group evaluated the implemented psychoeducation program positively in terms of content and applicability, the participants in the control group stated that they did not experience any change in the process. Both numerical data and participant narratives demonstrated that KATDEP was an effective tool in increasing psychological flexibility ($F_{(1,723)} = 47.209$; $p < .001$; $\eta^2 = .692$) and reducing trauma ($\Lambda = .339$; $F_{(2,42)} = 24.20$; $p = .000$; $\eta^2 = .661$).

Keywords: Earthquake Trauma, Psychological Flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, Mixed-Methods Research

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ DEPREM TRAVMASI VE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞE ETKİSİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYISI	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI	iv
ÖN SÖZ	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
TABLolar LİSTESİ	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xviii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA KONUSU

1.1. Problem	6
1.2. Amaç, Denenceler ve Araştırma Soruları	7
1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	7
1.4. Sayıtlar	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Tanımlar	10

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Travma Nedir?	12
2.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanımı ve Tanı Ölçütleri	13
2.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Türleri	15
2.3.1. Akut Travma Sonrası Stres Bozukluğu	16
2.3.2. Kronik Travma Sonrası Stres Bozukluğu	16
2.3.3. Gecikmeli Başlangıçlı Travma Sonrası Stres Bozukluğu	16
2.3.4. Kompleks Travma Sonrası Stres Bozukluğu	17
2.4. Travmaya Neden Olan Etmenler	17
2.4.1. Doğal Afetlerden Kaynaklanan Travmalar	17
2.4.2. İnsanların Neden Olduğu Durumlardan Kaynaklanan Travmalar	17
2.4.3. Kayıp ve Yastan Kaynaklanan Travmalar	18
2.4.4. Çocukluk Dönemi Travmaları	18
2.4.5. Kronik Stres ve Maruziyet	19
2.5. Psikososyal Kuramların Travmaya İlişkin Görüşleri	19
2.5.1. Psikodinamik Kuramlar	19
2.5.2. Davranışçı Kuramlar	20
2.5.3. Bilişsel Kuramlar	21
2.6. Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT)	22
2.6.1. KAT'nin Referans Aldığı Kuramsal Altyapılar	23
2.6.1.1. İşlevsel Bağlamlılık (Functional Contextualism)	24
2.6.1.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory-RFT)	24
2.6.1.3. Uygulamalı Davranış Analizi (Applied Behavioral Analysis)	25
2.6.2. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık	26

2.7. KAT ve Travma.....	30
2.8. Benzer Araştırmalar.....	30
2.8.1. Deprem Travması ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	30
2.8.2. Deprem Travması ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	32
2.8.3. KAT Temelli Grup Müdahaleleri ve Psikolojik Esneklik/Travma İlişkisi İnceleyen Araştırmalar.....	33
2.8.4. Altı Şubat Kahramanmaraş Depremleri İle İlgili Nitel Çalışmalar	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.1.1. Nicel Boyut	37
3.1.2. Nitel Boyut.....	38
3.2. Çalışma Grubu.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları.....	44
3.3.1. Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ)	44
3.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPÉE)	45
3.3.3. Görüşme Formu	46
3.4. Kabul ve Adanmışlık Temelli Deprem Travmasını Önleyici Psikolojik Esneklik Programı (KATDEP).....	47
3.4.1. İhtiyaç Analizi.....	47
3.4.2. KATDEP Geliştirilme ve Uygulanma Süreci	48
3.5. Veri Analizi	51
3.5.1. Nicel Veriler	51
3.5.2. Nitel Veriler	52
3.6. Geçerlik ve Güvenirlik	53
3.7. İşlem	55

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Nicel Bulgular	59
4.1.1. Deprem Travmasına Yönelik Bulgular	59
4.1.2. Psikolojik Esnekliğe Yönelik Bulgular.....	63
4.2. Nitel Bulgular	69
4.2.1. Travma Deneyimi Nitel Bulguları	71
4.2.1.1. Deprem Öncesine Dair Anlatılar Teması	71
4.2.1.2. Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar Teması.....	75
4.2.1.2.1. Deprem Anı Deneyimleri Alt Teması	76
4.2.1.2.2. Deprem Hemen Sonrasındaki Yaşantılar Alt Teması	87
4.2.1.2.3. Deprem Olayının Algılanışı ve Yaşantılanması Alt Teması	95
4.2.1.2.4. Depreme Yüklenen Anlam Alt Teması	96
4.2.1.3. Deprem Sonrası Deneyimler Teması.....	101
4.2.1.3.1. Deprem Neden Olduğu Durumlar	102
4.2.1.3.2. Bireysel Psikolojik Süreçler Alt Teması	123
4.2.2. Uygulama Deneyimi Nitel Bulguları	129
4.2.2.1. Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi (Deney Grubu) Teması.....	130
4.2.2.1.1. Uygulama Sonrası Değişimler Alt Teması Bulguları.....	130
4.2.2.1.2. Eğitim Deneyimi Alt Teması Bulguları.....	143
4.2.3. Zaman Etkisi Deneyimi Nitel Bulguları	153
4.2.3.1. Doğal Başa Çıkma Süreci (Kontrol Grubu) Teması	153

BEŞİNCİ BÖLÜM163

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Nicel Bulguların KAT Temelli Tartışması.....	163
5.2. Nitel Bulguların KAT Temelli Tartışması.....	166
5.2.1. Travma Deneyiminin KAT Çerçevesinde Yorumlanması.....	166
5.2.2. Uygulama Deneyiminin KAT Çerçevesinde Yorumlanması	187
5.2.3. Zaman Etkisi Deneyiminin KAT Çerçevesinde Yorumlanması.....	195
5.3. Öneriler.....	200
KAYNAKÇA.....	203
EKLER	218
ÖZGEÇMİŞ	224

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

AFAD	: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
Bkz	: Bakınız
ÇBPÉE	: Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri
DSTDBÖ	: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği
KAT	: Kabul ve Adanmışlık Terapisi
KATDEP	: Kabul ve Adanmışlık Temelli Deprem Travmasını Önleyici Psikolojik Esneklik Programı
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1: Travma Sonrası Stres Bozukluğu İçin DSM-5 Tanı Ölçütleri	14
Tablo 2. 2: Psikolojik Katılık ve Psikolojik Esneklik	27
Tablo 3. 1: Katılımcıların Gruba Göre Deprem Travma Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Grup t-testi Sonuçları	41
Tablo 3. 2: Deney Grubu Demografik Bilgileri	42
Tablo 3. 3: Kontrol Grubu Demografik Bilgileri	43
Tablo 3. 4: Çalışma Grubu Betimleyici İstatistikleri.....	44
Tablo 3. 5: Nicel ve Nitel Çalışmalarda Kabul Gören Güvenirlilik ve Geçerlikle İlgili Bazı Kavramların Karşılaştırılması ve Çalışmada Yapılan Uygulamalar	53
Tablo 3. 6: İç Tutarlılık Katsayıları	54
Tablo 3. 7: Karma Yöntem Kapsamında Nicel ve Nitel İşlem Basamaklarının Karşılaştırmalı Gösterimi	58
Tablo 4. 1: Deprem Travma Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Z Değerleri.....	60
Tablo 4. 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Üç Zamanda Deprem Travma Puan Ortalamaları.....	61
Tablo 4. 3: Karışık Ölçümlerde ANOVA Sonuçları (Deprem Travması).....	62
Tablo 4. 4: Katılımcıların Gruba Bağlı Deprem Travma Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	62
Tablo 4. 5: Psikolojik Esneklik Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Z Değerleri.....	64
Tablo 4. 6: Deney ve Kontrol Gruplarının Üç Zamanda Psikolojik Esneklik Puan Ortalamaları.....	65
Tablo 4. 7: Karışık Ölçümlerde ANOVA Sonuçları (Psikolojik Esneklik).....	66
Tablo 4. 8: Katılımcıların Gruba Bağlı Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları	66
Tablo 4. 9: Psikolojik Esneklik Alt Boyutları İçin Deney Grubu Ön Test Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımlı Örneklem t-testi.....	68

Tablo 4. 10: İlişkilere Bakış Kod Matrisi	72
Tablo 4. 11: Benlik Tanımı Kod Matrisi	73
Tablo 4. 12: Hayata Bakış Kod Matrisi	74
Tablo 4. 13: Depremden Kaçış ve Kurtuluş Kod Matrisi	77
Tablo 4. 14: Tepkiler Kod Matrisi	80
Tablo 4. 15: Bilişsel Süreçler Kod Matrisi	84
Tablo 4. 16: Kurtarma ve Yardımlaşma Girişimleri Kod Matrisi	88
Tablo 4. 17: Temel İhtiyaçların Karşılanması Kod Matrisi.....	89
Tablo 4. 18: Çevresel ve Altyapısal Zorluklar Kod Matrisi	91
Tablo 4. 19: Enkaz Deneyimi ve Sonuçları Kod Matrisi.....	93
Tablo 4. 20: Deprem Olayının Algılanışı ve Yaşantılanması Kod Matrisi	95
Tablo 4. 21: Bilişsel Anlamlandırma Kod Matrisi	97
Tablo 4. 22: Duygu Temsilleri Kod Matrisi	99
Tablo 4. 23: Yıkım ve Kaos Temsilleri Kod Matrisi.....	101
Tablo 4. 24: Barınma ve Göç Deneyimleri Kod Matrisi	103
Tablo 4. 25: Sivil Katılım ve Kriz Dayanışması Kod Matrisi	105
Tablo 4. 26: Travma Sonrası Bilişsel Yorumlar Kod Matrisi	107
Tablo 4. 27: Travmaya Bağlı Semptomlar Kod Matrisi	111
Tablo 4. 28: Travmatik Duygular Kod Matrisi	113
Tablo 4. 29: Travmayı Tetikleyen Durumlar Kod Matrisi	114
Tablo 4. 30: Travmayla Başa Çıkma Stratejileri Kod Matrisi.....	116
Tablo 4. 31: Aktif Baş Etme ve Hayata Yeniden Tutunma Kod Matrisi	118
Tablo 4. 32: İlişki Kalitesi ve Empatik Dönüşüm Kod Matrisi.....	119
Tablo 4. 33: Kabullenme ve Anlam Yükleme Kod Matrisi.....	120
Tablo 4. 34: Kişisel Farkındalık ve Psikolojik Gelişim Kod Matrisi	121

Tablo 4. 35: Yaşama Bakış Kod Matrisi	124
Tablo 4. 36: Öncesi-Sonrası Değişim Algıları Kod Matrisi	126
Tablo 4. 37: Kabul Kod Matrisi.....	132
Tablo 4. 38: Şimdiki An Kod Matrisi.....	133
Tablo 4. 39: Bilişsel Ayrışma Kod Matrisi	134
Tablo 4. 40: Bağlamsal Benlik Kod Matrisi.....	135
Tablo 4. 41: Değerler Kod Matrisi	136
Tablo 4. 42: Adanmış Eylem Kod Matrisi	138
Tablo 4. 43: Farkındalık Kod Matrisi.....	139
Tablo 4. 44: Depremde Yaşananları Değerlendirme Kod Matrisi.....	141
Tablo 4. 45: Eğitime Katılmaya Nasıl Karar Verdi Kod Matrisi	144
Tablo 4. 46: Eğitim Ortamı Kod Matrisi	146
Tablo 4. 47: Eğitim İçeriği ve Oturumlar Kod Matrisi.....	148
Tablo 4. 48: Eğitimin İyileştirici Gücü Kod Matrisi	150
Tablo 4. 49: Eğitimin Amacı Kod Matrisi.....	151
Tablo 4. 50: Görüşmeden Sonra Neler Yaşadı Kod Matrisi.....	154
Tablo 4. 51: Başkalarıyla Deprem Hakkında Konuşmak Nasıl Hissettiriyor Kod Matrisi.....	155
Tablo 4. 52: Travmatik Durumunu Nasıl Değerlendiriyor Kod Matrisi	157
Tablo 4. 53: Psikolojik Desteğe Bakışı Kod Matrisi	160

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3. 1: Eş Zamanlı Karma Yöntemler Araştırma Deseni İçin Veri Toplama Süreci	37
Şekil 3. 2: Nicel Çalışma Modeli	38
Şekil 3. 3: Psikoeğitim Programı Geliştirme Süreci Basamakları	49
Şekil 4. 1: Deney ve Kontrol Grubunun Zamana Göre Deprem Travması Ortalama Puan Değişimi.....	63
Şekil 4. 2: Deney ve Kontrol Grubunun Zamana Göre Psikolojik Esneklik Ortalama Puan Değişimi.....	67
Şekil 4. 3: Temalar Gösterimi	70
Şekil 4. 4: Deprem Öncesine Dair Anlatılar Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	71
Şekil 4.5: Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	75
Şekil 4. 6: Deprem Anı Deneyimleri Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	76
Şekil 4. 7: Deprem Hemen Sonrasındaki Yaşantılar Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	87
Şekil 4. 8: Depreme Yüklenen Anlam Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	97
Şekil 4. 9: Deprem Sonrası Deneyimler Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	102
Şekil 4. 10: Deprem Neden Olduğu Durumlar Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	102
Şekil 4. 11: Travma Göstergeleri Koduna Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	107
Şekil 4. 12: Travmatik Büyüme Göstergeleri Koduna Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	117

Şekil 4. 13: Bireysel Psikolojik Süreçler Alt Temasına Ait	
Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	123
Şekil 4. 14: Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi Temasına Ait	
Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	130
Şekil 4. 15: Uygulama Sonrası Değişimler Alt Temasına Ait	
Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	131
Şekil 4. 16: Günlük Yaşama Yansımalar Koduna Ait	
Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	131
Şekil 4. 17: Eğitim Deneyimi Alt Temasına Ait	
Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	143
Şekil 4. 18: Doğal Başa Çıkma Süreci Temasına Ait	
Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	153
Şekil 4. 19: Nitel Bulgulara Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi	162

GİRİŞ

İnsanlık, dünyanın yaratılışından bu yana doğal afetlere maruz kalmaktadır. Bu afetlerden biri de hiç şüphesiz depremlerdir. Türkiye, coğrafi konumu nedeniyle şiddetli deprem bölgeleri arasında yer almaktadır. Bu sebeple, Türkiye’de depremin yaşanmadığı veya yaşanma ihtimalinin bulunmadığı bölgeler oldukça sınırlıdır (Sür, 1993). Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD, 2023c) tarafından yayımlanan 2020 yılı verilerine göre, Türkiye’de yaşanan doğal afetler arasında depremler %35,47 ile en sık görülen afet türü olmuştur.

Yakın zamanda gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat 2023 depremleri, Türkiye’de bulunan 11 ilde büyük yıkımlara neden olmuştur. Bu nedenle söz konusu depremler, Cumhurbaşkanlığı tarafından maddi ve manevi sonuçları bakımından "asrın felaketi" olarak nitelendirilmiştir (İletişim Başkanlığı, 2023). Bu depremlerin ilki, Pazarcık (Kahramanmaraş) merkez üssünde Türkiye saati ile 04:17’de, Mw 7.7 büyüklüğünde; ikincisi ise Elbistan (Kahramanmaraş) merkez üssünde Türkiye saati ile 13:24’te, Mw 7.6 büyüklüğünde meydana gelmiştir (AFAD, 2023a).

Depremin etkilerinin görüldüğü iller; Kahramanmaraş, Hatay, Gaziantep, Adıyaman, Malatya, Şanlıurfa, Diyarbakır, Osmaniye, Adana, Kilis ve Elâzığ’dır. Bu illerde toplam 45.089 kişi hayatını kaybetmiş, 80.278 kişi yaralanmıştır. Bu illerden çoğu yaşanılmaz hale gelmiştir. Bu sebeple 1.971.589 depremzede, kaymakamlıklara başvurarak diğer güvenli illere tahliye edilmiştir (AFAD, 2023a). Bu veriler, felaketin bölgedeki trajik boyutunu ve toplumsal etkisini açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

Deprem felaketi sonrasında, bireysel ve toplumsal düzeyde çok yönlü etkilerin ortaya çıkması muhtemeldir. Bu tür yıkıcı afetlerin ardından bireylerde psikolojik, sosyal ve ekonomik düzeyde çeşitli güçlükler gelişebilmektedir (Norris vd., 2002; Yelboğa, 2023). Söz konusu güçlükler, özellikle Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) başta olmak üzere çeşitli psikopatolojik belirtilerin gelişimine zemin hazırlayabilmektedir. Yapılan araştırmalar, afetlerin ardından bireylerin %30’a varan oranlarda TSSB semptomları geliştirebildiğini göstermektedir (Galea vd., 2005). Depremin neden olduğu TSSB hem çocuk-ergen hem erişkinlerde kalıcı hale gelebilmektedir (Newnham vd., 2022). Bu bağlamda, depremin sadece fiziksel değil, aynı zamanda uzun süreli ruhsal etkiler yarattığı da dikkate alınmalıdır.

Travma, korkutucu ya da sarsıcı bir olaya karşı verilen duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, afet deneyimi yaşamış bireylerde yoğun duygusal tepkilerin gözlemlenmesi ve buna bağlı olarak travma gelişmesi olağan bir durumdur (American Psychiatric Association [APA], 2023). Psikolojik travmalar, hem doğal afetler hem de insan kaynaklı olaylar sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Bu tür durumlarda, yalnızca afeti doğrudan yaşayan bireyler değil, aynı zamanda çevresindekiler ya da olaya dolaylı yoldan tanıklık eden kişiler de travmatik etkilerden olumsuz şekilde etkilenebilir (Serim-Yıldız vd., 2023).

Travmalar, bireysel olduğu kadar toplumsal düzeyde de ortaya çıkabilmektedir. Afet kaynaklı travmalar ise özellikle toplumsal boyutta daha geniş çaplı etkilere sahiptir. Bu durumun temel nedeni, afetlerin eş zamanlı olarak çok sayıda bireyin travmatik olaylara maruz kalmasına yol açmasıdır (Myers, 1994). Afetlerin ardından ortaya çıkan maddi ve manevi kayıplar genellikle büyüktür ve bu kayıplar, travmatik yaşantılar üzerinde etkili olabilmektedir (Freedy vd., 1994). Hatta bazı vakalarda, afet kaynaklı travmalar insan eliyle oluşan travmalara evrilebilmektedir (Kirmayer vd., 2010). Depremelerin ise hem doğal hem de insan kaynaklı faktörlerden etkilenmesi sebebiyle, diğer doğal afetlere kıyasla daha fazla psikolojik rahatsızlığa yol açabileceği belirtilmektedir (Atan ve Güzel-Özdemir, 2023). Örneğin, bir müteahhidin yapmış olduğu binayı sağlam inşa etmemesi nedeniyle binanın yıkılması ve insanların ciddi maddi ve manevi kayıplar yaşaması, bu tür travmalara örnek olarak verilebilir. Bu gibi yaşantılar, bireyler için kabul edilmesi daha güç travmatik etkiler yaratabilmektedir (Serim Yıldız vd., 2023).

APA (2023)'ya göre afetler, bireylerde çeşitli psikolojik ve davranışsal problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu tür durumlara çoğunlukla, sersemlik hissi ve ne yapacağını bilememe gibi şaşkınlıkla karakterize edilen ani tepkiler eşlik edebilir. Söz konusu tepkiler, afetin hemen ardından gelişen ilk psikolojik reaksiyonlar olarak değerlendirilmektedir. Bu ilk tepkilerin zamanla azalmasının ardından, bireylerde farklı duygu ve düşüncelerin ortaya çıktığı gözlemlenebilir. Bu süreçte yaygın olarak yaşanan bazı psikolojik tepkiler aşağıda sıralanmıştır:

- Yoğun ve öngörülemeyen duygu patlamaları,

- Düşünce ve davranış kalıplarındaki değişiklikler (örneğin, yeme ve uyku düzeninde bozulmalar),
- Ani seslere ve çevresel uyarılara karşı artan duyarlılık,
- Kişilerarası ilişkilerde gerginlik,
- Stres kaynaklı fiziksel belirtiler (örneğin, baş ve mide ağrıları, göğüste sıkışma vb.)

Bu tür duygu, düşünce ve davranışları deneyimleyen bireylerde ayrıca yoğun sıkıntı ve umutsuzluk duyguları görülebilir. Bu durum, bireylerin günlük sorumluluklarını ve faaliyetlerini yerine getiremeyecek hale gelmelerine yol açabilir (APA, 2023).

Travma, kişinin hayatını derinden sarsan bir deneyim olarak çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir. Ancak bu etkiler her bireyde aynı şekilde görülmez (APA, 2023). Bu durum, travmanın etkisini azaltmada bireysel koruyucu faktörlerin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir (Serim Yıldız vd., 2023). Bu nedenle, travmanın bireyler üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik araştırmaların alanda önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

Afet bölgelerinde, koruyucu faktörleri artırmak adına, birçok kurum ve kuruluş tarafından psikososyal destek çalışmaları yürütülmüştür. Hatta AFAD, depremlerin hemen ardından, Kahramanmaraş, Hatay, Osmaniye ve Malatya illerinde dört mobil sosyal hizmet merkezi kurmuştur. Psikososyal destek sağlamak amacıyla deprem bölgesinden 3.772 personel, deprem bölgesi dışından 3.620 personel ve 1.655 araç bölgeye sevk edilmiştir. Deprem bölgesinde 691.388 kişiye, deprem bölgesi dışında ise 333.903 kişiye olmak üzere toplamda 1.025.291 kişiye AFAD aracılığıyla psikososyal destek hizmeti sunulmuştur (AFAD, 2023a).

AFAD'ın yanı sıra, afet sonrası süreçte çok sayıda dernek ve sivil toplum kuruluşu bölgede gönüllü olarak psikososyal destek hizmetleri sunmuştur. Ancak, bölgedeki yıkımın boyutu göz önünde bulundurulduğunda, bu hizmetlerin zamanla yalnızca anlık müdahalelerle sınırlı kaldığı ve sürdürülebilir bir destek sistemi oluşturulamadığı anlaşılmaktadır (Yıldız ve Akkoyun, 2023; Yıldırım, 2023). Bu nedenle etkililiği kanıtlanan birtakım kısa süreli psikoterapi eğitimlerine ihtiyaç duyulmuştur.

Kısa süreli psikoterapi eğitimleri, travma üzerinde etkili müdahalelerden biridir (Lotzin vd., 2023). Alandaki eksikliği gidermek amacıyla alan uzmanları tarafından depremzedelere çeşitli psikoeğitim programları uygulanmış ve bu programların ardından yapılan analizlerde, depremzedelerin yaşadıkları travmatik belirtilerin azaldığı tespit edilmiştir (Kafes vd., 2024; Karabudak vd., 2024; Yüncü ve Aktan, 2024). Türkiye'nin jeolojik konumu gereği deprem gibi yıkıcı felaketlerin sık yaşandığı bir ülke olduğu göz önünde bulundurulduğunda (AFAD, 2023c), bireylerin olası travmatik yaşantılar karşısında önleyici ve sürdürülebilir psikoeğitim programlarından yararlanabilmesi gereklilik hâlini almaktadır. Bu nedenle, sadece afet sonrasına değil, aynı zamanda öncesine yönelik koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının planlanması ve uygulanması büyük önem taşımaktadır.

Travmatik yaşantılarla başa çıkmada, Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT), etkinliği kanıtlanmış bir yaklaşımdır (Çakır & Uzun, 2018; Benfer, Spitzel & Bardeen, 2021; Rowe-Johnson vd., 2025). Bu terapi, bireylerin içsel deneyimlerini bastırmak veya kaçınmak yerine kabul etmelerini ve olumsuz deneyimlere rağmen yaşamlarını kişisel değerleri doğrultusunda sürdürmelerini teşvik etmektedir. Özellikle depremler gibi ani ve kaçınılmaz doğal afetler sonrasında sıklıkla görülen bastırma, inkâr ve kaçınma davranışlarına karşı etkili bir psikoeğitim çerçevesi sunmaktadır (Hayes vd., 1996; Walser & Hayes, 2006).

Nitekim, yapılan meta-analiz çalışmaları da KAT'nin travma sonrası stres belirtilerini azaltma ve psikolojik esnekliği artırma konusundaki etkisini ortaya koymuştur (Rowe-Johnson vd., 2025; Thompson vd., 2013). Bu bağlamda KAT, yalnızca travmanın etkilerini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin yaşantısını yeniden yapılandırmasına da olanak sağlar. Bu noktada, KAT kapsamında ele alınan psikolojik esneklik, travmanın birey üzerindeki yıkıcı etkilerine karşı önemli bir koruyucu işlev görmektedir.

Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı yaşantılar karşısında duygularını kabul ederek, değerleri doğrultusunda hareket edebilmesini ifade eder (Hayes vd., 2006). Esneklik düzeyi yüksek bireyler, travmaya neden olan zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha uyumlu tepkiler verebilmekte ve yaşadıkları duygusal acıya rağmen yaşamlarını değerleri doğrultusunda sürdürebilmektedir (Hayes vd., 1996). Dolayısıyla,

bu çalışmada travma ve psikolojik esneklik kavramlarının birlikte ele alınmasının nedeni; travmatik yaşantıların birey üzerindeki etkisinin, bireyin psikolojik esneklik düzeyine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmesidir (Rowe-Johnson vd., 2025; Thompson vd., 2013). Bu özellikleri nedeniyle, çalışmamızda travma sonrası ruhsal iyileşme sürecini desteklemek amacıyla bu terapi yaklaşımı tercih edilmiştir.

Bu gerekçeler doğrultusunda, ruh sağlığı alanında kullanılacak müdahalelerin hem etkili hem de sürdürülebilir olması büyük önem taşımaktadır. KAT'ın bireyde psikolojik esneklik geliştirerek uzun vadeli iyilik halini desteklemesi, çalışmanın dayandığı kuramsal temeli oluşturmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada depremden etkilenen bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini artırarak travmatik etkilerle baş etme becerilerini güçlendirmeyi amaçlayan KAT temelli bir psikoeğitim programı geliştirilmiştir. Bu program aracılığıyla, deprem sonrası ortaya çıkan travmatik belirtiler ile bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkileri, nicel ve nitel verilerin eş zamanlı toplandığı karma yöntem yaklaşımı ile incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA KONUSU

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, denenceleri, araştırma soruları, gerekçesi ve önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmanın temel kavramları ele alınmıştır.

1.1. Problem

Bu çalışmanın amacı, depremden etkilenen bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini yükselterek travma belirtilerini azaltmak üzere Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) yönelimli bir psikoeğitim programı geliştirmek ve programın etkililiğini incelemektir. Program, KAT kuramına dayalı olarak yapılandırılmıştır. KAT, özellikle bireylerin kontrol edemediği doğal afetler gibi yıkıcı yaşam olayları sonrasında, yaşanan durumu kabul edebilmeleri ve gönüllü olarak yaşamlarına devam edebilmeleri açısından etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yaklaşım, psikolojik katılığa yol açan kontrol etme ve kaçınma gibi davranışların azaltılmasını hedefleyerek bireylerde psikolojik esneklik gelişimini desteklemektedir.

Psikolojik esneklik, KAT kapsamında ele alınan temel kavramlardan biridir ve bu bağlamda geliştirilen müdahale programları, bireylerin hem travma öncesinde zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırmakta hem de travma sonrasında iyileşme süreçlerini güçlendirmektedir (Benfer vd., 2021; Thompson vd., 2013; Walser ve Hayes, 2006). Bu doğrultuda araştırmacı, KAT temelli eğitimler aracılığıyla bireylere psikolojik esneklik kazandırmayı ve deprem travmasının etkilerini azaltmayı amaçlayan bir psikoeğitim programı tasarlamıştır. Çalışmanın yöntem bölümünde, söz konusu programın içeriği ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

1.2. Amaç, Denenceler ve Araştırma Soruları

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) yönelimli psikoeğitim programının, depremde etkilenen üniversite öğrencilerinde depreme bağlı gelişen travma ve psikolojik esneklik durumları üzerindeki etkililiğini değerlendirmektir. Bu ana amaç doğrultusunda belirlenen problem cümleleri aşağıda verilmiştir.

1. Kabul ve Adanmışlık Temelli Deprem Travmasını Önleyici Psikolojik Esneklik Programı (KATDEP)'in uygulanma durumu (deney/kontrol grubu) ile test zamanları (ön test, son test, izleme testi) arasında etkileşim etkisi var mıdır? Bu etkileşim, deprem travma puanlarında anlamlı bir değişime yol açmakta mıdır?

2. KATDEP'in uygulanma durumu (deney/kontrol grubu) ile test zamanları (ön test, son test, izleme testi) arasında etkileşim etkisi var mıdır? Bu etkileşim, psikolojik esneklik puanlarında anlamlı bir değişime yol açmakta mıdır?

Yukarıda belirlenen sorulara ek olarak aşağıda verilen nitel araştırma sorularına da yanıt aranmıştır.

1. Travma Deneyimi: KATDEP uygulanmadan önce, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar deprem öncesi, deprem anı ve deprem sonrası travmatik deneyimleri nasıl yaşamış ve anlamlandırmışlardır?

2. Uygulama Deneyimi: Deney grubundaki katılımcılar, KATDEP uygulamasını nasıl deneyimlemektedir ve bu deneyim, deprem travmasına ilişkin anlamlandırmalarını ve bakış açılarını nasıl şekillendirmektedir?

3. Zaman Etkisi Deneyimi: Kontrol grubundaki katılımcılar, ön test ile izleme testi arasındaki süreçte deprem travmasına ilişkin yaşantılarında nasıl değişimler deneyimlemiş ve bu değişimleri nasıl anlamlandırmışlardır?

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

6 Şubat 2023'te meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, ülkemiz tarihinin en yıkıcı afetlerinden biri olarak “asrın felaketi” şeklinde tanımlanmıştır (İletişim Başkanlığı, 2023). Bu denli büyük çaplı doğal afetler, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da kalıcı etkiler bırakmaktadır. Nitekim travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), bu tür felaketlerin ardından en sık görülen psikolojik

rahatsızlıklardan biri olarak dikkat çekmektedir (APA, 2014). Araştırmalar, depremlerin üzerinden yıllar geçse bile bireyler üzerindeki travmatik etkilerin devam edebileceğini ortaya koymaktadır (Du vd., 2019; Goenjian vd., 2021). Bu bulgular doğrultusunda, depremin üzerinden aylar geçmiş olmasına rağmen travmanın etkilerinin sürdüğü gözlemlendiğinden, bu alanda araştırma yapılması gerekli görülmüştür.

Travmaya maruz kalan bireylerin yaşadıkları deneyimlerin anlamlandırılması, travmanın etkilerinin azalmasında önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda, psikolojik esneklik bireyin içsel acıyı kabul ederek yaşamını değerleri doğrultusunda sürdürebilmesini mümkün kılan koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Hayes vd., 2006). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT), özellikle kontrol edilemeyen afet durumlarında deneyimsel kaçınmanın azaltılmasını ve psikolojik esnekliğin artırılmasını hedefleyen bir yaklaşımdır. Bu özellikleriyle KAT, TSSB tedavisinde etkili bir müdahale yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Benfer vd., 2021; Walser & Hayes, 2006).

Literatür incelendiğinde, 6 Şubat depremlerinin ardından bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli (Karabudak vd., 2024), sanal gerçeklik destekli (Kafes vd., 2024) ve KAT temelli (Yüncü & Aktan, 2024) bazı psikoeğitim programlarının uygulandığı görülmektedir. Ancak bu programların çoğu yalnızca nicel değerlendirmeye dayanmaktadır. Psikoeğitim programları bireylere sosyal destek sunarak iyileşme sürecine katkı sağlamaktadır (Çivitçi, 2020). Ancak sosyal desteğin etkisi; bireyin cinsiyeti, geçmiş travmaları ve öz yeterliliği gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Alipour & Ahmadi, 2020). Bu nedenle, bu çalışmada yalnızca programın çıktıları değil, KAT temelli müdahalenin etkisi hem nicel hem nitel yöntemlerle eşzamanlı olarak değerlendirilecek; böylece hem sayısal değişimler hem de katılımcıların yaşantılar üzerinden anlamlandırmaları bütüncül şekilde analiz edilecektir.

Sonuç olarak, bu çalışma KAT yaklaşımıyla hazırlanmış bir psikoeğitim programının deprem sonrası travmaya etkisini hem kuramsal hem uygulamalı düzeyde değerlendirmeyi hedeflemekte ve karma yöntemle derinlemesine bir anlayış sunmaktadır. Bu yönüyle çalışma, alanda önemli bir boşluğu doldurma potansiyeline sahiptir.

1.4. Sayıtlılar

1. Araştırmada kullanılan ölçek, envanter ve görüşme sorularının katılımcılar tarafından samimi bir şekilde ve gerçeklere dayanarak cevaplandırıldığı varsayılmıştır.

2. Araştırmada yaklaşık “20-45 dakika” arasında gerçekleştirilen ön görüşmelerin depremden etkilenen bireylerin deprem ile ilgili duygu ve düşüncelerini tamamen yansıttığı varsayılmıştır.

2. Çalışma kapsamında kontrol altına alınamayan bireysel ve çevresel etmenlerin, deney ve kontrol grubuna dâhil olan katılımcıları benzer ölçüde etkilediği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden doğrudan etkilenmiş ve karadeniz bölgesinde yer alan bir üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Çalışmanın temel amacı, geliştirilen KATDEP programının etkililiğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmektir. Bu bağlamda, bulguların yorumlanmasında istatistiksel genellenebilirlikten ziyade, bağlamsal aktarılabilirlik ve kuramsal açıklık esas alınmalıdır. Katılımcı grubunun belirli bir sosyokültürel bağlamla sınırlı olması, elde edilen bulguların diğer gruplarda nasıl işleyeceğine yönelik doğrudan çıkarımlarda bulunmayı kısıtlayabilir.

2. Çalışma, 6 Şubat depremlerinden bir yıl sonra gerçekleştirildiği için deprem anında yaşanan travmatik etkileri değil deprem sonrası devam eden travmatik etkileri incelemekle sınırlıdır.

3. Bu çalışmada kullanılan KATDEP programının pilot uygulaması, zaman kısıtı nedeniyle gerçekleştirilememiştir. Bu durum, programın içerik açısından anlaşılabilirliği ile uygulama sürecindeki işlevselliğine ilişkin ön değerlendirmelerin yapılmasını sınırlamaktadır. Ancak, programın etkililiğine dair nitel bulgular, bu sınırlılığın etkisini kısmen ortadan kaldırmış ve programın uygulanabilirliğine dair dolaylı veriler sunmuştur.

4. Bu çalışmada kullanılan KATDEP programına ilişkin izleme süresi kısa tutulmuştur. Literatürde Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) temelli psikolojik müdahalelere yönelik iki ila üç yıl süren uzun dönemli izleme çalışmalarına

rastlanmakla birlikte (Fledderus vd., 2012; Twohig ve Levin 2017), mevcut araştırmada yalnızca kısa vadeli etkiler değerlendirilmiştir. Bu durum, psikoeğitim programının uzun vadeli sürdürülebilirliği ve etkisinin zaman içerisindeki değişimini gözlemleme açısından önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. İzleme süresinin sınırlı tutulmasının temel nedeni, uygulama takvimi ve katılımcıların araştırma kapsamındaki süreyle sınırlı biçimde erişilebilir olması gibi pratik nedenlerden kaynaklanmaktadır.

1.6. Tanımlar

Afet: Toplumun tümünü ya da bir bölümünü etkileyerek fiziksel, ekonomik ve sosyal zararlar oluşturan; günlük yaşamı ve insan etkinliklerini durduran veya aksatan; toplumun baş etme kapasitesini açan doğa, insan ya da teknoloji kaynaklı durumlardır (AFAD, 2023b).

Deprem: Tektonik hareketler ya da volkanik faaliyetler sonucunda yer kabuğında meydana gelen kırılmalarla açığa çıkan enerjinin, sismik dalgalar yoluyla çevreye yayılması ve bu dalgaların geçtikleri bölgelerde ve yeryüzünde güçlü titreşimler oluşturması durumudur (AFAD, 2023b).

Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT): Üçüncü dalga terapi yaklaşımları arasında yer alan farkındalık temelli bir kuramdır. İşlevsel Bağlamcılık, İlişkisel ereve Kuramı ve Uygulamalı Davranış Analizi felsefesine dayalı olarak geliştirilmiştir. KAT, bireyin psikolojik katılıkla baş edebilmesini; zihnin söylediklerinden ayrışabilmesini, geçmiş ya da gelecek odaklı düşünceler yerine şimdiki anda kalabilmesini, gözlemleyen benlik perspektifinden olayları değerlendirebilmesini ve içsel acıyı gönüllülükle kabul ederek değerleri doğrultusunda adanmış eylemlerde bulunabilmesini hedefler. Bu süreçlerin bütününe psikolojik esneklik denir ve KAT'ın temel amacı bu becerinin geliştirilmesidir (Hayes vd., 2012).

Psikolojik Esneklik: Değerli amaçlara hizmet ederken işlevsel davranış sınıflarını değiştirme veya bu sınıflarda devam etme yeteneğidir (Hayes vd., 2004). Bu sınıflar bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylemdir (Bilgen, 2022).

Psikoeğitim: Danışanın sadece şu anda yaşadığı durumları değil gelecekte de yaşayacağı kişisel ve kişilerarası olumsuz durumlarla nasıl baş edeceğini öğreten planlı

uygulamalardır. Ayrıca bu uygulamalar bireye yaşam becerileri kazandırarak olası psiko-sosyal problemleri de önleyici niteliktedir (Çivitçi, 2020).

Travma: Bireylerde uzun süreli psikolojik belirtilerle seyreden aşırı üzücü olaya maruz kalması ve içsel kaynakların bu durumla baş edemeyecek durumda olması durumudur (Briere ve Scott, 2021).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB): Doğrudan ya da dolaylı tanıklık veya tekrarlayan bir biçimde; gerçek, göz korkutucu bir şekilde ölümle, ağır yaralanmayla ya da cinsel saldırıyla yüz yüze gelmek ve bunun sonucunda bireylerde sıkıntı verici anıların tekrar tekrar yaşanması durumudur. Bu anılardan uzaklaşma çabası, bireyin kendini ve başkalarını suçlayarak duygusal açıdan süregelen bir sıkıntı yaşamasına da neden olur. Kişi bu sebeple, kendini sürekli tetikte hissederek aşırı irkilme tepkileri gösterebilir. Hatta kendine ve başkalarına zarar verme davranışlarında bulunabilir (APA, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, travma kavramı ile Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT)’e ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. İlk olarak travma, TSSB tanımı, türleri ve travma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar ele alınmıştır. Ardından, KAT'nin kuramsal temelleri ile psikolojik esneklik kavramı ayrıntılı bir biçimde incelenmiştir. Son olarak, KAT içerisinde yer alan psikolojik esneklik ile travma arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve bu alanda yürütülen güncel çalışmalara yer verilmiştir. Literatür taramasında ve dil düzenlemede üretken yapay zaka (Scholar GPT) uygulamalarından etik ölçüde faydalanılmıştır (Yükseköğretim Kurumu [YÖK], 2024).

2.1. Travma Nedir?

Travma, sağlık bilimleri literatüründe, dışarıdan gelen bir darbe sonucu doku veya organlarda meydana gelen yapısal ya da işlevsel bozulmaların genel adıdır. Ruh sağlığı alanında ise travma; bireyin dışsal bir olay karşısında ruhsal bütünlüğünün sarsılması, zarar görmesi ve kalıcı etkiler bırakabilecek düzeyde bir psikolojik yaralanma olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal travma, fiziksel yaralanmalar gibi dışarıdan gözlemlenebilir olmadığından, tanınması ve müdahale edilmesi güçtür. Ancak buna rağmen, bireyin düşünce sisteminden ilişkilerine kadar yaşamın pek çok alanını olumsuz şekilde etkileyebilir (Conti, 2022; Ruppert, 2014).

Travmayı daha anlaşılır hâle getirmek amacıyla, bazı bilim insanları çeşitli metaforlar kullanarak bu olguyu somutlaştırmaya çalışmıştır. Bu yaklaşımlardan biri, travmanın bir virüse benzetilmesidir. Travma, yol açtığı derin acılar ve kayıplarla bir salgın gibi bireyleri etkisi altına alabilir. Bu benzetme doğrultusunda, travmaya karşı geliştirilebilecek en etkili strateji, bireyin kendisini bir “aşı”ya dönüştürerek psikolojik bağışıklık kazanmasıdır. Travma, aynı zamanda bir parazit gibi de işlev görebilir; içine

yerleştiği her bireyde farklı biçimlerde seyrederek ciddi psikolojik tahribata yol açabilir. Bu bağlamda, parazitin etkisiz hale getirilmesi için bireyin güçlendirilmesi, yani psikolojik savunma mekanizmalarının ve dayanıklılığının artırılması gerekmektedir (Contı, 2022).

Her birey travmadan aynı düzeyde etkilenmez. Bunun en önemli nedenlerinden biri, bireylerin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık düzeyidir. Psikolojik olarak daha güçlü bireyler, travmatik olayla karşılaştıklarında bu süreci daha az hasarla atlatabilirken; kırılgan bireyler, daha küçük ölçekli olaylarda dahi ciddi ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir. Travmaya bağlı gelişen bu hastalık durumu, psikoloji literatüründe TSSB olarak tanımlanmaktadır (APA, 2014). TSSB tanımı ve türleri aşağıda ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanımı ve Tanı ltleri

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), *DSM-5*'te "rselenme sonrası gerginlik bozukluğu" olarak tanımlanmaktadır. Bu bozukluk, bireyin doğrudan ya da dolaylı biçimde travmatik bir olaya tanıklık etmesi veya bu tür olaylara tekrar tekrar maruz kalması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Travmatik deneyimler; bireyin gerçek ya da algılanan bir ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel saldırı ile karşı karşıya kalmasını içermektedir. TSSB'nin temel belirtileri arasında travmatik anıların sık ve zorlayıcı bir biçimde yeniden yaşanması, bu anılardan kaçınma çabası, bireyin kendisini ya da başkalarını suçlaması ve süregelen duygusal sıkıntılar yer almaktadır. Bu durum; bireyin sürekli tetikte olması, aşırı irkilme tepkileri göstermesi ve hatta kendisine ya da başkalarına zarar verebilecek davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir (APA, 2014). Nitekim, Kahramanmaraş depremlerinde eşi ve iki çocuğunu kaybeden bir babanın, depremden sağ kurtulan 12 yaşındaki çocuğunu öldürdükten sonra intihar etmesi (NTV, 2023), travma sonrasında gelişebilecek ağır psikolojik sonuçlara çarpıcı bir örnek teşkil etmektedir.

DSM-5'e göre, bir bireye TSSB tanısı konulabilmesi için belirli tanı ölçütlerini karşılaması gerekmektedir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu'na ilişkin *DSM-5* tanı ltleri Tablo 2.1'de sunulmaktadır (APA, 2014).

Tablo 2. 1: Travma Sonrası Stres Bozukluğu İçin DSM-5 Tanı Ölçütleri

A. *Aşağıdaki yollardan biriyle (ya da birden çoğuyla), gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma*

1. Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama.
2. Başkalannın başına gelen olay(lar)ı, doğrudan doğruya görme (bunlara tanıklık etme)
3. Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olaylar) geldiğini öğrenme. Aile bireyinin ya da arkadaşının gerçek ölümü ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmuş olmalıdır.
4. Örseleyici olay(lar)ın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (örn. insan kalıntılarını toplayan ilk kişiler; çocuk sömürsünün ayrıntılarıyla yeniden yeniden karşılaşan polis memurları).

B. *Örseleyici olay(lar)dan sonra başlayan, örseleyici olay(lar)a ilişkin, istenç dışı gelen aşağıdaki belirtilerin birinin (ya da daha çoğunun) varlığı:*

1. Örseleyici olay(lar)ın yineleyici, istemsiz ve İstençdışı gelen, sıkıntı veren anıları.
2. İçeriği ve ya da duygulanımı örseleyici olayla ilişkili, yineleyici sıkıntı veren düşler.
3. Kişinin örseleyici olay(lar) yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözülme (dissosiyasyon) tepkileri (örn. geçmişe dönüşler). (Bu tür tepkiler, belirli bir görülme aralığında ortaya çıkabilirler; en uç biçimi, o sırada çevresinde olup bitenlerin tam olarak ayırdında olmamadır.)
4. Örseleyici olay(lar)ı simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşılaşıncaya yoğun ya da uzun süreli bir ruhsal sıkıntı yaşama.
5. Örseleyici olay(lar)ın simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşı fizyolojiyle ilgili belirgin tepkiler gösterme.

C. *Aşağıdakilerden birinin ya da her ikisinin birlikte olmasıyla belirli, örseleyici olay(lar)dan sonra ortaya çıkan, örseleyici olay(lar)a ilişkin uyaranlardan sürekli bir biçimde kaçınma:*

1. Örseleyici olay(lar)la ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları.
2. Örseleyici olay(lar)a ilgili ya da yakından ilişkili, sıkıntı veren anılar, düşünceler ya da duygulanı uyandıran dış anımsatıcılardan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesneler, durumlar) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları

D. *Aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha çoğunun) olmasıyla belirli, örseleyici olay(lar)ın ortaya çıkmasından sonra başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olay(lar)a ilişkin bilişlerde ve duygudurumda olumsuz değişiklikler olması:*

1. Örseleyici olay(lar)ın önemli bir yönünü anımsayamama (özellikle unutkanlık çözülmesine [dissosiyatif amnezi] bağlıdır ve baş yaralanması, alkol ya da madde kullanımına bağlı değildir).

Tablo 2.1: Travma Sonrası Stres Bozukluğu İçin DSM-5 Tanı Ölçütleri (Devamı)

2. Kendisi, başkaları ya da dünya ile ilgili olarak, sürekli ve abartılı olumsuz inanışlar ya da beklentiler (örn. "Ben kötüyüm", "Kimseye güvenilemez", "Dünya tümüyle tehlikeli bir yerdir", "Bütün sinir sistemim kalıcı olarak bozuldu").
3. Örseleyici olay(ların)ın nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olarak, kişinin kendisini ya da başkalarını suçlamasına yol açan, süreklilik gösteren, çarpık bilişler.
4. Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum (örn. korku, dehşet, öfke, suçluluk ya da utanç).
5. Önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımı azalma.
6. Başkalarından uzaklaşma ya da başkalarına yabancılaşma duyguları
7. Sürekli bir biçimde, olumlu duygular yaşayamama (örn: mutluluğu, doyumunu ya da sevgi duygularını yaşayamama).

E. Aşağıdakilerden ikisi (ya da daha çoğu) ile belirli, örseleyici olayların ortaya çıkmasıyla başlayan ya da kötüleşen, örseleyici olaylarla ilinti, uyarılma ve tepki gösterme biçiminde belirgin değişiklikler olması:

1. İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da sözel olmayan saldırganlıkla dışa vurulan, kızgın davranışlar ve öfke patlamaları (bir kışkırtma olmadan ya da çok az bir kışkırtma karşısında).
2. Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunma.
3. Her an tetikte olma.
4. Abartılı irkilme tepkileri gösterme.
5. Odaklanma güçlükleri.
6. Uyku bozukluğu (örn. uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük ya da dingin olmayan bir uyku uyuma).

F. Bu bozukluğun süresi (B, C, D ve E tanı ölçütleri) bir aydan daha uzundur.

G. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgil alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Bu bozukluk, bir maddenin (örn. ilaç, alkol) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

2.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Türleri

TSSB'nun çeşitli alt türleri bulunmaktadır. Bu alt türler; travmaya bağlı semptomların ortaya çıkış biçimi, süresi, şiddeti ve birey üzerindeki etkilerine göre sınıflandırılmaktadır. Söz konusu sınıflandırma, hem tanı sürecini kolaylaştırmakta hem

de bireye özgü müdahale yöntemlerinin geliştirilmesinde temel oluşturmaktadır. Aşağıda, klinik literatürde yaygın olarak tanımlanan TSSB alt türleri açıklanmıştır.

2.3.1. Akut Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Akut TSSB, bireyin travmatik bir olayı yaşamasının ardından ilk üç ay içerisinde ortaya çıkan belirtileri ifade eden bir alt türdür. Bu dönemde bireylerde; uyku bozuklukları, yoğun ve sürekli korku hali, travmatik anıların sıkça yeniden yaşanması ve uyarılmışlık düzeyinde artış gibi semptomlar gözlemlenmektedir (Bisson vd., 2015). Akut TSSB, sıklıkla felaket olayları, trafik kazaları, saldırılar veya doğal afetler sonrasında görülür. Yapılan araştırmalara göre, erken müdahale ile bu semptomların büyük oranda hafifletilebileceği belirtilmektedir (Bryant, 2018).

2.3.2. Kronik Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Kronik Travma Sonrası Stres Bozukluğu, travmatik olaydan sonra başlayan belirtilerin altı ay ve daha uzun bir süre boyunca devam etmesiyle tanımlanmaktadır. Bu türde, semptomlar zamanla hafiflemek yerine sabit kalmakta ya da şiddetlenerek bireyin işlevselliğini ciddi ölçüde etkilemektedir. Kronik TSSB, çoğunlukla savaş, uzun süreli aile içi şiddet veya sürekli stres yaşanan ortamlarda gelişir. Araştırmalarda, kronik TSSB'ye sahip bireylerin depresyon, madde kullanımı ve sosyal izolasyon gibi eş tanı riskleri açısından yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Hamner ve Gold, 1998).

2.3.3. Gecikmeli Başlangıçlı Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Bazı bireylerde TSSB belirtileri, travmatik olaydan altı ay veya daha uzun bir süre sonra ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, bireyin travmatik olayın etkisini başlangıçta tam olarak fark edememesi, baş etme mekanizmalarının baskınlığı ya da sonradan ortaya çıkan başka bir stres faktörünün travmayı tetiklemesi ile ilişkili olabilir. Gecikmeli başlangıçlı TSSB, DSM-5'te (APA, 2013) ayrı bir tanı kategorisi olarak yer almaktadır. Fikretoğlu ve Liu (2012), bu tür TSSB'nin akut başlangıçlı formlara göre daha dirençli ve kronik seyirli olabileceğini ortaya koymuştur. Yapılan çalışmada, depremden etkilenen bazı bireylerde gecikmeli başlangıçlı TSSB belirtilerinin gözlemlendiği tespit edilmiştir. Bu durumun, bireylerin deprem sonrasında başlangıçta güçlü kalma çabası içinde olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitel analiz bulguları, semptomların aylar sonra yoğunlaştığını ve bireyin travmayı bastırma eğiliminin psikolojik yükü zamanla arttırdığını göstermektedir.

2.3.4. Kompleks Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Kompleks Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Kompleks TSSB), genellikle tekrarlayıcı ve uzun süreli travmalara maruz kalma sonucunda gelişen bir alt türdür. Bu tür travmalar, özellikle çocukluk döneminde başlayan ve süreklilik gösteren cinsel, fiziksel ya da duygusal istismar gibi kronik travmatik deneyimlerin ardından ortaya çıkmaktadır (Herman, 1992). Kompleks TSSB, yalnızca TSSB'nin temel semptomlarını değil, aynı zamanda benlik algısında bozulma, kişilerarası ilişkilerde zorluk ve duygudurum düzenleme sorunları gibi belirtileri de içermektedir (Cloitre vd., 2014). Bu bozukluk türü, özellikle uzun süreli afet sonrası yeniden travmatizasyon yaşayan bireylerde de gelişebilmektedir.

2.4. Travmaya Neden Olan Etmenler

Bireylerde travmaya yol açan faktörler, travmatik deneyimlerin etkisini farklı şekillerde belirleyebilmekte ve çeşitli bireysel, toplumsal ve yapısal değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Travmaya neden olabilecek başlıca etmenler aşağıda, kuramsal ve araştırma temelli bakış açısıyla ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.4.1. Doğal Afetlerden Kaynaklanan Travmalar

Doğal afetler (ör. deprem, sel, yangın, kasırga), beklenmedik ve kontrol dışı olaylar oldukları için bireylerde yoğun korku, çaresizlik ve ölüm tehdidi algısı yaratabilmektedir. Travmanın etkisi sadece fiziksel kayıplardan değil, aynı zamanda güvenlik duygusunun sarsılmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmalar, doğal afetlerin ardından gelişen psikolojik belirtilerin; akut stres bozukluğu, TSSB, depresyon ve panik bozukluk gibi klinik tabloları içerebileceğini ortaya koymaktadır (Norris vd., 2002). Ayrıca doğal afetlerin ardından yürütülen araştırmalarda, bireylerin yalnızca olayın kendisine değil, kurtarma ve yardım süreçlerine dair yaşadıkları deneyimlere de tepki verdiklerini belirtmektedir (Collogon vd.,2004).

2.4.2. İnsanların Neden Olduğu Durumlardan Kaynaklanan Travmalar

İnsan kaynaklı travmalar; savaş, terör saldırıları, işkence ve benzeri şiddet içerikli olaylar sonucunda ortaya çıkan, bireyde yoğun korku, çaresizlik ve kontrol kaybı duygularına yol açan travmatik yaşantılardır. Bu tür travmalar, genellikle uzun süreli ve karmaşık psikolojik etkiler yaratmakta; bireyin temel güvenlik algısını,

kişilerarası ilişkilerini ve benlik bütünlüğünü derinlemesine sarsabilmektedir (Silove, 1999).

Deprem, ilk bakışta doğrudan bir doğal afet olarak sınıflandırılrsa da, bazı durumlarda insan kaynaklı bir travma biçiminde de değerlendirilebilmektedir. Bunun temel nedeni, meydana gelen maddi ve manevi kayıpların yalnızca doğal afetin kendisinden değil, aynı zamanda insan eliyle inşa edilen yapıların dayanıklılığı, afet öncesi alınan önlemler ve afet sonrası müdahale süreçleriyle de doğrudan ilişkili olmasıdır. Özellikle çürük binalar, eksik denetim, geciken kurtarma çalışmaları gibi yapısal ihmaller, bireylerde “ihmal edilmişlik” hissine neden olarak travmanın boyutunu artırmakta ve doğal afeti insan kaynaklı bir travma haline dönüştürebilmektedir (Bayhan ve Yasuntimur, 2024)

Collogan ve diğerleri (2004), afet sonrası psikolojik etkileri ele aldıkları çalışmalarında, doğal afetin kendisinden kaynaklanan travma ile yapısal ve yönetsel ihmallerin yol açtığı travmatik yükün bir arada yaşanabileceğine dikkat çekmiştir. Bu durum, özellikle deprem gibi afetlerde bireylerin hem doğayla hem de kurumlarla olan güven ilişkilerinde ciddi sarsıntılar yaşamasına neden olmaktadır.

2.4.3. Kayıp ve Yastan Kaynaklanan Travmalar

Bireylerde yoğun kaygıya ve buna bağlı olarak travmaya neden olan bir diğer faktör ise kayıp ve yas süreçleridir. Özellikle sevilen bir kişinin kaybı, bireyde derin bir boşluk hissi yaratarak travmatik yas tepkilerine yol açabilmektedir (Stroebe vd., 2007). Deprem gibi afet durumlarında bu yas süreci genellikle beklenmedik, ani ve toplu ölümlerle komplike hâle gelir. Bu gibi afetlerde insanlar sadece sevdiklerini değil, toplumsal aidiyet hissini ve yaşam kontrolünü de kaybedebilir, bu da travma etkisini yoğunlaştırır (Collogan vd.,2004).

2.4.4. Çocukluk Dönemi Travmaları

Çocukluk döneminde yaşanan travmalar, bireyin duygusal gelişimini doğrudan etkileyerek ileriki yaşamda ruh sağlığı sorunlarına zemin hazırlayabilir. Bu tür travmalar arasında fiziksel, duygusal ve cinsel istismar, ihmal, bakım verenin kaybı ve aile içi şiddet gibi olaylar yer almaktadır. Perry ve Szalavitz (2017), bu tür erken dönem deneyimlerin beyin gelişimini etkileyerek bireyin nörofizyolojik yanıt sistemini kalıcı şekilde değiştirebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca bu kişiler, ileriki yaşlarda

karşılaştıkları yeni travmalara karşı daha savunmasız hale gelmektedir (Felitti vd., 1998).

2.4.5. Kronik Stres ve Maruziyet

Kronik stres faktörleri; sağlık sorunları, sürekli ekonomik sıkıntılar, iş yerinde baskı, toksik ilişkiler ya da sosyal dışlanma gibi etmenler aracılığıyla zamanla birikerek travmatik etkiler yaratabilir. Lazarus ve Folkman (1984), stresin bireyde travmatik etki yaratmasının yalnızca stresin şiddetiyle değil, bireyin bu strese atfettiği anlam ve baş etme becerileriyle ilişkili olduğunu vurgular. Collogon ve diğerleri (2004), uzun süreli kriz ortamlarında yaşayan bireylerin akut travmalara daha düşük tolerans geliştirdiğini ve bu bireylerin afet sonrası psikopatolojilere daha açık olduğunu belirtmektedir.

2.5. Psikososyal Kuramların Travmaya İlişkin Görüşleri

TSSB olan bireyleri anlamlandırmak ve açıklamak amacıyla psikoloji alanında çeşitli kuramlar farklı yaklaşımlar sunmuştur. Aşağıda bu kuramlardan bazılarına yer verilmektedir.

2.5.1. Psikodinamik Kuramlar

Freud'un öncülüğünü yaptığı psikanalitik kurama göre, sağlıklı bireyler çalışabilen ve sevebilen kişilerdir. Travmatik yaşantılar ise bireyin işlevselliğini bozarak hem çalışmasını hem de sevebilmesini engellemektedir. Freud, travmanın bilinç tarafından bastırılarak bilinçdışına itildiğini öne sürmüştür. Ayrıca tüm işlevsizliklerin, bireyin psikoseksüel gelişim evrelerini başarıyla tamamlayamamasından kaynaklandığını savunmuştur (Murdock,2018). Histeri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarda Freud ve Breuer, travmanın psikolojik etkilerini incelemiş ve travmatik olayın, bireyin başa çıkma kapasitesini aştığında ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bu durumun genellikle çocukluk çağı yaşantılarından kaynaklandığı vurgulanmıştır. Travmatik hafızanın zihne adeta bir virüs gibi etki ettiği ve bireyin bu sarsıcı etkiyi azaltmak amacıyla travmatik olayı zihninden uzaklaştırmaya çalıştığı ifade edilmiştir (Breuer ve Freud, 1955).

Kendilik psikolojisi kuramına göre birey, varlığının farkındalıklı özü ile bir özne hâline gelmektedir. Birey, diğer insanlarla ilişki kurarak özne olmanın ötesinde öznesini yapılandıran bir öz nesne hâline gelir. Travmatik yaşantılar, bireyin özünde bozulmalara

neden olmakta; yaşanan çarpıcı olaylar, bireyin özünü organize etme yeteneğini zedeleyerek onu sağlıklı bir duruma sürüklemektedir (Kohut, 1977).

Nesne ilişkileri kuramına göre, kişiler arası ilişkiler bireyin psikososyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle çocuğun bakım veren ile kurduğu etkileşim ve bakım verenin sunduğu güvenli çevre, çocuğun kaygıyla başa çıkmayı öğrenmesini sağlamaktadır (Bowlby, 1973). Bu süreçte bağımsızlık geliştiren çocuklar, travmatik yaşantılarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmektedir (Winnicott, 1960). Çocukluk döneminde yeterli ilgi ve sevgi göremeyen bireylerde, travmanın kaynağı çoğunlukla bakım veren kişi olmaktadır. Daha sonraki travmatik deneyimler ise çocukluk çağı yaşantılarıyla ilişkilendirilerek birey üzerinde daha derin ve kalıcı etkiler bırakmaktadır (Herman, 1997).

Genel olarak psikodinamik kuramlar, travmatik deneyimlerin kökeninin çocukluk yaşantılarına dayandığını ve bireyin bu deneyimleri bilinçaltına iterek zihninden uzaklaştırmaya çalıştığını öne sürmektedir. Ancak bu bastırma çabası, travmanın ortadan kalkmasını sağlamamakta; aksine, etkisinin daha da artmasına neden olmaktadır.

2.5.2. Davranışçı Kuramlar

Davranışçı yaklaşımlardan biri olan klasik koşullanma, travmanın hatalı öğrenme yoluyla geliştiğini öne sürmektedir. Bireyin çevresindeki uyaranlara karşı verdiği tepkiler, travma çalışmalarında önemli bir yer tutmaktadır (Turan, 2023). Klasik koşullanma sürecinde birey, gerçekleşmeyen bir durumu dahi koşullanma yoluyla gerçekmiş gibi algılayabilir ve aşırı tepki verebilir (Glassman ve Hadad, 2018).

Hatalı öğrenme sonucunda birey, travmatik olay sonrasında yaşanan herhangi bir durumda, korkunun kaynağı ile doğrudan ilişkili olmayan uyaranlara dahi travmatik tepkiler verebilmektedir. Travma sırasında nötr olan uyaranlar, sonrasında birey için birer tetikleyici hâline gelebilir ve uyarıcı etki yaratabilir (Turan, 2023).

Edimsel koşullanma kuramına göre ise travma, öğrenilmiş bir davranış olarak değerlendirilir. Özellikle travma sonrasında semptomların devam etmesinin temel nedeni, bireyin hoşlanmadığı durumlardan kaçınmasıdır. Kaygı azaldıkça kaçınma davranışı artmakta ve bu durum pekiştirilmektedir. Sonuç olarak, travma daha da derinleşmektedir (Keane vd., 1985).

İki yapılı öğrenme kuramı, klasik koşullanma ve edimsel koşullanma süreçlerini birlikte ele almaktadır. Bu kurama göre, travmanın oluşumunda klasik koşullanma süreci etkili olmakta; nötr uyarılar, koşullu uyarana dönüşerek travmatik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Travmanın sürdürülmesinde ise kaçınma davranışları gibi edimsel koşullanma unsurları rol oynamakta ve bu durum, travmanın pekişmesine yol açmaktadır (Mowrer, 1960). Genel olarak davranışçı kuramlar, travmatik yaşantıları bireyin koşulsuz ve nötr uyarılara karşı geliştirdiği aşırı tepkiler çerçevesinde değerlendirmektedir.

2.5.3. Bilişsel Kuramlar

Bilişsel kuramlar, travmanın kendisinden ziyade bireyin travmatik olayı nasıl yorumladığına odaklanır. Bu yaklaşıma göre birey, travmatik deneyimi mevcut bilişsel şemalarına göre değerlendirerek bir anlam üretir. Şemalar, bireyin kendisi ve dünya hakkında sahip olduğu temel inançları içermektedir. Travmatik olay, bireyin mevcut şemalarıyla örtüşüyorsa bu durum kolayca özümser; ancak bir uyumsuzluk söz konusuysa birey, bu durumu açıklayabilmek için yeni bir şema geliştirmek zorunda kalır.

Travmatik deneyimlerin bilişsel şemalarla çelişmesi, bireyin içsel dengesini bozarak yeniden denge kurma çabasını tetiklemektedir. Bu süreç, bireyin yoğun strese maruz kalmasına neden olabilmektedir. Travma, özellikle bireyin temel şemalarında köklü değişikliklere yol açmaktadır. Bu temel şemalar arasında; dünyanın güvenli bir yer olduğu, bireyin sevgi ve saygı görmesi gerektiği ve yaşamın anlamlı olduğu yönündeki inançlar yer almaktadır (Janoff-Bulman, 1992).

Travmatik deneyimler yalnızca bireyin bilişsel şemalarında değişime yol açmakla kalmaz, aynı zamanda çaresizlik hissinin öğrenilmesine de neden olabilmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik kuramına göre birey, gelecekte karşılaşacağı acıların kendi kontrolü dışında olduğunu ve çaba göstermenin sonuçsuz kalacağını öğrenmektedir (Seligman, 2021).

Travmaya yönelik yapılan atıflar da bireyin yaşadığı sıkıntılı durumu nasıl deneyimlediğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Eğer birey, travmatik deneyimini içsel, genel ve kalıcı bir durum olarak değerlendirirse, yaşadığı psikolojik acı daha da şiddetlenebilir (Joseph vd., 1993). Bu doğrultuda, bireyin travmaya neden olan kişi ya

da duruma yönelik geliştirdiği atıflar, travmanın sarsıcı etkisini artırabilmektedir (Turan, 2023).

Hiyerarşik bilişsel eylem modeline göre, travmatik bir olayın birey tarafından nasıl yorumlandığı ve bu olayın bilişsel süreçlerde nasıl işlendiği temel öneme sahiptir. Bu modele göre, duysal imgeler zihinde belirli davranışsal tepkilerle eşleşmekte ve bu durum, beyinde sinirsel bir ağı harekete geçirmektedir. Bu sinirsel ađ; duygu, bilgi, anı ve davranışı bir arada barındırmakta olup, bu unsurlardan birinin tetiklenmesi diğerlerinin de aktif hâle gelmesine neden olabilmektedir. Korku verici anılar da bu mekanizma doğrultusunda işlem görmektedir. Örneğin, travmatik bir olayı çağrıştıran en ufak bir koku veya ses, bireyin korku tepkisini harekete geçirebilmektedir (Chemtob vd., 1988).

Ehlers ve Clark'ın (2000) bilişsel modeline göre, travmatik deneyimler geçmişte yaşanmış olsa da etkileri gelecekte de devam edebilmektedir. Bunun temel nedeni, bireyin geleceğe yönelik kaygılar taşımasıdır. Bu kaygının iki temel kaynağı bulunmaktadır: Birincisi, bireyin travmatik deneyimi olumsuz bir şekilde yorumlaması; ikincisi ise yaşamını travma merkezli bir biçimde sürdürmesidir. Birey, travmaya ilişkin belirli bir hafıza yapısı oluşturur. Travmatik anılar bilinç düzeyinde unutulmuş gibi görünse de, aslında bireyin zihninde aktif biçimde varlığını sürdürmektedir. Belirli tetikleyici uyaranlar, bu anıların tekrar tekrar yaşanmasına neden olabilmektedir. Genel olarak bilişsel kuramlar, travmanın beyinde nasıl işlendiğine bağlı olarak bireyin yaşadığı psikolojik etkilerin yoğunluğunun değişebileceğini  ne sürmektedir.

Yukarıda, farklı kuramların travmayı ele alış biçimleri incelenmiştir. Bu çalışmada temel alınan kuramsal  er eve, üçüncü dalga terapi yaklaşımlarından biri olan KAT'dir. Bu nedenle, aşağıda KAT kuramına daha ayrıntılı biçimde yer verilmiştir.

2.6. Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT)

KAT,    nc  dalga terapi yaklaşımlarından biri olup farkındalık temelli kuramlar arasında yer almaktadır. İlk bakışta Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile benzerlik göstermesine rağmen, zamanla belirgin farklılıklar geliştirmiştir. Bu farklılıklar arasında; sorunlu bilişlerden ziyade sürece odaklanılması ve bireyin ana odaklanmasına vurgu yapılması gibi unsurlar  ne çıkmaktadır ( akır ve Uzun, 2018).

Geleneksel BDT ile KAT arasındaki temel farklar yalnızca müdahale alanlarıyla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda felsefi temeller ve bilimsel yöntemler açısından da farklılık göstermektedir (Yavuz, 2015). KAT'ı diğer farkındalık temelli yaklaşımlardan (örneğin Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi (MBCT) ve Farkındalık Tabanlı Stres Azaltma (MBSR)) ayıran en önemli özelliklerden biri, geniş bir klinik popülasyonda uygulanabilir olmasıdır. KAT; bireysel terapiye ek olarak çift terapisi, kısa ya da uzun süreli grup terapileri gibi çeşitli formatlarda da uygulanabilmektedir.

Ayrıca KAT, yapılandırılmış manuel terapi protokollerine bağlı kalmaksızın, danışanın ihtiyaçlarına göre esnek biçimde şekillendirilen bir terapi modeli sunmaktadır. Bu yönüyle süreç odaklı bir yaklaşım benimsemektedir. Farkındalık kazanımını sağlamak amacıyla yalnızca meditasyona değil, aynı zamanda birtakım farkındalık becerilerine de dayanmaktadır. Bu beceriler; kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anla temas ve gözlemci benlik olarak sıralanmaktadır (Harris, 2006).

KAT, 1986 yılında Steven C. Hayes tarafından geliştirilmiştir. Ancak kuramın ortaya çıkışı ve geniş kabul görmesi uzun bir süreç almıştır. Bu sürecin temel nedeni, kuramın dayandığı felsefi temelin güçlendirilmesine yönelik çabalardır (Harris, 2018).

Hayes, üniversitede öğretim üyesi olarak görev yaptığı dönemde ailesiyle yaşadığı sorunlar nedeniyle panik atak ve kaygı bozuklukları yaşamış; bu süreçte kendi deneyimlerinden yola çıkarak Doğu Zen felsefesi üzerine çalışmalarda bulunmuş ve kuramı bu temeller doğrultusunda şekillendirmiştir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

KAT felsefi altyapısı, kapsam ve derinlik açısından işlevsel bağlamlılığın pragmatik felsefesine dayanmaktadır. İşlevsel bağlamlılık, psikolojik olayları bireyin tüm yaşam öyküsü, içinde bulunduğu bağlam ve gerçekleştirdiği eylemler bütünü çerçevesinde ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre, bir eylemin iyi ya da kötü olmasından ziyade, işlevsel olarak bireyin yaşamına katkı sağlayıp sağlamadığı önem arz etmektedir (Hayes vd., 2006).

2.6.1. KAT'nin Referans Aldığı Kuramsal Altyapılar

Bu bölümde, KAT kuramsal temelini oluşturan üç ana yaklaşım ele alınmaktadır. Bu kuramsal dayanaklar sırasıyla İşlevsel Bağlamlılık, İlişkisel Çerçeve

Kuramı ve Uygulamalı Davranış Analizidir. Her biri, KAT'nin felsefi, teorik ve uygulamalı yönlerini şekillendirmede önemli rol oynamaktadır.

2.6.1.1. İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism)

İşlevsel bağlamcılık, Skinner'ın radikal davranışçılık yaklaşımının faydacı bir üslupla yeniden yorumlanmış biçimidir. Bu yaklaşım, psikolojik olguların ve olayların doğruluğu ile anlamlılığını değerlendirirken temel ölçütün işlevsellik ve işe yararlılık olması gerektiğini savunmaktadır (Yavuz, 2015).

İşlevsel bağlamcılığa göre, hiçbir duygu ya da düşünce doğası gereği patolojik, yani işlev bozucu ya da problemli değildir. Ancak birey, bilişsel ve yaşantısal düzeyde çeşitli kaçınmalar yaşadığında, düşünceler hastalıklı ve çarpıtılmış bir hâl alabilir. Buna karşılık, birey kendindelik (*mindfulness*) hâlindeyse, yani bilinçli bir farkındalık içindeyse, aynı düşünce ve duyguların üzerindeki etkisi azalacaktır. Bu durumda, düşünceler hâlâ acı verici olabilir; ancak bireyin üzerinde kalıcı bir etki bırakmadan, tıpkı önünden geçen arabalar gibi gelip geçecektir (Harris, 2018).

İşlevsel bağlamcılık, bilişlerin ve davranışların biçiminden ziyade işlevine odaklanmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bir düşünce ya da davranışın bireyin yaşamına nasıl bir katkı sağladığı ya da nasıl bir engel oluşturduğu temel değerlendirme ölçütüdür (Bilgen, 2022).

2.6.1.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory-RFT)

Bu kuram, Steven C. Hayes ve Dermot Barnes-Holmes tarafından geliştirilmiş olup, dil gelişimini davranışsal, bilişsel ve bağlamsal süreçler çerçevesinde ele almaktadır. İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre, insan zihni öğrendiklerini türetebilme kapasitesine sahiptir (Bilgen, 2022).

Bu yaklaşıma göre, insan dilinin ve bilişinin temelinde, istekli öğrenme yetisi bulunmaktadır. Birey, karşılıklı ve eşzamanlı olarak gerçekleşen olayları ilişkilendirebilir ve bu ilişkiler doğrultusunda olayların işlevlerini dönüştürebilir. İlişkisel Çerçeve Kuramı, üst biliş olgusunun davranışsal, duygusal ve nörobiyolojik düzeylerdeki doğasını, kazanım sürecini ve etkilerini açıklamada önemli bir başarı ortaya koymuştur (Hayes vd., 2006).

2.6.1.3. Uygulamalı Davranış Analizi (Applied Behavioral Analysis)

Uygulamalı Davranış Analizi'nde en güçlü araçlardan biri “fonksiyonel davranış analizi”dir. Fonksiyonel davranış analizi, bir davranışın işlevini anlamaya yönelik olarak yürütülen değerlendirme sürecidir. Bu analizi gerçekleştirmek için kullanılan temel yöntemlerden biri ise ABC modelidir (Bilgen, 2022).

ABC modeli, özellikle ikinci dalga terapi yaklaşımlarında sıkça kullanılan bilişsel-davranışçı bir değerlendirme aracıdır ve danışanın duygu, düşünce ve davranışlarının nedenlerini daha iyi kavrayabilmesine yardımcı olmaktadır. İlk olarak Albert Ellis tarafından geliştirilmiş olan bu model, bireyin yaşantılarını anlamlandırmasında bilişlerin merkezi rolüne vurgu yapar (Ellis, 1962).

Modelin bileşenleri şu şekilde açıklanabilir: A (Activating Event), bireyin karşılaştığı bir olgu ya da olaydır; B (Belief), bu olaya ilişkin bireyin sahip olduğu inanç ve düşünceleridir; C (Consequence) ise, B'nin yönlendirmesiyle ortaya çıkan duygu ve davranışlardır. Bu kuramsal yapıya göre, bireyin yaşadığı psikolojik tepkilerin temel belirleyicisi olayların kendisi değil, o olaylara dair geliştirdiği bilişsel değerlendirmelerdir (Ellis, 1991).

ABC analizi ile KAT, temel yaklaşımları açısından birbirinden farklılık göstermektedir. ABC analizi, davranışın işlevini açıkça ortaya koyarak bireyin acı veren düşünce ve duygulardan kurtulmasını hedeflemektedir. Buna karşın KAT, bireyin bu acı verici yaşantıları kabullenmesi gerektiğini savunmaktadır (Hayes vd., 2006).

Ayrıca, KAT'nde davranış yalnızca fiziksel eylemlerle sınırlı değildir; duygu, düşünce, algı ve imgeler de bireyin davranışları olarak ele alınmaktadır (Bilgen, 2022). KAT, bireylerin anlamlı, dolu ve zengin bir yaşam sürmelerine yardımcı olurken, hayatın kaçınılmaz acı gerçeklerini kabul etmelerini sağlayan bir kuramdır. Bu hedef doğrultusunda KAT, bireylere ızdırap ve acı verici düşüncelerle başa çıkmalarına yardımcı olacak kendindelik (*mindfulness*) becerilerini öğretmektedir.

Ayrıca, bireylerin kendileri için anlamlı olan değerleri fark etmelerini sağlayarak, bu değerler doğrultusunda bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır. KAT, psikolojik semptomları doğrudan azaltmayı değil; bireyin “şimdi”ye odaklanmasını ve kendi değerleri doğrultusunda hareket etmesini amaçlamaktadır (Harris, 2018).

Bu kuram, bireylerin duygusal acı içinde olmalarını normal ve doğal bir durum olarak kabul etmektedir. Asıl sorun, bireylerin mutlu olma hedefiyle acılardan kaçmaya çalışmaları sonucunda patolojik durumlar geliştirmeleridir. Bireyler, yaşadıkları sorunlar üzerine fazlaca düşündüklerinde rahatsızlık hissi duyarlar (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Oysa insanlar, olumsuz düşünce, duygu ve acılarına rağmen, kendi değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürdürebilirler (Bilgen, 2022).

2.6.2. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık

KAT, bireylerin yaşadığı psikolojik katılığın, yaşamlarını patolojik bir çıkmaza sürüklediğini öne sürmektedir. KAT'ne göre, bireylerde psikolojik esneklik sağlandığında, daha huzurlu ve anlamlı bir yaşam sürdürülebilir (Harris, 2018). Aşağıdaki tabloda, bireylerin deneyimlediği altı katılık durumu ile sağlanması hedeflenen altı esneklik durumu gösterilmektedir.

Tablo 2. 2: Psikolojik Katılık ve Psikolojik Esneklik

Psikolojik Katılığa Sebep Olan 6 Temel Kavram	Psikolojik Esnekliği Oluşturan 6 Temel Kavram
Bilişsel Kaynaşma/Birleşme Düşüncelerimizin ve ilişkisel çerçevelerimizin, olaylara yönelik farkındalığımızı baskılayarak davranışlarımız ve yaşamımız üzerinde engel oluşturduğu durumdur. Bu durum, endişelenme ve bireye sıkıntı veren düşüncelere takılı kalma hali olarak tanımlanabilir. Bireye doğrudan rahatsızlık vermese de farkındalık düzeyini azaltarak olaylara uygun tepkiler vermesini engelleyebilir. Sonuç olarak birey, düşüncelerine kapılıp kelimeler dünyasında kaybolabilir ve katı, değişmez kuralları söylem haline getirebilir.	Bilişsel Ayrışma Kendinden uzaklaşma (zihninden bakmak yerine zihnine bakmak) olarak da ifade edilen bilişsel ayrışma, işlevsiz düşüncelere kapılmak yerine, bu düşüncelerin akıp gitmesine izin vermeyi ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin sorunlu olarak değerlendirdiği durumları kabullenmesini de kolaylaştırmaktadır. KAT, bireyin bilişlerinin sıklığını ya da duyarlılığını değiştirmeyi amaçlamaz; bu düşüncelerin geldikleri gibi geçip gitmelerine olanak tanır. Bu durum, arkadan çalan bir radyo sesi ya da su yüzeyinde akıp giden yapraklar metaforlarıyla betimlenebilir.
Yaşantısal Kaçınma İstenmeyen duygu, düşünce ya da kişisel deneyimlerden kaçınma, bunları bastırma veya uzaklaşma çabası, kısa vadede bireye geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede rahatsızlık yaratmaktadır. Bu kaçınma süreci, paradoksal bir yapı izleyerek bireyin acıyı hissetmemeye çalıştıkça ona daha fazla odaklanmasına neden olur. Sonuç olarak zamanla bu acı derinleşerek ızdıraba dönüşebilmektedir.	Kabul Bize sıkıntı veren durumlara zihnimizde ve yaşamımızda bir yer açmak; onlarla savaşmak ya da onlar nedeniyle yıpranmak yerine, bu durumları oldukları gibi kabul etmeyi ifade eder. KAT'e göre, bu tür deneyimleri sevmek ya da istemek zorunda değiliz. Kabul, duygularımızın mutlaka değişeceği anlamına da gelmez; esas olan, bu duyguların varlığını kabullenmeyi öğrenmek ve onları birer takıntı hâline getirmemektir.

Tablo 2.2: Psikolojik Katılık ve Psikolojik Esneklik (Devamı)

Kavramsal Benliğe Bağlılık Herkesin kendine dair oluşturduğu bir yaşam öyküsü bulunmaktadır. Bu öyküler, kimi zaman yorumlayıcı ya da yargılayıcı nitelikte olabilir. Birey, bu öyküye katı bir şekilde bağlı kaldığında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bu kavramsallaştırma yalnızca olumsuz anlamda gerçekleşmeyebilir; örneğin, kendisini her zaman başarılı olarak tanımlayan bir birey, yaşadığı en küçük bir başarısızlık karşısında derin bir hayal kırıklığı yaşayabilir.	Bağlamsal Benlik Kabul ve Adanmışlık Terapisi'ne (KAT) göre üç tür benlik bulunmaktadır: (a) dış dünyayla iletişimi sağlayan ve duyulara açık olan fiziksel benlik, (b) düşünen, yargılayan ve hayal eden benlik, (c) fiziksel ve düşünen benliğin ne yaptığını fark eden gözlemleyen benlik. KAT'ta temel amaç, bireyin gözlemleyen benlik konumunda olmasını sağlamaktır.
An İle Temasın Kaybolması, Geçmiş ve Geleceğe Bağlanma Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma davranışları, bireyin “şimdi ve burada” olmasını engelleyerek onu geçmişi ve geleceği düşünen bir konuma sürükler. Bu durum, bireyin yaşamın şimdiki anını kaçırmasına neden olur. An ile temasın kesilmesi, farkında olan benliğin zayıflamasına ve bireyin geçmiş ya da gelecek odaklı bir yaşama yönelmesine yol açar.	Şimdiki an (Anda Olma) Psikolojik olarak mevcut zaman diliminde bulunmak, bireyin “anda kalmasını” ifade etmektedir. Anda bulunmak; çevremize ve içsel dünyamıza bilinçli bir şekilde dikkat vermek ve farkındalığımızı yönlendirmektir. Geçmiş ve gelecekle sarmalanmış benliğimizi “şimdi ve burada”ya odaklamak, anın farkına varmak anlamına gelmektedir. Aslında geçmiş ve gelecek yalnızca zihnimizde var olup, gerçek anlamda mevcut olan tek zaman dilimi içinde bulunduğumuz andır.

Tablo 2.2: Psikolojik Katılık ve Psikolojik Esneklik (Devamı)

Değerlerde Belirsizlik/ Değerlerin Farkında Olamama Davranışlarımız hoş olmayan düşünce ve duygulara takılı kaldığında, değerlerimiz göz ardı edilir, ihmal edilir ya da unutulur. Değerlerinden yoksun kalan birey, davranışlarını yönlendirmekte zorlanır ve karar verme süreçlerinde güçlük yaşayabilir. Bu durum, bireyin anlamlı ve tatmin edici bir yaşamdan uzaklaşmasına neden olur.	Değerler Değerler, hedefler gibi kısa vadeli değil; süreklilik taşıyan ve yaşam boyu devam eden olgulardır. Davranışlarımıza yön veren ve bizi motive eden temel kaynaklar arasında yer alırlar. Aynı zamanda, değerler bir eylemin arzu edilen niteliklerini belirler. Değerlerin netleştirilmesi, bireyin ulaşmak istediği yaşama yönelmesi açısından büyük önem taşımaktadır.
İşlevsiz Davranışlar Bu tür davranışlar, bireyin değerleri doğrultusunda yaşamasını engelleyen, zorluklar karşısında sıkıntı yaratan ve saplantılı durumlara neden olan temel eylemler olarak değerlendirilmektedir. Bu bireylerin davranışları genellikle dürtüsel ve otomatik nitelikte olup, olumsuz olarak algılanan içsel yaşantılardan kaçınmak ya da bu yaşantıların yoğunluğunu azaltmak amacıyla belirli ortamlardan kaçma veya kaçınma eğilimi göstermektedirler. Bu bağlamda, uyuşturucu madde kullanımı ve kendine zarar verme gibi davranışlar da gözlemlenebilmektedir.	Değer Odaklı (Adanmış) Eylemler Bu eylemler, değerlerimiz tarafından yönlendirilen ve işlevsel olan davranışlardır. Ancak, yalnızca değerlerin belirlenmesi yeterli değildir; bu değerler doğrultusunda bir yaşam sürdürebilmek için harekete geçmek gerekmektedir. Bu bağlamda, sağaltım sürecinde danışanlara eylem planları oluşturulabilir ve bu planlar, bireyin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir.

Kaynak: Bilgen (2022); Harris (2018); Hayes ve Smith (2022); Hayes vd.(2012); Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp (2013); Yavuz (2015).

Psikolojik katılık, bireyler açısından istenmeyen bir durumdur ve psikolojik esnekliği sağlamak, KAT'nin temel amaçlarından biridir. Psikolojik esneklik, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmakta ve ruh sağlığını desteklemektedir (Hayes vd., 2006). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerde travma belirtilerinin görülme olasılığı önemli ölçüde düşüktür (Oshio vd., 2018; Wang vd., 2021). Psikolojik dayanıklılık,

bireylerin doğuştan sahip olduğu bir özellik olabileceği gibi, psikoeğitim gibi çeşitli psikolojik müdahaleler yoluyla da geliştirilebilmektedir.

2.7. KAT ve Travma

KAT’nde, psikopatolojinin temel nedeni dilin işlevselliği olarak görülmektedir. KAT bireylerin düşüncelerinin, dünyayı algılama biçimlerini belirleyebileceğini ileri sürer. Geçmişte yaşanan bir travmadan bahsetmek (örneğin, düşünmek ya da anı imgeleriyle yüzleşmek), bireyin kendini o anı yeniden yaşıyormuş gibi hissetmesine neden olabilmektedir. Ancak insan, dil aracılığıyla psikolojik olarak olumsuz etkilenebildiği gibi, yine dil yoluyla (terapi aracılığıyla) iyileşme sürecine de girebilmektedir (Bilgen, 2022; Freyd, 2013; Hayes vd., 2012). Bu doğrultuda, çalışmada dilin bir araç olarak kullanıldığı KAT temelli psikoeğitim programı ile deprem nedeniyle tetiklenen travmatik yaşantıların etkisinin hafifletilmesi hedeflenmektedir.

Özellikle travma geçmişi olan bireylerde, KAT uygulamalarının olumlu sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle KAT, TSSB tedavisinde etkili bir terapi yöntemi olarak değerlendirilmektedir (Bean vd., 2017; Orsillo ve Batten, 2005; Spidel vd., 2018). Yapılan araştırmalar, doğal afetlerden etkilenen bireylere uygulanan KAT’in psikolojik esnekliği artırdığını ortaya koymuştur (Wirmando vd., 2022; Yüncü ve Aktan, 2024).

2.8. Benzer Araştırmalar

2024 yılı Ocak–Ağustos ayları arasında SCOPUS, EBSCO, YÖKTEZ, Google Akademik ve Web of Science veri tabanlarında yer alan açık erişimli (*Open Access*) makaleleri kapsayan; “deprem”, “travma” ve “psikolojik esneklik” anahtar kelimelerini içeren bir alan taraması gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma sonucunda, çalışmanın amacıyla doğrudan örtüşen sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bununla birlikte, deprem travması üzerine yapılan bazı çalışmaların bu araştırma ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Aşağıda, TSSB, psikolojik esneklik ve 6 Şubat depremi ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.8.1. Deprem Travması ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Çalışmanın bu bölümünde, Türkiye’de farklı dönemlerde ve bölgelerde meydana gelen depremler sonrasında yürütülmüş alan araştırmalarına yer verilmiştir.

1999 Marmara Depremi sonrasında ergenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların %69'unun orta ve ağır düzeyde TSSB belirtileri gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle aşırı uyarılma ve yeniden yaşantılama semptomları ön planda olup, travmatik belirtilerin sıklığı dikkat çekicidir. Çalışmanın depremin üzerinden 3,5 yıl geçtikten sonra yapılmış olmasına rağmen semptomların devam ediyor olması, travmanın uzun süreli etkilerini ortaya koymaktadır (Karakaya vd., 2004).

Van Depremi sonrasında yapılan bir çalışmada, depreme maruz kalan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile TSSB belirtileri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sakarya & Güneş, 2013).

Van Depremi'ni yaşamış ergenlerde yürütülen bir başka çalışmada, katılımcıların %57,4'ünün orta ve ağır düzeyde travma sonrası stres yaşadığı saptanmıştır. Ayrıca, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek stres düzeyi bildirdiği ve depremin şiddetinin psikolojik etkiler üzerinde belirleyici olduğu ortaya konmuştur (Kurt & Gülbahçe, 2019).

Yine Van Depremi sonrasında, merkezden 996 ve Erciş bölgesinden 502 katılımcıyla yürütülen geniş ölçekli bir araştırmada, TSSB görülme oranı %35,5 olarak bulunmuştur. TSSB gelişimini etkileyen risk faktörleri arasında travma öncesi ve sonrası yaşantılar, depresyon, kadın cinsiyeti, kayıplar ve önceki travmatik deneyimler belirlenmiştir (Boztaş vd., 2019).

2020 yılında İzmir Depremi'ni yaşamış bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, 423 katılımcıdan 97'sinin TSSB tanısı alabilecek düzeyde semptomlar gösterdiği belirlenmiştir. Risk faktörleri arasında genç yaş, kadın cinsiyet, ekonomik kayıplar, ev hasarı nedeniyle yer değiştirme ve tanıdık bir kişinin zarar görmesi öne çıkmaktadır (Coşgun, 2022).

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremleri sonrasında yetişkinlerde yürütülen bir çalışmada ise travma sonrası stres düzeyi ile uyku problemleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Travma düzeyi yüksek bireylerin uyku hijyeni sorunları yaşadığı belirlenmiştir (Karasu vd., 2024).

Yukarıda sunulan çalışmalar, Türkiye'de yaşanan farklı depremlerin ardından bireylerde yüksek düzeyde travmatik belirtiler görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Bulgular, TSSB'nin yalnızca kısa vadeli bir durum olmadığını; demografik değişkenler, önceki yaşantılar ve çevresel etkilerle ilişkili olarak uzun süreli etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

2.8.2. Deprem Travması ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde, farklı ülkelerde meydana gelen depremler sonrasında gerçekleştirilen ve travma ile ilişkili bulgulara odaklanan alan araştırmalarına yer verilmiştir.

Tibet'te meydana gelen Yushu Depremi'nden üç yıl sonra gerçekleştirilen bir araştırmada, ergenlerin %24'ünde TSSB semptomları saptanmıştır. Travma düzeylerinin, bireylerin başa çıkma stilleriyle ilişkili olduğu; özellikle pozitif başa çıkma stiline sahip ergenlerde TSSB düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Xiao vd., 2019).

Deprem sonrası TSSB prevalansını inceleyen bir başka araştırmada, depreme maruz kalan 330 ergenle dört ayrı zaman diliminde ölçüm yapılmıştır. TSSB belirtileri sırasıyla 1. ayda %42,2; 12. ayda %20,1; 24. ayda %30,3; 36. ayda ise %11,2 olarak bulunmuştur. Bulgular, travma belirtilerinin zamanla azaldığını ancak ikinci yıl itibarıyla yeniden yükselişe geçtiğini ortaya koymuştur. Bu artışın, gecikmeli başlangıçlı travmalarla ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Du vd., 2019).

Çin'de yaşanan yıkıcı bir depremin ardından 1342 ergenle yürütülen araştırmada, psikolojik dayanıklılık ve uyku problemlerinin travma üzerindeki aracılık etkileri incelenmiştir. Bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan ergenlerde uyku problemleriyle birlikte daha yoğun travma semptomlarının görüldüğünü ve bu iki değişkenin travmaya anlamlı düzeyde aracılık ettiğini ortaya koymuştur (Wang vd., 2021).

Spitak Depremi'nden 1,5 ve 2,5 yıl sonra yürütülen bir çalışmada, tedavi gören bireylerin travma düzeylerinin zamanla azaldığı; tedavi almayan bireylerde ise olumsuz yaşantıların şiddetine bağlı olarak travma puanlarının %9 ila %22 oranında arttığı bulunmuştur. Özellikle ev kaybı, uzuv kaybı, yakın kaybı ve destek eksikliği gibi faktörlerin travma düzeyini belirlediği gözlenmiştir. Tedavi alan bireylerdeki düşüş, müdahale çalışmalarının önemini vurgulamaktadır (Goenjian vd., 2021).

Yurt dışında yapılan bu araştırmalar, travmanın yalnızca depremin hemen ardından değil, yıllar sonra da etkisini sürdürebileceğini ortaya koymaktadır. Bulgular; başa çıkma tarzları, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek gibi bireysel ve çevresel faktörlerin TSSB gelişiminde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, deprem travmasına yönelik müdahale programlarının yalnızca ilk yıl içinde değil, uzun vadeye yayılarak sürdürülmesi önem arz etmektedir.

2.8.3. KAT Temelli Grup Müdahaleleri ve Psikolojik Esneklik/Travma İlişkisi İnceleyen Araştırmalar

Bu başlık altında, öncelikle KAT temelli grup terapilerinin hangi psikolojik konulara odaklandığını inceleyen bir meta-analiz çalışmasına yer verilmiş; ardından, yurt içinde ve yurt dışında travmaya yönelik olarak yürütülmüş KAT temelli grup müdahale araştırmalarından bahsedilmiştir. Son olarak psikolojik esneklik ve travma ilişkisini ele alan birkaç çalışmaya da yer verilmiştir.

Dursun ve Akkaya (2022) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında, KAT yönelimli grup müdahalelerinin etkisi sistematik olarak incelenmiştir. Çalışma kapsamında; yaşamın anlamı, sosyal görünüş kaygısı, beden imgesi esnekliği, akran zorbalığı, karar verme stratejileri, başa çıkma yeterliği, sınav kaygısı, psikolojik esneklik ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi çeşitli değişkenlere odaklanan makale ve tezler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, KAT temelli grup müdahalelerinin bu alanlarda anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir.

Travmada dışsallaştırmanın etkisini inceleyen ve gazilerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada da psikolojik esnekliğin rolü analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, travmada dışsallaştırmaya bağlı bir artış gözlemlenmiş ve psikolojik esneklik ile travma puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Dutra ve Sadeh, 2018).

Psikolojik esnekliğin travma üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, çocukluk yaşantılarına bağlı travma deneyimleri yaşayan bireylerde psikolojik esneklik ile travma puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik esnekliği yüksek olan bireylerin travmatik deneyimlerini daha az dile getirdikleri belirlenmiştir (Richardson ve Jost, 2019).

Yüncü ve Aktan (2024) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada, KAT temelli olarak geliştirilen altı haftalık psikoeğitim programının, depremden etkilenen 30 üniversite öğrencisinin travma düzeyi ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, KAT müdahalesi deprem kaynaklı travma belirtilerini azaltmada etkili olmuş ve katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde artış sağlamıştır. Ayrıca, psikolojik esneklik düzeyindeki artışın, travmaya ilişkin semptomların azalmasında dolaylı bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Psikolojik esneklik ve travma ilişkisi iki yönlü çalışan bir mekanizma gibidir. Bireylerin psikolojik esnekliğe sahip olmaları, travma belirtilerinin azalmasıyla ilişkili olduğu gibi (Bonanno vd., 2011), travma yaşayan bireylerde psikolojik esnekliğin azaldığı da belirlenmiştir (Meşe, 2021; Meyer vd., 2018).

Yukarıda yer alan çalışmalar incelendiğinde, travma sonrası yaşantılarda psikolojik esnekliğin koruyucu bir rol üstlendiği ve KAT temelli grup müdahalelerinin bu süreci destekleyebileceği görülmektedir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın temel amacı; psikolojik esnekliği güçlendirmeyi hedefleyen KAT temelli bir psikoeğitim programı aracılığıyla, deprem travması yaşamış bireylerde travmatik etkilerin azaltılmasına katkı sağlamaktır. Bu yaklaşım, literatürdeki kuramsal bulgularla uyumlu olduğu gibi, uygulama alanı açısından da özgün bir katkı niteliğindedir.

2.8.4. Altı Şubat Kahramanmaraş Depremleri İle İlgili Nitel Çalışmalar

Depremi üzerinden üç hafta geçtikten sonra depremzedelerle yapılan çalışmada bölgedeki güçlü toplumsal dayanışma oldukça vurgulanmıştır. Deprem bölgesinde ilk günlerde görülen sınırlı anti-sosyal davranışlar, kısa sürede kontrol altına alınmıştır. Depremzedelerde uykusuzluk, kaygı, korku, sinirlilik, konsantrasyon güçlüğü ve gelecek kaygısı gibi yaygın psikolojik belirtiler görülmüştür. Bu psikolojik belirtiler özellikle kadınlar, çocuklar ve düşük gelirli gruplarda daha şiddetli seyretmiştir. Depreme atfedilen anlam, “tabiat kuralları/çürük yapılar” gibi nesnel ya da “günahkârlık/ceza” gibi dinsel yorumlara dayanmaktadır. Ayrıca, artan stres, kaynak kıtlığı ve çadır alanlarının paylaşımı göçmen karşıtlığını yoğunlaştıran bir toplumsal gerilim unsuru olarak öne çıkmıştır (Bozkurt, 2023).

Kahramanmaraş merkezli depremleri deneyimleyen bireylerde deprem ve depremzedelere ve deprem sonrasına yönelik algılarının araştırıldığı ve 53 katılımcı ile

görüülen bir çalışmada katılımcılar depremi "kıyamet" olarak adlandırmışlardır. Ayrıca depremzedeyi herşeye muhtaç olduğu gerekçesi ile "bebek"ėe benzetmişlerdir. Deprem sonrası algılarında depremzedeler depremi doğa olayı olarak görse de yıkılan binalardan belediyeler ve müteahhitleri sorumlu tutmuşturlar. Depremde unutamadakıları anılar; yaşadıkları çaresizlik, sosyal izolasyon ve yaralanma deneyimlerine yöneliktir. Katılımcılar insanların deprem sonrası fiyat artışı yapmalarını ahlaksızlık olarak algılamıştır ve yardımların devlet tarafından yeterince koordine edilemediğini, psiko-sosyal desteğin ise yetersiz olduğu belirtilmiştir (Bayhan ve Yasuntimur, 2024).

Bir başka nitel araştırmada, 6 şubat 2023 Kahramanmaraş depreminin bireysel ve toplumsal düzeyde yarattığı etkiler incelenmiştir. Depremzedelerde depremin tetiklediği travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal rahatsızlıkları raporlamıştır. Ayrıca yaşanan olaylar nedeniyle toplumsal bağlar zayıflamış, ekonomik istikrarsızlık ve kültürel değişimler ortaya çıkmıştır. Böylelikle alışma travma deneyimi, toplumsal dayanıklılık ve uyum süreçleri arasındaki ilişkilere açıklık getirmiştir (Yıldız, 2024).

Yukarıda sunulan nitel çalışmalar, 6 şubat Kahramanmaraş depremlerinin bireysel, toplumsal ve kültürel düzeyde çok boyutlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Psikolojik açıdan yaygın kaygı, uykusuzluk, travma sonrası stres ve çaresizlik duyguları ön plana çıkarken; toplumsal düzeyde dayanışma, kurumlara yönelik güven, sosyal adalet algısı ve kültürel değerlerin dağılması gibi etkiler dikkat çekmektedir. Bu bulgular, afet sonrası yalnızca bireysel psikolojik destek değil, aynı zamanda sosyopolitik ve kültürel iyileşme süreçlerine odaklanan bütüncül müdahale programlarının gerekliliğine işaret etmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, modeli, çalışma grubu, Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli psikoeğitim programı geliştirme ve uygulama süreci, veri toplama araçları, veri analizi ve analiz işlem basamakları alt başlıklarına yer verilmiştir.

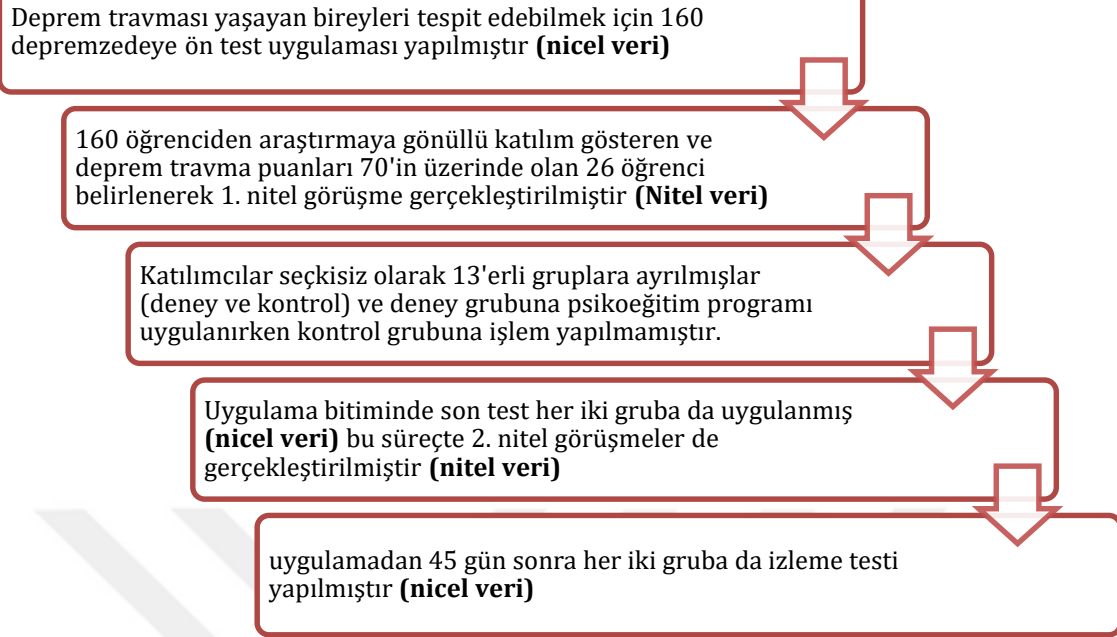
3.1. Araştırmanın Modeli

Karma yöntem araştırma deseni nicel ve nitel verileri birleştirerek yeni bilgiler elde edilmesinde kullanılan bir yöntemdir (Creswell, 2017). Karma araştırma yöntemleri, nicel ve nitel verilerin birlikte kullanılması ve bu iki veri türünün güçlü yönlerinin bir araya getirilmesi yoluyla araştırma probleminin daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına katkı sağlar. Ayrıca karma yöntem araştırmaları, çalışmada farklı bakış açılarını ortaya koyma imkânı sunar. Örneğin deneysel bir araştırmada nicel veriler uygulanan deneysel işlemin etkililiğini gösterirken nitel veriler ise bu etkinin nasıl ortaya çıktığına dair derinlemesine bir anlayış sağlar (Creswell, 2017).

Karma yöntem araştırma desenleri nicel ve nitel verilerin elde edilme zamanlarına ve birbirleri ile olan ilişkilerine bağlı olarak türlere ayrılmaktadır. Bu türlerden biri de eş zamanlı karma yöntem araştırma desenidir (Creswell ve Plano Clark, 2018).

Eş zamanlı karma yöntemler araştırma deseni; çalışmada nicel ve nitel verilerin yaklaşık olarak eş zamanlı başlaması ve yürütülmesi ile devam eden ve elde edilen sonucun, diğerini etkilemediği araştırma deseni olarak tanımlanmaktadır (Creswell ve Plano Clark, 2018). Bu çalışmada eş zamanlı karma yöntem araştırma deseni için veri toplama süreci Şekil 3.1.'de gösterilmiştir.

Şekil 3. 1: Eş Zamanlı Karma Yöntemler Araştırma Deseni İçin Veri Toplama Süreci



Şekil 3.1'deki veri toplama aşamaları incelendiğinde, nicel ve nitel verilerin eşzamanlı olarak toplandığı görülmektedir. Araştırmada, KATDEP programının etkisi nicel veriler aracılığıyla belirlenirken, nitel veriler nicel bulguları desteklemek amacıyla kullanılmıştır. Bu bağlamda nicel veriler programın etkililiğini gösterirken, nitel veriler katılımcıların depremle ilgili deneyimlerini, programın yaşamlarına yansımalarını ve nicel verilerle ortaya çıkarılamayan diğer boyutlardaki etkileri açığa çıkarılması amaçlanmıştır. Veri toplama süreci, “İşlem” başlığı altında ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın nicel ve nitel desenine ilişkin yöntemsel bilgiler aşağıda ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

3.1.1. Nicel Boyut

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden 2x3'lük seçkisiz yarı-deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney/kontrol), diğer faktör ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön test, son test, izleme) göstermektedir. İlk aşamada, ön test, son test, izleme testi ve kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Deneysel desen; sistematik yanlılık olmaması için bireylerin rastgele atandığı gruplarda uygulanır. Her iki gruba ön test, son test ve

izleme testi uygulanır ancak deneysel işlem sadece deney grubuna uygulanır (Creswell, 2017).

Bu araştırmanın modelinde bir bağımsız değişken ve iki bağımlı değişken yer almaktadır. Bağımsız değişken, KAT yaklaşımına dayalı olarak geliştirilmiş sekiz oturumluk psikoeğitim programıdır. Bağımlı değişkenler ise üniversite öğrencilerinin depreme yönelik travma puanları ile psikolojik esneklik puanlarıdır. Çalışmanın nicel modeli Şekil 3.2’de gösterilmiştir.

Şekil 3. 2: Nicel Çalışma Modeli



Araştırmada, deney ve kontrol gruplarına ön test olarak Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği ve Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri uygulanmıştır. Deneysel süreç öncesi travma ölçeğinden alınan puanlar açısından grupların eşitliği test edilmiştir. Programın uygulamasından sonra ise son test olarak yine aynı ölçek ve envanter uygulanmıştır. Uygulamanın bitiminden 45 gün sonra ise aynı ölçekler katılımcılara tekrar uygulanarak etkinin kalıcı olup olmadığına bakılmıştır.

3.1.2. Nitel Boyut

Nitel yöntemlerde amaç, nicel yöntemlerin ortaya koyamayacağı karmaşık ilişkileri insan duyguları ve toplumsal yaşantılar üzerinde analiz yaparak altta yatan temaları daha derinlemesine ortaya koymaktır (Smith ve Osborn, 2009). Nitel yöntemlerden biri olan fenomenoloji araştırmalarında bireylerin yaşadıkları birtakım durumları duygu ve düşüncelerindeki karmaşık ilişkiye bağlı deneyimlerinden yola çıkarak kavramları keşfetmek amaçlanır (Creswell, 2017; Van-Manen, 1997). Bu çalışmanın ilk bölümünde depremin travmatik etkisinin, katılımcılarda yarattığı anlamlardan yola çıkarak travmaya yükledikleri anlamın keşfedilmesi amaçlandığından fenomenoloji kullanılmıştır.

Bu araştırmanın nitel verileri, yarı yapılandırılmış çevrimiçi bireysel görüşmeler yoluyla toplanmış ve fenomenolojik yaklaşım temelinde analiz edilmiştir. Katılımcıların

deprem öncesi, anı ve sonrası yaşantılarını aktardıkları görüşmelerin ilk turu, hem deney hem de kontrol grubuyla gerçekleştirilmiştir. İkinci görüşmelerde ise gruplara farklı yönelimlerle sorular yöneltilmiştir. Deney grubundaki katılımcılarla, travma sonrası süreçte yaşanan değişimlerin yanı sıra, uygulanan KATDEP programının etkililiğine dair algıları da değerlendirilmiştir. Kontrol grubunda ise herhangi bir müdahale yapılmamış; ancak bir ay sonra yeniden görüşme yapılarak bu süreçteki başa çıkma deneyimleri ve psikolojik tepkileri araştırılmıştır.

Veri analizi süreci, tematik analiz yöntemiyle yürütülmüştür (Braun ve Clarke, 2006). İlk aşamada, araştırmacı görüşme kayıtlarını satır satır okuyarak anlamlı veri birimlerini ayıklamış ve kodlamıştır. Kodlar, katılımcıların ifadelerine doğrudan dayalı olarak veri temelli oluşturulmuştur. Birincil kodlamada temalar, kodlar arası benzerlikler ve içerik örüntüleri dikkate alınarak in vivo, duygu, değer ve kavram kodlama yöntemleri kullanılarak oluşturulmuştur (Saldana, 2024).

Analizin ikinci aşamasında, geliştirilen temalar KAT modelinin temel psikolojik süreçleriyle (bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki an, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylem) ilişkilendirilmiştir (Hayes vd., 2012). Bu kuramsal eşleşme süreci, kodları doğrudan teorik yapıya yerleştirmektense mevcut veriyi KAT ilkeleriyle yeniden anlamlandırma yaklaşımına dayanır. Bu yönüyle analiz, hem veri temelli hem de eksensel bir içerik derinliği taşımaktadır (Saldana, 2024). Kodlama ve tema geliştirme süreci MAXQDA 2024 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiş, katılımcı ifadelerinden alınan örneklerle analiz desteklenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışmanın evreni 2023-2024 eğitim öğretim yılında karadeniz bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen bireylerdir. Üniversite konumu gereği Kahramanmaraş depremi bölgesinde yer alan illerden öğrencileri olan bir üniversitedir. 2022-2023 güz ve bahar dönemlerinde belirlenen üniversitede öğrenim gören yaklaşık 3000 öğrenci deprem mağduru olarak tespit edilmiştir. Bunlardan 2541 tanesine üniversite tarafından ulaşılabilmektedir. Ulaşılan öğrencilerin 955 tanesinin evi ağır hasar almış veya yıkılmış, 75 tanesi ise yakılarından biri veya birkaçını kaybetmiştir.

Üniversitede 2023–2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ve depremlerden etkilenen öğrenciler, Üniversite Genel Sekreterliği’nden temin edilen resmi yazı (Ek-2) ile belirlenmiştir. Amaçlı örneklem kapsamında, yıkımın fazla olduğu Kahramanmaraş, Hatay ve Adıyaman illerinden 250 depremzede öğrenciye WhatsApp üzerinden Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilen Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ) ile Ulubay (2020) tarafından hazırlanan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPEE) gönderilmiştir. Bu ölçme araçlarına 160 öğrenci yanıt vermiştir.

Çalışma grubu seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırmalarda “araştırmanın sorusuna en zengin yanıtı verebilecek” katılımcıların bilinçli olarak seçilmesini öngören bir yöntemdir. Patton’a (2002) göre, amaçlı örnekleme, araştırmacının veri kalitesini maksimize etmek amacıyla farklı stratejiler kullanmasını sağlar. Amaçlı örneklem kapsamında depremden etkilenen 160 öğrenciden hangilerinin çalışmaya katılım sağlayacağını tespit edebilmek için belirlenen araştırmaya dâhil edilme kriterleri ve dışlanma kriterleri aşağıda sıralanmıştır.

- 6 Şubat depremlerini deprem anında veya sonrasında deneyimlemiş olmak
- 2022-2023 eğitim öğretim yılında belirlenen üniversitede önlisans veya lisans öğrencisi olarak kayıtlı olmak
- DSTDBÖ puanlama sisteminden en az 70 puan almış olmak (Tanhan ve Kayri, 2013)
- Çalışmaya gönüllü katılmak
- Başka bir psikolojik rahatsızlığı olmamak
- Uygulama sürecinde deprem travması ile ilgili başka herhangi bir psikolojik destek almamak

Bu kriterleri karşılayan otuz öğrenci ile çevrimiçi (Whatsapp) yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve her bir görüşme yaklaşık otuz dakika sürmüştür. Görüşmeler öğrencilerin ara dönemine denk geldiği için çevrimiçi araçlardan yararlanılmıştır. Ancak intihar geçmişi veya düşüncesi bulunması; psikolojik yardım alıyor olması; kendini bu çalışmaya katılmaya hazır hissetmemesi gibi gerekçelerle dört öğrenci çalışmadan ayrılmış veya araştırmacı tarafından katılımları sonlandırılmıştır. Gönüllü katılım sağlayan 26 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür.

Görüşme sonunda seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 13 öğrenci (3 erkek, 10 kadın) deney, 13 öğrenci (3 erkek, 10 kadın) de kontrol grubuna alınmıştır. Seçkisiz atama yöntemiyle grup dağılımı yapılmadan önce, katılımcıların cinsiyet dağılımı dikkate alınarak gruplar arasında olası bir sistematik farklılık oluşmasını engellenmek istenmiştir. Bu kapsamda, deney ve kontrol gruplarına eşit sayıda kadın ve erkek katılımcı olacak şekilde rastgele atama yapılmıştır. Böylece cinsiyete dayalı olası bir yanlılık etkisi ortadan kaldırılmış, deneysel kontrol ilkesi korunmuştur. Uygulanan bu eşitlik temelli dengeleme, seçkisizliğe zarar vermeksizin gruplararası karşılaştırmaların iç geçerliliğini artırmayı hedeflemiştir (Büyüköztürk, 2021). Gruplar arasında fark olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucu Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1: Katılımcıların Gruba Göre Deprem Travma Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımsız Grup t-testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	Ss	df	t	P	Ort. Farkı	%95 Güven Aralığı	
								Düşük	Yüksek
Deney	13	79.31	5.99	24	1.255	.222	2.62	-1.69	6.92
Kontrol	13	76.69	4.53						
p > .05									

Tablo 3.1. incelendiğinde, deney grubunun depreme yönelik travma ön test puanı (Ort.=79.31; Ss=5.99) ile kontrol grubunun ön test puanı (Ort.=76.69; Ss=4.53) arasında, $t_{(24)}=1.255$, $p=.222$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gruplar arasındaki ortalama fark (Ort. Farkı=2,62; %95 GA[-1,69, 6,92]) oldukça küçüktür ($\eta^2 = .006$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının ön testteki deprem travma puanlarının birbirine yakın olduğunu ve müdahale öncesi düzeylerde anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, uygulamadan kaynaklanabilecek değişimlerin içsel geçerlilik açısından daha güvenilir bir şekilde izlenebilmesi mümkün hale gelmiştir. Bu doğrultuda, psikoeğitim programının olası etkilerini değerlendirmek amacıyla müdahale sürecine geçilmiştir.

KAT temelli ve sekiz oturum olarak yapılandırılan program, yalnızca deney grubundaki öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama sürecinde kadın katılımcılardan D3, üçüncü oturumdan sonra gönüllü olarak çalışmaya devam etmek istemediğini ifade etmiş ve süreçten ayrılmıştır. Böylece uygulama, 12 katılımcı (3 erkek, 9 kadın) ile devam etmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale uygulanmamış, yalnızca ölçme araçları ile izlenmiştir. Uygulama sonrasında hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu ve son test ölçekleri, her iki gruba da uygulanmıştır. Ancak kontrol

grubundaki iki kadın katılımcı (K4 ve K9), travmatik anıların yeniden hatırlanmasının olumsuz etkilerinden ötürü çalışmaya devam etmek istemediklerini bildirmiş ve bu nedenle süreçten ayrılmışlardır. Kontrol grubundaki uygulamalar 11 katılımcı (3 erkek, 8 kadın) ile sürdürülmüştür. Her iki gruba ait demografik bilgiler Tablo 3.2, Tablo 3.3 ve Tablo 3.4’te sunulmuştur.

Tablo 3. 2: Deney Grubu Demografik Bilgileri

Katılımcı no	Cinsiyet	Yaş	Okuduğu Bölüm	Yaşadığı İl
D1	Erkek	21	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Kahramanmaraş
D2	Kadın	21	Eczane Hizmetleri	Kahramanmaraş
D4	Kadın	19	Türk Dili ve Edebiyatı	Kahramanmaraş
D5	Kadın	21	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Kahramanmaraş
D6	Kadın	21	Sınıf Öğretmenliği	Hatay
D7	Kadın	22	İlahiyat	Hatay
D8	Erkek	28	Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi	Hatay
D9	Kadın	20	Sağlık Bilgi Sistemleri Teknikerliği	Hatay
D10	Erkek	20	Hemşirelik	Hatay
D11	Kadın	20	Çocuk Gelişimi	Adıyaman
D12	Kadın	19	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Adana
D13	Kadın	19	Okul Öncesi Öğretmenliği	Hatay

N=12

Tablo 3.2. incelendiğinde deney grubunun %75’ini kadın katılımcıların oluşturduğu ve katılımcıların yaş dağılımının 19–28 arasında değiştiği saptanmıştır. Öğrencilerin okudukları bölüm lisans ve önlisans düzeyinde çeşitli bölümlerden oluşmaktadır. Grupta depremin yıkıcılık düzeyi bakımından yüksek (Kahramanmaraş, Hatay), orta (Adıyaman) ve düşük (Adana) etki gösteren illerden (AFAD, 2023a) katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcıların %83,3’ü yüksek yıkıcılık düzeyine sahip illerden gelmektedir.

Tablo 3. 3: Kontrol Grubu Demografik Bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Okuduğu Bölüm	Yaşadığı İl
K1	Kadın	21	Çocuk Gelişimi	Osmaniye
K2	Kadın	21	Çocuk Gelişimi	Hatay
K3	Kadın	21	Eczane Hizmetleri	Kahramanmaraş
K5	Kadın	24	Çocuk Gelişimi	Kahramanmaraş
K6	Erkek	21	İlahiyat	Kahramanmaraş
K7	Kadın	21	Antrenörlük Eğitimi	Hatay
K8	Kadın	21	Tıbbi Laboratuvar Teknikleri	Hatay
K10	Kadın	22	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	Hatay
K11	Erkek	20	İlahiyat	Adıyaman
K12	Kadın	26	İlk ve Acil Yardım	Adıyaman
K13	Erkek	21	Laborant ve Veteriner Sağlık	Hatay

N=11

Kontrol grubunun demografik bilgilerine ilişkin Tablo 3.3. incelendiğinde, katılımcıların %72,7'sinin kadın olduğu ve yaş aralığının 21–26 arasında değiştiği saptanmıştır. Öğrencilerin okudukları bölüm lisans ve önlisans düzeyinde çeşitli bölümlerden oluşmaktadır. Grupta depremin yıkıcılık düzeyi bakımından yüksek (Kahramanmaraş, Hatay), orta (Adıyaman) ve düşük (Osmaniye) etki gösteren illerden (AFAD, 2023a) katılımcılar bulunmakta olup grubun %72,7'sinin yüksek yıkıcılık düzeyine sahip illerden katıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. 4: Çalışma Grubu Betimleyici İstatistikleri

Değişken		F	%
Cinsiyet	Erkek	6	26,1
	Kadın	17	73,9
Yaş	19	3	13,0
	20	4	17,4
	21	11	47,8
	22+	5	21,7
Okuduğu Derece Programı	Lisans	13	56,5
	Önlisans	10	43,5
İkamet ettiği il	Kahramanmaraş	7	30,4
	Hatay	11	47,8
	Adıyaman	3	13,0
	Adana	1	4,3
	Osmaniye	1	4,3

N=23

Tablo 3.4. incelendiğinde, çalışma grubunun %73,9 kadın ve %26,1 erkek katılımcıdan oluştuğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında en yoğun katılım 21 yaş düzeyinde tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, lisans düzeyinde öğrenim görenlerin sayısı %56,5 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların ikamet ettikleri iller beş farklı ilden oluşmakta olup, en yoğun katılım %47,8 ile Hatay'dan; ikinci sırada %30,4 ile Kahramanmaraş'tan sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu başlık altında, deprem travma düzeyini tespit etmek amacıyla Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilen DSTDBÖ ile Ulubay (2020) tarafından hazırlanan ÇBPPEE'nin geçerlik ve güvenirlik bulguları sunulmuştur. Ayrıca, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formuna ilişkin bilgilere de yer verilmiştir.

3.3.1. Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği (DSTDBÖ)

Bu çalışmada, katılımcıların deprem sonrası yaşadıkları travma düzeylerini belirlemek amacıyla Tanhan ve Kayri (2013) tarafından geliştirilen Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Van Depremi sonrasında

geliştirilmiş olup, 1505 kişilik geniş bir örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılandırılmıştır.

Geçerlik çalışmaları kapsamında yürütülen Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, ölçeğin beş faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bu faktörler; davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal yapı, bilişsel yapılandırma ve uyku problemleri olarak adlandırılmıştır. Söz konusu yapı, toplam varyansın %54,29'unu açıklamaktadır. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır ve maddelerin tümü madde havuzunda 0,35'in üzerinde faktör yüküne sahiptir.

Güvenirlik analizleri kapsamında, alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla 0,64, 0,75, 0,61, 0,68 ve 0,70 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin genel güvenilirliği ise oldukça yüksek bir değer olan 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile desteklenmiş ve elde edilen uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2/df = 0,075$, NFI = 0,88, GFI = 0,94, AGFI = 0,92, RMSEA = 0,00 ve RMR = 0,80. Bu değerler, ölçeğin beş faktörlü yapısının istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri (ÇBPEE)

Bu araştırmada bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini değerlendirmek amacıyla, Rolffs, Rogge ve Wilson (2018) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Ulubay (2020) tarafından uyarlanan Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal yapısı korunarak toplam puan yerine, iki ana boyut ve bunlara bağlı 12 ara boyut üzerinden değerlendirme yapılmaktadır.

Envanterin ilk ana boyutu olan psikolojik katılık 25 madde, ikinci ana boyutu olan psikolojik esneklik ise 30 maddeden oluşmakta olup, toplam 55 madde içermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Orijinal formuna uygun şekilde, tüm maddeler altı dereceli Likert tipi olarak hazırlanmıştır. Türkçe formun anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla pilot uygulama gerçekleştirilmiştir.

Yapı geçerliğine ilişkin analizlerde, birinci boyutun açıkladığı varyans %21,2; ikinci boyutun açıkladığı varyans %29,5 olup, envanterin toplam varyans açıklama oranı %50,8 olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlılığı oldukça yüksektir; toplam Cronbach alfa katsayısı 0,95, psikolojik esneklik alt boyutu için 0,97, psikolojik katılık alt boyutu için ise 0,95 olarak hesaplanmıştır. Eşdeğer yarılar güvenilirliği kapsamında

Spearman-Brown katsayısı 0,90, Guttman Split-Half katsayısı 0,90, üç hafta arayla yapılan test-tekrar test korelasyonu ise 0,94 bulunmuştur.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarına göre elde edilen model uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2/df = 2,34$; NFI = 0,93; GFI = 0,87; AGFI = 0,85; RMSEA = 0,07. Bu değerler, ölçeğin iki faktörlü yapısının kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermektedir.

3.3.3. Görüşme Formu

Bu çalışmada, katılımcıların deprem öncesi, sırası ve sonrasına ilişkin yaşantılarını derinlemesine anlamak ve psikolojik esneklik düzeylerine dair nitel veriler elde etmek amacıyla yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu, fenomenolojik desen çerçevesinde, bireylerin öznel deneyimlerini ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları ortaya koymayı hedefleyecek şekilde oluşturulmuştur. Ayrıca, görüşme soruları KAT kuramı içerisinde yer alan psikolojik esneklik altıgeni süreçlerini gözlemlemeye yönelik olarak hazırlanmıştır (Harris, 2018; Hayes vd., 2012).

Görüşme formu dört ana bölümden oluşmaktadır:

1. Deprem öncesi yaşantıya ilişkin sorular,
2. Deprem anı ve hemen sonrası deneyimlere ilişkin sorular,
3. Deprem sonrası döneme ilişkin sorular
4. Uygulama sürecine ve iki görüşme arasında geçen sürece dair sorular.

Ana görüşme formunda yer alan sorular, katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, psikolojik geçmişi, afet anındaki fiziksel ve duygusal tepkileri ile afet sonrası başa çıkma stratejileri ve yaşamla kurdukları ilişkiyi kapsamaktadır. Uygulama sonrasında deney grubuna yöneltilen sorular, psikoeğitim programının bireysel etkilerini ve KATDEP'in yaşamlarında meydana getirdiği psikolojik esneklik değişimlerini sorgulamaya yöneliktir. Bu bölümde, programın farkındalık düzeyi, psikolojik esneklik kazanımı ve genel etkililik algısı ölçülmeye çalışılmıştır. Kontrol grubuna yönelik sorular ise grup üyelerine yönelik herhangi bir müdahale olmaksızın geçen sürede yaşanan değişimlere ve destek ihtiyacına odaklanmaktadır.

Görüşme soruları, araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanından bir uzman, bilimsel araştırma yöntemleri alanından ise bir uzman olmak üzere iki akademisyenin görüşleri alınarak içerik açısından değerlendirilmiştir. Bu süreçte uzmanlardan alınan geri bildirimlerle sorular revize edilmiş ancak formun kapsam geçerliği istatistiksel olarak test edilmemiştir. Görüşme formu, açık uçlu ve esnek yapısıyla katılımcıların yaşantılarını özgürce anlatmalarına olanak tanımayı hedeflemiştir. Görüşme formunun tam metni Ek 3'te sunulmuştur.

3.4. Kabul ve Adanmışlık Temelli Deprem Travmasını Önleyici Psikolojik Esneklik Programı (KATDEP)

Çalışmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından hazırlanan psikoeğitim programının ihtiyaç analizine, geliştirilme ve uygulanma süreçlerine yer verilmiştir.

3.4.1. İhtiyaç Analizi

2023 yılında Türkiye'de meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, gerek maddi gerekse manevi açıdan ciddi yıkımlara neden olmuştur. On bir ili etkileyen bu afet sonucunda 45.089 kişi yaşamını yitirmiş, 80.278 kişi ise yaralanmıştır. Bazı yerleşim alanları tamamen yaşanılmaz hale gelmiştir (AFAD, 2023a). Bu denli büyük bir yıkım, depreme maruz kalan bireylerde travmatik etkilerin ortaya çıkmasını kaçınılmaz kılmaktadır. Nitekim bireylerin doğrudan ya da dolaylı biçimde ölümle veya ağır yaralanmayla karşı karşıya kalması, travmatik yaşantıların temel nedenlerinden biridir (APA, 2014).

Depremi etki düzeyi arttıkça, yaşanan travmatik deneyimlerin de daha sarsıcı ve kalıcı olduğu bilinmektedir (Boztaş vd., 2019; Coşgun, 2022; Du vd., 2019). Literatürde, deprem travmasının etkilerinin yıllar boyu sürdüğünü ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır (Du vd., 2019; Goenjian vd., 2021; Karakaya vd., 2004; Wang vd., 2021; Xiao vd., 2019). Bu durum, uzun yıllar geçse dahi afet sonrası ruh sağlığına yönelik yapılacak müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır.

Bu çalışma kapsamında, depremden etkilenen bireylere Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) temelli bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. KAT, bireylerin zorlayıcı yaşantıları kabul ederek değerleri doğrultusunda yaşamlarını sürdürmelerini hedefleyen ve psikolojik esneklik becerisine dayanan bir yaklaşımdır. Travma ile baş etmede etkili olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenen KAT, özellikle TSSB tedavisinde

işlevsel bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Benfer vd., 2021; Thompson vd., 2013; Walser ve Hayes, 2006). Psikolojik esneklik ise bireyin ruhsal dayanıklılığını artıran (Bilgen, 2022; Hayes vd., 2006) ve psikolojik sağlığın temel yapı taşlarından biri olarak görülen bir kavramdır. Yapılan araştırmalar, psikolojik esneklik becerisi yüksek olan bireylerin travmatik yaşantılarla daha sağlıklı başa çıkabildiğini ve daha hızlı toparlanabildiğini ortaya koymaktadır (Bonanno vd., 2011; Dutra ve Sadeh, 2018; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Richardson ve Jost, 2019). Bu doğrultuda, çalışmanın temel amacı depremzedelerin psikolojik esneklik düzeylerini artırarak travmatik etkilerle başa çıkmalarına destek olmaktır.

Türkiye’de KAT temelli psikoeğitim programları incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusu (Uğur, 2018), sınav kaygısı (Yapan vd., 2021), psikolojik esneklik (Vangölü ve Tanhan, 2024) ve özel gereksinimli bireylerin aileleri (Marufoğlu, 2025) gibi çeşitli konularda çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir. 2023 yılında deprem odaklı bir KAT temelli psikoeğitim programı tasarlarırken alanda bu konuda herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak daha sonra travmaya yönelik bir KAT temelli çalışma yayınlanmıştır (Yüncü, 2024). Bu çalışmanın özgünlüğü karma modelde tasarlanması ve deprem travması üzerinde bu türde hazırlanan bir çalışma bulunmamasıdır. Bu nedenle çalışmanın alandaki açığı bir nebze olsun kapatarak alana daha fazla netlik katacağı ve faydalı olacağı düşünülmektedir.

3.4.2. KATDEP Geliştirilme ve Uygulanma Süreci

Programın geliştirilmesi sürecinde, öncelikle depreme yönelik travma ve psikolojik katılıkla ilişkili temel nedenler ile bu değişkenleri etkileyen ve yordayan faktörleri belirlemek amacıyla kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada hem yurt içi hem de yurt dışında yapılmış betimsel ve deneysel çalışmalar incelenmiştir. Ardından, psikoeğitim programı tasarlanırken KAT literatürü araştırılmıştır. Literatür taraması tamamlandıktan sonra araştırmacı, ACT Türkiye Derneği tarafından düzenlenen 40 saatlik temel, 21 saatlik orta ve 21 saatlik ileri düzey olmak üzere toplam 82 saatlik KAT eğitimini başarıyla tamamlamıştır. Gerekli teorik altyapının oluşturulmasının ardından psikoeğitim oturumları hazırlanarak programa son hâli verilmiştir.

Psikoeğitim programı hazırlanırken ACT’i Kolay Öğrenmek (Harris, 2017), Zihinden Çık Hayatın İçine Gir (Hayes ve Smith, 2021), ACT Metaforları (Stoddard ve Afari, 2023), Terapide Psikolojik Esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi (Bilgen, 2022) gibi kaynaklardan yararlanılmış ve oturumlar hazırlanmıştır. Aşağıda psikoeğitim programı geliştirme süreci aşamaları verilmiştir.

Şekil 3. 3: Psikoeğitim Programı Geliştirme Süreci Basamakları



Bu psikoeğitim programının amacı, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliği artırarak travma düzeylerini azaltmak ve katılımcıların yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri benzer travmatik durumlarla başa çıkma becerilerini güçlendirmektir. Hedef kitle, depreme maruz kalan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

Programın birinci oturumunda, KAT modelindeki Psikolojik Esneklik Altıgeni tanıtılmış ve bileşenleri ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Katılımcılar, depremde ve deprem sonrasında yaşadıklarını paylaşmaya davet edilmiştir. Deprem deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını değerlendirebilmeleri amacıyla önce “tren metaforu” kullanılarak geçmiş deneyimlerini zihinsel olarak canlandırmaları sağlanmış, ardından her bir katılımcıdan deprem anında yaşadıklarını kompozisyon formatında yazmaları istenmiştir. Bu yöntemle katılımcıların deprem anındaki duygularını oturum sırasında yeniden yaşatarak duygusal farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır.

Programın ikinci oturumunda, psikolojik esneklik altıgeninin ilk bileşeni olan bilişsel ayrışma (*defüzyon*) üzerinde durulmuştur. Bu oturumun amacı, katılımcıların zihinlerinin işleyiş biçimini kavramalarını sağlamak; depremle ilgili düşüncelerinin kendilerine neler söylediğini fark ettirmek; “benlik” deneyimi ile düşünceler arasındaki

ayrımı göstermektir. Ayrıca, katılımcılara düşüncelerini farklı bakış açılarıyla değerlendirebileceklerini deneyimletmek hedeflenmiştir. Oturum boyunca, bilişsel işleyişi somutlaştırmak için çeşitli uygulamalı etkinlikler gerçekleştirilmiştir.

Programın üçüncü oturumunda, psikolojik esnekliğin ikinci bileşeni olan kabul üzerinde durulmuştur. Bu oturumda katılımcılara, deprem deneyimlerinin yol açtığı acıları gönüllü olarak kabul etmenin önemi aktarılmış; acılardan kaçma çabalarının ıstıraba neden olduğu, yapılan bilgilendirmeler ve uygulamalı etkinliklerle gösterilmiştir.

Dördüncü oturumda ise psikolojik esnekliğin üçüncü bileşeni olan şimdi ve burada olmak kavramı ortaya konmuştur. Öğrencilerin deprem sonrası geçmişe ve geleceğe yönelen zihinsel füzyonlarını fark etmeleri sağlanmış; geçmiş ve geleceğe odaklanmak yerine şimdiki ana yönelmelerini destekleyecek farkındalık egzersizleri uygulanmıştır.

Programın beşinci oturumunda psikolojik esnekliğin bileşenlerinden bağlamsal benlik ele alınmıştır. Bu oturumun amacı, kavramsal ve bağlamsal benlik kavramlarının tanıtılması; katılımcıların kendilerini tanımlarken benlik biçimlerine dikkat etmelerinin sağlanması ve bağlamsal benlikle kendilerini ifade etmeyi öğrenmeleridir. Bu süreçte canlandırma ve rol oynama teknikleri kullanılarak katılımcıların benlik kavramını deneyimlemeleri desteklenmiştir.

Altıncı oturumda değerler konusu işlenmiştir. Değerler, psikolojik esnekliğin en kritik boyutlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Bilgen, 2022). Bu oturumda katılımcılara değer kavramının tanımı aktarılmış; değerler ile yaşam hedeflerinin karıştırılmaması vurgulanmış ve hedefler yerine değerlerini fark etmelerini sağlamak amacıyla çeşitli uygulamalı etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcıların kendi değerlerini keşfetmeleri teşvik edilmiştir.

Yedinci oturumda ise psikolojik esnekliğin son bileşeni olan adanmış eylem üzerinde durulmuştur. Bu oturumun amacı, katılımcıların değerleri doğrultusunda sürdürülebilir eylem planları geliştirmelerine destek olmak; bu planları hayata geçirmek için gerekli davranış biçimlerini tartışmak ve tam bir adanmışlık anlayışıyla yaşamlarına devam etme becerisi kazandırmaktır.

Programın sekizinci ve son oturumunda, psikolojik esneklik altıgeni yeniden gözden geçirilmiş ve katılımcıların anlamakta güçlük çektiği bileşenler üzerinde detaylı olarak durulmuştur. Katılımcılar, birinci oturumda kompozisyon formatında yazdıkları travmatik deneyim öykülerini psikolojik esneklik perspektifinden yeniden değerlendirme fırsatı bulmuştur. Travmatik deneyimlerine yükledikleri anlamlardaki dönüşümü fark etmelerini sağlamak amacıyla, kompozisyonlar hakkında güncel düşünceleri sorulmuştur. Ayrıca, eğitim boyunca edinilen becerilerin günlük yaşama aktarımını pekiştirmek için *otobüs metaforu* kullanılarak katılımcıların kazandıkları farkındalık ve becerileri yaşam yolculuklarına nasıl taşıyacakları üzerinde çalışılmıştır. Oturum, program süresince elde ettikleri deneyim ve geri bildirimlerin paylaşılmasıyla sona ermiştir.

3.5. Veri Analizi

Tezin bu kısmında araştırmada elde edilen verilerin analizinde kullanılan yöntemler nicel veriler ve nitel veriler başlıkları altında açıklanmıştır. Ayrıca çalışmanın geçerlik ve güvenilirlik bilgilerine yer verilerek yapılan işlem basamaklarına yer verilmiştir.

3.5.1. Nicel Veriler

Araştırmanın nicel kısmında veri analizinde deney ve kontrol gruplarının fark puanları karşılaştırılmış ayrıca deney ve kontrol grubuna ait ön-test, son-test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde normallik testleri yapılmıştır. Verilerin normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklığın mutlak z değerleri incelenmiş, depresyon travma ve psikolojik esneklik puanları için tüm değerler 1,96'dan küçük olarak tespit edilmiştir (Kilmen, 2015).

Araştırmada bağımsız değişkenin (KATDEP) iki bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma soruları incelendiğinde; bir tane kategorik bağımsız değişken (deney ve kontrol grubu) üç düzeyi olan bir tane bağımsız denekler içi değişken (zaman1, zaman2 ve zaman3) ve iki farklı sürekli bağımlı değişken (depresyon travma puanları ve psikolojik esneklik puanları) içerdiği için karışık desenlerde (gruplar arası-içi) ANOVA yapılması uygun görülmüştür. Bu analizde bağımsız değişkenlerin her biri için ana etkiye ve iki değişken arasındaki etkileşimin anlamlılığına bakılmaktadır (Pallant, 2020). Bu çalışma bize üç zaman noktası arasında depresyon

travma puanlarında ve psikolojik esneklik puanlarında bir değişiklik olup olmadığını söyleyecek (zaman için ana etki), travma bağlamında uygulamanın etkisini (KATDEP) kıyaslamıştır. Son olarak bize zaman içinde deprem travma puanlarında ve psikolojik esneklik puanlarında meydana gelen değişimin iki grup için farklı olup olmadığını söyleyecektir (etkileşim etkisi).

3.5.2. Nitel Veriler

Görüşmeler, çevrim içi olarak WhatsApp uygulaması üzerinden bireysel biçimde gerçekleştirilmiş ve her bir görüşme yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Toplamda 26 katılımcı ile hem birinci hem de ikinci görüşmeler yapılmıştır. Çalışmaya katılan her bir bireyden, kişisel bilgilerinin yalnızca araştırmacı tarafından bilineceği ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı konusunda sözlü onay alınmıştır. Görüşmeler, ses kaydı ile kaydedilmiş ve dijital ortamda muhafaza edilmiştir. Ayrıca, deney grubunda yer alan katılımcılardan, grup içi paylaşılan bilgilerin gizliliğini sağlamak amacıyla gizlilik sözleşmesi imzalanmıştır. Tüm görüşmeler, derinlemesine mülakat tekniği ile ve yarı yapılandırılmış bir biçimde yürütölmüştür.

Uygulama öncesine ilişkin ilk görüşme formu, deney ve kontrol gruplarına yöneltilen sorulardan; uygulama sonrasına ilişkin ikinci görüşme formu ise deney grubuna yönelik psikoeğitim programının değerlendirilmesine ilişkin sorulardan, ilk formla paralel yapıdaki maddelerden ve kontrol grubunun görüşme sonrası deneyimlerine dair sorulardan oluşmaktadır.

Katılımcılara yöneltilen yarı yapılandırılmış görüşme soruları aracılığıyla toplanan nitel veriler, tematik içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Ön test ve son test görüşme kayıtları, Transkriptor çevrim içi web sitesi aracılığıyla deşifre edilmiş ve ardından MAXQDA 24 programına aktarılmıştır. Kodlama sürecinde, birinci döngüde ağırlıklı olarak in vivo kodlama, kavram kodlama, duygu kodlama ve değer kodlama teknikleri kullanılmıştır. Bu teknikler, hem kod çeşitliliğini artırması hem de fenomenolojik çalışmalarda yaygın olarak tercih edilmesi nedeniyle seçilmiştir (Saldana, 2024).

İkinci döngüde ise kodlar, eksensel kodlama yaklaşımıyla birleştirilerek temalar ve üst temalar oluşturulmuştur (Saldana, 2024). Elde edilen nitel bulgular, çalışmanın tartışma bölümünde nicel verileri destekleyici bir unsur olarak kullanılmıştır.

3.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Çalışmada kullanılan geçerlik ve güvenirlik ile ilgili çalışmalar tablo halinde aşağıda sunulmuş ve detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Tablo 3. 5: Nicel ve Nitel Çalışmalarda Kabul Gören Güvenirlik ve Geçerlikle İlgili Bazı Kavramların Karşılaştırılması ve Çalışmada Yapılan Uygulamalar

Çalışmada Yapılan Uygulamalar				
Nicel /Nitel Araştırma	Kullanılan Ölçüt	Kullanılan Yöntemler	Nicel Araştırma	Nitel Araştırma
İç Geçerlilik/ İnanırlılık	Araştırma sonuçlarına dayalı olarak gerçeğin doğru temsili	Uzun süreli etkileşim, Derinlik odaklı veri toplama, Çeşitleme, Uzman incelemesi, Katılımcı teyidi	Seçkisiz atama yöntemi uygulanmış, ön-test ve son-test puanları istatistiksel analizlerle karşılaştırılmıştır.	Katılımcılarla uzun süreli etkileşim sağlanmış, veri kaynakları arasında üçgenleme yapılmış ve ikinci görüşmeler sırasında katılımcı teyidi alınmıştır.
Dış Geçerlilik/ Aktarılabirlik	Sonuçların uygulanabilirliği	Ayrıntılı betimleme Amaçlı örneklem	Amaçlı örneklemle sınırlandırılmış; gruplar arası homojenlik sağlanarak genellenebilirlik koşullu olarak desteklenmiştir.	Amaçlı örneklem kullanılmış, bağlama özgü detaylı betimleme yoluyla bulguların aktarılabirliği sağlanmıştır.
İç Güvenirlik/ Tutarlılık	Tutarlılığı sağlama	Tutarlılık incelemesi	DSTDBÖ ve ÇBPÉE ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayıları yüksek çıkmıştır (.889 ve .949).	Kodlama sürecinde tematik bütünlük korunmuş, görüşme kayıtları tekrarlı kontrol edilerek tutarlılık sağlanmıştır.
Dış Güvenirlik/ Teyit Edilebilirlik	Nesnellik, yansızlık	Teyit incelemesi	İstatistiksel analiz sonuçları literatürle karşılaştırılmış, tarafsızlık gözetilmiştir.	Katılımcı onayı alınmış, ses kayıtları yazılıya dönüştürülmüş, MAXQDA yazılımı ile izlenebilirlik sağlanmıştır.

Kaynak: Erlandson, vd., (1993), aktaran Yıldırım ve Şimşek (2011)

Tablo 3.5’te sunulan veriler, araştırmanın nicel ve nitel bölümlerinde geçerlik ve güvenirliğe yönelik olarak benimsenen yöntemlerin bütüncül bir şekilde ele alındığını

göstermektedir. Farklı veri türlerine özgü uygulamalar, araştırmanın iç ve dış geçerliliğini desteklemiş; bulguların güvenilirliğini artırmıştır. Aşağıda, bu uygulamalara ilişkin detaylı açıklamalara yer verilmiştir.

Cronbach Alfa katsayısı (α), özellikle beşerî bilimlerde nicel yöntemle yürütülen çalışmalarda, ölçeklerin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yaygın olarak kullanılan bir güvenilirlik katsayısıdır. Bu katsayı, ölçeğin maddeleri arasındaki içsel tutarlılığı değerlendirir ve 0 ile 1 arasında değişen bir değer alır. Katsayının 1'e yaklaşması, maddelerin birbirleriyle tutarlılığının yüksek olduğunu ve ölçme aracının güvenilirliğinin güçlü olduğunu gösterir (Cronbach, 1951). George ve Mallery (2003) tarafından önerilen güvenilirlik düzeyleri şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

- $\alpha \geq .90 \rightarrow$ Mükemmel,
- $.80 \leq \alpha < .90 \rightarrow$ Çok iyi,
- $.70 \leq \alpha < .80 \rightarrow$ İyi,
- $.60 \leq \alpha < .70 \rightarrow$ Düşük,
- $.50 \leq \alpha < .60 \rightarrow$ Çok düşük,
- $\alpha < .50 \rightarrow$ Kabul edilemez.

Bu çalışmada, DSTDBÖ ve ÇBPÉE'nde yer alan psikolojik esneklik alt boyutundan elde edilen puanlar doğrultusunda Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Her iki ölçek için toplam güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3. 6: İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek	N	Madde sayısı	Hesaplanan Cronbach's Alpha
DSTDBÖ	160	20	.889
ÇBPÉE (PE)	160	30	.949

Tablo 3.6 incelendiğinde, Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği'nin çok iyi; Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri'nin ise mükemmel düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir.

Nitel verilerde geçerlik ve güvenilirliği artırmak amacıyla çeşitli yöntemler uygulanmıştır. Bunlardan ilki, katılımcı onayı (member checking) sürecidir. Bu kapsamda, ikinci görüşmeler sırasında birinci görüşmelerden elde edilen bulgular

katılımcılara özetlenmiş ve doğru anlaşılma düzeyine ilişkin geri bildirim alınmıştır. Bu uygulama ile hem yanlış anlamaların düzeltilmesi hem de verilerin güvenilirliğinin artırılması hedeflemiştir (Creswell, 2016).

Görüşmeler, yüksek kalitede ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş ve Transkriptor adlı çevrim içi web sayfası aracılığıyla yazıya dökülmüştür. Araştırmacı, her bir görüşme kaydını tekrar dinleyerek deşifrelerdeki hataları düzeltmiş ve araştırmacı kaynaklı veri hatalarının önüne geçilmiştir. Ayrıca, veri analizinde MAXQDA 24 yazılımının kullanılması da sistematikliği ve izlenebilirliği sağlayarak güvenilirliği artıran bir unsur olmuştur (Creswell, 2016).

Karma yöntem araştırmalarında geçerlik ve güvenilirliği sağlamak amacıyla örneklem bütünleştirmesi yapılmış, yani nicel ve nitel veriler aynı katılımcılardan toplanmıştır. Bu sayede, elde edilen veriler arasında iç tutarlılık sağlanmıştır. Ayrıca, nicel yöntemin sınırlılıklarını telafi etmek üzere nitel yaklaşım kullanılmış ve yöntemle özgü zayıflıklar azaltılmıştır (Onwuegbuzie ve Johnson, 2006).

Verilerin eş zamanlı analizini kolaylaştırmak amacıyla bazı nitel veriler nicelleştirilmiş ve tablolar aracılığıyla görselleştirilmiştir (Onwuegbuzie ve Johnson, 2006). Kodlama süreci yalnızca araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş olsa da, araştırmanın karma yöntem deseninde yapılandırılması nedeniyle veri türleri arası üçgenleme stratejisi doğal olarak kullanılmıştır (Creswell, 2016).

3.7. İşlem

Çalışma, 06 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli depremlerin etkisi altında kalan üniversite öğrencilerinin verilerinin Üniversite Genel Sekreterliği'nden temin edilen resmi yazı aracılığıyla toplanmasıyla başlamıştır. Ardından deprem travmasıyla ilgili literatür incelemesi gerçekleştirilmiş ve eş zamanlı olarak ACT Türkiye Derneği'nden 82 saatlik KAT eğitimi tamamlanmıştır. Bu teorik ve eğitsel altyapının oluşturulmasını takiben taslak hâlinde hazırlanan KAT yönelimli travma psikoeğitim programı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanından uzman bir akademisyenin değerlendirmesine sunulmuş; alınan geribildirimler doğrultusunda programın nihai versiyonu oluşturulmuştur. Aynı dönemde araştırmada kullanılacak nicel ve nitel veri toplama araçları belirlenmiş, karma yöntem gereği yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmış ve bu sorular, Psikolojik Danışmanlık ve

Rehberlik ile Bilimsel Araştırma Yöntemleri alanlarında uzman iki akademisyenin görüşüne sunularak son hâline getirilmiştir.

Çalışmanın yürütülebilmesi için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik kurulunun 26/04/2024 tarih ve 07/05 Sayılı kararı ile (Ek-1) gerekli izin alınmıştır. Daha sonra çalışmanın yürütüldüğü üniversitenin Genel Sekreterliğinden depremzedelerin bilgilerini içeren yazı temin edilmiştir (Ek-2). Yazıdan elde edilen iletişim bilgileri sayesinde depremzede öğrencilerle Whatsapp üzerinden iletişime geçilmiştir. Toplam 250 depremzede öğrenciye DSTDBÖ (Tanhan ve Kayri, 2013) ve ÇBPÉE (Ulubay, 2020) WhatsApp üzerinden mesaj yoluyla ulaştırılmıştır. Ölçeklere 160 kişi geri dönüş sağlamıştır.

Araştırmaya, depremde etkilenen ve DSTDBÖ sonuçlarına göre deprem travma puanı 70 ve üzeri olan 30 öğrenciyle başlanmıştır. Ancak dört öğrenci çeşitli nedenlerle çalışmadan ayrıldığından gönüllü katılım sağlayan 26 öğrenci ile WhatsApp üzerinden yaklaşık otuz dakika süren görüntülü görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler tamamlandıktan sonra katılımcılar seçkisiz atama yoluyla 13'ü deney (3 erkek, 10 kadın), 13'ü kontrol (3 erkek, 10 kadın) grubuna dağıtılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi, deney ve kontrol gruplarının ön test travma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur ($p > .05$).

Sekiz oturum olarak tasarlanan psikoeğitim programı, deney grubundaki öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama sırasında bir kadın öğrenci, üçüncü oturumun ardından katılıma devam etmek istemediğini bildirmiş ve çalışmadan ayrılmıştır. Böylece program on iki öğrenciyle tamamlanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir psikoeğitim müdahalesi uygulanmamıştır. Ancak araştırma kapsamında bu gruba ön görüşmenin ardından yaklaşık bir ay sonra ikinci bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmede, katılımcıların güncel duygudurumları ve geçen süre zarfında yaşadıkları deneyimlerin üzerlerinde bıraktığı psikolojik etkiler nitel veri toplama yöntemiyle incelenmiştir. Bu uygulama, deney grubundaki psikoeğitim sürecinden bağımsız olarak, kontrol grubunun sürece ilişkin deneyimlerini anlamaya ve karşılaştırmalı analiz yapmaya olanak sağlamıştır.

Program tamamlandıktan sonra hazırlanan görüşme soruları ile son test ölçekleri her iki gruba da uygulanmış; kontrol grubundan iki kadın öğrenci, çalışmayı sürdürmek

istemediklerini beyan ederek ayrılmış ve kontrol grubu on bir öğrenci ile devam etmiştir. İzleme testi ise son test uygulamasından kırk beş gün sonra gerçekleştirilerek araştırma süreci sonlandırılmıştır.

Nicel uygulamaların yanı sıra, nitel veri toplama süreci de eş zamanlı olarak yürütülmüştür. Görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş ve yazıya dökülmüştür. Araştırmacı, tüm görüşmeleri yeniden dinleyerek deşifrelerdeki olası hataları düzeltmiştir. Elde edilen metinler, MAXQDA 24 yazılımı aracılığıyla tematik analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Kodlama süreci boyunca araştırma sorularına bağlı olarak ana tema ve alt temalar yapılandırılmış; nitel analizde güvenilirliği artırmak amacıyla bazı katılımcılardan katılımcı teyidi alınmıştır.

Eş zamanlı karma desen kapsamında yürütülen bu araştırmada, veri toplama ve analiz süreçleri nicel ve nitel yöntemlerin bütünleşik bir yapıda uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Süreç boyunca katılımcılarla hem ölçme araçları hem de yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla veri toplanmış; her bir yöntemin güçlü yönleri araştırma sorularına kapsamlı şekilde yanıt vermeyi amaçlamıştır. Aşağıda sunulan Tablo 3.7’de, çalışmada izlenen nicel ve nitel işlem basamakları karşılaştırmalı olarak eşleştirilmiş biçimde verilmiştir. Bu yapı, karma desen yaklaşımının uygulamadaki yansımaları şematik olarak ortaya koymaktadır.

Tablo 3. 7: Karma Yöntem Kapsamında Nicel ve Nitel İşlem Basamaklarının Karşılaştırmalı Gösterimi

İşlem Basamağı	Nicel Uygulama	Nitel Uygulama
İhtiyaç Belirleme	Deprem sonrası 160 öğrenciye deprem travma ve psikolojik esneklik ölçekleri uygulanmıştır.	Aynı öğrenciler arasından 26 katılımcıyla görüşme yapılmak üzere gönüllü havuzu oluşturulmuştur.
Literatür ve Kuramsal Çerçeve	Deprem ve psikolojik esneklik temelli ölçme araçları seçilmiştir.	Literatür taramasına dayanarak yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır.
Program Tasarımı	KAT temelli psikoeğitim programı yapılandırılmıştır.	Nitel görüşme formu uzman görüşüyle son hâline getirilmiştir.
Araştırma İzinleri ve Etik Süreç	Üniversite ve etik kurul onayları alınmıştır.	Aynı izinler nitel görüşme süreci için de geçerli olacak şekilde planlanmıştır.
Katılımcı Seçimi	Amaçlı örneklem + DSTDBÖ puanı $\geq 70 \rightarrow 26$ kişi çalışmaya alınmıştır.	Aynı 26 kişiyle ilk görüşmeler yapılmıştır.
Ön Test ve İlk Görüşme	Deprem sonrası travma ve esneklik puanları ön test olarak alınmıştır.	Görüşmeler yaklaşık 30 dk sürmüş, ses kaydı alınarak deşifre edilmiştir.
Grup Atama	Katılımcılar seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna atanmıştır.	Nitel veri bu gruptan bağımsız olarak ilk görüşmeye dayalıdır.
Müdahale Süreci	Deney grubuna 8 oturumluk KATDEP uygulanmıştır. Kontrol grubuna işlem yapılmamıştır.	Deney sonrası görüşme, sürecin katılımcı üzerindeki etkisini anlamak için gerçekleştirilmiştir.
Son Test ve İkinci Görüşme	Müdahale sonrası tekrar DSTDBÖ ve ÇBPÉE uygulanmıştır.	Deney ve kontrol grubundaki katılımcılarla ikinci görüşmeler yapılmıştır.
İzleme Testi ve Analizler	45 gün sonra her iki gruba izleme testi uygulanmış, SPSS programı aracılığıyla veriler analiz edilip raporlaştırılmıştır.	Nitel veriler MAXQDA programına aktararak analiz edilip raporlaştırılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde Kabul ve Adanmışlık Temelli Deprem Travmasını Önleyici Psikolojik Esneklik Programı'nın (KATDEP) depremzede üniversite öğrencileri üzerindeki etkisinin deney ve kontrol grubuna ait puanların karşılaştırılması ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca katılımcıların deprem öncesi, deprem anı ve deprem sonrasında yaşadıkları deneyimler, deney grubunun psikoeğitim programına yönelik görüşleri ve kontrol grubunun zaman içerisindeki deneyimlerine ait nitel bulgulara da yer verilmiştir.

4.1. Nicel Bulgular

Bu başlık altında, deney ve kontrol grubu katılımcılarından elde edilen nicel veriler SPSS 25.0 programı aracılığıyla analiz edilmiş ve aşağıdaki araştırma soruları doğrultusunda bulgular sunulmuştur.

4.1.1. Deprem Travmasına Yönelik Bulgular

Bu alt başlıkta, katılımcıların deprem travmasına ilişkin puanları, deney ve kontrol grupları arasında karşılaştırılmış; ayrıca ön test, son test ve izleme testi verileri dikkate alınarak zaman içindeki değişimleri incelenmiştir. Bu kapsamda aşağıdaki araştırma sorusu yanıtlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma sorusu:

KATDEP'in uygulanma durumu (deney/kontrol grubu) ile test zamanları (ön test, son test, izleme testi) arasında etkileşim etkisi var mıdır? Bu etkileşim, deprem travma puanlarında anlamlı bir değişime yol açmakta mıdır?

Araştırma deseni, bir kategorik bağımsız değişken (grup: deney/kontrol), üç düzeyli bir tekrarlı ölçüm değişkeni (zaman: ön test, son test, izleme testi) ve bir sürekli

bağımlı değişken (deprem travma puanları) içermektedir. Bu nedenle, veri seti üzerinde karışık desenlerde ANOVA yapılması uygun bulunmuştur (Pallant, 2020).

Bu analiz, bağımsız değişkenlerin:

- Zamanın ana etkisini (zaman içinde değişim),
- Grubun ana etkisini (deney/kontrol farkı),
- Zaman $\times$ grup etkileşim etkisini (zaman içindeki değişimin gruplar arasında farklı olup olmadığını) test etmeye yöneliktir (Pallant, 2020).

Bu bağlamda analiz, üç zaman noktasında deprem travma puanlarındaki değişimi değerlendirmiş; aynı zamanda KATDEP programının uygulandığı deney grubunun kontrol grubuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyerek uygulamanın etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır.

Karışık desenlerde ANOVA yapabilmek için veri setindeki varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bağımlı değişkenlerden deprem travma puanları aralıklı düzeydedir. Verilerin normallik varsayımını karşıladıklarını tespit etmek için deprem travma puanlarında çarpıklık ve basıklığın mutlak z değerleri incelenmiş olup sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1: Deprem Travma Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Z Değerleri

Grup	Ölçüm	S	SHÇ	$Z(S) = S/SHÇ$	K	SHB	$Z(K) = K/SHB$
Deney	Ön test	.355	.637	.55*	1.193	1.232	.96*
	Son test	.311	.637	.49*	1.340	1.232	1.09*
	İzleme testi	.826	.637	1.30*	.749	1.232	.61*
Kontrol	Ön test	.311	.661	.47*	.718	1.279	.56*
	Son test	.464	.661	.70*	1.077	1.279	.84*
	İzleme testi	.650	.661	.98*	.635	1.279	.50*

S = Çarpıklık değeri, SHÇ = Çarpıklığın standart hatası, K = Basıklık değeri, SHB = Basıklığın standart hatası *=(|Z|<1.96)

Tablo incelendiğinde katılımcıların deprem travma puanları için tüm Z değerlerinin 1,96'dan küçük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda deprem travma puanları için normallik varsayımı karşıladıkları söylenebilir (Field, 2009; Kilmen, 2015).

Deprem travmasına ilişkin puanlara yönelik gerçekleştirilen analizlerde, Box's M testi oldukça duyarlı bir test olduğundan, daha tutucu bir anlamlılık düzeyi olan .001 dikkate alınmıştır (Pallant, 2020). Bu doğrultuda, grupların kovaryans matrislerinin eşit olduğu kabul edilmiştir (Box's M = [değer], $p = .050$, $p > .001$). Ayrıca, Mauchly's Küresellik Testi, tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlandığını göstermiştir ($W = [değer]$, $p = .710$, $p > .05$). Levene testinden elde edilen sonuçlara göre, deprem travmasına ilişkin ön test ve izleme testi puanları varyans homojenliği varsayımını karşılamaktadır ($p > .05$). Buna karşın, son test puanlarında varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir ($p < .05$). Bu bulgular doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin sonuçları Tablo 4.2, 4.3 ve Tablo 4.4'de sunulmuştur.

Tablo 4. 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Üç Zamanda Deprem Travma Puan Ortalamaları

Test	Deney Grubu (n = 12)	Kontrol Grubu (n = 11)	Toplam (N = 23)
Ön Test	79.25 (Ss=6.25)	75.82 (Ss=4.33)	77.61 (Ss=5.58)
Son Test	54.50 (Ss=18.30)	75.00 (Ss=4.04)	64.30 (Ss=16.87)
İzleme Testi	48.58 (Ss=15.24)	72.36 (Ss=7.79)	59.96 (Ss=17.07)

Deprem travması ölçeğinde, bireylerde travma görülme durumu 70 puan ve üzeri olarak belirlenmiştir. Tablo 4.2'ye göre deney grubunun test puanlarının ortalamaları sırasıyla 79,25; 54,50 ve 48,58'dir. Kontrol grubunun test puanlarının ortalamaları sırasıyla 75,82; 75 ve 72,36'dır. Deney grubunun deprem travma puanlarında zaman içinde anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir. Özellikle ön testten son test ve izleme testine doğru gidildikçe travma düzeyinde belirgin bir azalma olduğu görülmektedir. Buna karşılık kontrol grubunda, üç zaman aralığında dikkate değer bir değişiklik gözlenmemiştir; travma puanları başlangıçtan itibaren 70'in üzerinde kalmaya devam etmiştir.

Tablo 4. 3: Karışık Ölçümlerde ANOVA Sonuçları (Deprem Travması)

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Zaman	3617.839	2	1808,920	28.16	.000*	.738 ^a
Grup*Zaman	2532.854	2	1266,427	19.46	.000*	.661 ^a
Hata	3139.581	42	74,752			

KT = Kareler Toplamı, KO = Kareler Ortalaması, *=p <.01; ^a= Geniş etki büyüklüğü

Tablo 4.3'e göre zamanın ana etkisi anlamlıdır ($\Lambda = .262$, $F_{(2, 42)} = 28.16$, $p < .001$, $\eta^2 = .738$) ve zaman ile grup arasında da anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmiştir ($\Lambda = .339$, $F_{(2, 42)} = 19.46$, $p < .001$, $\eta^2 = .661$). Bu sonuçlar, deprem travma puanlarının zamanla değiştiğini ve bu değişimin deney ve kontrol grupları arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

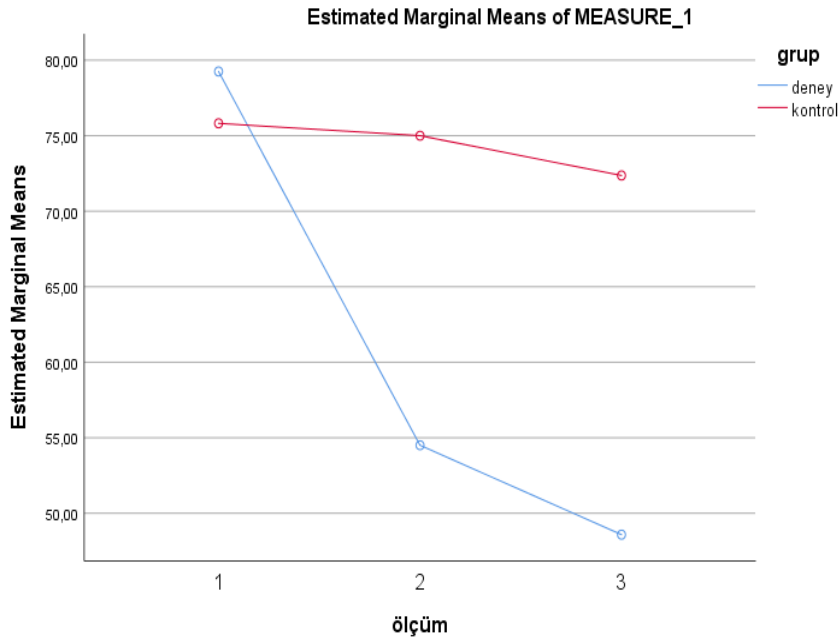
Tablo 4. 4: Katılımcıların Gruba Bağlı Deprem Travma Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Gruplararası	314585.73	1	314585.73	1472.40	.000*	.986 ^a
Grup	3192.10	1	3192.10	14.94	.001*	.416 ^a
Hata	4486.77	21	213.66			

KT = Kareler Toplamı, KO = Kareler Ortalaması, *=p <.01; ^a= Geniş etki büyüklüğü

Tablo 4.4'e göre grubun etkisi istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(1-21)} = 14.940$, $p < .001$, $\eta^2 = .416$). Her iki grubun deprem travma puanları farklılık göstermektedir. İki tip uygulamayı kıyaslayan ana etki de anlamlıdır ($F_{(1-21)} = 1472,40$, $p = .000$, $\eta^2 = .986$). Deney ve kontrol grubunun zamana bağlı deprem travma puanlarına ilişkin grafik aşağıdadır.

Şekil 4. 1: Deney ve Kontrol Grubunun Zamana Göre Deprem Travması Ortalama Puan Değişimi



Yukarıdaki tablolar ve grafik birlikte incelendiğinde deney grubunda zamanla birlikte deprem travma puanlarında istikrarlı bir azalış olduğu, kontrol grubunda ise puanların büyük ölçüde sabit kaldığı görülmektedir. Bu durum, KATDEP psikoeğitim programının deprem travma puanlarını azaltmada yüksek düzeyde etkili olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = .661$). Cohen (1988) sınıflamasına göre bu etki büyüklüğü yüksek ($\eta^2 \geq .14$) düzeydedir.

4.1.2. Psikolojik Esnekliğe Yönelik Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin fark puanları, deney ve kontrol grupları arasında karşılaştırılmış; ayrıca ön test, son test ve izleme testi verileri temel alınarak psikolojik esneklik düzeylerindeki değişim incelenmiştir. Bu doğrultuda, aşağıda yer alan araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

Araştırma sorusu:

KATDEP'in uygulanma durumu (deney/kontrol grubu) ile test zamanları (ön test, son test, izleme testi) arasında etkileşim etkisi var mıdır? Bu etkileşim, psikolojik esneklik puanlarında anlamlı bir değişime yol açmakta mıdır?

Araştırma deseni, bir kategorik bağımsız değişken (grup: deney/kontrol), üç düzeyli bir tekrarlı ölçüm değişkeni (zaman: ön test, son test, izleme testi) ve bir sürekli

bağımlı değişken (psikolojik esneklik puanları) içermektedir. Bu nedenle, veri seti üzerinde karışık desenlerde ANOVA yapılması uygun bulunmuştur.

Bu analiz, bağımsız değişkenlerin:

- Zamanın ana etkisini (zaman içinde değişim),
- Grubun ana etkisini (deney/kontrol farkı),
- Zaman $\times$ grup etkileşim etkisini (zaman içindeki değişimin gruplar arasında farklı olup olmadığını) test etmeye yöneliktir (Pallant, 2020).

Bu bağlamda analiz, üç zaman noktasında psikolojik esneklik puanlarındaki değişimi değerlendirmiş; aynı zamanda KATDEP programının uygulandığı deney grubunun kontrol grubuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyerek uygulamanın etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır.

Karışık desenlerde ANOVA yapabilmek için veri setindeki varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Buna göre bağımlı değişkenler aralıklı düzeyindedir (psikolojik esneklik puanları). Verilerin normallik varsayımını karşıladıklarını tespit etmek için psikolojik esneklik puanlarında çarpıklık ve basıklığın mutlak z değerleri incelenmiş olup sonuçlar Tablo 4.5’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 5: Psikolojik Esneklik Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Z Değerleri

Grup	Ölçüm	S	SHÇ	Z(S)= S/SHÇ	K	SHB	Z(K) = K/SHB
Deney	Ön test	.919	.637	1.44*	.87	1.232	.07*
	Son test	.095	.637	.01*	1.067	1.232	.87*
	İzleme testi	.452	.637	.71*	.748	1.232	.61*
Kontrol	Ön test	.730	.661	1.11*	.916	1.279	.72*
	Son test	.657	.661	.99*	.284	1.279	.22*
	İzleme testi	.048	.661	.73*	1.165	1.279	.91*

S = Çarpıklık değeri, SHÇ = Çarpıklığın standart hatası, K = Basıklık değeri, SHB = Basıklığın standart hatası *=(|Z|<1.96)

Tablo 4.5. incelendiğinde katılımcıların psikolojik esneklik puanları için tüm Z değerlerinin 1,96'dan küçük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda psikolojik esneklik puanları için normallik varsayımını karşıladıkları söylenebilir (Field, 2009; Kilmen, 2015).

Psikolojik esneklik puanlarına ilişkin yapılan analizlerde, Box's M testi oldukça duyarlı bir test olduğu için daha tutucu bir anlamlılık düzeyi olan .001 esas alınmıştır (Pallant, 2020). Bu doğrultuda, grupların kovaryans matrislerinin eşit olduğu kabul edilmiştir (Box's M = [değer], $p = .036$; $p > .001$).

Ayrıca, Mauchly'nin Küresellik Testi sonucuna göre küresellik varsayımı sağlanmaktadır ($p = .174$; $p > .05$). Buna ek olarak, Levene testi sonuçları, psikolojik esneklik puanlarının ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinde varyans homojenliğinin sağlandığını göstermektedir ($p > .05$). Bu varsayımların karşılandığı veriler ışığında gerçekleştirilen analizler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4. 6: Deney ve Kontrol Gruplarının Üç Zamanda Psikolojik Esneklik Puan Ortalamaları

Test	Deney Grubu (n = 12)	Kontrol Grubu (n = 11)	Toplam (N = 23)
Ön Test	86.67 (Ss= 12.38)	88.45 (Ss= 12.28)	87.52 (Ss= 12.09)
Son Test	136.17 (Ss= 21.45)	88.91 (Ss= 12.49)	113.57 (Ss= 29.73)
İzleme Testi	143.33 (Ss= 17.97)	88.73 (Ss= 12.07)	117.22 (Ss= 31.71)

Tabloya 4.6'ya göre deney grubunun psikolojik esneklik test puanlarının ortalamaları sırasıyla 86,67; 136,17 ve 143,33'dür. Kontrol grubunun psikolojik esneklik test puanlarının ortalamaları sırasıyla 88,45; 88,91 ve 88,73'dür. Deney grubunun psikolojik esneklik puanlarında ön testten son teste anlamlı bir artış, izleme testinde ise bu artışın sürdüğü görülmektedir. Kontrol grubunun puanlarında ise üç zaman dilimi arasında dikkate değer bir değişiklik bulunmamaktadır.

Katılımcıların grup içerisindeki puan değişimlerine ilişkin ANOVA testi sonuçları Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4. 7: Karışık Ölçümlerde ANOVA Sonuçları (Psikolojik Esneklik)

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Zaman	11069.519	1.723	6423.222	48.436	.000*	.698 ^a
Grup*Zaman	10789.055	1.723	6260.480	47.209	.000*	.692 ^a
Hata	4799.293	36.191	132.612			

KT = Kareler Toplamı, KO = Kareler Ortalaması, *=p <.01; ^a= Geniş etki büyüklüğü

Grup içinde psikolojik esneklik puanlarının Greenhouse-Geisser testi dikkate alınarak incelendiğinde zamana bağlı değişimi istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F_{(1,723)}=48.436$; $p < .001$; $\eta^2=.698$). Zaman ile grup arasında da anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmiştir ($F_{(1,723)}=47.209$; $p < .001$; $\eta^2=.692$). Bu bulgular, KATDEP müdahale programının deney grubundaki katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı ve güçlü biçimde artırdığını göstermektedir.

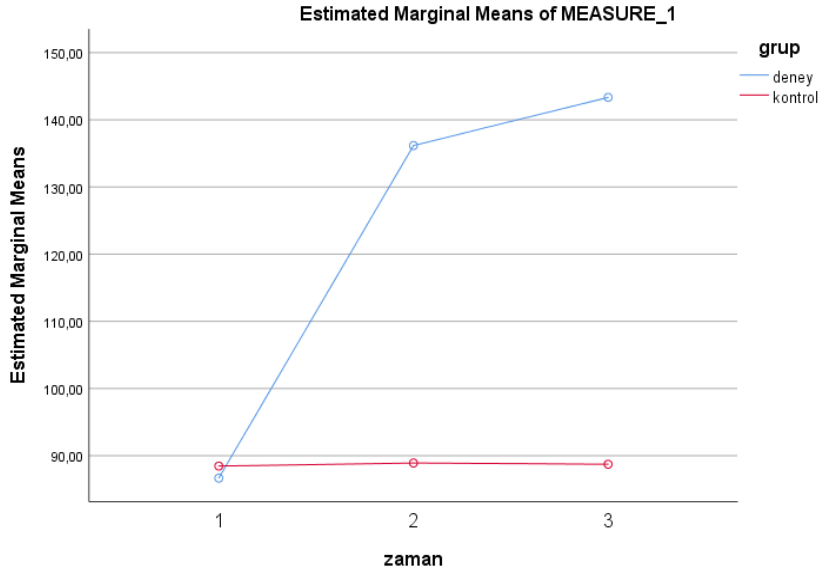
Tablo 4. 8: Katılımcıların Gruba Bağlı Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	η^2
Gruplarası	764738.446	1	764738.446	1601.862	.000*	.987 ^a
Grup	19159.431	1	19159.431	40.132	.000*	.656 ^a
Hata	10025.525	21	477.406			

KT = Kareler Toplamı, KO = Kareler Ortalaması, *=p <.01; ^a= Geniş etki büyüklüğü

Tablo 4.8'e göre, grubun etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(1-21)} = 1601.86$, $p<.001$, $\eta^2= .987$). Her iki grubun psikolojik esneklik puanları farklılık göstermektedir. İki tip uygulamayı kıyaslayan ana etki de anlamlıdır ($F_{(1-21)} = 40.132$, $p<.001$, $\eta^2= .656$). Deney ve kontrol grubunun zamana bağlı psikolojik esneklik puanlarına ilişkin grafik aşağıdadır.

Şekil 4. 2: Deney ve Kontrol Grubunun Zamana Göre Psikolojik Esneklik Ortalama Puan Değişimi



Yukarıdaki tablolar ve grafik birlikte incelendiğinde deney grubunda zamanla birlikte psikolojik esneklik puanlarında istikrarlı bir artış olduğu, kontrol grubunda ise puanların büyük ölçüde sabit kaldığı görülmektedir. Bu durum, KATDEP psikoeğitim programının psikolojik esnekliği artırmada yüksek düzeyde etkili olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = .692$). Cohen (1988) sınıflamasına göre bu etki büyüklüğü yüksek ($\eta^2 \geq .14$) düzeydedir.

Bu genel artışın hangi psikolojik esneklik boyutlarında anlamlı değişikliklere yol açtığını belirlemek amacıyla, deney grubuna ait psikolojik esnekliğin alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanları karşılaştırılmış ve bağımlı örneklem t-testi uygulanmıştır. İlgili analiz sonuçları, her bir alt boyutta gözlenen değişimlerin istatistiksel anlamlılığını ortaya koymak amacıyla Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4. 9: Psikolojik Esneklik Alt Boyutları İçin Deney Grubu Ön Test Son Test Puan Ortalamalarına İlişkin Bağımlı Örneklem t-testi

Psikolojik Esneklik	$\bar{X}$	Ss	df	T	p	%95 Güven Aralığı		
						Ort. Farkı	Düşük	Yüksek
Kabul (ön)	16.08	6.65	11	-3.197	.008*	2.11	-11.40	-2.10
Kabul (son)	22.83	5.69						
Şimdiki an (ön)	13.83	3.30	11	-5.631	.000*	1.41	-11.01	-4.82
Şimdiki an (son)	21.75	5.89						
Bağlamsal benlik (ön)	13.75	6.24	11	-3.181	.009*	2.41	-12.97	-2.36
Bağlamsal benlik (son)	21.41	6.83						
Bilişsel ayrışma (ön)	12.08	5.60	11	-2.289	.043**	2.77	-12.42	-.24
Bilişsel ayrışma (son)	18.42	7.63						
Değer (ön)	16.92	4.14	11	-5.663	.000*	1.22	-9.60	-4.23
Değer (son)	23.83	5.73						
Adanmış eylem (ön)	16.17	5.49	11	-2.731	.020**	2.47	-12.19	-1.31
Adanmış Eylem (son)	22.92	5.85						

*=p <.01; **=p<.05; N=12

Tablo 4.9 incelendiğinde, deney grubunun psikolojik esneklik ölçeğine ait tüm alt boyutlarında ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu görülmektedir. Kabul, şimdiki an, benlik ve değerler alt boyutlarındaki farklar .01 düzeyinde; bilişsel ayrışma ve adanmış eylem alt boyutlarındaki farklar ise .05 düzeyinde anlamlılık göstermektedir. İlgili analizlerde elde edilen eta kare (η^2) değerleri, etki büyüklüklerinin büyük düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır: kabul ($\eta^2 = .48$), şimdiki an ($\eta^2 = .74$), benlik ($\eta^2 = .48$), değerler ($\eta^2 = .74$), adanmış eylem ($\eta^2 = .40$) ve bilişsel ayrışma ($\eta^2 = .31$). Bu değerler, programın yalnızca istatistiksel olarak değil, aynı zamanda klinik açıdan da anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermektedir. Ölçülen ortalama puan artışları alt boyutlara göre değişmekle birlikte, 1.22 ile 2.42 arasında bir artış aralığına sahiptir. Bu bulgular, KATDEP programının bireylerin olumsuz içsel yaşantılarla başa çıkma becerilerini (bilişsel ayrışma), anda kalabilmelerini (şimdiki an), kişisel değerlerini fark ederek bu doğrultuda harekete geçmelerini (değerler ve adanmış eylem) ve genel olarak psikolojik esnekliklerini anlamlı düzeyde geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

4.2. Nitel Bulgular

Bu başlık altında, deney ve kontrol grubu katılımcılarından elde edilen nitel veriler analiz edilmiş ve aşağıdaki araştırma soruları doğrultusunda temalar oluşturularak değerlendirilmiştir:

1. Travma Deneyimi: Uygulama öncesinde, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar deprem travma deneyimlerini nasıl yaşamış ve anlamlandırmışlardır?
2. Uygulama Deneyimi: Deney grubundaki katılımcılar, KATDEP uygulamasını nasıl deneyimlemektedir ve bu deneyim, deprem travmasına ilişkin anlamlandırmalarını ve bakış açılarını nasıl şekillendirmektedir?
3. Zaman Etkisi Deneyimi: Kontrol grubundaki katılımcılar, ön test ile izleme testi arasındaki süreçte deprem travmasına ilişkin yaşantılarında nasıl değişimler deneyimlemiş ve bu değişimleri nasıl anlamlandırmışlardır?

Araştırmanın karma deseni doğrultusunda, nicel verilerin yanı sıra iki aşamalı nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Birinci görüşmelerde, hem deney hem kontrol grubundaki katılımcılara deprem öncesi yaşamlarına, deprem anındaki deneyimlerine ve deprem sonrasına dair yaşantılarına yönelik yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir (Bkz. Ek-3). Bu görüşmelerin odak noktası, katılımcıların deprem öncesi, deprem anı ve sonrasına ilişkin yaşamsal, psikolojik ve sosyal deneyimlerini anlamaktır.

İkinci görüşmelerde ise gruplara farklı yönelimlerle sorular yöneltilmiştir. Deney grubuna, hem yaşadıkları travmatik deneyimlerin değişip değişmediğine hem de uygulanan psikoeğitim programına dair değerlendirmelerine odaklanan sorular yöneltilmiştir. Kontrol grubunda ise herhangi bir müdahale yapılmaksızın bir ay sonra tekrar görüşme gerçekleştirilmiş ve bu süreçte yaşanan değişimler, başa çıkma stratejileri ve travma sonrası algılar araştırılmıştır.

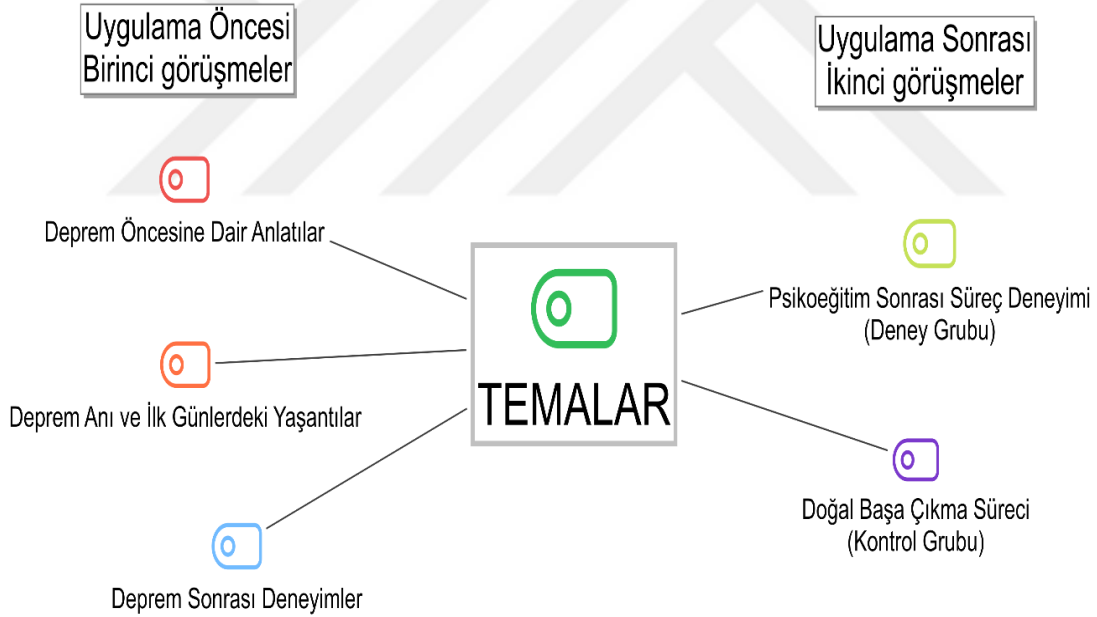
Görüşmelerden elde edilen ses kayıtları, Transkriptor adlı deşifre programı aracılığıyla çözümlenmiş ve MAXQDA 2024 yazılımına aktarılmıştır. Kodlama süreci veri temelli (indüktif) olarak gerçekleştirilmiş; katılımcı ifadelerine dayalı kodlar oluşturulmuştur. İlk görüşmelerden elde edilen veriler, zaman eksenine dayalı olarak üç ana tema altında organize edilmiştir: “Deprem öncesine dair anlatılar”, “Deprem anı ve ilk günlerdeki yaşantılar” ve “Deprem sonrası deneyimler”. İkinci görüşmelerde ise elde

edilen veriler, deney ve kontrol gruplarında ayrı ayrı analiz edilerek iki ayrı ana tema oluşturulmuştur: Deney grubunun “Psikoeğitim sonrası süreç deneyimi” ve kontrol grubunun “Doğal başa çıkma süreci.”

Kodlama sürecinde, katılımcıların ifadeleri doğrultusunda geliştirilen alt temalar, çalışmanın kuramsal temeli olan Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) modelinin altı temel süreciyle (kabul, defüzyon, şimdiki an farkındalığı, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylem) ilişkilendirilerek yorumlanmıştır. Bu bağlamda, çalışma veri temelli tematik analiz ile başlamış, kuramsal bir çerçeveye derinleştirilmiş, yorumlayıcı analiz süreciyle tamamlanmıştır.

Temalar, görüşme sorularıyla doğrudan ilişkili olduğundan, birinci döngü kodlama aşamasında in vivo, değer,duygu ve kavram kodlama yöntemleri kullanılmıştır (Saldaña, 2024). Temalar Şekil 4.3’de gösterilmiştir.

Şekil 4. 3: Temalar Gösterimi



Her bir ana tema, içerdiği alt temalar, kodlar ve alt kodlar doğrultusunda örüntüsel bir yapıya kavuşturulmuştur. Elde edilen bulgular, MAXQDA 24 yazılımının görsel analiz araçları kullanılarak tablo ve şekillerle desteklenmiş ve sunulmuştur.

4.2.1. Travma Deneyimi Nitel Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, birinci görüşme kapsamında katılımcılara yöneltilen açık uçlu sorulara verilen yanıtlar analiz edilmiştir.

Araştırma Sorusu: Travma Deneyimi: Uygulama öncesinde, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar deprem travma deneyimlerini nasıl yaşamış ve anlamlandırmışlardır?

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının bu sorulara verdikleri ifadeler, aşağıdaki üç tema altında toplanmıştır:

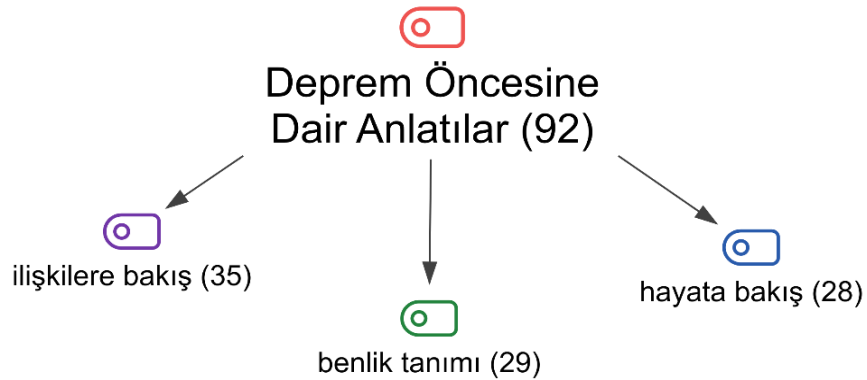
1. Deprem öncesine dair anlatılar
2. Deprem anı ve ilk günlerdeki yaşantılar
3. Deprem sonrası deneyimler

İlk döngüde in vivo, duygu, değer ve kavram kodlama yöntemleri ile elde edilen veriler, ikinci döngüde eksensel kodlama yöntemiyle bütünleştirilmiş ve temalar arası ilişkisel örüntüler oluşturulmuştur (Saldana, 2024).

4.2.1.1. Deprem Öncesine Dair Anlatılar Teması

Bu kısımda katılımcıların deprem öncesinde yaşadıkları hayatı kendi perspektiflerinden nasıl deneyimledikleri ele alınmıştır. Katılımcıların ilk görüşmede “Deprem öncesi yaşantından biraz bahseder misin?” sorusuna verdikleri yanıtı göre analizler yapılmıştır. Bu kapsamda “deprem öncesine dair anlatılar” temasının kod haritası Şekil 4.4’de gösterilmiştir.

Şekil 4. 4:Deprem Öncesine Dair Anlatılar Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



“Aile iç ilişkilerimiz gayet güzel. Annem ve babam hem benim hem de kardeşlerimin fikirlerini, sözlerini her zaman çok değer verirler. Bizi baskılamak gibi bir huyları yoktur. Biz ne istiyorsak, onun en doğru şekilde nasıl ulaşabilirsek ona, ona yönlendirirler. Yani her zaman arkamızda olan bir aile yapısı böyle.” (D12-iyi)

“Yani özellikle arkadaşlarıma, aileme, yani bir insan bana sevgi verdiği zaman ona çabuk bağlanan biriyim” (D1-bağlı)

*“Arkadaş çevrem hep böyleydi zaten yani. Çok samimi arkadaş çevrelerim
olmadı. Bu benim karakterimden sanırım.” (D13-sınırlı)*

“Mesela hocam dışarı çıkmaktan keyif alırdım. Yani insanlarla tanışmayı, konuşmayı severdim” (K13-keyif almak)

“Dışarıda gezme, arkadaşlarla bazen takılma. Arasına o şekilde geçerdi zaten günümüz.” (D10-sosyal)

Benlik tanımı alt temasında yer alan kodlar ve kod frekansları Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Kod Sistemi

- TEMALAR
 - Deprem Öncesine Dair Anlatılar
 - benlik tanımı
 - sinirlilik
 - kavramsal benlik
 - bıkkın
 - iyiliksever
 - sakin
 - mutlu
 - umutlu
 - kontrolcü
 - pozitif enerji
 - uyumlu

Trait	Value
sinirlilik	1
kavramsal benlik	5
bıkkın	1
iyiliksever	1
sakin	4
mutlu	8
umutlu	1
kontrolcü	1
pozitif enerji	5
uyumlu	2

Σ TOPLAM 29

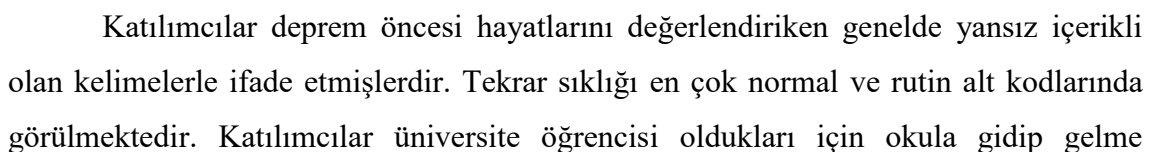
“Depremden önce mi? Depremden önce Yani hocam iyiydi aslında. Çok iyiydi hatta diyebilirim.” (K3-mutlu)

“Deprem öncesi çok pozitif bir enerjim vardı hocam.” (D2-pozitif enerji)

“O yüzden zaten insanlara çok bağlanan biri. Yani özellikle arkadaşlarıma, aileme, yani bir insan bana sevgi verdiği zaman ona çabuk bağlanan biriyim” (D1-kavramsal benlik)

“Yani ... bundan ibaret. Kardeşlerinin ablası.” (K5-kavramsal benlik)

Tablo 4. 12: Hayata Bakış Kod Matrisi



davranışını da tekrarlayan yansız bir kelime olarak kullanılmaktadır. Konu ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda örneklendirilmiştir.

“Deprem öncesinde normal bir hayatım vardı aslında” (D5-normal)

“Deprem öncesinde hayatım nasıldı? Normal okuluma devam ediyordum. Yine ailemle vakit geçiyordum.” (K1-normal)

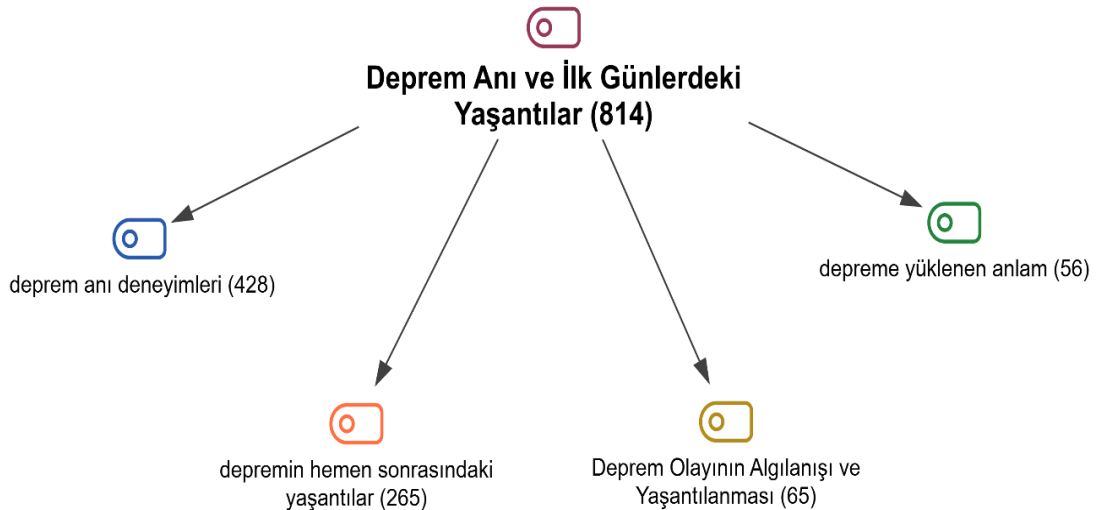
“Deprem öncesinde... Hayatım normaldi bir şey değişmemişti yani. Değişiklik olmamıştı hiçbir zaman. Düzgün gidiyordu” (K2-normal)

“Genellikle benim depremde önce de hayatım bayağı sakindi. Böyle aksiyonlu bir hayatım yok yani, sakin. İşte kendi halinde. Hani arkadaşlarımla bile fazla vakit geçirmeyen bir insanım. Hani derslerim olur, derslerime giderim, okuluma giderim. Okuldan eve, evden okula, o şekilde yani.” (D8-rutin)

4.2.1.2. Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar Teması

Bu kısımda katılımcıların deprem anında yaşadıklarını ve çevresinde yaşanan olayları kendi perspektiflerinden nasıl deneyimledikleri ele alınmıştır. Bu durum ilk görüşmede “Deprem anında yaşadıklarından biraz bahseder misin?” ana sorusuna ve soru ile paralel alt sorulara verdikleri yanıtı göre analiz edilmiştir. Bu kapsamda deprem anı ve ilk günlerdeki yaşantılar temasının kod haritası Şekil 4.5’de gösterilmiştir.

Şekil 4.5: Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



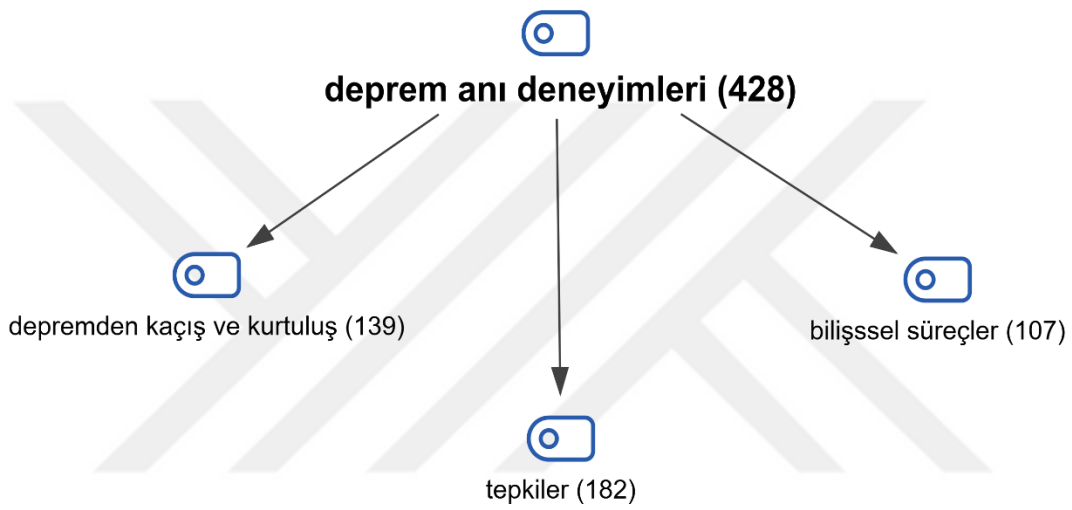
Yukarıdaki şekil incelendiğinde temanın dört alt tema üzerinde örüntülendiği görülmektedir. Bunlar “deprem anı deneyimleri”, “depremin hemen sonrasındaki

yaşantılar”, “deprem olayının algılanışı ve yaşantılanması” ile “depreme yüklenen anlam”dır.

4.2.1.2.1. Deprem Anı Deneyimleri Alt Teması

Katılımcıların depremde yaşadıkları tecrübelerden yola çıkarak cevaplandıkları sorulara göre oluşturulan deprem anı deneyimleri alt temasının kod haritası Şekil 4.6’da gösterilmiştir.

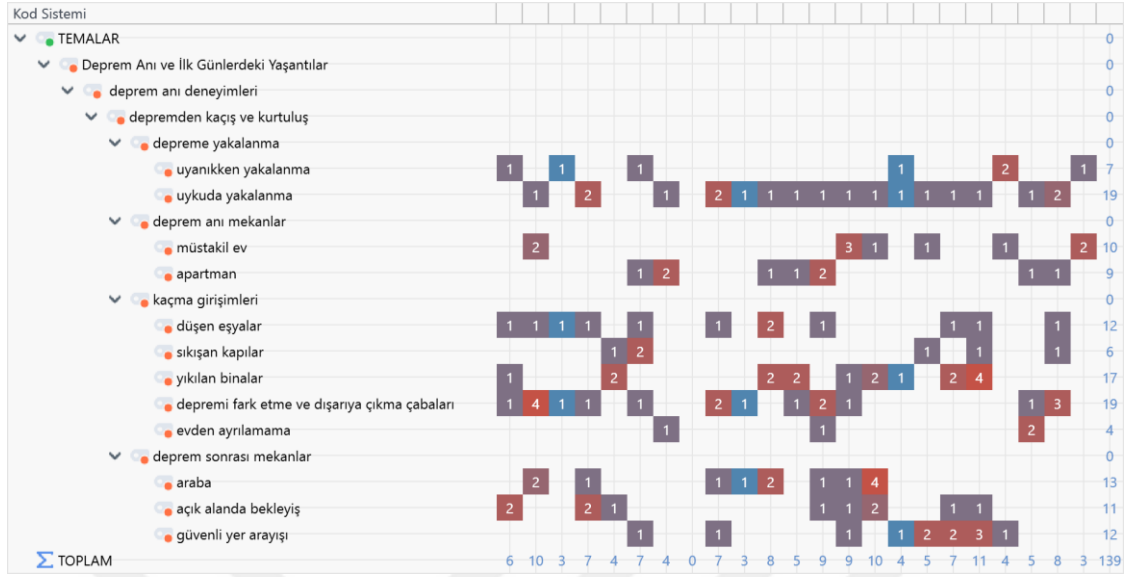
Şekil 4. 6: Deprem Anı Deneyimleri Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



Deprem anı deneyimleri alt temasında yer alan kodlar depremden kaçış ve kurtuluş, tepkiler ile bilişsel süreçler olmak üzere üç ana konuda toplanmıştır.

Depremden kaçış ve kurtuluş kodu; katılımcıların deprem anında kaçma ve kurtulma üzerine sergiledikleri ilk deneyimleri özetleyen bir kod olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kodda yer alan alt kodlar ve kod frekansları Tablo 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 13: Depremden Kaçış ve Kurtuluş Kod Matrisi



Katılımcıların aktarımlarına göre, depreme uykuda yakalanma durumlarının daha sık kodlandığı görülmektedir. Deprem anında evlerinde olan depremzedelerin özellikle düşen eşyalar ve sıkışan kapılar dolayısı ile dışarı çıkmakta zorlandıkları görülmektedir.

“Hocam zaten geceydi, yataktaydım. Bir büyük bir sarsıntı hissettiğimde direkt elim... İstemsizce duvara tutunma gereği duydum.” (D12-uykuda yakalanma)

“O gün kardeşimle beraber yatmıyorduk beraberdik yani. Onu da uykusu tutmamıştı, benim de uykumu tutmamıştı zaten. Ve bir hafta geç gelecektik biz oraya yani. Öyle ayarlamıştık ikimiz de. O da okula gidecekti. Bir gün sonra okulu vardı onunda Annem gidip de o gün sahura kalkmışlardı. O gün sahur yapacaklardı. Yemek koymuşlardı. Dedik hani uyumuyoruz falan, annem gilin yanına gidelim. Biz de kardeşimle beraber içeri geçtik. Oturma odasına geçmiştik. Annem gil de sofrayı falan kurmuşlardı. O sırada zaten deprem olmaya başladı.” (K7-uyanırken yakalanma)

“Yani evet, biz aile apartmanında oturuyoruz.” (D12-apartman)

“Biz... Babaannem. Biz aile apartmanında oturuyoruz hocam.” (K6-apartman)

“Evimiz müstakil hocam, tek katlı.” (K12-müstakil ev)

“Kapıya yönelir yönelmez zaten bizim girişte bir vestiyerimiz vardı büyük bir dolap. Babamın üstüne düştü o.”(D2-düşen eşyalar)

“Sonra hafif durulunca Hemen çıkmışlar ama kapı açılmamış hala. Biraz zorlamışlar bayağı. Şey olunca galiba kilit yerleri şey olmuş. Yerlerini değiştirmişler. Biraz üç kere kilitliyorlar. Arada kalmış. Sonra zaten çıkmışlar.” (K10-sıkışan kapılar)

“Sonra böyle tekrar başladığı zaman evim kendi gözümün önünde böyle yıkıldı yani gördüm o sırada. Sonra zaten komşularımızın apartmanları falan da onlar da yıkıldı. Yani kötüydü, çok kötüydü.” (D9-yıkılan binalar)

“Hocam, dışarı çıktığımız vakit özellikle bizim mahallede çoğu ev yıkılmıştı. Özellikle hatırlıyorum tam böyle deprem hafif durdu böyle, kafamızı kaldırdık. O anda zaten galiba artçı mı ne oldu, bizim evin karşısında da komşularımızın evi var. Onun böyle direkt gözümün önünde çöküşünü gördüm resmen. Böyle bir anda koskocaman iki bina, iki katlı ev bir anda böyle tuzla buz olmuştu.” (D10-yıkılan binalar)

Katılımcılar depreme uykuda yakalandıkları için deprem olduğunu idrak etme ve aile üyelerinin birbirini ikna etme çabaları nedeniyle dışarıya çıkma süreleri biraz uzamaktadır.

“Onu da şey sanıyorum hani ilk deprem olduğu için annemler korkup ederek çıkıp gittiler. Beni bıraktılar sanıyorum. Bir yerden sonra anne falan diye bağırmaya başladım. O an babam bizim kapılar çelik olduğu için kapıları açmaya gitmiş. Annem de zaten kardeşim ameliyatlı. Ablam da sobanın direkt yanında yatıyor. Sobayı şey yapmaya gitmiş yani ablamın üstüne düşmesin diye. Sonra benim bağrışlarım duyunca yanıma geldi. Direkt hadi çıkalım falan dedi. Öyle alelacele bir şekilde evin arka tarafından çıktık, indik.” (D6-depremi fark etme ve dışarıya çıkma çabaları)

“Yani hadi aşağıya inelim, inmeyelim zaten bunun tartışması bitirdi. Ya hadi inelim, yok ne olacak falan diyenler var. Hep aile olduğu için. Yaşlımız da vardı evde onu ikna etmek zor oldu.” (K6- evden ayrılamama)

Deprem sonrası yıkılan evler ve çevredeki hasar nedeniyle barınma ihtiyacı belirgin şekilde ortaya çıkmıştır. Bu durum, birçok katılımcının açık alanlara yönelmesine ve güvenli görülen mekânlarda geçici süreyle beklemelerine neden olmuştur. Güvenli alanlar genellikle binalardan uzak açıklıklar, araç içleri, park alanları ya da geçici yapıların etrafında oluşturulmuştur. Katılımcılar, yıkım sonrası güvenlik

gerekçesiyle arabalarında beklemeye ya da açık alanlara yönelmeye mecbur kaldıklarını belirtmiştir.

“Daha sonra arabayı güvenli bir yere çektik, arabanın içinde kaldık.”(D5-araba)

“Evet, arabaların içinde bekledik. Yani böyle daha ev olmayan yerlere doğru gittik. Doğru gittik arabalardan. Yani biri çökerse falan altında kalmayalım diye arabaların altında beklemiştik.” (K3-açık alanda bekleyiş)

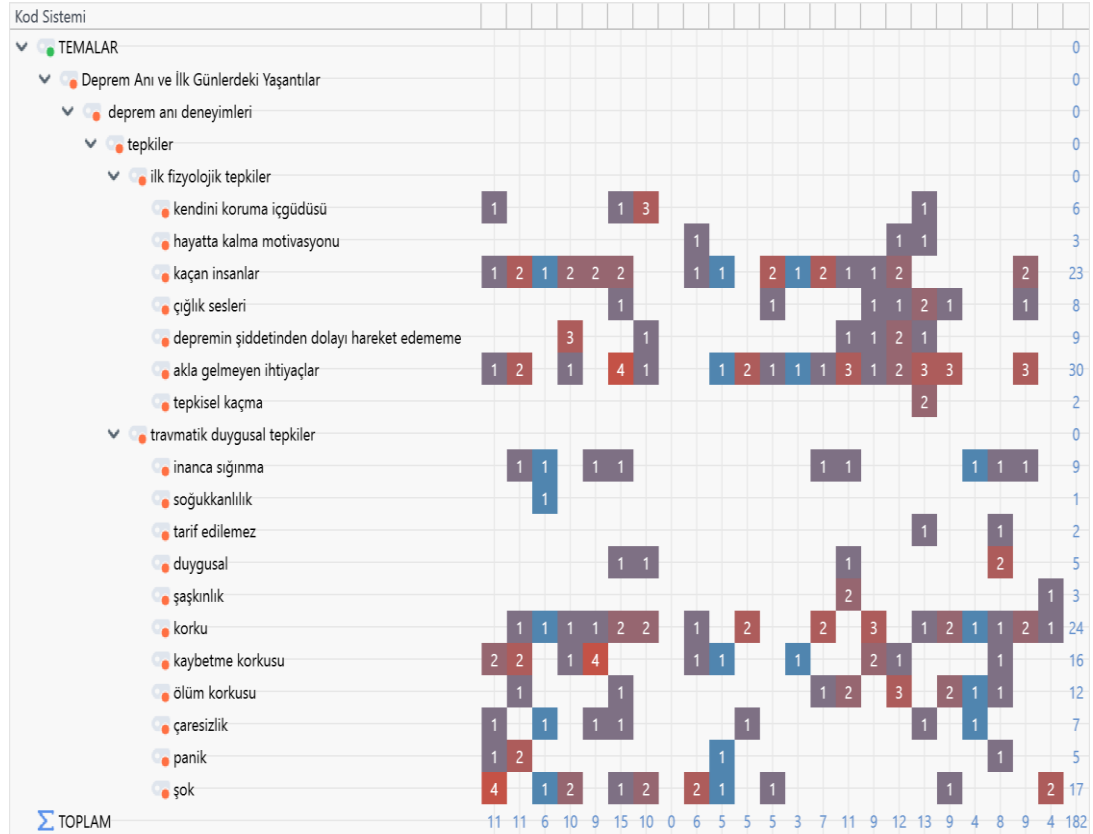
“Biz zaten öncesinde arabamızla kaza yaptığımız için arabasız da kalmıştık. Bir poşet verdik. ...bulduk yani. Onu böyle üstümüze atıp oturduk yani. Başka da hiçbir şey yapmadık, havanın aydınlanmasını bekledik.” (K12-açık alanda bekleyiş)

“O yüzden böyle... Yani dışarıda kaldık. Bayağı dışarıda kaldık. 2-3 gün falan. Hatta hani girebilecek zaten hiçbir yer yoktu orada. Öyle bir dışarıda kaldık. Çardak falan vardı bir parkta. Orada oturduk yani. Hep oturduk.” (D9-güvenli yer arayışı)

“Oradadershanesi gibi bir yer vardı tam yan tarafımızda. O dershanenin yan tarafında böyle odunluk gibi bir yer vardı. Herkes oturdu, onun altına sığınmıştık.” (K7-güvenli yer arayışı)

Tepkiler kodu; deprem anı ve depremin ilk günlerinde oluşan tepkileri içermektedir. Bu tepkiler deprem anında olan ilk fizyolojik tepkiler ve travmatik duygusal tepkiler olarak iki alt kodda örüntülenmiştir. Bu kodda yer alan alt kodlar ve kod frekansları Tablo 4.14’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 14: Tepkiler Kod Matrisi



Deprem anı deneyimlerinde katılımcıların sergilediği ilk fizyolojik tepkiler, hayatta kalmaya yönelik refleksif davranışlarla örüntülenmiştir. Katılımcılar çoğunlukla “kendini koruma içgüdüsü” ve “hayatta kalma motivasyonu” ile hareket ettiklerini belirtmişlerdir. İlk saniyelerde yaşanan şokun ardından, çığlık atma, kaçma davranışı, ihtiyaçları düşünmeden evden dışarı çıkma gibi refleksif tepkiler ortaya çıkmıştır. Depremin şiddeti nedeniyle bazı katılımcılar kısa süreli fiziksel hareketsizlik yaşadıklarını ve vücutlarının tepki vermekte zorlandığını ifade etmişlerdir. Bu alt kodlarda özellikle “tepkiyel kaçma”, “çığlık sesleri” ve “akla gelmeyen ihtiyaçlar” yüksek frekans göstermiştir.

“Şöyle yukarıya doğru bakarken dedim Allah Allah gardırop benim mi üzerime geliyor yoksa ben mi halisünasyon mu görüyorum. Şanslı da zaten öyle şöyle refleks olarak hissettim. Kendimi duvar tarafına doğru yanaştırdım. O arada zaten öyle gardırop üzerime doğru düştü ama yatağın neydi bir kısmını etkiledi. Yatağın ömür yarısında ben olduğum için zaten benim kısmıma gelmedi gardırop. O yüzden de bir tık şanslıyım diyorum kendime. yoksa ben fark

etmemiş olsam büyük ihtimal Ben de ölürdüm diye düşündüm. O gardırobun üzerime düşmesiyle.” (D10-kendini koruma içgüdüğü)

“İki şey, bir annemin yanına gitmek bir de ölüm korkusu benim motivasyonum oldu.” (D1-hayatta kalma motivasyonu).

“Hocam o anda kimsenin dünyanın anlam vermediğini hissettim. Mesela sigarasını bile almadan çıkanlar vardı hocam. Günde 2-3 paket sigara içen adam. Sigarasını bile umursamayıp dışarı çıkmıştı. Bu adam ölse sigarasız adım atmaz denen insanlar vardı hocam. Hepsi dışarıdaydı. Telefonu falan herkes bir köşeye bırakmış. Kim canını kurtarırsa herkes dışarıdaydı hocam. Can pazarı gibiydi.” (K13-kaçan insanlar)

“Hocam orada dışarı çıktık. İlk olarak yani... Öyle bir yağmur yağıyor ve toz var ki... Bir de... İnsanlar kaçıyor, arabalar... Böyle bağırışma sesleri... Kimisi ağlıyor, kimisi dua ediyor. Çok böyle... Kıyamet ortamı, gibi bir ortamdı.” (D1-kaçan insanlar)

“Karanlıktı ama aydınlıktı da. Anlayamadım yani. Görebiliyordum her şeyi. O kadar çok insan vardı ki. Bizimki bu arada evimiz cadde tarafındaydı ve yukarıdan tokilerin olduğu daha doğrusu apartmanların daha çok olduğu bir yokuş vardı. O yokuştan sürüyle insanlar iniyorlardı. Yani pijamalarıyla, terliksiz, işte herkes bir yere kaçıyor gibiydi. Yan komşumuz yaşlı bir teyzeydi. Onu çıkardılar. Ondan sonra işte hiç tanımadığımız insanlardı ama hepimiz bir araya toplandık. Çok fazla araba vardı. İnsanlar, kornalar, sesler, bağırışmalar, Öyle yani.”(D13-kaçan insanlar)

“Şiddetlenince o an ne yapacağımızı bilemiyoruz. Bağırıyoruz, çağırıyoruz.” (K7-çığlık sesleri)

“Yani şiddetinden dolayı ben ayağa kalkamıyorum. Kalktım falan. Tam böyle dinmiş gibi oldu hocam. Ben kalktım orada dikildim.”(K6-depremin şiddetinden dolayı hareket edememe)

“Deprem oluyor. İki adım attı. Dedim ben daha çok korktum. Direkt yere düştü. Yürüyemedi o sarsıntıdan.”(K8-depremin şiddetinden dolayı hareket edememe)

“Babamı da kaldırdık annemle birlikte. Ondan sonra biz dışarı çıktık zaten. Hiçbir şekilde ne mont, ne telefon, ne hiçbir şey alamadık yani. Hani sadece benim telefonum yanımdaydı. Annem ve babam alamadı. Hani şöyle söyleyeyim,

ayağıma çorap dahi yoktu yani. Ev haliyle çıktık.” (D2-akla gelmeyen ihtiyaçlar)

“Yani gerçekten bir de o sırada pijamalarımızla deprem anında çıktığımız için... ..çok soğuktu. Yine ailem... Bulmuştu ya, battaniyeler falan sarılmıştı diye hatırlıyorum.” (D9-akla gelmeyen ihtiyaçlar)

“Gece uykuluydum böyle. Böyle bir karartının geldiğini gördüm. O anda dedim ki refleks olarak. Dedim kenara kaçmam lazım, bir şekilde uzaklaşmam lazım.” (D10-tepkisel kaçma)

Deprem anı ve sonrasındaki ilk günlerde katılımcılar, yoğun ve karmaşık travmatik duygusal tepkiler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu tepkiler “korku”, “panik”, “şok”, “çaresizlik” ve “ölüm korkusu” gibi temel duygular etrafında yoğunlaşmıştır. Katılımcıların bir kısmı yaşadığı duyguları tanımlamakta zorlanmış ve “tarif edilemez” olarak nitelmiştir. Şaşkınlık, donakalma ve etkisiz kalma gibi pasif tepkilerin yanında, bazı katılımcılar inanca sığınarak veya duygularını bastırarak olayla baş etmeye çalıştıklarını dile getirmiştir. Konu ile ilgili örnek katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Hemen kelime-i şehadet getirdim Dedim tamam, evet, burası artık kıyametin son günü. Hani, dünyanın son günü artık kıyamet geldi diye. Kelime-i şehadet getirdik işte.” (K11-inanca sığınma)

“Bizim, hani fazla cesetlerin suratına bakamadılar. Hani çoğu zaman korktularsa o kadar yakınlarına giremediler. Sağlıklı düşünemediler. Mesela en başta halama ulaşamayınca, nasıl yaparım, nasıl edeyim derken ben önden ikişer ikişer gönderdim. Önden gidin, ihtiyaç olursa arayın. Araç lazım olursa motorla en azından gidip alırım diye. O şekilde sağlıklı düşünceler vererek çalıştım hocam. Aslında korkusuz olduğum, ortaya çıkmış gibi bir şey oldu yani.” (K11-soğukkanlılık)

“Farklı bir duyguydu. Tarif edemedim şu an.” (K12-tarif edilemez)

“Aslında o gün çok duygusaldım. Her an ağlayacak gibiydim” (D5- duygusal)

“Baya bir şaşkın durumla karşılaştık.” (D8-şaşkınlık)

“O anda... Özellikle çok fazla korku geçti ki dışarıda da yağmur yağıyordu.” (D10-korku)

“Yeğenim o ara korkudan zaten altına kaçırılmış bir tanesi.” (K1-korku)

“Çünkü hiç durmadığın anda koca koca binalar sallanmaya başlıyor. Zaten bir enkazın üstündesin. Yani çökmüş, belirli bir şeyde kendini sabitlemiş bir bina yaklaşık yarım metre, bir metre sallanmaya başlıyor. Çökmüş bir bina bile. Toprak dalgalanmaya başlıyor. İster istemez korkuyorsun.”(K6-korku)

“Bu çok kötü bir histi Çünkü ailemde kardeşimin ve anne babamdan başka kimse yanımda yoktu. Hepsi başka bir yerde olduğu için onlara. Bir şey oldu mu korkusu vardı.”(D11-kaybetme korkusu)

“Yani en büyük korku tabii ki yani birimize bir şey olacak korkusuydu. Ama çıktığımda Ve en son annemi de alıp çıktığımda o korku biraz da olsa gitti benden ama o korkuyla dizlerimin titrediğini bile hissedebiliyordum ama hiçbir şekilde hiçbir şey yapamıyorsun.”(K3-kaybetme korkusu)

“Yani o an Sadece sanki böyle ölecekmişim gibiydi. Çok kötüydü içim. Aşırı kötüydü hatta.”(D9-ölüm korkusu)

“O anda dedim deprem oluyor. Sanki böyle dedim ki Allah'ın mahşer yeri gibi bir şey mi acaba bu dedim. Evimiz sallanıyor. Biz şu an ne yapacağız? Yeğenlerim içeride. Babamlar çağırıyor ama gidemiyorum yanlarına. Onlar benim yanıma gelemiyorlar.”(K1-çaresizlik)

“Aileler harap oldu. Bir sürü yakınına ailesini kaybetti insanlar. Tanıdıklarım da vardı öyle. Elden bir şey gelmiyor o an.”(K10-çaresizlik)

“Hiç çok garip hisler vardı hocam. Hani bunun arda arkası gelecek mi? Yoksa bu kadar mı? Hani gelirse acaba içeride mi yakalanırım? Yoksa dışarıdayken mi olur?”(K13-panik)

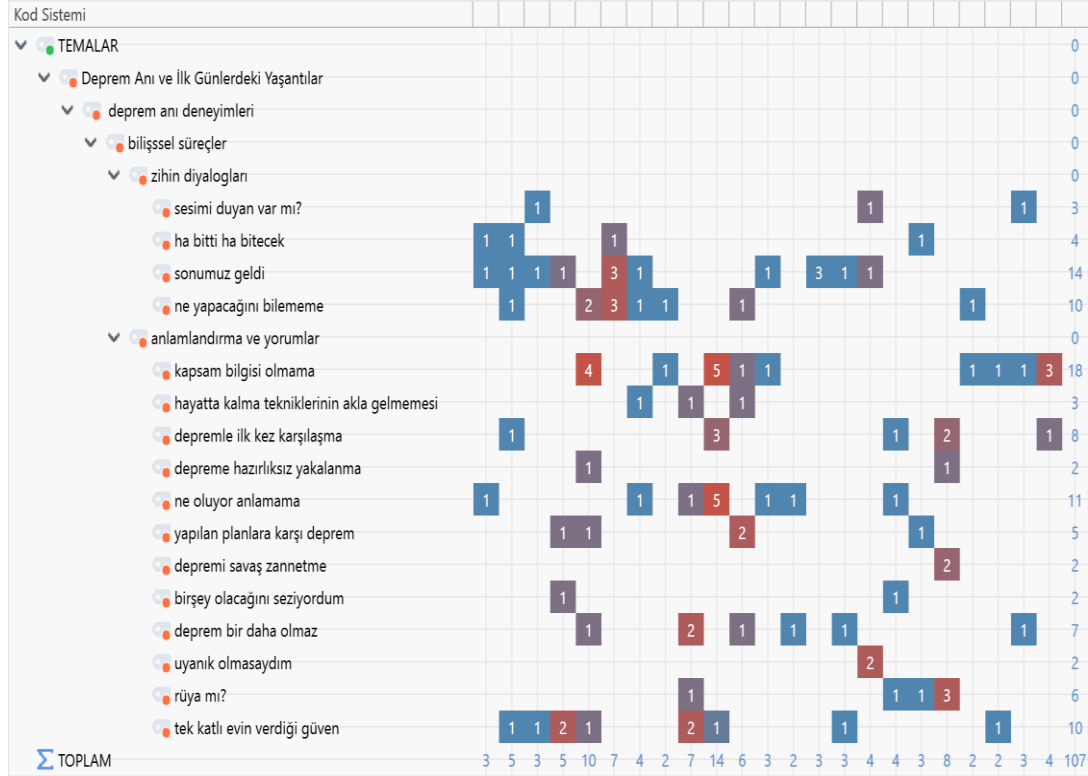
“Sonra işte babam diyor annem ki biz çıkamadık odada. Babam ikimizi kolumuzdan tutturup öyle çıkarttı. Biz o an etkisiz kalmıştık” (K8-şok)

“Zaten yatakta oturdum ve hareketsiz durdum. Annem mesela hala anlatırken şey der, Betül bana çok zaman kaybettirdi Çünkü ben, o anı ben de hatırlamıyorum. Ama şoka girmişim. Yani hiçbir... Bir şekilde tepki vermemişim. Annem bana seslenmiş falan, tepki vermemişim.”(K12-şok)

Bilişsel Süreçler kodu; katılımcıların deprem anı ve hemen sonrasındaki düşünsel yaşantılarını yansıtan ifadeleri kapsamaktadır. Bu kod, bireylerin yaşananları zihinlerinde nasıl anlamlandırdıklarını ve içsel düşünce diyaloglarıyla nasıl yorumladıklarını analiz etmeye yöneliktir. Alt kodlar, “zihin diyalogları” ve

“anlamlandırma ve yorumlar” olarak yapılandırılmıştır. Bu alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.15’de sunulmuştur.

Tablo 4. 15: Bilişsel Süreçler Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların bu temaya ilişkin oldukça yoğun biçimde ifade verdikleri görülmektedir. Zihin diyalogları alt kodu altında özellikle “ne yapacağımı bilememe” ile ilişkili panik düşünceleri ve “sonumuz geldi” gibi felaketleştirme içeren düşünce örüntüleri öne çıkmaktadır. Ayrıca, deprem anında ve sonrasında yaşanan artçı sarsıntıların, “ha bitti ha bitecek” biçiminde sürekli bir zihinsel bekleyişe yol açtığı ve bu sürecin, yardım edememe ya da yardım çağırma gibi çaresizlikle ilişkili içsel diyalogları da tetiklediği anlaşılmaktadır. Bu duruma ait örnek görüşler aşağıdadır:

“Yani hocam, o an tek düşünceniz... Bize bir şey olursa hani ne olacağız? Nerede kalacağız? Bizi kim bulacak burada? Komşularımıza bir şey olursa bizi kimse buradan çıkartamaz. Onlar da çünkü... ..hani tamam dışarıdalar ama hiçbir şekilde bizi bulabilir ama yardımlar gelene kadar... ..hani afat falan gelene kadar bayağı vakit geçecek. Ne yapacaksın? Tek düşüncem buydu.” (K1-ne yapacağımı bilememe)

“O anda... ..galiba sonumuz geldi demiştim.” (D4-sonumuz geldi)

“Tutunmaya çalıştık da hocam. Artık dedim hani yolun sonu bitti hani buraya kadar.” (K11-sonumuz geldi)

“Hocam, o anı hatırlasam, nasıl desem? Daha doğrusu içimde özellikle pek o kadar bir korku olmadı. Önceki neydi? Hatay'da yaşanan depremler gibi hissettim ama. Diyordum, hadi geçer. Bitti şimdi zaten, çok az. Önceden yaşadık böyle depremler. Onlar kısa süreliydi böyle. Bir 25-30 saniye süre geçerdi. Onlardan düşünüyordum. İşte geçecek, bitti, hadi bitsin. O şekilde geçtik. İçimde bir ümit vardı zaten. O şekilde beklemeye başladı. Hafif korku, biraz ümit. O şekilde geçti.” (D10-ha bitti ha bitecek)

“Her tarafta yardım edin, sesimi duyan yok mu gibi sesler...” (K11-sesimi duyan var mı)

Bilişsel süreçler alt temasında yer alan “anlamlandırma ve yorumlar” kodu incelendiğinde, katılımcıların depremin neden olduğu sarsıntıyı ilk anda savaş, kamyon çarpması gibi olaylara benzeterek anlamlandırmaya çalıştıkları görülmektedir. Uykuda yakalanan bazı katılımcıların ise yaşadıkları durumu rüya sandıkları ifade edilmiştir. Ayrıca depremin sadece kendi illerinde olduğunu zannetmişler ve depremin kapsamını öğrendiklerinde şaşırılmışlardır. Depremi ilk kez deneyimleyen bazı katılımcılar ne olduğunu anlayamadıklarını ve hayatta kalma tekniklerini uygulamanın o anda akıllarına gelmediğini belirtmişlerdir.

Depremin ardından, bazı katılımcıların “deprem bir kere oldu, artık bir daha olmaz” düşüncesiyle ikinci depreme evde yakalandıkları görülmektedir. Bu durumun oluşmasında, bazı katılımcıların tek katlı evlerde oturmanın verdiği güven duygusuna sahip olmalarının da etkili olduğu anlaşılmaktadır. Konu ile ilgili örnekler aşağıdadır.

“Gözümü açar açmaz birden yani öyle şiddetle bir sallanıyorum ki ben galiba şeyi düşündüm ilk başta. Büyük ihtimalle yani bizim ev cadde kenarı, yani dört yolun kenarında. Caddeninkinden dedim galiba, bize şu kamyonlar falan mı acaba eve çarptı, ev sallandı düşüncesine kalktım ilk başta. Daha sonra biz şimdi o deprem anında beynimden bir milyon tane düşünce geçiyor. Aha onu düşünüyorum, acaba diyorum deprem mi oluyor? Başta diyorum galiba diyorum Elazığ, Adıyaman falan o tarafta deprem oldu galiba biz de etkileniyoruz, düşünüyorum.” (D1-ne oluyor anlamama)

“Biz çünkü o kadar büyük bir deprem görmediğimiz için... ..o anı idrak edemedim, ne olduğunu anlayamadım. Deprem olduğunu düşünemedim yani.” (K3-ne oluyor anlamama)

“Sürekli depremle alakalı bir şeyler anlatırken, okullarda eğitim verirken sürekli şey deniyor, çok kapan deniyor, başını koru falan filan. Hiçbir şekilde onlar yapılmıyor. Herkes bir an önce kendini evden atmak istiyor. Yani bu aynı şekilde, tamam bizim evimiz iki kattaydı, belki de kendimizi dışarı atabilirdik, apartmanda olanlar belki bunu hemen yapamazdık ama Benim mesela dayımlar vesaire onlar da hemen kendisini dışarı atmaya çalıştı. Yani hiç kimse o eğitimleri yapmıyor.”(K3-hayatta kalma tekniklerinin akla gelmemesi)

“Deprem anında, depremin ne olduğunu ben bilmiyordum. İlk defa yaşıyordum. O an ilk defa fark ettim depremin nasıl olduğunu.” (K2-depremle ilk kez karşılaşma)

“Mesela ben o gün bile 6 Şubat'ta bir gün sonra okullara açılacaktı. Biletimizi falan her şeyimizi almıştım. Ayrıca valizimi hazırlamıştım. Buraya dönecektim. Bu mesela o bir dakika içinde her şey şey oldu. Ne planlamıştım ne oldu.” (K8-yapılan planlara karşı deprem)

“Daha sonra bize şey dedi babam. E biz ilk önce şey düşündük. İşte bir kere deprem oldu geçti artık diye düşündük. Sonra babam şey dedi işte eve gidebilirsiniz artık. Bir şey olmaz artık geçti. Bundan sonra olmaz diye dedi.”(D5-deprem bir daha olmaz)

“O zaman ben uyanık olmasaydım belki ailem kurtulmayacaktı. Sonra işte annemi falan uyandırdım Dışarı çıktık.” (D4-uyanık olmasaydım)

“Rüyaymış gibiydi. Hatta kendi kendime böyle dokunuyordum. Kendi kendime böyle şey yapıyordum hani rüya mı acaba diyordum. Ama hatta bu sabaha kadar hani biz dışarıda kalmıştık. Sabaha kadar hani acaba rüyada ben uyanacakmışım gibiydi.” (D9-rüya mı?)

“Ben zannettim ki sadece bizim ilçede oldu diye düşünmüştüm. Sabah depreminde sadece Karamanmaraş etkilenmişti. İlçelerimiz etkilenmemişti. Ben sadece bizim ilçe etkilendi diye düşünmüştüm.”(D2-kapsam bilgisi olmama)

“Saat 6'ya kadar falan. Saat zaten 4.17'de oldu. Saat 6-6.30'a kadar arabadaydık. Sonrasında çıkmıştık hani. Teyzemler de bize gelmişti. Onlar 8 katlı bir binada oturuyorlar, 5. katında. Onlar hani sizin ev daha güvenilir, en

azından bir şey olsa hemen çıkarız falan diye düşünerek bizim eve gelmişlerdi.”
(K3-tekkatlı evin verdiği güven)

4.2.1.2.2. Deprem Hemen Sonrasındaki Yaşantılar Alt Teması

Katılımcıların depremin hemen sonrasındaki ilk birkaç günde yaşadıkları tecrübelerden yola çıkarak cevaplandıkları sorulara göre oluşturulan depremin hemen sonrasında yaşantılar alt temasının kod haritası Şekil 4.7’de gösterilmiştir.

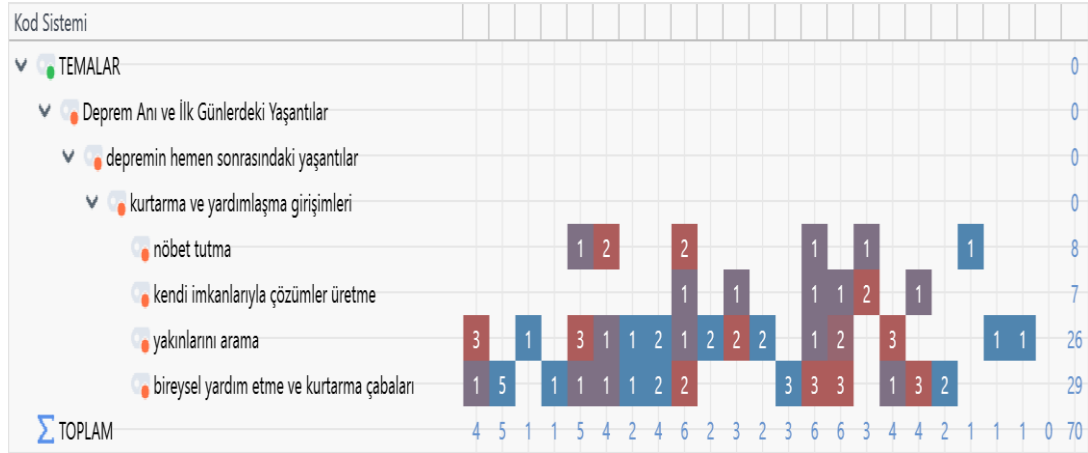
Şekil 4. 7: Deprem Hemen Sonrasındaki Yaşantılar Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



Yukarıdaki şekil incelendiğinde temanın dört alt tema üzerinde örüntülendiği görülmektedir. Bunlar “kurtarma ve yardımlaşma girişimleri”, “temel ihtiyaçların karşılanması”, “çevresel ve altyapısal zorluklar” ile “enkaz deneyimi ve sonuçları”dır.

Kurtarma ve yardımlaşma girişimleri kodu; depremin hemen ardından, depreme bağlı olarak gelişen olaylar sonucunda bireysel ve yakın çevreyi kurtarma çabalarını kapsamaktadır. Alt kodlar; “nöbet tutma”, “kendi imkânlarıyla çözümler üretme”, “yakınlarını arama” ve “bireysel yardım etme ve kurtarma çabaları” şeklinde yapılandırılmıştır. Bu alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4. 16: Kurtarma ve Yardımlaşma Girişimleri Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, depremzedelerin depremin hemen ardından bireysel ya da yakın çevrelerine yönelik çeşitli yardım ve kurtarma çabalarında bulundukları görülmektedir. Bu çabalar “nöbet tutma”, “kendi imkânlarıyla çözümler üretme”, “yakınlarını arama” ve “bireysel yardım etme ve kurtarma çabaları” başlıkları altında örüntülenmiştir. Katılımcıların önemli bir kısmı, özellikle enkaz çevresinde nöbet tutarak yardım organizasyonlarına katıldıklarını ya da bekleyiş içinde olduklarını belirtmiştir. Ayrıca devlet yardım ekipleri ulaşmadan önce kendi imkânlarıyla çözüm üretmeye çalıştıkları ve başta aile bireyleri olmak üzere yakınlarını arayıp kurtarmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. En yoğun alt kodlardan biri olan “bireysel yardım etme ve kurtarma çabaları”, depremzedelerin olay anında ve sonrasında aktif olarak çevrelerine yardım etme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Örnekler aşağıda sıralanmıştır.

“Biz de o gün şey yapmıştık. Hani tavuk kümesi gibi yerler olur ya, böyle mavi çadırlar var bizim oralarda. Genellikle işlerde falan onlar kullanılır. Biz de o gün, yani neredeyse bizim tavuklarımız var. Onlarınkine benzer bir tavuk kümesi yapmıştık biz de kendimize. Çadır alana kadar.”(D5- kendi imkanlarıyla çözümler üretme)

“...kuzenlerim ya da babam falan devriyeli şekilde uyanık kalıyordu birileri hep.” (D6-nöbet tutma)

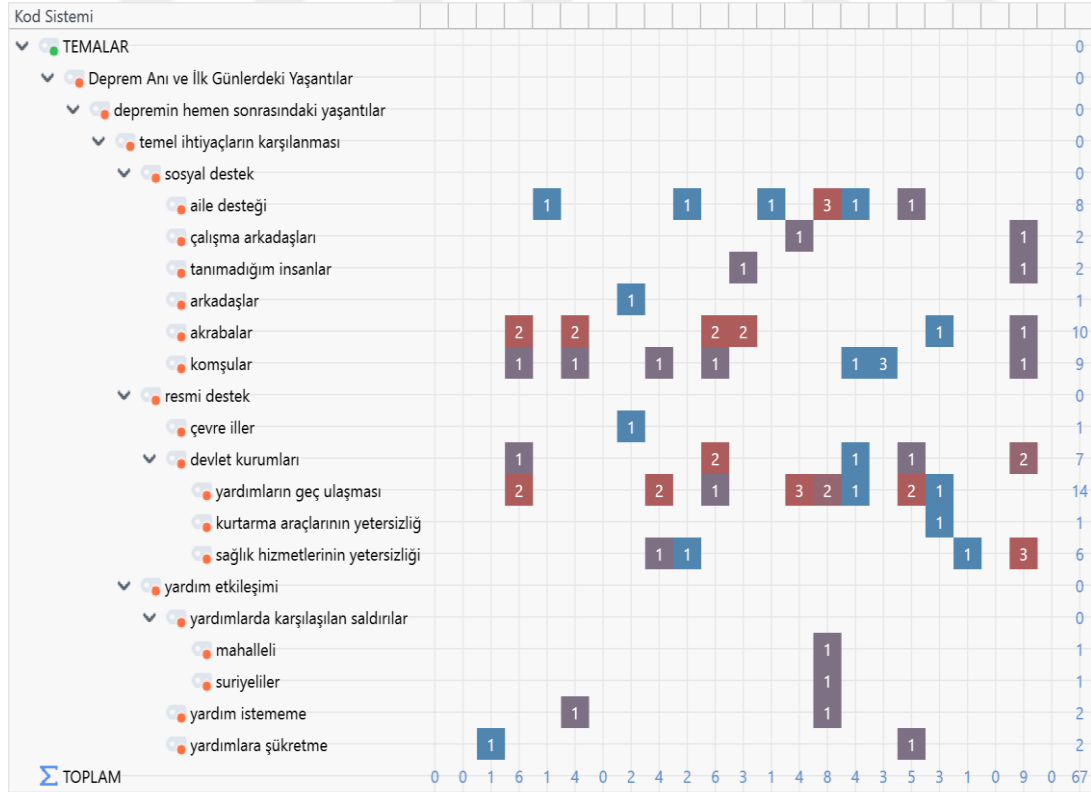
“Yakınlarımıza ulaşmaya çalıştık. Sonradan haber aldık, biraz ulaşmakta zorlandık. Hatta bazılarının göçük altında olduğunu öğrendik.” (D5-yakınlarını arama)

“Böyle baktığımız zaman bir o şey toplu bir yerden böyle bir duman kalkmıştı yani. Ev yıkılmıştı. Herkes bir yere koşuyordu yani işte şunun evi yıkıldı. Koşun şunu çıkaralım, enkazdan falan diye. Zaten hep komşular çıkardı birbirlerine o iki katlı, üç katlı evlerden.” (K3- bireysel yardım etme ve kurtarma çabaları)

“Hocam karıştı akrabaydı, yarısı da babam gil herhangi biri bulmuş. Döpremde de hani sokakta çadır kurmuş falan. Dedemlerin, yani aslında bize ait olan eskiden dedemlerin evi vardı. Oraya yerleştirdik 5-6 kişiyi. Bizim evimize aldık. Onlarla kalıyorduk hocam, hiç tanıdık tanımadık Allah razı olsunlar, ailem ayırmadı depremde Hala onlarla gruru duyuyorum Bizde ne varsa şey yaptık hocam. Olanı yedik, olmayana da amenna dedik.” (K13- bireysel yardım etme ve kurtarma çabaları)

Temel ihtiyaçların karşılanması kodu; depremin hemen akabinde uyku, yemek, tuvalet, banyo, barınma gibi ihtiyaçların nasıl temin edildiği ile ve bunları temin ederken yardımların geliş türüne göre sınıflandırılması ile ilgilidir. Alt kodlar, “sosyal destek”, “resmi destek” ve “yardım etkileşimi” olarak yapılandırılmıştır. Bu alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.17’de sunulmuştur.

Tablo 4. 17: Temel İhtiyaçların Karşılanması Kod Matrisi



Tablo 4.17'ye göre, depremzedeler temel ihtiyaçlarını sosyal çevre ve resmî kurumlar aracılığıyla karşılamışlardır. Sosyal destek açısından özellikle komşuların, akrabaların ve aile bireylerinin birbirlerine destek oldukları görülmektedir. Katılımcılar, devlet yardımları konusunda devlet kurumlarının bölgeye geç ulaştığını; kurtarma ve sağlık hizmetlerinin ise yetersiz kaldığını vurgulamışlardır. Katılımcı görüşleri aşağıda örneklendirilmiştir.

“Sonra bizim yemek malzemelerimiz yoktu. Yiyecek hiçbir şeyimiz yoktu. Artık acıkmıştık. Çocuklar artık acıktı. Daha sonra annem işte dedi eve girmemiz gerekiyor çünkü açız dedi. Daha sonra işte annemle beraber eve girmek zorunda kaldık.” (D5-aile desteği)

“Dedi babam, zaten dayımgil de Ankara'da oturdukları için dedik hani onları bize bir ev kiralayın, biz oraya gelelim. Hani burada da olmuyor. Sonra zaten oraya gitmiştik.” (K8-akrabalar)

“O zaman yatak falan daha hiçbir şey yoktu. Onlar da komşular bir yerlerden bulmuşlardı, onlardan aldık.” (K1-komşular)

“Çünkü bize çadır kırk dokuz gün sonra geldi.” (D4-yardımların geç ulaşması)

“Yardım ilk başta hiçbir şekilde alamadık hocam. Yani ilk başta yardımdan önce enkazdan çıkarma söz konusu olduğu için Hiçbir şekilde yardım gelmedi. Çadırlar falan hiçbir şekilde yoktu. İlk 2-3 gün herkes böyle ateş başında falan beklemişti. Yani açık alanda. Sonrasında çadırlar dağıtılmaya başlandı. AFAD tarafından, Kızılay tarafından.” (K3-yardımların geç ulaşması)

“Ambulans arıyorduk. Yani ambulans gelmiyordu. Herkes Hastaneye yetiştirmeye çalışıyordu. Hastaneler ful doluydu. Hiç kimse bakamıyordu.” (K3-sağlık hizmetlerinin yetersizliği)

Yardım etkileşimi alt kodunda katılımcılar devlet veya özel kurumlardan yapılan yardımlarda özellikle Suriyelilerin veya mahallelerde akraba gözetimine bağlı olarak mahalle linçlerinin gerçekleştiğini dile getirmişlerdir. Ayrıca depremzedelerin bir kısmı gelen yardımları almayı özellikle ihtiyacı olan başkalarına ulaşabilsin diye (bizden daha kötü durumda olanlar var) almazlarken bir kısmı da gelen yardımlara teşekkür etmişlerdir.

“Daha sonra işte babam çadır almaya gitti. Çadır almaya gittiğinde bir ilçeye gidiyor. O ilçede jandarmayla haberleşiyor işte. Jandarma diyor, gelip

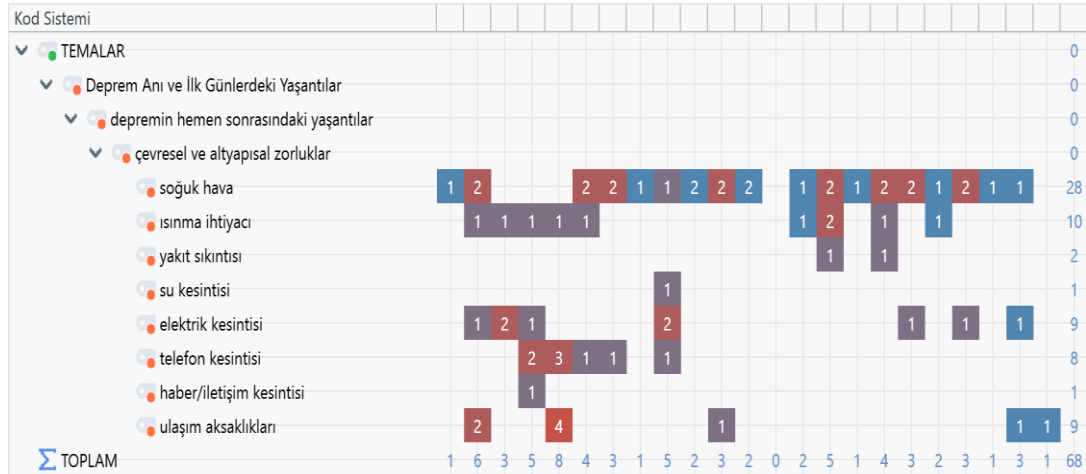
alabilirsin diyor. Mahallenin temsilcisi olarak. Daha sonra gelirken Suriyeliler falan babamın yolunu çeviriyor. Kadınlı, erkekli, silahlı falan. Sonra babamı bir de esir alıyorlar. İşte çadırı vermezseniz gidemezsiniz diyorlar. Babam da diyor ki, benim mahalleliğimin ihtiyacı var. Mahalledeki insanların ihtiyacı var. Ben oraya götürmek zorundayım diyor. Daha sonra bunlar kabul etmiyor. Asker geliyor, jandarma geliyor, alamıyorlar babam gili onların elinden.” (D5-suriyeliler)

“Amcam beni aradı dedi, sizin evinizde malzeme var mı da siz gelmiyorsunuz tırın yanına falan dedi. Biz ilk önce gitmedik. Daha sonra kardeşime dedim işte git bir şeyler al kalmadı. Daha sonra kardeşim gittiğinde bir tek un kalmış tırın içinde. Bir tek onu vermişlerdi. Onunla işte bizim orada kömbe falan yaparlar. Börek tarzı şeyler yaparlar. İçsiz. İşte bari dedik onu yaparız dedik.” (D5-yardım istememe)

“Gelen yardımlardan sağ olsun. Eğer yardımlar da gelmese zaten ne temiz suya, ne giyeceğe, sıcak suya, ısınmak için neredeyse hiçbir şeye erişimimiz yoktu.” (D10-yardımlara şükretme)

Çevresel ve altyapısal zorluklar kodu; depremin hemen ardından ortaya çıkan çevresel ve altyapısal sorunları kapsamaktadır. Kod yapısı, katılımcıların günlük yaşamlarını doğrudan etkileyen temel ihtiyaçlara erişimde yaşadıkları zorlukları içermektedir. Alt kodlar “soğuk hava”, “ısınma ihtiyacı”, “yakıt sıkıntısı”, “su kesintisi”, “elektrik kesintisi”, “telefon kesintisi”, “haber/iletişim kesintisi” ve “ulaşım aksaklıkları” şeklinde yapılandırılmıştır. Bu alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.18’de sunulmuştur.

Tablo 4. 18:Çevresel ve Altyapısal Zorluklar Kod Matrisi



Tablo 4.18 incelendiğinde, depremin hemen sonrasında yaşanan çevresel zorlukların başında soğuk hava koşulları nedeniyle oluşan ısınma ihtiyacı gelmektedir. Depremzedelerin büyük kısmı, araçlarında ısınmaya çalıştıklarını, ancak yakıt sıkıntısı sebebiyle araç klimalarını sınırlı bir şekilde kullanabildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca depremzedeler yakınlarının deprem bölgelerine ulaşım konusunda ciddi sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Altyapı zorlukları arasında en sık dile getirilen sorunlar ise elektrik ve telefon kesintileridir. Bununla birlikte, su kesintisi ile haber kaynaklarına erişimdeki aksaklıklar da katılımcıların depremin hemen ardından karşılaştıkları önemli güçlükler arasında yer almaktadır. Konuya ilişkin örnek katılımcı görüşleri aşağıda sunulmuştur.

“Hava soğuk. Ya ateş yaksak yağmur yağdığı için olmuyor Kaloriferlerini açsak, yakıt sorunu var.” (D1-soğuk hava-ısınma ve yakıt alt kodları)

“Dışarı vardık. Çok soğuk ve yağmur vardı. Tekrar içeri girdik. Bu defa deprem devam ediyor. Çok hani çaresizlik işte. Gerçekten hani çaresizliği dibine kadar yaşadım diyebilirim.” (D7-soğuk hava)

“Hep dışarıdaydık. Yani bayağı hatta kıştı. Bu arada Hatay hiç soğuk olmaz. Ama... ..deprem zamanı o kadar soğuktu ki...” (D9-soğuk hava)

“Ki bizim buralarda (Kahramanmaraş) coğrafya itibariyle çok çetin kışlar geçiyordu. Eksi on beşler, eksi yirmileri görüldü.” (K6-soğuk hava)

“Biz de zaten ısınamıyoruz. Hani evdeki sobayı indirdik, şeye koyduk. Normal bahçe tarafına koyduk. Dedik etrafında çay falan falan ısınamadık. ...bir şekilde.” (D6-ısınma ihtiyacı)

“Su da yoktu, kesilmişti her şeyin enkazlardan dolayı.” (K3-su kesintisi)

“Sonra elektrik falan gidiyordu sürekli. İnternet çekmiyordu.” (D7-elektrik kesintisi)

“Şebeke gidip gidip geliyordu. Onlar da konuşamıyordu. Sadece iyiyiz diyip kapatıyorduk. Başka bir şey diyemiyorduk.” (K7-telefon kesintisi)

“Zaten o an hatlar çok şeydi hocam. Çok yoğundu. Herkes birbirini arıyordu. Mesela birinden haber aldığımız zaman diğerleri zaten haber ediyordu. Şu da iyi, merak etme. Çünkü aramıyorduk çok kimseyi ki enkazda olanlar daha fazla

“Bizim orada hocam, aşağı taraftan böyle yeni yapılan, ben üniversiteye başlarken anahtar teslimi yapılan binaların hepsi patladı, yarısı çöktü. Bizim mahallede bir şey yoktu hocam. Hep çatlak. En fazla orta hasarlı binalar vardı.”(K13-binaların durumu)

“Ya ister istemez yanımızdaki yıkılan binalardan taş sekti yüzümüz falan yaralandı da. Böyle bir şey kalmadı. Hasar almadık hocam.”(K6-yaralanma)

“Sonra zaten şeyi öğrendim, dayımın evi yıkılmış, onu öğrendim. Hani onlar da ağlıyorlardı, ben gittiğimde oraya. Şey yaptım, nasıl çıktık bilmiyoruz falan. Bir mucize herhalde gibisinden.” (K10-kurtulmaları mucize)

“Sonra biraz geçtikten sonra dedem şeyde kalmıştı, enkazda. Kardeşimi benim kucağıma verdiler. Dedemi çıkardılar.” (D13-enkazda kalan yakınlar)

“Gitgide daha çok üzüyordum. Hani mesela bazıları... Ya bilmiyorum...öğretmenim, çok sevdiğim, çok değerli bir öğretmenim vardı. O, direkt ailesiyle vefat etti. Mahalledeki arkadaşım, hiç tanımadığım insanlar...” (D6-yakının kaybı)

“Ondan sonrasında zaten annem geldikten iki gün sonra da babamın ölüm haberini aldım.” (K5-yakının kaybı)

“Hocam, ben halamın enkazının oraya gittim. Benim yiyeceğim o gün onlardaydı zaten. Onunla bir buçuk saat uğraştım. Halamın cesedini çıkardım. İki kuzenimkini çıkardım biri benim kucağımda öldü. Yani son nefesini kucağımda verdi. O beni en yıkan şeydi Son cümlesi, yani dayı buradan çıkarsan beni sen çıkarırsın, buradan başka kimse çıkartamaz beni dedi. Ben yine çıkardım ama sağ çıkaramadım. O beni fazla etkiledi.” (K11-yakının kaybı)

“Kuzenimin öldüğünü deprem olduğu gün akşama öğrendik. Onların evi zaten dört katlıydı. O sırada enkazları falan kaldırıyorlardı. Gerçi kimse yoktu ama benim babam işçi bulup getirmişlerdi. O sırada böyle amcam zaten sağ çıktı, yengem de aynı şekilde. Kuzenim o şekilde öldü. Hatta kolu falan kopmuştu bu arada, hatırlıyorum çünkü. Gördüm yani. Hatta o cesetlerin hepsini hatırlıyorum bu arada. Sırayla hepsini, dizmişlerdi. Hatırlıyorum onları. (ağlıyor...)” (D9-ölümlerle yüzleşme)

Depremzedelerde enkazlara gitme durumunda, özellikle kadın katılımcıların enkazlardan uzak durduğu; erkek katılımcıların ise yardım amacıyla enkaz alanlarında

daha aktif rol aldıkları ifade edilmiştir. Duyarsızlaşma durumu ise, özellikle erkek katılımcılar tarafından dile getirilen bir alt kod olarak öne çıkmaktadır.

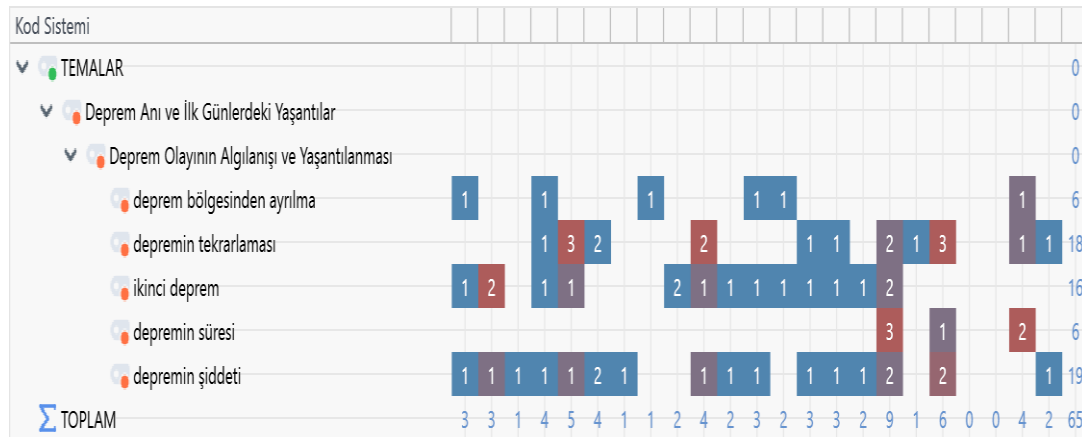
“Bizi de kız başımıza bırakmadı. Gidelim istemediler. Biz kalalım istedikler. İyi ki de gitmemişiz zaten bir yandan öyle diyorum. Çünkü ben sadece onların fotoğraflarını gördüğüm halde bile çok fazla etkilendim. Onları canlı görsem daha farklı olabilirdi büyük ihtimalle.” (D6-enkazların yanına gitmeme)

“Arkadaşlarımla akrabalara mesela göçük altında kalmışlardı. Ya artık o kadar çok Hani haber geliyor ki, ölüm haberleri. İnsan alışıyor, “Aa, o da mı?” diyorsun. Bir saat üzülyorsun, sonra yine eski şeyine döndün. Çünkü bayağı 10 bin 20 binden bahsetmiyoruz burada. Bayağı insanın hayatına mal oldu. İnsan alışıyor sonradan ama.”(K10-duyarsızlaşma)

4.2.1.2.3. Deprem Olayının Algılanışı ve Yaşantılanması Alt Teması

Bu alt tema, depremin kendisi, deprem bölgesinde geçirilen süre ve katılımcıların depreme yakalanma biçimlerine ilişkin bilgileri kapsamaktadır. Kodlar; “deprem bölgesinde geçirilen süre”, “depremin tekrarlamaşı”, “ikinci deprem”, “depremin süresi” ve “depremin şiddeti” şeklinde yapılandırılmıştır. Bu kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.20’de sunulmuştur.

Tablo 4. 20: Deprem Olayının Algılanışı ve Yaşantılanması Kod Matrisi



Tablo incelendiğinde, katılımcıların deprem olayına ilişkin algılarının; depremin şiddeti ve tekrarlanması üzerinden şekillendiği görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı depremin ardından birkaç gün ya da birkaç ay deprem bölgesinde kalıp sonrasında göç ettiklerini ifade etmiştir. Depremin çok şiddetli ve uzun sürdüğüne dair anlatılar oldukça yoğunur. Katılımcılar, ilk sarsıntının ardından artçıların devam ettiğini, bu nedenle

güven duygusunun oluşamadığını ve bu sürecin psikolojik etkilerini artırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca ikinci depremin beklenmedik bir anda meydana gelmesi, travmatik etkiyi güçlendiren bir başka unsur olarak öne çıkmıştır.

“Dört gün kaldık orada. Dört günün sonunda Kırıkkale’ye geçtik.” (D11-deprem bölgesinden ayrılma)

“Ve her yirmi dakikaya, on dakikaya bir hafif deprem oluyor.” (D1-depremin tekrarlaması)

“Ya ilk defa yaşadığım için bilmiyorum, bir anda olup geçecek gibiydi. Ama gittikçe sürmeye başladı, hiçbir zaman bitmedi. Tekrarlamaya başladı.” (K2-depremin tekrarlaması)

“Onda dışarıdaydık hocam. ...hani evin sağlamlığını bilmediğimiz için... ...hani tekrar bir şey olur mu olmaz mı diye... ... Açık alana çıktığımızda zaten milletin hepsi dışarıdaydı ve... ...nasıl desem, yer böyle gözümüzün önünde böyle böyle gidiyordu ve benim başım dönmüştü.” (D4-ikinci deprem)

“Gerçekten hani o sarsıntı sanki hani böyle bir buçuk dakika diyorlar ama sanki böyle bize yarım saat gibi geliyor. O sırada hatta anneme şey diyordum hani, bu duracak mı diyordum. Hani durmuyordu çünkü. Çok kadar uzun, bize o kadar uzun geldi ki.” (D9-depremin süresi)

“O panikte biz içeride kardeşimin telefonu vardı. Koridordan yürüyemiyorduk zaten. Koridorda resmen... Ya çatlamış böyle değişik bir şey olmuştu yani o koridorun olduğu yer. Bir sağa gidiyorum, bir sola gidiyorum, bir sağa gidiyorum, bir sola gidiyorum.” (K7-depremin şiddeti)

“Ben hep sağlam malzeme olarak bilirdim. İnsan gücümüzün yetmeyeceği malzemelerdir ya, demir falan. Bu inşaatlar kullanılır. Ama ben o gün evin kolonlarından gıcırdama sesleri duydum..” (K6-depremin şiddeti)

4.2.1.2.4. Depreme Yüklenen Anlam Alt Teması

Katılımcıların ‘deprem’ kelimesiyle ilişkilendirdikleri ifadeler, araştırmada oluşturulan ‘depreme yüklenen anlam’ kodu altında toplanmıştır. Kod haritası Şekil 4.8’de gösterilmiştir.

```
graph TD; A[depreme yüklenen anlam (56)] --> B[Bilişsel anlamlandırma (25)]; A --> C[duygu temsilleri (20)]; A --> D[yıkım ve kaos temsilleri (11)];
```

depreme yüklenen anlam (56)

Bilişsel anlamlandırma (25)

duygu temsilleri (20)

yıkım ve kaos temsilleri (11)

Bilişsel anlamlandırma kodu; depremzedelerin "deprem" kelimesine yükledikleri bilişsel anlamları içermektedir. Katılımcıların zihinsel anlamlandırmaları, yaşadıkları deneyimlerin etkisiyle şekillenmiş ve çeşitli metaforik veya kavramsal ifadelerle dışa vurulmuştur. Alt kodlar, “uyarı”, “kıyamet”, “değişim”, “asrın felaketi”, “kader”, “dönüm noktası” ve “mucize” şeklinde yapılandırılmıştır. Bu alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.21’de sunulmuştur.

Kod Sistemi

TEMALAR

Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar

depreme yüklenen anlam

Bilişsel anlamlandırma

uyarı

kıyamet

değişim

asrın felaketi

kader

dönüm noktası

mucize

TOPLAM

Kategori	Alt Kategori	Kod	Sayı						
TEMALAR	Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar	depreme yüklenen anlam	Bilişsel anlamlandırma	uyarı	1				
				kıyamet	1				
				değişim	1				
				asrın felaketi	1				
				kader	1				
				dönüm noktası	1				
				mucize	1				
				TOPLAM	7				
				TEMALAR	Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar	depreme yüklenen anlam	Bilişsel anlamlandırma	uyarı	1
								kıyamet	1
								değişim	1
								asrın felaketi	1
kader	1								
dönüm noktası	1								
mucize	1								
TOPLAM	7								

97

insanlara gönderilen bir uyarı niteliğinde yorumlandığını ifade etmektedir. Alt kodların genel olarak dini içerikli anlamlar taşıdığı dikkat çekmektedir. “Kıyamet” alt kodu ise en sık tekrar eden ikinci anlam olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda deprem, kıyametin bir habercisi ya da benzeri bir felaket olarak tanımlanmaktadır. Konuya ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda sunulmuştur.

“Allah yaptıklarımızdan dolayı ufak bir uyarı gönderdi.” (K13-uyarı)

“Böyle sanki... Sanki böyle kıyamet kopuyormuş gerçekten. Herkes ölecekmiş gibiydi.”(D9-kıyamet)

“Yani, nasıl diyeyim? Hani. O olaydan sonra her şeyin terse çevri. Her şeyin değişiyor. Düzenin değişiyor. Evin değişiyor. Ailendeki insanların düşüncesi değişiyor.”(K1-değişim)

“Benim için hocam öncesinde de söyledikleri gibi asrın felaketi oluyor neredeyse. Çünkü hem madde olarak hem de manevi olarak aynı şekilde yakınlarımız, akrabalarımız, önceden tanıştığımız, sevdiğimiz arkadaşlarımız, onlardan bayağı kişi vefat etti. Öyle bir sıkıntımız oldu.” (D10-asrın felaketi)

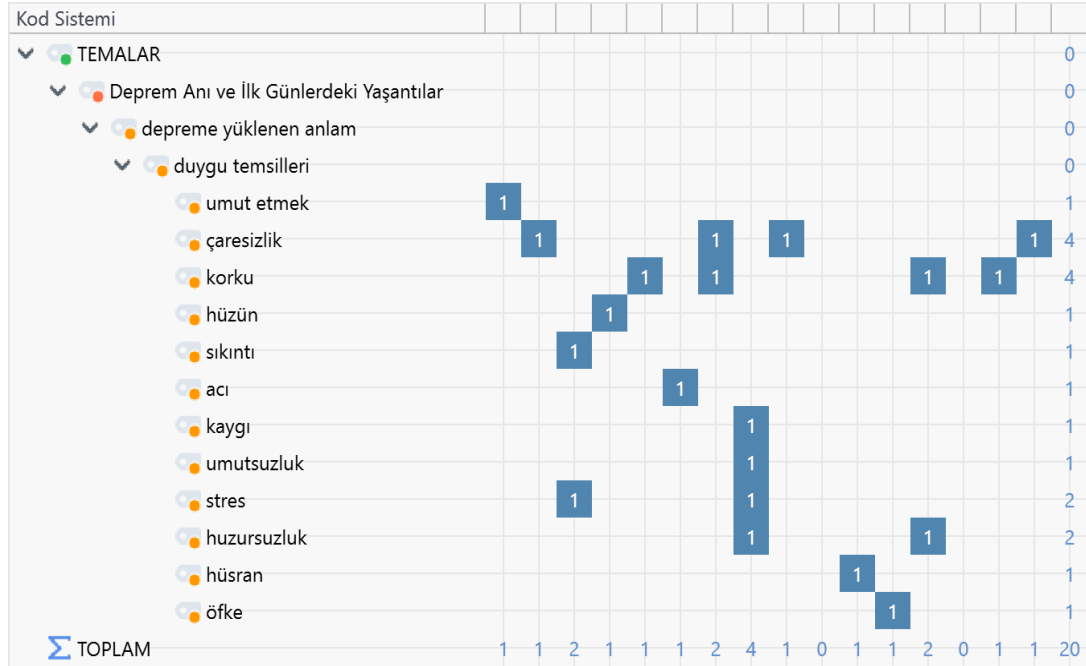
“Yani kader derdim herhalde hocam. Benim başıma gelmeseydi başkasının başına gelecekti ve yine aynı şekilde üzülecektik.” (D4-kader)

“Çok büyük bir dönüm noktası... Tüm hayatımız için yani. Çünkü her şey değişti. Hiçbir şey eskisi gibi kalmadı ve hiçbir zaman da eskisi gibi olmayacak zaten. Bir kere şehir yıkıldı, insanlar gitti. Hiçbir şey eskisi gibi olmadı. Hiçbiriniz için yani. Sadece benim için. Ailesinde kaybolmayan için bile, çevresinde kaybolmayan için bile çok büyük bir şey oldu. Hani dönüm noktası... Hani hiçbir şekilde eskisi gibi hissetmiyoruz, eskisi gibi olamıyoruz.” (D6-dönüm noktası)

“Kurtulanlar bile mucizevi bir şekilde kurtulurlar. O yaşam üçgeni falan yapılması gereken şeyler ama o yaşam üçgeni yapanların bile on kişiden belki ikisi kurtulur. Deprem mucizedir yani. Kurtulmadır.” (D1-mucize)

Duygu temsilleri kodu; depremzedelerin deprem kelimesine yükledikleri duygu yönelimli temsilleri içermektedir. Alt kodlar, “umut etmek”, “çaresizlik”, “korku”, “hüzün”, “sıkıntı”, “acı”, “kaygı”, “umutsuzluk”, “stres”, “huzursuzluk”, “hüsran” ve “öfke” olarak yapılandırılmıştır. Bu alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.22’de sunulmuştur.

Tablo 4. 22: Duygu Temsilleri Kod Matrisi



Tablo 4.22 incelendiğinde, depremzedelerin depremle ilişkili yaşantılarını anlamlandırırken yalnızca bilişsel değil, duygusal boyutta da çeşitli temsiller geliştirdikleri görülmektedir. “Stres”, “çaresizlik”, “korku” ve “huzursuzluk” gibi duygular en sık ifade edilen temsiller arasında yer almaktadır. Bu durum, depremin bireyler üzerinde yarattığı yoğun psikolojik etkileri yansıtmaktadır. “Umutsuzluk”, “öfke” ve “hüsrân” gibi duygular ise travmatik deneyimin kişisel etkilerini farklı açılardan ortaya koymaktadır. Bazı katılımcıların “umut etmek” gibi daha olumlu bir duyguya yer vermesi ise, bu zorlayıcı süreçte geleceğe dair bir tutunma çabası olduğunu göstermektedir.

“Yani çaresizlik gibi böyle bazı kelimeler var ya hani. İyi bir kelime bulamıyorum şu an ona. Dibine kadar yaşamak yani bence. Elimden hiçbir şey gelmiyor. Ne yapacağını bilemiyorsun. Sağa sola saldırıyorsun aslında hiçbir şey olmuyor. Elimden bir şey gelmiyor. Bir şeyler yapmak istiyoruz ama yaptıklarında yetersiz kalıyor.” (D7-çaresizlik)

“Deprem tek kelime bence korku. Tek kelimeyle açıklamak istesem.(Neden?). Çünkü insanla kaybetme korkusu oluşuyor. Yakındaki insanlara ulaşabilir miyim? İşte onlara bir şey olduğumun korkusu olduğu için aklıma sadece korku geliyor.” (D11-korku)

“Deprem benim için bir anda hayatın kayabiliyor. Bir anda ailen yok olmuş olabiliyor. Psikolojik olarak çok zor bir durum. Bir bakmışsın sen bile yok olmuşsun. Bir bakmışsın Allah korusun evin altında kalmışsın. O an psikolojisi daha farklı bir durumda büyük ihtimalle. Yaşamak bile istemem. Bu düşünceler stresi oluşturuyor bende. Yani tek kelime ile stres derim.” (K2-stres)

“Huzursuzluk olabilir. (Neden huzursuzluk?) Biraz sonra başlıyor ve bilmiyorsun, ilk defa yaşıyorsun o anı. Ayaklarının altından yer böyle çekilip alınıyor derler yani o değil. Gerçekten ayaklar yani yer o sağlam yer bastığın yer ayağının altından kayıp gidiyor. Dengeni sağlayamıyorsun. Ne olduğunun farkında değilsin ve bunu gece ansızın uyanarak yapıyorsun.” (D13-huzursuzluk)

“Deprem eşittir, umut benim için. Çünkü şöyle, orada biz açtık. İnsanlar ölüyordu, enkaz altındaydı. Herkes mesela ses gelmiyor enkazın altında. Bekliyorlar, bir umut var ki canlı çıkar. Ya da bir umut biri bizim yanımıza gelir, bize yardım eder, bize yemek verir, su verir. Yani benim için genel olarak herkesin orada ortak yaşadığı duygu. Çünkü benim ailem enkaz altında değildi. “Ama ben de yemek, açlık gibi duygulardan dolayı o duyguyu yaşıyorum mesela. Umut ediyorsun hani biri gelecek, biri yardım edecek. Bazıları da enkaz altında, canlı çıkmasını umut ediyor. Bence herkesin ortak yaşadığı duygu, umut, bir de çaresizlik olabilir ama umut biraz daha ağır basıyor.” (K12-umut etmek)

Yıkım ve kaos temsilleri kodu; depremzedelerin deprem kelimesine yükledikleri ölümle paralel yıkım ve kaos yönelimli temsilleri içermektedir. Alt kodlar, “ölüm”, “yıkım”, “can pazarı”, “korkunç bir şey”, “sallantı”, “yok oluş”, “kaos” ve “enkaz” olarak yapılandırılmıştır. Bu alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.23’de sunulmuştur.

Tablo 4. 23: Yıkım ve Kaos Temsilleri Kod Matrisi

Kod Sistemi

- TEMALAR
 - Deprem Anı ve İlk Günlerdeki Yaşantılar
 - depreme yüklenen anlam
 - yıkım ve kaos temsilleri

Yıkım ve Kaos Temsilleri	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ölüm	1		1									3
yıkım		1										1
can pazarı		1										1
korkunç bir şey						1						1
sallantı					1							1
yok oluş										2		2
kaos						1						1
enkaz								1				1

TOPLAM

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
TOPLAM	1	2	1	1	1	1	0	1	0	2	1	11

Tablo 4.23 incelendiğinde, katılımcıların depreme yönelik anlamlandırmalarında “yıkım” ve “kaos” temsilleri içinde özellikle “ölüm” ve “yok oluş” gibi ifadeler sıkça kullanılmıştır. Bu durum depremin katılımcılar açısından sadece fiziksel değil, aynı zamanda varoluşsal bir tehdit olarak da algılandığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, deprem anını “korkunç bir şey”, “kaos” ya da “yıkım” olarak adlandırarak yaşadıkları travmatik deneyimi yoğun bir şekilde betimlemişlerdir.

“Yani hocam, bütün dünyaya bakıldığında deprem ölüm. Mesela Japonlar bu durumda dalga geçerken biz Türkiye’yi mesela her deprem bir 10 yıl geriye atıyor. Hem insan kaybı, nüfus kaybı olarak hem de maddi hasar olarak bir 10 yıl bizi geriye atıyor. Hem insanlar hem ülke olarak ölüm.” (K13-ölüm)

“Yok oluş. Çünkü var olan bütün herşeyin yok olmasına şahit olduğumuz için öyle adlandırırım.” (D6-yok oluş)

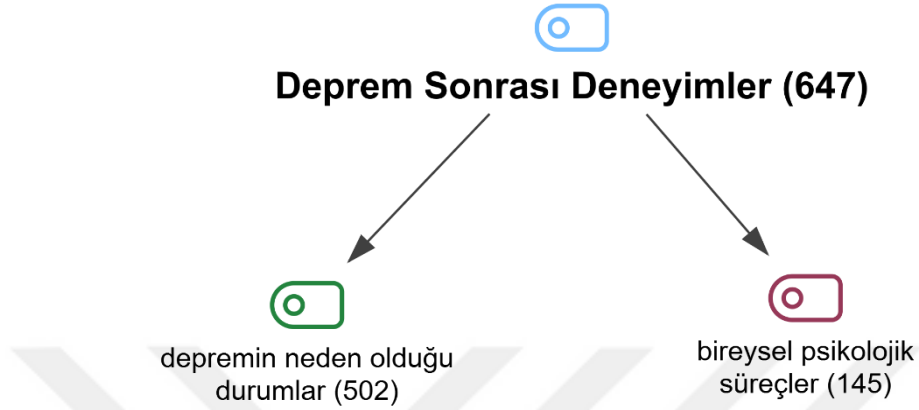
“Benim için enkaz demek. Sarsıntı ve enkaz. (Peki yani maddi mi yoksa manevi enkazdan mı bahsediyorsun?). İki türlü de ama manevi daha ağır. Çünkü etkisini çok gördüm.” (D5-enkaz)

4.2.1.3. Deprem Sonrası Deneyimler Teması

Bu kısımda katılımcıların deprem sonrasında hayatlarında yaşanan değişimleri ve çevresinde yaşanan olayları kendi perspektiflerinden nasıl deneyimledikleri ele

alınmıştır. Bu kapsamda depremden görüşme gününe kadar katılımcıların yaşadıkları deneyimler teması kod haritası Şekil 4.9’da gösterilmiştir.

Şekil 4. 9: Deprem Sonrası Deneyimler Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi

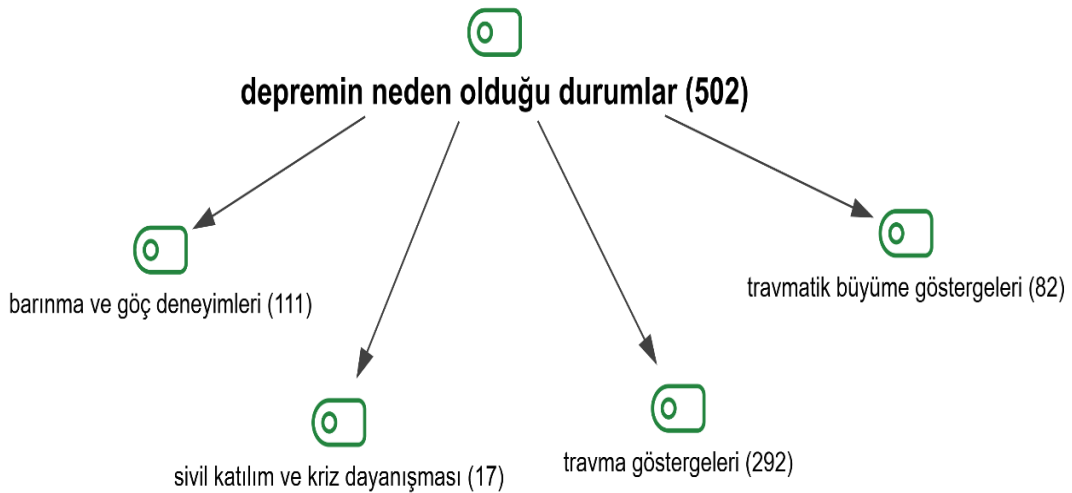


Yukarıdaki şekil incelendiğinde temanın iki kod üzerinde örüntülendiği görülmektedir. Bunlar “depremin neden olduğu durumlar” ve “bireysel psikolojik süreçler”dir.

4.2.1.3.1. Depremin Neden Olduğu Durumlar

Katılımcıların deprem sonrasında depreme bağlı olarak hayatlarında farklılaşan durumların ve karşılaştıkları zorlukların ele alındığı depremin neden olduğu durumlar alt teması için kod haritası Şekil 4.10’da gösterilmiştir.

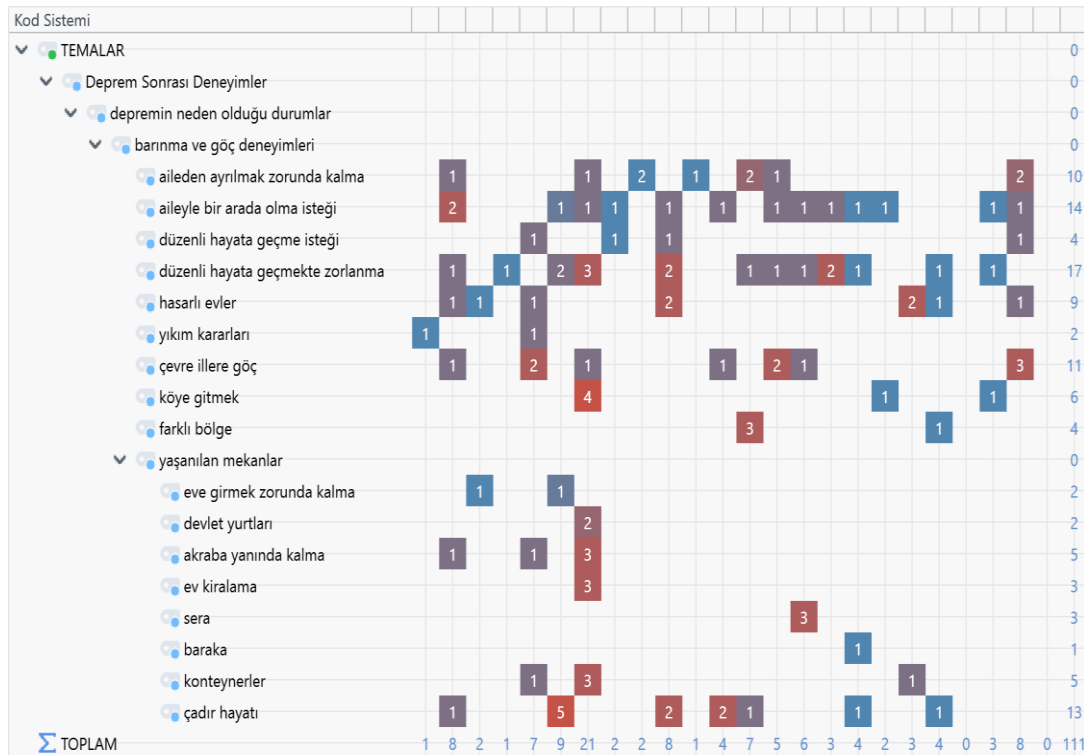
Şekil 4. 10: Depremin Neden Olduğu Durumlar Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



Şekil 4.10 incelendiğinde alt temanın dört kod üzerinde örüntülendiği görülmektedir. Bunlar “barınma ve göç deneyimleri”, “sivil katılım ve kriz dayanışması”, “travma göstergeleri” ve “travmatik büyüme göstergeleri”dir.

Barınma ve göç deneyimi kodu; depremzedelerin deprem sonrasında yaşadıkları barınma sorunları ve zorunlu göç deneyimlerini yansıtan alt kodlar içermektedir. Alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.24’de sunulmuştur.

Tablo 4. 24: Barınma ve Göç Deneyimleri Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, depremzedelerin düzenli ve eski yaşamlarına dönmek istedikleri, ancak bu sürecin onlar için oldukça zorlu geçtiği görülmektedir. Deprem yarattığı korku nedeniyle aileyle birlikte yaşama isteği artmıştır. Bununla birlikte, bazı katılımcılar istemeseler de okul gibi zorunlu nedenlerle ailelerinden ayrılmak durumunda kalmışlardır.

“Ama şeyden sonra galiba yani daha tam kesin değil ama biz depremden sonra Ankara'ya geçmiştik. Hala Ankara'dayız. Ama sanırım yazın geri Hatay'a döneceğiz.” (K8-düzenli hayata geçme isteği)

“Hayatımız nasıl desem... ..kolay olmadı toparlanmak da. Yani herkes hayatına kaldığı yerden devam etmeye çalıştı. Bazıları burup, bazıları... ..mutlu mesut

olmaya devam etti ama yani... ..bilmiyorum yani kendimden söyleyeyim içim hala bir buruk.” (D4-düzenli hayata geçmekte zorlanma)

“Hocam geri günlük rutinlerimize dönmemiz hepimiz için çok zor oldu. Hani belirli bir düzen vardı, bir rutin vardı.” (D12-düzenli hayata geçmekte zorlanma)

“Bir de online eğitim de vardı. Online eğitim olmuştu. Sonra eşyalarınızı gelip alın demişlerdi hatta yurttan. Yani internet sıkıntısı ayrıyeten... Ortam yok. Sıkıntıydı o zaman.” (K10-düzenli hayata geçmekte zorlanma)

“Yani alışıyor ama insan hani ailesinden uzak kalınca şey oluyor. Daha çok telaşa kapılıyor Tamam onların yanındayken hani hep beraberiz diyorsunuz ama buraya gelince ben buradayım onlar nerede?”(K10- aile ile bir arada olma isteği)

“Bir buçuk ayı ikinci dönemin vizeleri vardı. Onun için İstanbul'a teyzemlerin yanına gittim. Ama orada hiç iyi olamadım. Hatta daha kötü oldum. İstanbul bana hiç iyi gelmedi. Vizeler biter bitmez de geri döndüm.” (D13-aileden ayrılmak zorunda kalma)

Evlerinin hasar görmesi nedeniyle depremzedelerin büyük bir kısmı, çevre illere, aynı ilde daha az hasar alan bölgelere ya da köylere göç etmek zorunda kalmışlardır. Ayrıca hasarlı evlere ilişkin verilen yıkım kararlarının da depremzedeler üzerinde belirgin bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır.

“Ama şu an hani yıkıldığından dolayı... Bilmiyorum böyle... Eksikmiş gibi hep.” (D9-hasarlı evler)

“Sonrasında ev zaten ağır asarlı çıkınca bu kez evi falan boşalttık. İşte eşyalarımızı. Amcamın evine falan yerleştirdik.” (K3-hasarlı evler)

“Hocam böyle yani bizim zaten evimiz normalde orta hasarlıydı Ama sonra diğer mesela birinci kattaki komşularımız onu az hasarlıya çevirdiler. Orta hasarda oturmak yasaktı. Ama biz biliyorduk orta hasarlı olduğunu... Babam dedi tekrar güvenip oturamam. Öyle kaldı o ev.” (K8-yıkım kararları)

“Sonra ablamın eşi Kırıkkale'deydi. Gelip bizi alıp ablamların evine gittik. Orada kalmaya devam ettik.” (D11-çevre illere göç)

“Anneme de en mantıklı şu an köye gitmek. Köyümüzde şehir merkezinde bulunduğumuz yerin arası yarım saat, kırk dakika falan o kadar bile değil. Biz

yanımıza en temel ihtiyaçlarımızı alıp direkt onların yanına geçtik. Geri kalan süreci de öyle atlattık orada.” (D12-köye gitmek)

“Normalde Hatay’ın ilçesinin merkezindeydik. Daha sonra farklı bir ilçesine geçiş yaptık.” (D13-farklı bölge)

Deprem sonrasında barınma yerlerinde en sık barınılan yerlerin çadırlar olduğu ifade edilmiştir. Bunu konteyner alanları ve akraba yanlarında kalma takip etmektedir.

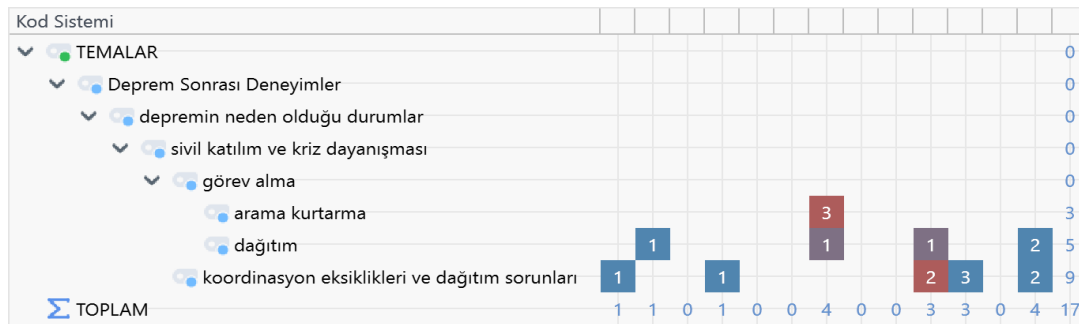
“İşte amcam çadır falan getirdi bize. Orada boş bir alana çadır kendimize göre yaptık. Orada yaklaşık dört ay falan çadırda yaşadık. Yani çok zordu aslında. Bir ay falan yıkanmadık bile. Yıkanamadık çünkü hani... ..sular yoktu, elektrik yoktu. şebeke hiçbir şey yoktu.” (D9-çadır hayatı)

“Yaz tatili aynen. O sırada Hatay'a gittim. Konteynerde böyle bir oda, iki oda var ama O diğer odada mutfakla beraber. İçeri girdiğim zaman direkt tuvalet, banyo çok dar bir alan zaten. Ben kardeşim, anne babam aynı konteynerdaydık Odaya ranza getirmişlerdi yine. Annemgil içeride yatıyorlardı, biz diğer tarafta yatıyorduk. Saçma, çok saçma şeyleri var. Hiç beğenmedim yani. Konteyneri beğenmedim. Yaşanılacak bir yer değil bence.” (K7-konteynerler)

“Zaten o da eşyalarını toplayıp şeye gelmişti. Bu dedenin tek kattığı müstakil evine gelmişti. Çoğu kişi hep oraya geldi. Hepimiz apartmanda olduğumuz için amcamdan halamdan. Yine çok kalabalıktı ev yani. Bir artı bir evdi. Dedem ve anneannem iki kişiler olduğu için onlara bir artı bir ev yetişiyordu. Biz gidince çok kalabalıklaştı.” (K8-akraba yanında kalma)

Sivil katılım ve kriz dayanışması kodu; depremzedelerin deprem sonrasında sivil toplum kuruluşlarında görev alan katılımcıların (özellikle D8 ve K6) yaşadıkları deneyimleri yansıtan düşünceleri içermektedir. Alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.25’de sunulmuştur.

Tablo 4. 25: Sivil Katılım ve Kriz Dayanışması Kod Matrisi



Tablo 4.25 incelendiğinde katılımcıların sivil toplum kuruluşlarına bağlı olarak arama kurtarma ve yardım dağıtım görevlerinde yer aldıkları görülmektedir. Ayrıca katılımcılar arama kurtarma ve dağıtım görevlerinde AFAD ve diğer kuruluşların koordinasyonlarında eksiklik olduğunu ve dağıtımda sorunlar çıktığını dile getirmişlerdir. Örnek katılımcı görüşleri aşağıda verilmiştir.

“Arama kurtarmada da biz nasıl Teorik dersimizi aldık. Uygulamalı eğitim almaya gidecektik. Deprem olduğu yıl Konya’da. Bir iki aylık uygulamalı eğitim alıp sertifika verilecekti bize. Teorik eğitimimizi aldık. Bize biraz da teşvik edici olsun diye polar falan vermişlerdi. Arkadaşlarla polarımızı falan giydik. Elbistan’da ilk depremde zaten dört tane bina yıkılmıştı. Bizim konumumuza en yakın olana gittik, biz çalışıyorduk. O enkazda. Sabahladık. Yaşayarak da çıkarttığımız çok oldu, Allah’a çok şükür. Hatta ilklerinden en sevdiğim biri de gene bir kız çocuğuydu, küçük. Onu çıkarttık.” (K6-arama kurtarma)

“Hocam hani biz zaten daha çok gece çalışıyorduk. Bazen gündüzün bir iki saat dinlenebiliyorduk. Tüm gün boyunca. Onun dışında hep çalışıyorduk, bazen gelen araçları yüklüyorduk, bazen paketleme falan yapıyorduk. Bazen depolara falan gidiyordum Kızılay’la beraber. Orada yurt dışından gelen bazı erzaklar, yardım kolyeleri, çadırlar vesaireler falan vardı. Onları bazen diziyorduk, bazen ayrıştırmada görev alıyorduk. Baya hocam, aklınıza gelebilecek her pozisyonda görev aldım yani.” (D8-dağıtım)

“Yardımlar geldiği zaman da sürekli mahalleli tırın önünde kuyruklar oldu, alan bir daha aldı.” (D5-koordinasyon eksiklikleri ve dağıtım sorunları)

“Bize çadır falan da gelmedi gibi oldu yani açıkçası. Hani mahalle muhtarımız akrabalarına verdi gibi bir şey oldu. Yardımlar falan geliyordu mahalleye ama çadır alamadık zaten. Bitki serasında bir ay kaldık.” (D6-koordinasyon eksiklikleri ve dağıtım sorunları)

“Düzensiz bir çalışma vardı. Hani kimse kimseyi dinlemiyor veya kimse kimseden haber alamıyor. Biri bir şey yapınca diğerinin haberi olmuyordu.” (D8-koordinasyon eksiklikleri ve dağıtım sorunları)

Travma göstergeleri kodu; katılımcıların deprem sonrasında depreme bağlı olarak oluşan travmaları içeren bir koddur. Bu kod için kod haritası Şekil 4.11’de gösterilmiştir.

```
graph TD; A[travma göstergeleri (292)] --> B[travma sonrası bilişsel yorumlar (98)]; A --> C[travmayla başa çıkma stratejileri (27)]; A --> D[travmaya bağlı septomlar (72)]; A --> E[travmayı tetikleyen durumlar (31)]; A --> F[travmatik duygular (64)];
```

Travma sonrası bilişsel yorumlar alt kodu; depremzedelerin deprem sonrasında yaşadıkları travmatik deneyimleri yansıtan düşünceleri içermektedir. Alt kodlara ilişkin kod frekanslar 4.26’da sunulmuştur.

Kod Sistemi

TEMALAR

- Deprem Sonrası Deneyimler
 - depremin neden olduğu durumlar
 - travma göstergeleri
 - travma sonrası bilişsel yorumlar
 - eskiye özlem
 - hayattan zevk alamama
 - eski düzene duyulan özlem
 - eski beni özlemek
 - felaketleştirme
 - neden biz?
 - hiçbir yer güvenli değil
 - ruminatif düşünceler
 - ya tekrar olursa
 - hiç unutmamak
 - hayatta herşey boş
 - her an herşey olabilir
 - çıkarımlar
 - insanlara yardımcı olmadım
 - anlatılmaz yaşanır
 - kötü olmaya hakkı olmadığını düşünmek
 - daha kötüsü olabilirdi (Şükür)
 - uyumamalıyım
 - kabullenmek zorundayız

TOPLAM

Kategori	Alt Kategori	Deneyim	Sıklık			
Deprem Sonrası Deneyimler	depremin neden olduğu durumlar	travma göstergeleri	travma sonrası bilişsel yorumlar	eskiye özlem	hayattan zevk alamama	1
					eski düzene duyulan özlem	1
					eski beni özlemek	2
				felaketleştirme	neden biz?	1
					hiçbir yer güvenli değil	2
					ruminatif düşünceler	2
					ya tekrar olursa	1
					hiç unutmamak	2
					hayatta herşey boş	2
					her an herşey olabilir	1
				çıkarımlar	insanlara yardımcı olmadım	1
					anlatılmaz yaşanır	1
					kötü olmaya hakkı olmadığını düşünmek	1
					daha kötüsü olabilirdi (Şükür)	1
					uyumamalıyım	1
					kabullenmek zorundayız	1
						1
						1
						1
						1
					1	

Kod matrisi incelendiğinde, depremzedelerin deprem öncesindeki yaşamlarına duydukları yoğun özlem dikkat çekmektedir. Katılımcılar eski yaşam düzenlerini, günlük rutinlerini ve deprem öncesi yaşadıkları duygusal güvenlik ortamını sıklıkla anımsamışlardır. Özellikle “eski düzene duyulan özlem” ve “hayattan zevk alamama” alt kodları bu tema altında öne çıkmaktadır. Ayrıca bazı katılımcılar, deprem sonrası benliklerinde oluşan kırılmalar nedeniyle “eski ben” olma haline özlem duyduklarını ifade etmişlerdir.

“Evimizde daha mutluyduk. Evimizde olan anılarımız, komşularımızı çok seviyorduk. Hepsi depremde hayatını kaybetti. Eski bir yaşamımız yok. O günler daha iyiydi ama şu an öyle değil. Çünkü her şey yok olduğu için, sanki bizim de her şeyimiz gittiği için. Artık bilmiyorum.”(D9-eski düzene duyulan özlem)

“Dedim ya hayata karşı neşemizi kaybettik. Umudumuz yok oldu.” (K6-hayattan zevk alamama)

“Bilmiyorum, sevemiyorum kendimi. Önceden hani bir şey olduğu zaman aman boşver ben kendimi seviyorum diye ama şu an için hiç öyle bir şey yok.”(K12-eski beni özlemek)

Katılımcıların deprem sonrasında olaylara dair düşüncelerinde felaketleştirme eğilimi gösterdikleri görülmektedir. En sık tekrar eden söylemler arasında “ruminatif düşünceler” yer almakta; katılımcıların sürekli olarak yaşadıkları olaylara dair düşünmeye devam ettikleri ve zihinsel meşguliyetin sürdüğü anlaşılmaktadır. “Hiçbir yer güvenli değil” ve “ya tekrar olursa” ifadeleri, güvenlik algısının zayıfladığını göstermektedir. Katılımcıların bazıları olayın zihinsel etkilerinden kurtulamadıklarını ifade etmiş ve “hiç unutmadık” ifadesine yer vermiştir. Ayrıca “hayatta her şey boş” ve “her an her şey olabilir” gibi genelleştirici söylemlerle olayın etkisini hayatın bütününe yayma eğilimi sergilenmiştir. Daha düşük sıklıkla da olsa “neden biz?” sorusuyla, olayın nedenini kişisel düzeyde sorgulama örüntüsü ortaya çıkmaktadır.

“İlk zamanlar neden başımıza geldi diye çok düşündüm. Hani neden biz?”(D13-neden biz?)

“Bir yer yok. Kalabileceğin bir yer kalmıyor. Her yer sıkıntılı. O şekilde.”(K2-hiçbir yer güvenli değil)

“Yani düşündüğüm şeyler, babam hani acı mı çekti acaba, acı çekerek mi öldü? Misal diyorlar hani kolu kırılmış, ayağı kırılmış, morarmış falan gibisinden söylüyorlar. Acaba hani bilinci açıldı da sonradan üşüyerek donarak mı öldü? Yani nasıl öldüğünü çok merak ediyordum, çok düşünüyordum. Bilmiyorum yani kafamda sadece kurdum durdum.” (K5-ruminatif düşünceler)

“4.17 olduğunda tekrar deprem olacak korkusu oluyordu benim içimde.” (D2-ya tekrar olursa)

“Mantığım, evet bir şey olmadı ama bundan sonra olur mu? Kafa yapısı oldu bende.” (D12-ya tekrar olursa)

“Ne kadar sölesek, ne kadar şey yapsak, etsek de o an, o gördüklerimiz, o şeylerimiz bitmiyor Ne kadar ... bir yıl olacak. Bir yıl oldu bile. Ve hala aynı etkisi altındayım.” (K7-hiç unutmadık)

“Yani boşmuş her şey. Biz boşuna dünyanın telaşına çok kapılmışız mesela. Her şey konusunda, derslerdir, diğer şeyler, hiçbir şey olmayacakmış. Ya maddiyata çok önem veren birisi değildim ama... ..daha çok her şeyin maddi üzerindeydi. İşte ders çalışmak, işte KPSS'ye kazanmak, şu anda öyle. Ama aslında çok da bir önemi yokmuş.” (K8-haytta herşey boş)

“Yani sürekli iyi bir şeyler olsa da içinde bir kuşku oluyor yani. Daha sonra kardeşlerimin falan sürekli bir aran sorarım. Yani her an her şey olabilir. Zaten normalde de depremden önce de öyle olması gerekiyordu. Sonuçta bize verilen bir can var. Bu canın ne zaman alınacağı belli değil. Sürekli ölüm bir şeyi var yani. Bir beş dakika sonramız garanti değil. Ama bunu depremden sonra daha iyi anladım. Her an her şey olabiliyor.” (D5-her an herşey olabilir)

Katılımcıların deprem sonrası yaşadıkları deneyimlere yönelik çeşitli kişisel ve bilişsel çıkarımlar geliştirdikleri görülmektedir. En sık ifade edilen çıkarım, “daha kötüsü olabilirdi (şükür)” söylemiyle birlikte katılımcıların mevcut durumlarını bir tür şükür ve kabulleniş çerçevesinde değerlendirdikleri yönündedir. Bunun ardından “kabullenmek zorundayız” ifadesi ile zorlayıcı yaşantılara karşı geliştirdikleri uyum sağlayıcı bilişsel tutumlar dikkat çekmektedir. “Uyumamalıyım” söylemiyle, bazı katılımcıların yeniden aynı travmayı yaşamamak için uyanık kalmaya yönelik bilinçli çabaları olduğu görülmüştür. Daha sınırlı sıklıkta olmakla birlikte “kötü olmaya hakkı olmadığını düşünmek”, “anlatılmaz yaşanır” ve “insanlara yardımcı olamadım” gibi

söylemler ise hem olaya dair kişisel yorumları hem de travmaya eşlik eden suçluluk duygularını yansıtmaktadır.

“Bazı ailelere çadır falan verilmiyordu. Veya biz yardım edemiyorduk. Görüyorduk mesela gruplarda veya Beni şahsen arayan aileler vardı. Hani yardım istiyordu ama ben mesela onlara yardım edemiyordum. O benim çok zoruma gidiyordu.” (D8-insanlara yardımcı olamadım)

“Çünkü hocam bizde bir deyim vardır ya derler, damdan düşen aniden damdan düşen anlar. Bu da öyle bir şey aslında O anı yaşamış biri ancak yaşayan birinin halinden anlar. Onun için hocam ben pek düşünmüyorum. ...yaşamamış birinin her ne kadar üzülebilirler.” (D10-anlatılmaz yaşanır)

“Dedim ki benden çok daha kötü durumda olan insanlar var. Arkadaşlarım, ailelerimi komple kaybettiler. Kendileri saatler sonra enkazlar çıkardılar. Dedim ki senin bu kadar kötü olmaya hakkın yok.” (D13-kötü olmaya hakkı olmadığını düşünmek)

“Aslında o an kendi halimize şükrettik. Dedik yani soğukta da kalsak, dışarıda da kalsak, açta kalsak bir şeyler de yaşamış olsak sonuçta ailemiz tamdı. Yani kimse dışarıda kalmadı bizim çekirdek aile olarak. Kimse enkazın altında kalmadı ya da hastanelik bir durum olmadı.” (D5-daha kötüsü olabilirdi (şükür))

“Uykuda yakalandılar ya hani çoğu kişi. Biz de zaten uyanmasaydık biz de öyle olacaktık. Daha beter olurduk da belki psikolojimiz olan o an. Öyle geliyor hani. Sanki bir şey olacakmış gibi falan.” (D12-uyumamalıyım)

“Yaşadığım bu durumu... Şöyle düşünüyorum hocam. Eğer mesela buraya... Demek ki gelmeye hayırlısı olan buymuş. Demek ki bunu görmemiz gerekiyormuş. Öyle düşünüyorum, bunu yaşamamız gerekiyormuş. Bunlardan ders çıkarmamız gerekiyormuş. Düşüncem o şekilde yani.” (K1-kabullenmek zorundayız)

Travmaya bağlı semptomlar alt kodu; depremzedelerin deprem sonrasında yaşadıkları travmaya bağlı oluşan semptomları içermektedir. Alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.27’de sunulmuştur.

Tablo 4. 27: Travmaya Bağlı Semptomlar Kod Matrisi

Kod Sistemi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların deprem sonrasında yoğun biçimde çeşitli psikofizyolojik belirtiler yaşadıkları görülmektedir. En sık karşılaşılan semptom “uyku bozuklukları” olup, bunu “yeme bozuklukları” ve “depresyon” izlemektedir. Yeme bozukluklarında, yalnızca iştahsızlık değil, aynı zamanda yiyeceğe erişim zorluklarına bağlı beslenme problemleri de dikkat çekmektedir.

“Yemek olarak zaten ilk 2-3 gün yemek bulamadım. Sadece gofret, su gibi böyle şeylerle durdum.” (D1-yeme bozuklukları)

“Evet hocam yani iştahsızlık olmaya başladı.” (D2-yeme bozuklukları)

“Ama ondan sonra onlar şey dedi, biz açız dedi. Yemek bulamadım o gün. ondan sonra diğer gün bizim oralarda şey duydum işte yukarıda yemek falan veriyorlarmış bzmkiler Gidip almaz, öyle bir şeyleri yok. Mecburen ben gidip getiriyordum. Onlara gittim yemek getirmek için.” (K12-yeme bozuklukları)

Katılımcılarda, deprem bölgesinde ilk günlerde yaşanan barınma sıkıntısına bağlı olarak uykusuzluklar gözlenmiştir. Süreç ilerledikçe, travmayı tetikleyici bir unsur olarak depremin yaşandığı yere gitme durumunda ya da gece saatlerinde zihne gelen travmatik düşünceler nedeniyle uyuyamama durumları öne çıkmaktadır.

“Uyku düzeni hocam olmadı yani. Belki bir üç ay, dört ay. Şu an bile, ben şu an’tayım ama mesela maraşa gittiğim zaman 1-2 gün yine aynı oluyor. Uyuyamıyorsun geceleri çünkü ister istemez başını yastığa koyduğün zaman bir düşünce geliyor. Acaba depresim mi olacak?” (D1-uyku bozuklukları)

“Ben bir hafta falan uykusuzdum. Hiç uyumadım, kesintisiz.” (D4-uyku bozuklukları)

“İlk gece zaten hiç uyuyamadık. Ertesi gece sarada kalıyorduk. Yine uyuyamadık. Sandalyede falan oturuyoruz zaten. Yatacak şeyimiz yok.” (D6-uyku bozuklukları)

“Dörde kadar falan böyle uyuyamıyorum hiç. Uyku tutmuyor. Gündüz uyuyabiliyorum. Biraz da şöyle geliyor hani millet uyurken uyuyamıyorum.” (D7-uyku bozuklukları)

“Yok hocam, uyku düzenim bayağı olara bozulmuştu. Çünkü her an deprem olacak şeyiyle uyuyorsun. Yani aklında o var ama uykuya dalamıyorsun.” (K1-uyku bozuklukları)

“Hocam uyuyamıyorduk. Zaten çok soğuktu. Uyuyamıyorduk. Anca işte küçük çocukları falan uyutmaya çalışıyorduk. Yani onlar uyuyordu falan biz uyuyamıyorduk. Ayakta hani böyle sandalye üzerinde falan oturduğumuz yerde uyuyorduk.” (K3-uyku bozuklukları)

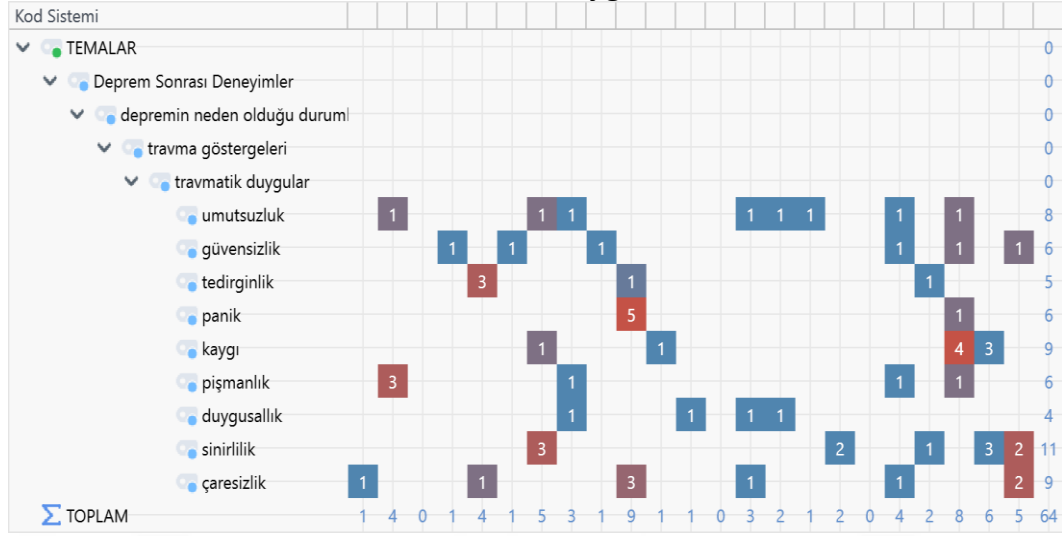
Depresyon örüntüsünde ise genellikle kayıpların belirleyici olduğu görülmektedir. Bu kayıplar arasında bir yakının ölümü ya da konfor alanının yitirilmesi gibi farklı nedenler bulunmaktadır.

“Hani okula gittim, orada misal yine abim aradı. Dedi hani babamdan haber yok. Cesedi bulunmuş, ölmüş diye. İşte yani orada ne yapacağım, nasıl bir tepki vereceğimi de bilmiyorum hocam. Yani çok farklı bir duyguydu benim için. Bilmiyorum yani hocam iki arada kalmıştım. Sonra zaten o babamın haberinden sonra ben bir ay boyunca evden çıkamadım. Uyuyup durdum. Halsizim, yorgunum, bitkinim. Hani uykum var desem uyuyorum, uykum var hala. Yorgunum, her yerim ağrıyor gibi hissediyorum.” (K5-depresyon)

“Memleketimi çok seviyordum. Ama şu an öyle bir şey olmadığı için hani evimi, ailemi... Hani daha mutluyduk eskiden. Ailemle birlikte, yıkılan evimizi çok mutluyduk. Ama şu an değiliz... Yani çok çıkmak istemiyorum aslında. İstemiyorum ya. İçimden gelmiyor.” (D9-depresyon)

Travmatik duygular alt kodu; depremzedelerin deprem sonrası yaşadıkları durumlara bağlı olarak geliştirdikleri olumsuz duygularını içermektedir. Alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.28’de sunulmuştur.

Tablo 4. 28: Travmatik Duygular Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların deprem sonrası dönemde yoğun biçimde travmatik duygular yaşadıkları görülmektedir. Duyguların dağılımı incelendiğinde, deneyimlerin bireylerde yalnızca kaygı değil aynı zamanda karmaşık, yoğun ve birbiriyle iç içe geçmiş birçok duygusal tepkiye yol açtığı gözlemlenmektedir. En sık karşılaşılan duygular arasında öne çıkanlar sırasıyla; sinirlilik, çaresizlik, kaygı, umutsuzluk, panik, pişmanlık ve güvensizlik duygularıdır.

Panik duygusunun öne çıkması, deprem anı ve sonrasındaki kontrol kaybı ve belirsizlikle ilişkilidir. Tedirginlik ve kaygı, hem artçı depremler hem de tekrar yaşanabilecek travmalar nedeniyle sürdürülen alarm halini göstermektedir. Katılımcıların çoğu, çaresizlik duygusunu özellikle sevdiklerine yardım edememe ya da yaşanan kayıplar karşısındaki yetersizlikle açıklamışlardır. Sinirlilik ve pişmanlık gibi duygular ise genellikle depremde yaşanan olaylarla ilişkilidir.

“Hocam sahada çalışırken karşılaştığım olaylar yüzünden hani bende bir öfke uyandı mesela bir haksızlık görsem direkt hani üstüne atlamak istiyorum yani.”
(D8-sinirlilik)

“İşte istemsiz her şeye sinirlenmeye başladım.” (D2-sinirlilik)

“Öyle bir halde insanın aslında acizliğini gördüm hocam burada. İsteddiğimiz kadar var olalım Ama acizliği, kulun aciz olduğunu anladım ben o zaman.”
(K11-çaresizlik)

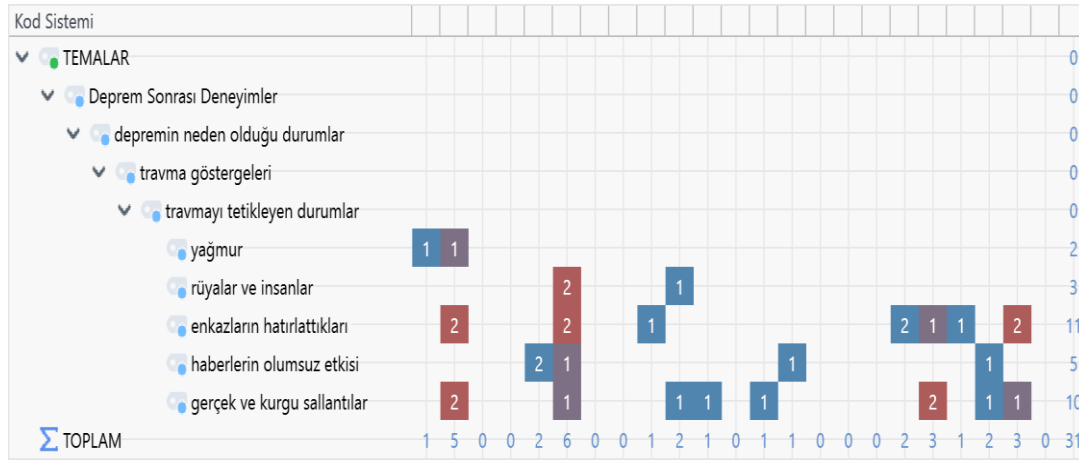
“Sürekli elinde telefon hani deprem olmuş mu olmamış mı ona bakıyorsun.”
(K1-kaygı)

“Hocam geri günlük rutinlerimize dönmemiz hepimiz için çok zor oldu. Hani belirli bir düzen vardı, bir rutin vardı. Ama bu bir on saniyelik sallantıyla yerde bir oldu.” (D12-umutsuzluk)

“Belki erken gitseydik hocam hani. Nasıl desem? Biraz geç kalmasaydık ölmezdi hocam. Gece olan artçıda bina iyice üstüne oturmuş. Belki o çocuğu kurtarabilirdik.” (K13-pişmanlık)

Travmayı tetikleyen durumlar alt kodu; depremzedelerin deprem sonrası yaşadıkları duygularını içermektedir. Alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.29’da sunulmuştur.

Tablo 4. 29: Travmayı Tetikleyen Durumlar Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, deprem sonrasında yaşanan travmaların bazı dışsal ve içsel etkenlerle yeniden tetiklendiği görülmektedir. En sık karşılaşılan travma tetikleyici durum enkazların hatırlattıklarıdır. Depremin üzerinden bir buçuk yıl geçmiş olmasına rağmen şehirlerde hâlâ enkazların varlığını sürdürmesi veya önceden yapı bulunan alanların boş kalması, travmanın tekrar tetiklenmesine yol açmaktadır.

İkinci olarak sık karşılaşılan tetikleyici unsur gerçek ya da kurgusal sallantılar olmuştur. Katılımcılar, zaman zaman herhangi bir deprem yaşanmamasına rağmen sarsıntı hissettiklerini ya da deprem olmuş gibi düşündüklerini ifade etmişlerdir.

Üçüncü en sık rastlanan kod haberlerin olumsuz etkisidir. Özellikle medyada yer alan felaket haberleri, artçı sarsıntılarla ilgili içerikler ve yıkım görüntüleri, bireylerde kaygı ve panik tepkilerini artırmıştır.

Travmatik rüyalar ile travma anını tekrar tekrar sormak isteyen kişilerin varlığı da yaşantının yeniden tetiklenmesine neden olmuştur. Ayrıca, deprem anında yağmurun yağması, bazı katılımcıların sonraki yağmurlarda yeniden o ana dönmelerine ve depremi tekrar yaşadıklarını hissetmelerine yol açmıştır.

“Mesela yağmur sesini duyduğum zaman o ana giderim. Yani direkt o ana giderim. Hemen direkt o aşağı indiğim ilk sahneyi.” (K12-yağmur)

“Sonra uykuda deprem olduğunu hissediyordum artık, rüyalarım geliyordu. Deprem bitmişti ama şeydi yani... Bazen geri tekrarladığı için sürekli bitmiyordu. Rüyalarımda tekrarlıyordu, günlük hayatta tekrarlıyordu. O şekilde.” (K2-rüyalar ve insanlar)

“Çünkü dışarı çıktığımda her yer enkaz ve hani çocukluğumun geçtiği yerler hani enkaz altında kalmış ve bu beni çok yıpratıyor.” (D2-enkazların hatırlattıkları)

“Evimiz ağır hasarlı ama yıkılmadı hocam. Hala duruyor yani. Ağır hasarlıları daha yıkmaya falan gelmedi. Sadece yıkılan enkazları topladılar. Ama şu an ağır hasarlı olan evleri kaldırıp götürmediler. Yani daha duruyor karşımızda. Onu her gördüğümüzde o deprem anı yani ya da evde yaşayanlar, anılar falan gözümüzün önüne geldiğinde daha çok üzüyor insan. Yani bir an önce kalksın gitsin diyoruz artık.” (K3-enkazların hatırlattıkları)

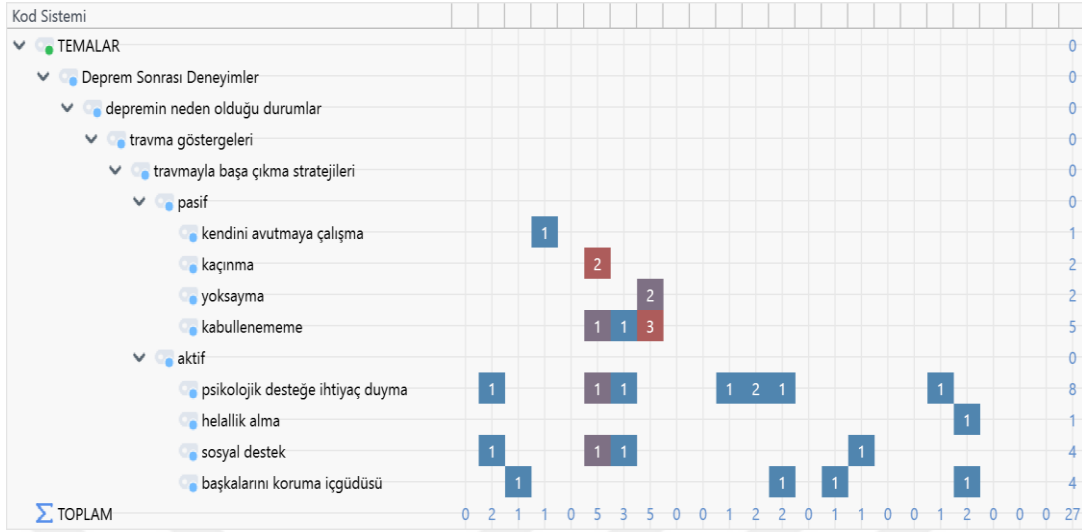
“Çıkan haberler direkt benim ağlamama, o geceye dönmeme sebep oluyordu. Sosyal medyada bir görüntü görüyordum, yine aynı şekilde.” (D12-haberlerin olumsuz etkisi)

“Ya şu an bile yatağında uyuduğum zaman sallanıyormuşum gibi sürekli. Sürekli sallanıyormuşum gibi hissediyorum.” (D9-gerçek ve kurgu sallantılar)

“Sallanıyordu hocam, psikolojim bozulmuştu. Hani yatağım yaylıydı. Sağa sola döndüğümde böyle hareket ediyordu. Mesela kaldırdım onu, yer yatağında yatıyordum.” (K13-gerçek ve kurgu sallantılar)

Travmayla başa çıkma stratejileri kodu; depremzedelerin deprem sonrası yaşadıkları travmatik duyumlarla başa çıkmada ne tür yöntemler denediklerini anlatmaktadır. Alt kodlara ilişkin kod frekansları Tablo 4.30’da sunulmuştur.

Tablo 4. 30: Travmayla Başa Çıkma Stratejileri Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların deprem sonrasında hem pasif hem de aktif başa çıkma stratejileri geliştirdikleri görülmektedir. Pasif başa çıkma yolları içinde en sık dile getirilen strateji “kabullenememe” olmuştur. Bu durumu “kaçınma”, “yoksayma” ve “kendini avutmaya çalışma” gibi stratejiler izlemiştir.

“Ama daha çok kendimi düzeltmeye çalışıyorum. Olmayacak ya, bir şey olmayacak diye” (K8-kendini avutmaya çalışma)

“Ben artık o konuları konuşmak dahi istemiyordum. Çünkü bıktım. Hep böyle aynı konuları konuşuyorlardan ağlıyoruz.” (K7-kaçınma)

“Bu telefonu bile artık elime almak istemiyordum. Normalde artık gençlerin hani yeni şeysi, medyası falan telefonu artık. Ama hani o ölüm haberleri, haberleri açmak istemiyordum. Çünkü her yer depremle alakalı şeyler kaynıyordu ve görmek istemiyordum artık.” (K5-yoksayma)

“Paramparça. His yok yani. His kalmadı. Hiç şey hissedemiyorum ki. Böyle dolup kaldım yani. Başka bir şey diyemedim. Allah bir daha yaşatmasın o anı.” (K7-kabullenememe)

Aktif başa çıkma stratejileri kapsamında ise en çok karşılaşılan eğilim “psikolojik desteğe ihtiyaç duyma”dır. Bunu “sosyal destek”, “başkalarını koruma içgüdüsü” ve “helallik alma” izlemiştir.

“Çok teşekkür ederim. Bu arada şey... İhtiyacım varmış. Destek almanı düşünüyordum ama... Karşımdaki bir insana anlatınca kendimi daha kötü hissettirir diye Destek almayı da reddettim. Şimdi hocam, birden sorunca şey

oldum. Kaçmamam gerektiğini düşünerek ben çalışmaya karar verdim şimdi.”
(D11- psikolojik desteğe ihtiyaç duyma)

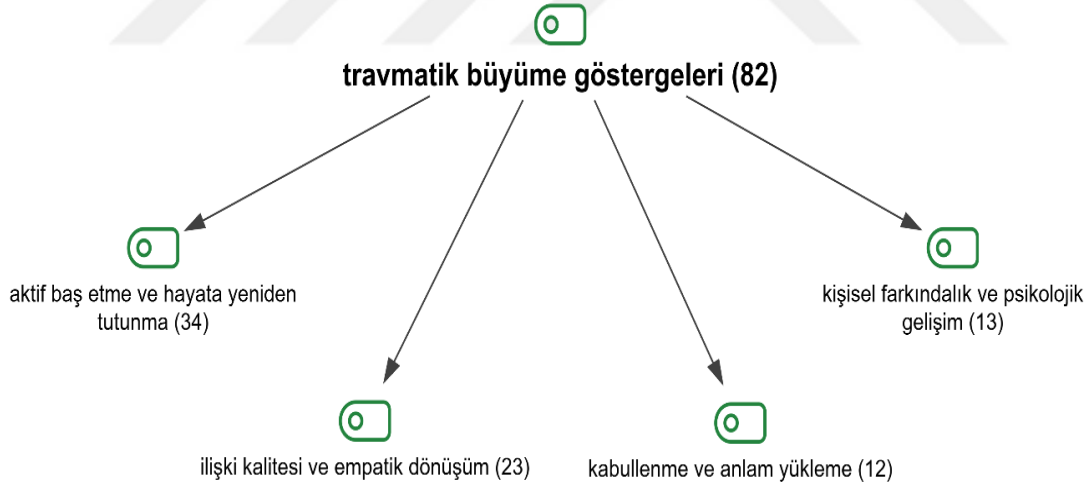
“Bir de herkesle helalleşerek ayrılmak istiyorum. Kimsenin bana karşı bir kını olmasını istiyorum.” (D7-helallik alma)

“Bir şey yapmanıza gerek yok. Kendi kendime aşmaya çalışıyorum. Burada aynı arkadaşım da var. O da antepli depremi yaşamış biri. Birbirimize destek çıkıyoruz. Güç alıyoruz birbirimizden öyle. Ayakta duruyoruz. Ve yapmak zorundayız. Çünkü hayat devam ediyor.” (K7-sosyal destek)

“Bir hafta geçmişti. Bir hafta geçmişti ama ben küçük kardeşimiz sayesinde de erken toparlandım. Bu beş yaşındaki kardeşimiz sayesinde.”(K11-başkalarını koruma içgüdüğü)

Travmatik büyüme göstergeleri kodu; katılımcıların deprem sonrasında yaşadıklarından ders çıkarma ve olumlu bakabilmesini içermektedir. Bu kod için kod haritası Şekil 4.12’de gösterilmiştir.

Şekil 4. 12: Travmatik Büyüme Göstergeleri Koduna Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi

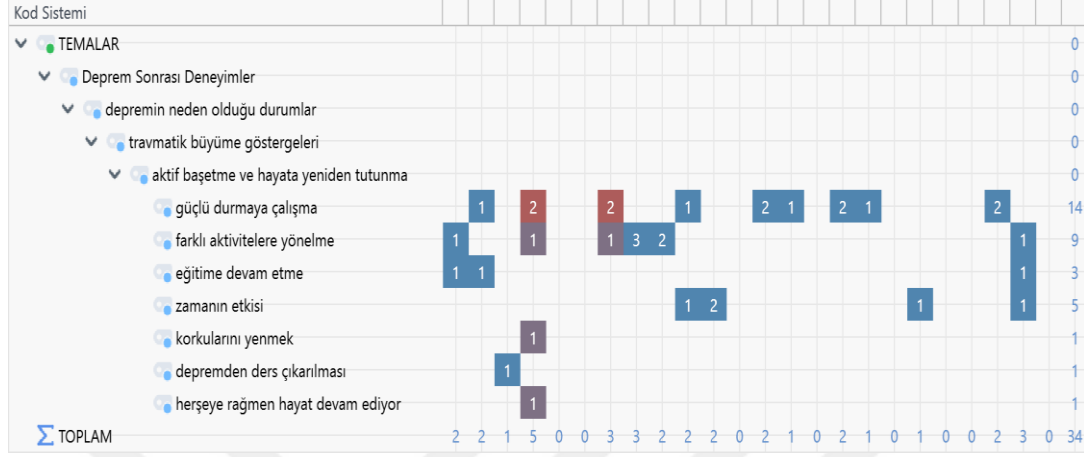


Yukarıdaki şekil incelendiğinde kodun dört alt kod üzerinde örüntülendiği görülmektedir. Bunlar “aktif baş etme ve hayata yeniden tutunma”, “ilişki kalitesi ve empatik dönüşüm”, “kabullenme ve anlam yükleme” ile “kişisel farkındalık ve psikolojik gelişim” dir.

Aktif baş etme ve hayata yeniden tutunma alt kodu; depremzedelerin deprem sonrasında kendileri ve sevdikleri için nasıl hayata tutunduklarını açıklayan bir

kod olarak karşımıza çıkmaktadır. Alt kodlara ilişkin kod frekansları 4.31’de sunulmuştur.

Tablo 4. 31: Aktif Baş Etme ve Hayata Yeniden Tutunma Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların özellikle sevdiklerine karşı güçlü durma ihtiyacı hissettikleri ve bu nedenle hayata tutunma çabası içinde oldukları görülmektedir. En sık tekrarlanan kod “güçlü durmaya çalışma”dır. Katılımcıların farklı aktivitelere yönelme eğilimleri, ruminatif düşüncelerden uzaklaşma çabasıyla ilişkili olsa da travmatik belirtilerin hafifletilmesinde etkili olmuştur. Bunun yanı sıra, zamanın iyileştirici gücüne olan inanç travmayla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.

“Ama ağlamamam da gerekiyordu, kendimi toparlamam gerekiyordu. Çünkü ben telaşa kapıldıkça ailemdeki insanlar, kardeşlerim falan daha çok telaşa kapılacaktı. Bu yüzden kendimi sağlam tutmaya çalıştım. Onlara pek bir şeyim olmayacaktı. Ama yine de kendim de o şeyi görmem gerekiyordu. Yani yıkılmamam gerekiyordu gibi hissettim.” (D5-güçlü durmaya çalışma)

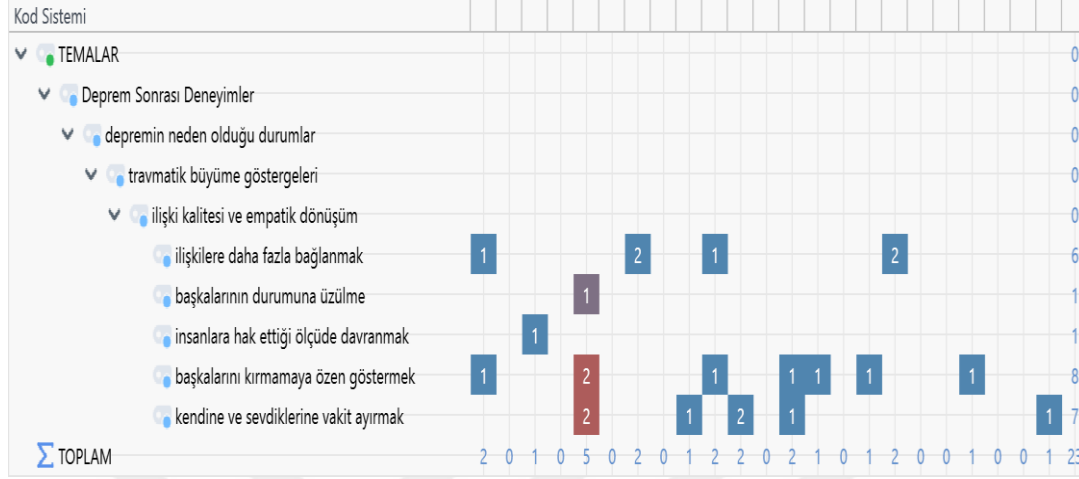
“Gerçekten annem dediği gibi evden çıkıp da kendime bir işe verip de kafa dağıtmasaydım herhalde kafayı yiyecektim.” (K5-farklı aktivitelere yönelme)

“Ama arada mesela gene oluyor. Ama bunu ilerleyen zamanlarda geçeceğini düşünüyorum. Yani şu an bir anlık. Yeni bir olay olduğu için mesela. Sonra... Geçiyor yani gittikçe.” (K2-zamanın etkisi)

İlişki kalitesi ve empatik dönüşüm alt kodu; deprem sonrasında katılımcıların hayatın ve insanların değerini daha derinden kavrayarak çevrelerine karşı artan bir

duyarlılık ve değer verme eğilimi göstermeleri temelinde yapılandırılmıştır. Bu alt koda ilişkin kod frekansları 4.32’de sunulmaktadır.

Tablo 4. 32: İlişki Kalitesi ve Empatik Dönüşüm Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların deprem sonrasında kişilerarası ilişkilerinde bir değişim yaşadıkları görülmektedir. En sık tekrar eden alt kodlar arasında “başkalarını kırmamaya özen göstermek”, “kendine ve sevdiklerine vakit ayırmak” ve “ilişkilere daha fazla bağlanmak” yer almaktadır. Katılımcılar, ikili ilişkilerde daha fazla özen gösterme, duygusal bağ kurma ve vakit geçirme isteğinin arttığını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar, önceden önemsemedikleri kişilerle ilişkilerinde daha dikkatli davrandıklarını ve karşısındakini kırmamaya yönelik çaba sarf ettiklerini belirtmiştir. Ayrıca aile bireyleriyle geçirilen zamanın daha kıymetli hale geldiği ve bu süreklilik arz eden bağın katılımcılar için anlamlı bir hale dönüştüğü ifade edilmiştir.

“Hiç ummadığımız anda. Ummadığımız şekilde olduğu için, İkili ilişkilerde, diyaloglarda bir tık daha önemseme ve değer verme arttı. Aşırı derecede.” (K6- ilişkilere daha fazla bağlanmak)

“Mesela yanımda biri kötü bir şey söylediğinde direkt şey diyorum. O kötü şeyi söylememelisin. Çünkü ölüm var diye düşünerekten kap kırmamaya. Karşımdaki kişiyi kırmamaya çalışıyorum. Duygusal olarak bir bağ kurmaya çalışıyorum. Karşımdaki kişiyi sevmesem bile önceden insanlara Düşmanlık yapabilme gücümdeymiştim. Şu an asla kimseye kötü davranmadığımı fark ettim. Ve böyle şeyler oldu.” (D11- başkalarını kırmamaya özen göstermek)

“Bir de şöyle hocam, genelde ailemle vakit geçirdim ama... ..birazcık da böyle kendi köşeme çekilmeyi seven bir insandım hani. Yalnız kalmayı seven bir insandım ama şu an... ..hani ailemle geçirdiğim o vakit bana çok değerli geliyor. Ne kadar onlarla vakit geçirebilirim diyorum benim için daha iyidir.”
(K1-kendine ve sevdiklerine vakit ayırmak)

Kabullenme ve anlam yükleme alt kodu; deprem sonrasında katılımcıların yaşadıkları deneyimleri dini inançları doğrultusunda kader bağlamında değerlendirmeleri ve bu yolla olayları kabullenmeleri temelinde yapılandırılmıştır. Bu alt koda ilişkin kod frekansları 4.33’de sunulmaktadır.

Tablo 4. 33: Kabullenme ve Anlam Yükleme Kod Matrisi

Kod Sistemi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
TEMALAR												0
Deprem Sonrası Deneyimler												0
depremin neden olduğu durumlar												0
travmatik büyüme göstergeleri												0
kabullenme ve anlam yükleme												0
ölümün farkına varmak	1				1		1		1		2	6
yaşamaya devam etme	1											1
geçmişte kaldı											2	2
Allahtan geldi	1	1			1							3
TOPLAM	3	1	0	1	1	1	0	1	0	2	2	12

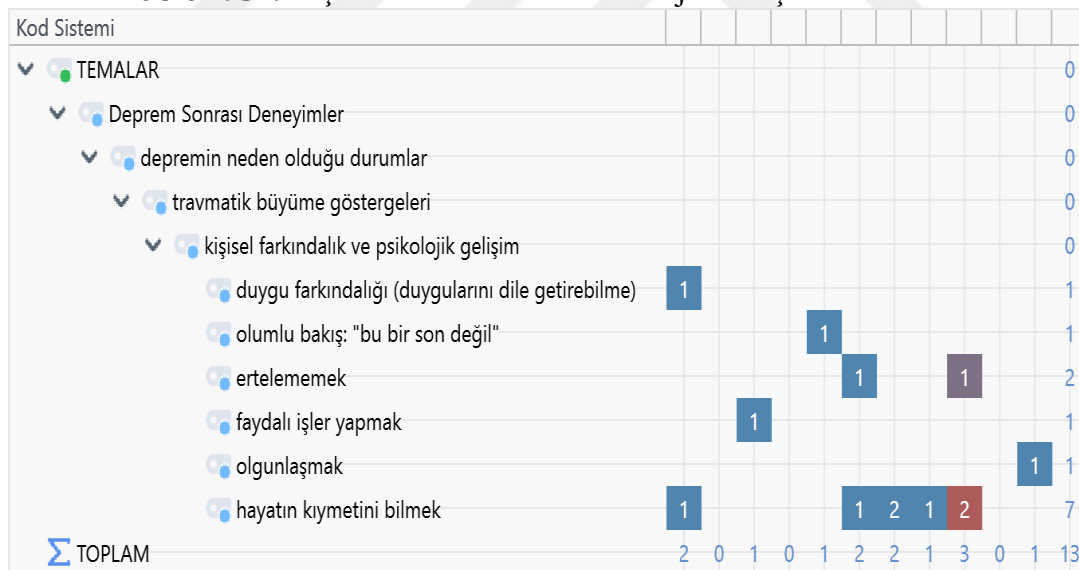
Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların deprem sonrasında yaşadıkları travmatik deneyimleri kabullenme ve anlamlandırma eğiliminde oldukları görülmektedir. En sık tekrar eden alt kodlar “ölümün farkına varmak” ve “Allah’tan geldi” ifadesidir. Katılımcıların bir kısmı ölüm gerçeğiyle yüzleşerek hayatın geçiciliğini kabul ettiklerini belirtmiş; bir kısmı ise yaşananların ilahi bir takdir olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca “yaşamaya devam etme” ve “geçmişte kaldı” söylemleriyle, yaşananların geride bırakılarak hayata devam etme yönelimi dikkat çekmiştir.

“Belki şu an bile şey düşünüyorum, belki tamam atanamayacağım... ..ama bir gün sonra belki ölebilirim, ölmeyebilirim. Yani artık o anı yaşamak istiyorum. Bu an ise bugün, belki yarın olmayacak.” (K8-ölümün farkına varma)

“Hep böyle normal günlük hayatta bir ailenin yaşaması gerektiği gibi yaşadık. Yani ekstra bir şey yaşamadık.” (K12-yaşamaya devam etme)

“Ben keşke yaşanmasaydım ama takdiri ilahi yaşanacakmış, bunu görecekmişim. Bir kabullenilmişlik var. Ne kadar isyan da edecek, inkar da edecek, ne yaparsak yapalım olacak. Nasıl rüzgar esiyorsa, nasıl yağmur yağıyorsa, deprem de aynı bu şekilde doğal olay.” (K13-Allah’tan geldi)

Tablo 4. 34: Kişisel Farkındalık ve Psikolojik Gelişim Kod Matrisi



121

duygusal düzeyde yansımaları olarak dikkat çekmektedir. Katılımcıların ayrıca “ertelememek” ya da “bu bir son değil” gibi olumlu bakış içeren değerlendirmeleri, yaşanan travmanın ardından bireysel güçlenme ve gelişimin mümkün olduğunu göstermektedir.

“Önceden bir şeylere hayır diyemezdim. İnsanlara bir şeyleri söyleyemezdim. Ama şu an söyleyebiliyorum. Rahatsız olduğum durumlarda söyleyebiliyorum. İstemediğim bir şeyi karşıdaki insana söyleyebiliyorum. En önemlisi karşıdaki insana ne hissettiğimi daha kolay söyleyebiliyorum. Bana ne hissettiğimi. Hani böyle benden gider mi kalır mı düşüncesi olmadan söyleyebiliyorum insanlara. Bu babam olsa da. Yani beni o gün üzdüyse arayıp sen niye böyle bir kelime kullandın ki ben çok üzüldüm diyebiliyorum.” (K12-duygu farkındalığı (duygularını dile getirebilme))

“Şu an gülüyorum hep. Yani artık şey yapmıyorum. Mesela olur olmaz demeyeyim. Mesela KPSS çalışıyorum. Olmazsa da diyorum bu bir son değil. Hani başka bir şey yapabilirim. Yani şartlamıyorum kendimi. Bugün şunu yapacaksın, yarın bunu yapacaksın.”(K10- olumlu bakış: “bu bir son değil”)

“Önceden mesela nasıl desem, bir şey yapmak isterim ya da almak istersem ona bir erteleme durumu var diyor. Bir şey diyordum, şimdi almayayım, sonra alırım. Zaten bir şey yok. Her türlü orada olacak, sonra alırım, sonra yaparım. Ama artık deprem sonrasında zaten ufak bir saniyenin bile kıymetini öğreniyorsunuz hocam. Ufak alacağınız bir şey bile diyorsunuz ki, Ben bunu en azından şimdi alayım, ya da yapayım, sonrasında yapamadığım gibi bir durumum olur.” (D10-ertelememek)

“Yani hocam daha öncesinde bir takım geçmişe yönelik bozukluk olabilir. Son zamanlarda kendimi topladık. STK’lar sayesinde. Depremde yaşadıklarımız sayesinde” (K11-faydalı işler yapmak)

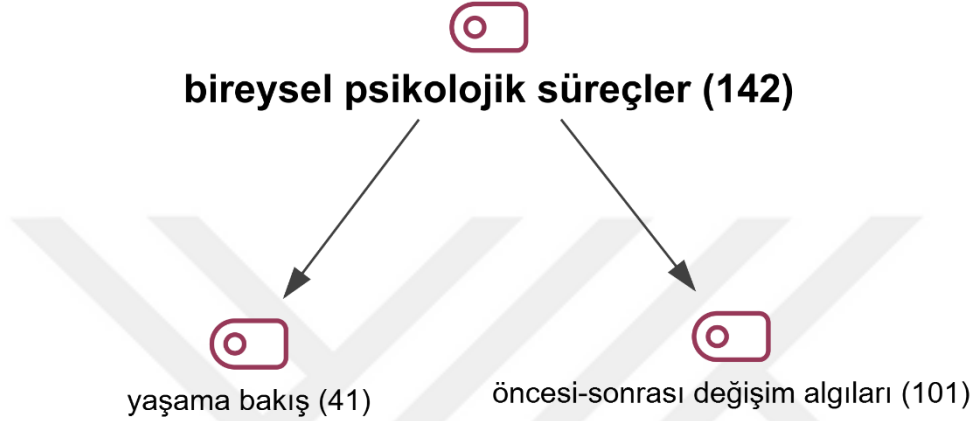
“Depremden sonra biraz daha ağırdım Bazı şeylerin benim gücümün elinde olmadığını ya da ailemin de gücünün yetmeyeceğini fark ettim. Ayağım o kadar da artık uçmuyor. Yere basmaya başladı. Yani herhalde büyüdüm diyebilirim bunun için Olgunlaştım diyebilirim.” (D13-olgunlaşmak)

“Şunu anlıyorsunuz aslında ya. Tek bir odada mutlu bir mesut yaşanabiliyormuş yani. Büyük şeylere gerek yokmuş.” (D4-hayatın kıymetini bilmek)

4.2.1.3.2. Bireysel Psikolojik Süreçler Alt Teması

Katılımcıların deprem sonrasında yaşama bakışları ve kendilerinde deneyimledikleri öncesi-sonrası değişim algılarının ele alındığı bireysel psikolojik süreçler alt teması için kod haritası Şekil 4.13’de gösterilmiştir.

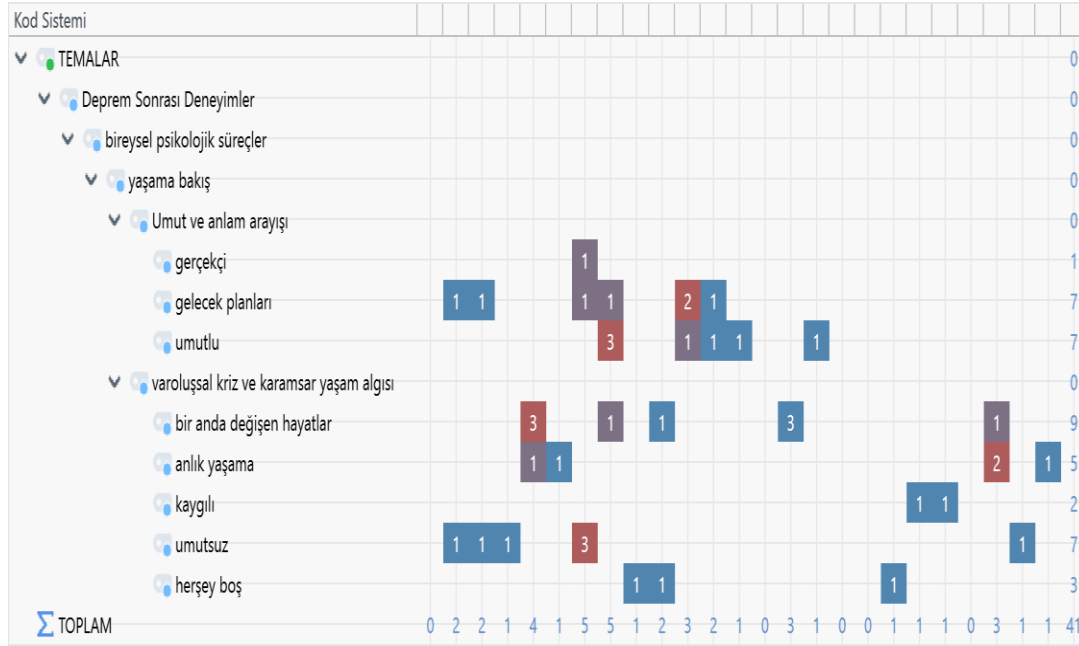
Şekil 4. 13: Bireysel Psikolojik Süreçler Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



Yukarıdaki şekil incelendiğinde alt temanın iki kod üzerinde örüntülendiği görülmektedir. Bunlar “yaşama bakış” ve “öncesi-sonrası değişim algıları” dır.

Yaşama bakış kodu; katılımcıların depremden sonra kendi deneyimlerinden yola çıkarak şimdi ve geleceğe yükledikleri anlamlar içerisinde yapılandırılmıştır. Bu koda ilişkin kod frekansları 4.35’de sunulmaktadır.

Tablo 4. 35: Yaşama Bakış Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, depremzedelerin deprem sonrasında şimdi ve geleceğe yönelik tutumlarını yansıtan “yaşama bakış” teması altında iki alt kodun yer aldığı görülmektedir.

Umut ve anlam arayışı alt kodunda, “umutlu” olma ve “gelecek planları yapma” ifadeleri eşit sıklıkta tekrar etmektedir. Katılımcılar, travmatik yaşantılarına rağmen umutlu olduklarını ve geleceğe dair planlar yapmaya devam ettiklerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı ise, bu süreçte olgunlaştığını ve artık daha gerçekçi planlar yaptığını ifade etmiştir.

“Yani şu an annem gibi çok iyi olmayan bir ev şartlarındalar. Ve hani gelecek diyorum ki hani burayı bitireceğim, atanacağım, işte ev tutacağım falan, ev alacağım aileme. İşte onları gururlandıracağım. Aslında öyle hedeflerim hala var...” (D13-gelecek planları)

“Yani benim aslında hocam bakış açım yani geleceğe göre hiç değişmedi. Çünkü geleceğimin iyi olduğuna inanıyorum. Yani iyi yerlere geleceğime inanıyorum. İnşallah da geleceğim.” (K5-umutlu)

“Aynen çalışırsam bu olur, okursam bu olur. Okumazsam şöyle bir rota çizerim kendime. Bu mesleği sevmezsem buna yöneleceğim. Gibi daha gerçekçi, daha realist düşüncelere sahibim.” (K6-gerçekçi)

Varoluşsal kriz ve karamsar yaşam algısı alt kodu altında ise, katılımcıların hayatlarının bir anda değiştiğine ve yaşamı anlamsızlaştırdıklarına yönelik ifadeler ön plana çıkmaktadır. Bu durum, hayata ve geleceğe yönelik umutsuzluk ve kaygı duygularının artmasına neden olmuştur. Katılımcıların, her şeyin bir anda yok olabileceği düşüncesiyle uzun vadeli planlar yerine anlık kararlarla hareket etmeyi tercih ettikleri görülmektedir.

“Yani bunları yaşıyoruz ama... Demek ki her şey... Bir gelecek dedim hani. Anlık saniyesine baktı yani deprem. Herkesin hayatını tepetaklak etti. Planlarla yaşamamak lazım.” (K10-bir anda değişen hayatlar)

“Yani bunları yaşıyoruz ama... Demek ki her şey... Bir gelecek dedim hani. Anlık saniyesine baktı yani deprem. Herkesin hayatını tepetaklak etti. Planlarla yaşamamak lazım.” (K10-anlık yaşama)

“Bilmiyorum sanki sürekli bir şey olacakmış gibi hissettiriyor. Böyle... ..yani bilmiyorum olmuyor yani bir şey hissettirecek gibi sürekli. Olacak gibi. Bir de hani virüs falan da çıktı ya hani sürekli bir şeyler oluyor arka arkaya Ondan da olabilir. Yine bir şey olacakmış gibi oluyor. Yine Marmara depremi falan beklenir diyorlar.” (D7-kaygılı)

“Yani bir gün öleceğimizin tamamen farkına varmış bulunmaktayım Bir gün bitecek. Her şey bitecek. Ama bir depremle, ama bir şeyle,..... Fazla bir şeyim yok yani. hevesim yok hayata karşı.” (K13-umutsuz)

“Yani bir gün öleceğimizin tamamen farkına varmış bulunmaktayım Bir gün bitecek. Her şey bitecek. Ama bir depremle, ama bir şeyle,..... Fazla bir şeyim yok yani. hevesim yok hayata karşı.” (K3-herşey boş)

Öncesi-sonrası değişim algıları kodu; katılımcıların deprem sonrası yaşantılarından hareketle benlik algılarında meydana gelen değişimleri ifade edecek şekilde yapılandırılmıştır. Bu koda ilişkin kod frekansları 4.36’da sunulmaktadır.

Kod Sistemi

TEMALAR

- Deprem Sonrası Deneyimler
 - bireysel psikolojik süreçler
 - öncesi-sonrası değişim algıları
 - nötr değişim algıları
 - olumsuz değişim algıları
 - kendini suçlama
 - dikkat dağınıklığı
 - içe kapanma
 - insanların olumsuz yönlerine şahit olma
 - kaybetme korkusu
 - insanlardan uzaklaşma-uzaklaştırma
 - olumsuza odaklanma
 - isteksiz
 - güvenmeme
 - takıntı
 - mutsuz
 - sakin-öfkeli (duygusal salınım)
 - olumlu değişim algıları
 - maddi şeylerin önemini yitirmesi
 - beklentide olmamak
 - duygu ve isteklerinin farkında olma
 - güçlü hissetme
 - ertelemek

TOPLAM

Nötr değişim algıları alt kodunda, katılımcılar bazı yaşantılarında hem olumlu hem de olumsuz yönlerin bir arada bulunduğunu belirtmiştir. Bu nedenle değişimleri tek yönlü değil, karma bir şekilde değerlendirmişlerdir.

Olumsuz değişim algıları alt kodunda en sık ifade edilen durum, insanların olumsuz yönlerine tanıklık etmek ve buna bağlı olarak daha önce sakin olan bireylerin sinirli ya da öfkeli tepkiler göstermeye başlamasıdır. Bu durum, sosyal ilişkilerde uzaklaşma/uzaklaştırma davranışlarıyla da kendini göstermektedir. Katılımcılarda

depresif belirtilerle birlikte içe kapanma ve kendini suçlama eğilimleri gözlemlenmiştir. Ayrıca kaybetme korkusu yaşayan ve olumsuz odaklanan bireylerde mutsuzluk, isteksizlik, güvensizlik ve takıntılı düşünce örüntüleri görülmektedir.

“Çünkü biz yaşıyorduk ve birileri ölmüştü. Onlara borçlu ve suçlu gibi hissettim kendimi. Biz yaşadık ama onlar öldü. Hani belki arkadaşların yeri dolabilir, evet unutulabilir ama hani mesela dönüp baktığınız zaman suçluymuşsunuz hissiyatı oluşuyor insanda Belki onlara borçluymuşuz gibi. (Yaşadığın için kendini suçlu mu hissettin?) Yaşadığım için evet kendimi suçlu hissettim.” (K12-kendini suçlama)

“Ama nedense kitap artık okumayı sevmiyorum. Çünkü böyle kitap okuduğumu artık anlayamıyorum. Evet okuyorum ama sanki aklımda çok farklı sorular geçiyormuş da onu an boşa okuyormuşum gibi geliyor.” (D9-dikkat dağınıklığı)

“Bilmiyorum hani insanlarla iletişime girmek bana zor gelmeye başladı bir süre sonra. Hani zor gelmeye değil de, bilmiyorum, kimseyle konuşmak istemiyordum. Sadece çıkıyordum evin, yani eve çıkıyordum. Oturuyordum, bazen kitap okumak istiyordum. Bazen resimden aslında o kadar şey yapmadım ondan sonra. Kitap okudum ya da ne bileyim. O zamanlar not falan tutmaya başlamıştım günlük tarzı. Sonra onu da attım zaten, bilmiyorum neden.” (D6-içe kapanma)

“Deprem süreci bittikten sonra da öyle bir süreç başladı ki, Akrabanın akrabayı görmezden gelmesi, unutmaması, kendi menfaatine ve nefsine yönelik hareketler etmesi had safa da oldu. Sonrasında da kendi nefislerine. Yani evimize almayalım, rahat oturalım. Ondan sonra gelen yardımlardan haber etmemeler. Veya da onun adını alıp vermemeler. Gibi birçok gayri ahlaki durumla da karşı karşıya geldik hocam. Biz buralarda.” (K6-insanların olumsuz yönlerin şahit olma)

“Daha ilk zamanlar, üniversiteye geldiğimde sürekli aklıma geliyordu böyle, onları ölürse Yani tabii bileyim, onların başına bir iş gelirse ben ne yaparım falan düşüncesi oluyor sürekli.” (K3-kaybetme korkusu)

“Hocam yani insanlıktan bir tık soğumama yani bir tık değil bayağı bir soğumama sebebiyet verdi.” (K6-insanlardan uzaklaşma-uzaklaştırma)

“Yani o zaman bazı şeylere bu kadar çok takılı kalmıyordum. Evet bir şeyler beni yine etkiliyordu. Duygusallığım yine aynıydı. Ama takılıp kalmıyordum.

Hani bir şeyin olumsuz sonucunu bu kadar çabuk düşünmüyordum. Olumlu yanlarına da bakabiliyordum. Ama depremden sonra bir olay gerçekleşeceği zaman direkt olumsuz aşamaları benim gözümün önüne geliyor. Ya şöyle olursa deyip senaryolar kurmaya başlıyorum. Yani bundan önce, depremden önce daha olumsuz düşüncelerim daha azdı diyebilirim.” (D12-olumsuza odaklanma)

“Daha önce çok daha istekliydim. Hani onun için her şeyi yapardım, çabalardım. Ama şimdi artık biraz daha hani o çaba, gayrete gücüm yok gibi. Hani bir şeyi pes etmek daha önce benim için çok zordu. Hani hep, hep son şeyine kadar denerdim. Ama artık deneyemiyorum yani. Ona gücüm yok. O gayretimi kaybettim gibi hissediyorum.” (D13-isteksiz)

“Hocam şöyle, ben önceden daha güleçtim. Ondan sonra daha mutluydum. Küçük şeylerden mutlu olan biriydim, öyle söyleyeyim size. Ama şimdi yani... Bazı şeylerin altında iyi de olsa kötü bir şey arıyorum. Bana kötülük gelecek gibi arıyorum.” (K5-güvenmeme)

“Çabuk daha takıntılı oldum. Yani her şeyin daha düzgün olması istiyorum. Daha önceden böyle değildi. Şu an her şey daha mükemmeliyetçi olmak istiyorum. Yani bu özellikler bende Deprem'den önce yoktu.” (D1-takıntı)

“Fark ne... Depremden önce mesela çok mutluydum. Hiçbir sorunum yoktu. ...böyle bir düşüncelerim, böyle dalıp gitmelerim... ..hiç böyle... ..içimde böyle bir burukluk yoktu ama... ..şu an... ..mesela her yerde, mesela bir şeye üzüldüğüm zaman... ..mesela kötü bir olay mı yaşadım... ..hani direkt aklıma deprem geliyor. Bir arkadaşım la tartışsam mesela... ..hani direkt aklımda yaşadığım şeyler geliyor. Öyle.” (D9-mutsuz)

“Hocam bence var ya. Çünkü ben depremden önce sakindim. Depremden sonra sinirli, öfkeli birine dönüştüm. Aniden hani öfkelenebiliyorum. Ve özellikle mesela haksızlık gördüğüm zaman hani direkt öfkeleniyorum.” (D8-sakin-öfkeli (duygusal salınım))

Olumlu değişim algıları alt kodunda ise, “bir anda her şeyin değişebileceği” düşüncesine bağlı olarak katılımcıların erteleme davranışlarında azalma yaşadığı belirtilmiştir. Ayrıca duygu ve isteklerine yönelik farkındalıklarının arttığı ve kendilerini daha güçlü hissettikleri ifade edilmiştir. Beklentide olmamak ve maddi unsurların önemini yitirmesi de sık dile getirilen değişim göstergeleri arasındadır.

“O kadar ev alan insanlar, yani akraba... Misal dayım gil. Benim ev almıştı, apartman binası. Apartmanlara şey oldu, yıkıldı. Ya emek dedim hani, sen ömrünün yarısını buna veriyorsun. O gözünün önünde zaten eriyip bitiyor. Bütün eşyaların da içinde. Ben dedim eşya hani, mal varlık önemli değil.” (K10- maddi şeylerin önemini yitirmesi)

“Ama bir de şey var mesela önceden insanlardan beni anlamalarını bekliyordum. Hissettiklerimi ve düşündüklerimi anlamalarını bekliyordum. Artık bir şeylerin olmamasını da kabul ettim. Kabulleniş oldu bende. Hani bu da hoşuma gidiyor. Bir beklentisizlik oldu insanlara karşı” (K12-beklentide olmama)

“İnsanlar tarafından daha çabuk kandırılabiliyordum. Yani insanlar bir şeyleri yaptırmak için bana hani... ..bir gülümsemeleri yeterdi. Hayır demeyi yavaş yavaş öğrenmeye başladım. Yani... ..yok hayır... ..diyebiliyorum. Daha önce hiç hayır diyemezdim.” (D13-duygu ve isteklerinin farkında olma)

“Önceki bendense depremden sonraki ben çok daha güçlü.” (D4-güçlü hissetme)

“Şöyle hocam, ben sürekli bir şeyleri aksatan bir insandım. Bugün bir iş yapacağım ama sürekli derdim ki işte yarın hallederim ya sıkıntı olmaz. Şimdi yapmayayım biraz dinleneyim ondan sonra halledeyim. Ama şu an artık onu yapmıyorum. Bir işim varsa o gün içerisinde halletmeye çalışıyorum. O gün içerisinde bitirmeye çalışıyorum.” (K1-ertelememek)

4.2.2. Uygulama Deneyimi Nitel Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, ikinci görüşme kapsamında deney grubuna yöneltilen açık uçlu sorulara verilen yanıtlar analiz edilmiştir. Aşağıda uygulama deneyimi araştırma soruları yer almaktadır.

Araştırma sorusu: Deney grubundaki katılımcılar, KATDEP uygulamasını nasıl deneyimlemektedir ve bu deneyim, deprem travmasına ilişkin anlamlandırmalarını ve bakış açılarını nasıl şekillendirmektedir?

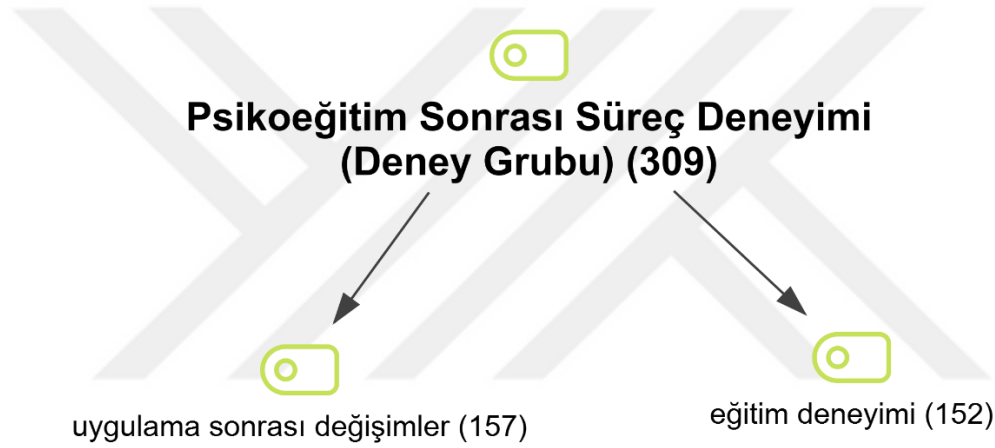
İlk döngüde in vivo, değer, duygu ve kavram kodlama ile elde edilen veriler, ikinci döngüde eksensel kodlama yöntemiyle bütünleştirilmiş ve temalar arası ilişkiseller örüntüler oluşturulmuştur (Saldaña, 2024). Bu temalar, MAXQDA 24 yazılımının

görsel analiz araçları aracılığıyla görsel olarak sunulmuş ve ilgili tablolarla desteklenmiştir.

4.2.2.1. Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi (Deney Grubu) Teması

Deney grubunun KAT yönelimli psikoeğitim uygulamasından sonra uygulama içerisinde edindikleri öznel deneyimler ve uygulama sonrasında psikolojik esneklik perspektifinden deprem travmasına bakışlarındaki değişimlerin ele alındığı psikoeğitim sonrası süreç deneyimi (deney grubu) teması için kod haritası Şekil 4.14’de gösterilmiştir.

Şekil 4. 14: Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi

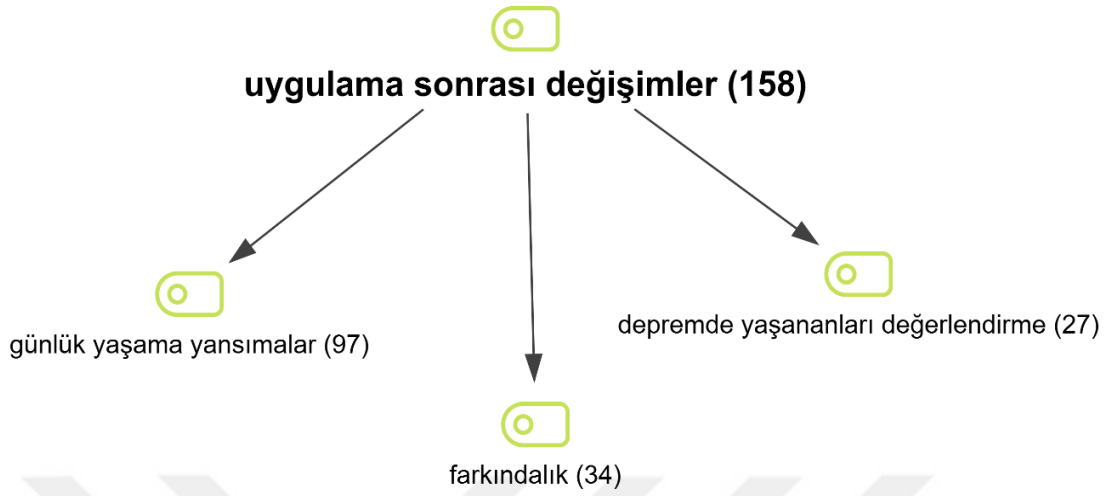


Deney grubunun psikoeğitim sonrası süreç deneyimleri incelendiğinde iki alt tema altında toplandığı görülmektedir. Bunlar “uygulama sonrası değişimler” ve “eğitim deneyimi” dir.

4.2.2.1.1. Uygulama Sonrası Değişimler Alt Teması Bulguları

Bu alt tema, deney grubuna uygulanan psikoeğitim sonrasında katılımcıların, geçmişte yaşadıkları depreme ve günlük yaşamlarına psikolojik esneklik farkındalığıyla yaklaşımlarını ifade etmektedir. Bu alt tema için kod haritası Şekil 4.15’de gösterilmiştir.

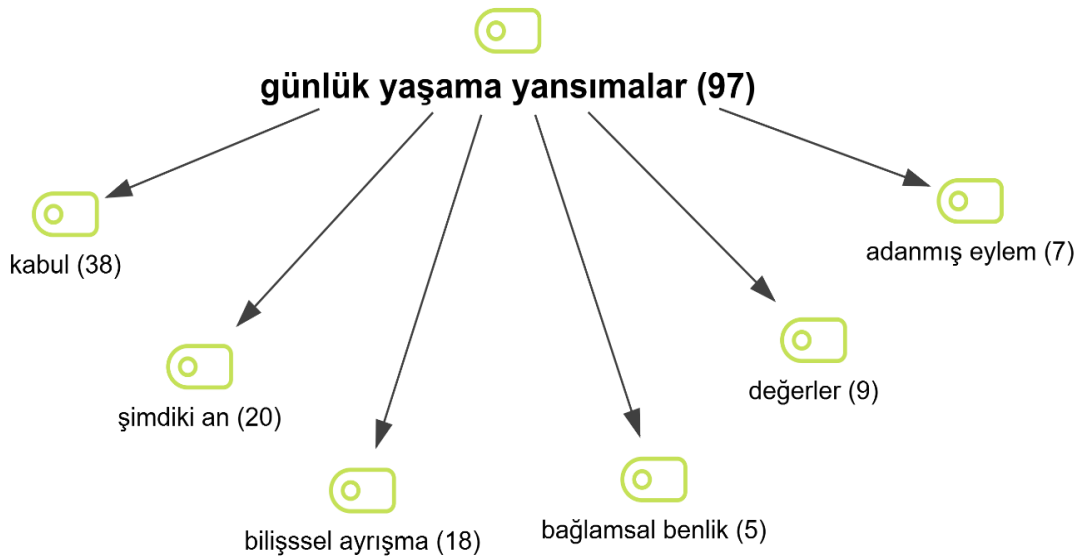
Şekil 4. 15: Uygulama Sonrası Değişimler Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



Uygulama sonrası değişimler alt teması üç koddan oluşmaktadır. Bunlar “günlük yaşama yansımalar”, “farkındalık” ve “depremde yaşananları değerlendirme” olarak belirlenmiştir.

Günlük yaşama yansımalar kodu; deney grubunun psikoeğitim sonrası edindikleri deneyimleri günlük yaşamlarına aktarırken yaşadıkları değişimleri ifade edecek şekilde yapılandırılmıştır. Koda ilişkin kod haritası Şekil 4.16’da gösterilmiştir.

Şekil 4. 16: Günlük Yaşama Yansımalar Koduna Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



Kod haritası incelendiğinde ilgili kodun psikolojik esneklik altıgeninde yer alan altı başlık üzerinden örüntülediği görülmektedir. Bunlar “kabul”, “şimdiki an”, “bilişsel ayrışma”, “adanmış eylem”, “değerler” ve “bağlamsal benlik”tir.

Kabul alt kodu; katılımcıların psiko eğitim sonrasında geliştirdikleri gönüllü acıyı kabullenme becerilerini ve bu becerileri yaşamlarında nasıl benimsediklerini ifade etmektedir. Koda ilişkin kod frekansları 4.37’de sunulmaktadır.

Tablo 4. 37: Kabul Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, psiko eğitim programı sonrasında katılımcıların “kabul” teması kapsamında en sık ifade ettikleri kodun “depresimde yaşananları kabullenme” olduğu görülmektedir. Katılımcılar, yaşadıkları olaylara karşı kabul geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Bu kodu, tekrar sıklığı açısından “rahatlama” ve “negatif duygulanımda azalma” izlemektedir. Katılımcılar, yaşadıkları gerginlik durumunda bir rahatlama olduğunu ve duygusal yoğunluklarının azalarak daha pozitif hissettiklerini dile getirmişlerdir. “Normalleşme” ve “kaçma davranışı göstermeme” kodları ise daha düşük frekansla ifade edilmiştir. Zamanın ve uygulama deneyimlerinin etkisiyle hayatlarının normalleştiğini ve artık kaçma davranışı sergilemeden acılarıyla yüzleşebildiklerini dile getirmişlerdir.

“Eğitim sonrasında dediğim gibi hocam, alıştım. Normalleştim.” (D2-normalleşme)

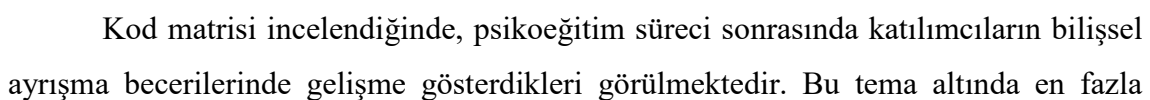
“Daha pozitif ve daha az kaygı duyan bir insanım. Çok çabuk öfkeleniyorum, onu söylemişim zaten. Kendimi kontrol etmeye becerdim. Yani daha az

“Derslerime odaklandım ve bu beni düzeltti açıkçası.” (D2-derse odaklanma)

“Evet geçmişî düşünüyorum hocam ama hani ana odaklanmak hani benim için daha çok kendi kendime diyorum zaten şu ana odaklansam hani daha iyi o yüzden yaşadıklarına değil ana odaklanıyorum. Çünkü eskiden hani ana odaklanmıyordum. Hep mesela düşününce hatta daha çok düşünesim geliyor bunu. Hani hiç unutmamaya çalışıyordum ama şu an hep ana odaklanıyorum. Şu an yaşadığım neyse oradan böyle devam etmek istiyorum.” (D9-anda kalmak)

“Ben geceleri uyuyabiliyorum çünkü artık o şeyin geçmişte kaldığı inancı var bende. Evet şu an bugündeyiz. Ama ben diyelim ki deprem bir hafta önce oldu. Bugün olacak diye bir garantisi yok bir daha olacak diye...” (D1-geçmişte kaldığını fark etme)

Tablo 4. 39: Bilişssel Ayırışma Kod Matrisi



“Önceden çok olumsuz bakıyordum. Hani sürekli kötü bir şeyler olacağını düşünüyordum. Hani duyduk ya aklıma geliyordu, çok üzüliyordum, şey yapıyordum kendimi. Tabii ki üzülmem de gerekiyor Ama hani kabullendiğim için o kadar üzülmüyorum sanki.” (D6-eskisi kadar düşünmeme)

“Olumsuz düşünen zihnim ben değilim.” (D12-zihinden ayrılma)

“Olaylara bakış açım değişti. Hani daha önce daha dar bir çerçeveden bakıyordum. Ben hayata karşı biraz daha olumsuz bakıyordum. Şimdi biraz daha geniş bir çerçeveden bakıyorum ve hani sınıfta da dediğim gibi böyle...” (D7-farklı bakış açıları ile değerlendirme)

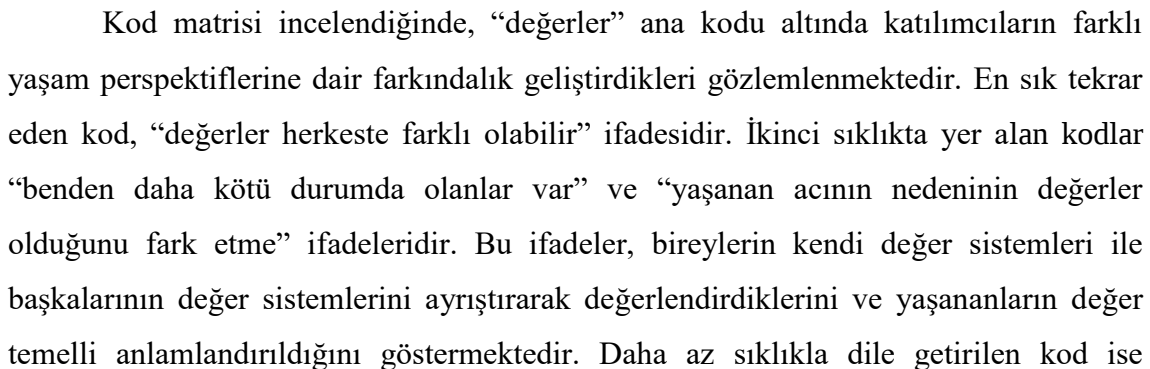
Tablo 4. 40: Bağlamsal Benlik Kod Matrisi

Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların depreme bağlı olarak geliştirdikleri suçluluk duygusunun zamanla suçlu olmadıklarını kabullenmeleriyle yer değiştirdiği ve

“Şöyle söylesem, aslında depremin olması bir yandan daha iyi oldu zaten. Olacak bir şeydi, engelleyemeyiz bunu. Bizi neydi, daha doğrusu beni çoğu konuda olgunlaştırdığını düşünüyorum bu deprem, yaşadığımız o olaylar. Bazı olayları bakış açım açısından ya da yaşadığım şeyleri yorum açısından ben neydi ayrı bir şekilde geliştirdiğini düşünüyorum. O yüzden gayet iyi bir şeydi. Tam olarak iyi bir şey diyemem ama en azından kişisel gelişimim için bayağı yararlı bir şey oldu.” (D10-geliştim)

“Önceden şey düşünüyordum, sanki her şeyin suçlusu benmişim. Mesela kardeşimi kurtarmasaydım ne olurdu kafasındaydı. Ama şu an şey düşünüyorum, tamamen olan bir şey benimle alakalı değildi. Ben sadece yaşayan biriydim. Yani yaşadıklarının hiçbirinin benimle alakası olmadığını düşünüyorum.” (D11-suçlu değilim)

Tablo 4. 41: Değerler Kod Matrisi



“depremi yaşamayanlar da acımızı bilebilir” ifadesidir. Bu, empatik bir yaklaşımı ve acının paylaşılabiliirliğine dair bir farkındalığı işaret etmektedir.

“Yani korkunç evet ama hani bazı arkadaşlar olsun, diğer çevremdekiler olsun hani onlar da bir şekilde anlayabiliyor. Hani illa yaşamalarına gerek kalmıyor yani.” (D2-depremi yaşamayanlar da acımızı bilebilir)

“En önemlisi değerler. Gerçekten insanlar anlamamın... Yani, nasıl böyle yapabilir, nasıl bunu yapabilir? der ve bunu sürekli düşünürdüm ve buna bir anlam, bir şey veremezdim. Hep öfkem içinde kalırdı. Artık o insan onu yapıyorsa, gerçekten ilk aklıma gelen şey artık değerler olmaya başladı. Demek ki onun değerinde öyle bir şey yok. Onu yapması gayet normal. Onun için bu kadar önemli değil ki, o yüzden bu kadar tepki vermiyor. Artık bunu öğrendim ve benim gerçekten hayatımı çok kolaylaştırmaya başladı. O da hayatımda, şu an etrafımdaki insanlar oldu, çevremdeki ailem olsun, İnsanlara gerçekten şu an daha iyi yaklaşmaya başladım. Affetme konusunda. Anlama konusunda.” (D13-değerler herkeste farklı olabilir)

“Şöyle diyeyim, etrafımdaki insanların benden daha büyük acılar yaşadığını düşünüyorum. Sonra acaba bir şeyleri abartıyor muyum deyip kendime suçluluk duygusu hissettirdim. Onların acıları, yani kayıpları olan insanlar var ya... ..bir kaybım yok, o yok, bu yok, neden böyle olumsuzluğu duyguya sahibim deyip kendime kıızıyordum. Ama bunu yendim. (D12-benden kötü durumda olanlar var)

“Değerlerime bağlılığımdan kaynaklı kaygılarım varmış. Ve onun sonrasında yaşadığım kaygılar da anda kalamadığım için, anda temas edemediğim için varmış. Ama eğitim sonrasında bunların hepsinin farkına vardım. Belki o eğitimi aldıktan sonra bir deprem yaşamış olsaydım belki bu kadar kaygı. Seviyem yüksek olmayacaktı.” (D12-yaşanan acının nedeninin değerler olduğunu fark etme)

Adanmış eylem alt kodu; katılımcıların psikoeğitim sonrasında edindikleri değer odaklı eyleme geçebilme becerileri aracılığıyla değerleri doğrultusunda adım atıp hayatlarına devam ettiklerini ifade eden kodları içermektedir. İlgili kod frekansları 4.42’de sunulmaktadır.

Tablo 4. 42: Adanmış Eylem Kod Matrisi

[illegible]

Kod matrisi incelendiğinde, katılımcıların değer temelli yönelimlerinin “adanmış eylemde bulunma” ve “aktivitelere katılma” kodlarıyla ifade edildiği görülmektedir. En sık dile getirilen kod “adanmış eylemde bulunma” olup, bu durum bireylerin kendi değerlerine uygun davranışlar sergileyerek yaşamlarına yön verdiklerini göstermektedir.

İkinci olarak “aktivitelere katılma” kodu, bireylerin gündelik yaşamda değer odaklı eylemlerini sürdürdüğünü göstermektedir. Bu durum, bireylerin içsel değerlerine bağlı olarak çeşitli faaliyetlerde bulunmalarıyla somutlaşmıştır.

“Nasıl desem, hani değerlerimiz vardı. Ailemle çok konuşmaya başladım. Normalde sınav yoğunluğu olsun derslerim çok olduğunda arayamayadım. Zamanlar oluyordu. Aileme daha çok vakit ayırdım. Arkadaşlarımın bir yere gidecektiği zaman onlara katıldım. Bazen hafta sonları ektiğim için onları telafi ettim diyelim” (D4-adanmış eylemde bulunma)

“Yani en azından bir havalar güzel olduğunda kulaklık takıp işte yürüyüşe çıktım. Onun dışından mandala boyadığımı zaten söylemiştim.” (D2-aktivitelere katılma)

Farkındalık kodu, deney grubunun psikoeğitim süreci sonrasında günlük yaşam akışı içinde kazandıkları farkındalıkları yansıtacak biçimde yapılandırılmıştır. Bu kapsamda, katılımcılara görüşme sırasında “Eğitim sonrasında nelerin farkına vardın?” sorusu yöneltilmiş ve alınan yanıtlar doğrultusunda kodlamalar yapılmıştır. İlgili kod matrisine Tablo 4.43’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 43: Farkındalık Kod Matrisi

Kod Sistemi

▼ **TEMALAR**

▼ **Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi (Deney Grubu)**

▼ **uygulama sonrası değişimler**

▼ **farkındalık**

- hayatın akışında kaybolduğunu anlama
- deprem hakkında tecrübe sahibi olma
- değerlere yönelik eylemde bulunma (adannmış eylem)
- konusan zihnini fark etme (bilişsel ayrışma)
- hayat değerli
- şimdiki anla temas
- kendini fark etme
- herşeyi olduğu gibi kabul etme

Kod Sistemi	Count
TEMALAR	10
Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi (Deney Grubu)	10
uygulama sonrası değişimler	10
farkındalık	10
hayatın akışında kaybolduğunu anlama	3
deprem hakkında tecrübe sahibi olma	1
değerlere yönelik eylemde bulunma (adannmış eylem)	1
konusan zihnini fark etme (bilişsel ayrışma)	6
hayat değerli	3
şimdiki anla temas	4
kendini fark etme	11
herşeyi olduğu gibi kabul etme	5
TOPLAM	34

Kod matrisi incelendiğinde, “günlük yaşama yansımalar” başlığı altında yer alan kodların, psikolojik esneklik altıgeninden türetilen temalarla benzer örüntüler içerdiği görülmektedir. “Farkındalık” kodunun altında benzer başlıkların yeniden ele alınmasının nedeni, katılımcılara yöneltilen özel sorulara odaklanılarak kodlamanın yapılmış olmasıdır.

“Farkındalık” kodunda en sık tekrar eden alt kod “kendini fark etme” olarak öne çıkmaktadır. Bu kod, bireylerin kendilerini değerli görmeleri, kendileri için iyi şeyler yapmaları ve öz-sevgi geliştirmeleri gibi farkındalık temelli ifadelerine dayanmaktadır:

“Ve gerçekten kendim için ilk defa bir... Hani biri kendinizi değerli hissettiğinde evet bu güzel bir şey. Bunu da yaşadım. Ama kendinin değerli olduğunu bilerek kendin için bir şey yaptığında bambaşka bir şeymiş bu. uzun zaman sonra ilk defa kendim için bir şeyler yaptığımı fark ettim. Ve bu beni çok iyi hissettirdi kendimi. (D13-kendini fark etme)

İkinci en yüksek frekansa sahip kod “konuşan zihnini fark etme” olup bilişsel ayrışma kavramına işaret etmektedir. Katılımcılar, zihinlerinden gelen olumsuz çıkarımların kendilerinden ayrı bir yapıda olduğunu fark ettiklerinde, bu düşüncelerle özdeşleşmediklerini ifade etmişlerdir:

Zihnimi beni çok yoruyormuş da ben bunun farkına varamıyordum. (D2-konuşan zihnini fark etme)

Diğer alt kodlar sıklık sırasına göre “herşeyi olduğu gibi kabul etme”, “şimdiki anla temas”, “hayatın akışında kaybolduğunu anlama”, “hayat değerli”, “deprem hakkında tecrübe sahibi olmak” ve “değerlere yönelik eylemde bulunmak (adanmış eylem)”dir. Konu ile ilgili katılımcı görüşleri aşağıda sıralanmıştır.

Yurda gelince çok düşündüm onu. Hani herkes memleketine falan giden olmuştu. Ben dedim hiçbir yere gidemedim. Hayatımdaki olumsuzluklara takıldım kaldım öyle. (D7-hayatın akışında kaybolduğunu anlama)

Tecrübe diyebilirim yani. Bir acemilik olmaz tekrar deprem olursa. En azından çöküp kapanabilirim. (D2- deprem hakkında tecrübe sahibi olmak)

Hangi farkındalıklara sahip oldum? Bir düşüneyim Şey mesela, ben çok özgürlükçü biriyim. Mesela özgürlük değerim çok fazla. Özgürlüğümü kısıtlıyormuyum diye düşünmeye başlıyordum. Sonradan şey yaptım, özgürlük benim bir değerim, ona göre davranmalıyım diye düşünerekten değerlerime farkına vardım yine. (D11- değerlere yönelik eylemde bulunmak (adanmış eylem))

Evet hayat bence daha değerli. Önümüze bakmam... ..daha iyi. (D9-hayat değerli)

Bu eğitimden sonra şeyi fark ettim, anda kalmayı o zamanlar hiç başaramıyormuştum. Hep geleceği düşünüp, olumsuz duygu durumlarıyla kendime yük etmişim. Anda kalmamışım hiç. Ya geçmişe bağlı kalmışım ya da geleceğe. (D12-şimdiki anla temas)

Ve hiçbir duygumu ertelemek istemiyorum. Her şeyimi yaşamak istiyorum. Olumsuz düşüncelerimle kabullenip bunların günlük yaşantımı etkilememesine çaba gösteriyorum. Ve şu ana kadar da başarılı oldum. (D12- herşeyi olduğu gibi kabul etme)

Depremde yaşananları değerlendirme kodu, deney grubunun depremde yaşadıkları bazı travmaya neden olan durumlara psikoeğitim sürecinde edindikleri psikolojik esneklik perspektifinden yeniden baktıklarında nasıl adlandırdıklarını belirlemek için yapılandırılmıştır. Bu kapsamda, katılımcılara görüşme sırasında “Depremde yaşadıklarını şimdi nasıl değerlendiriyorsun?” sorusu yöneltilmiş ve alınan yanıtlar doğrultusunda kodlamalar yapılmıştır. İlgili kod matrisine Tablo 4.44’de yer verilmiştir.

Kod Sistemi

- TEMALAR
 - Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi (Deney Grubu)
 - uygulama sonrası değişimler
 - depremde yaşananları değerlendirme
 - uyku düzeni: 11
 - ailemden ayrılmazdım: 1
 - güçlü kalmaya çalışmazdım: 1
 - kendime acımasız davranmazdım: 1
 - hayatıma devam edebilirdim: 1
 - başkalarına yardımcı olabilirdim: 1
 - fazla düşünmezdim: 2
 - zamanla geçer: 1
 - yine aynı tepkileri verirdim: 4
 - travmatik hatırlatıcıların etkisi: 2
 - geçmişe takılı kalmazdım: 2

TOPLAM: 4 1 2 0 5 2 3 2 4 1 2 1 27

“Yani şöyle söyleyeyim uyku düzenim yerine geldi.” (D1-uyku düzeni)

“Uyku problemi işte öfke problemi yani bunlar hala aynı.” (D8-uyku düzeni)

“Yine üzülürüm. Hani bazıları unutmuştur belki ama bilmiyorum, unutamam galiba yine.” (D4-yine aynı tepkileri verirdim)

141

ifade etmeleriyle ilişkilidir. Bazı katılımcılar ise “travmatik hatırlatıcıların etkisi” alt kodunda, belirli çevresel ya da zihinsel uyarıların hâlen travmatik yaşantılarını tetikleyebildiğini belirtmişlerdir.

“Şu anki bir psikolojik esneklikle o durumu yaşasaydım... Geçmişe bu kadar takılıp kalıp, geleceğe bilişsel senaryolar kurmazdım hocam.” (D12-geçmişe takılı kalmazdım)

“Hani daha az düşündüğüm için şu an daha iyi olduğumu düşünüyorum.” (D9-fazla düşünmezdim)

“Evet yani daha demin Özet geçiyordunuz. Orada bile mesela yavaş yavaş böyle bir kalbim şey oldu böyle. Değişik oldum. Onlar aklıma geldi ve yine de ama hafif de olsa bir içinde bir huzursuzluk var.”(D13-travmatik hatırlatıcıların etkisi)

Buna ek olarak, “zamanla geçer”, “ailemden ayrılmazdım”, “güçlü kalmaya çalışmazdım” ve “kendime acımasız davranmazdım” gibi daha düşük frekansa sahip alt kodlar, bireylerin geçmiş davranışlarını yeniden değerlendirdiklerini ve alternatif eylem biçimlerini fark ettiklerini ortaya koymaktadır.

“Zamanla hani geçer. Sonuç olarak böyle bir olay yaşadık hani bunu değiştiremeyiz. Yani zamanla her şeyin iyi olacağını söylerdi. Diye düşünüyorum.” (D9-zamanla geçer)

“Sanırım İstanbul'a gitmezdim o zaman. Çünkü İstanbul'a gitmemin tek sebebi ailemi oradan çekip çıkaramıyorum. Onlar aksine bana karşılık veriyor, gitmek istemiyorlar, orada durmaya devam ediyorlar. Büyük bir ihtimalle gitmezdim. Yani şu kafamla orada almış olduğum eğitimler sonrasında ben bile hiç İstanbul'a gitmez"dim. Ailemle orada kalmaya devam ederdim.” (D13-ailemden ayrılmazdım)

“Ağlamak istediğim an, keşke orada ağlasaydım. Ağlardım mesela. Tutmazdım içimde. güçlü olmaya çalışmak rolüne girmezdim. Tutmazdım.” (D13-güçlü kalmaya çalışmazdım)

“Kendime bu kadar acımasız davranmazdım Kendime de hak verirdim.” (D13-kendime acımasız davranmazdım)

“Bakış acım değişmiştir illaki hocam ya. Hani insanlar çok kafaya takar. Mesela bazıları hemen adapte oldu yeni hayatına. Bilmiyorum yani daha önce yaşamış birisi olarak ben de tekrardan yeni hayatıma adapte olabilirim diye düşünüyorum.”(D4-hayatıma devam edebilirdim)

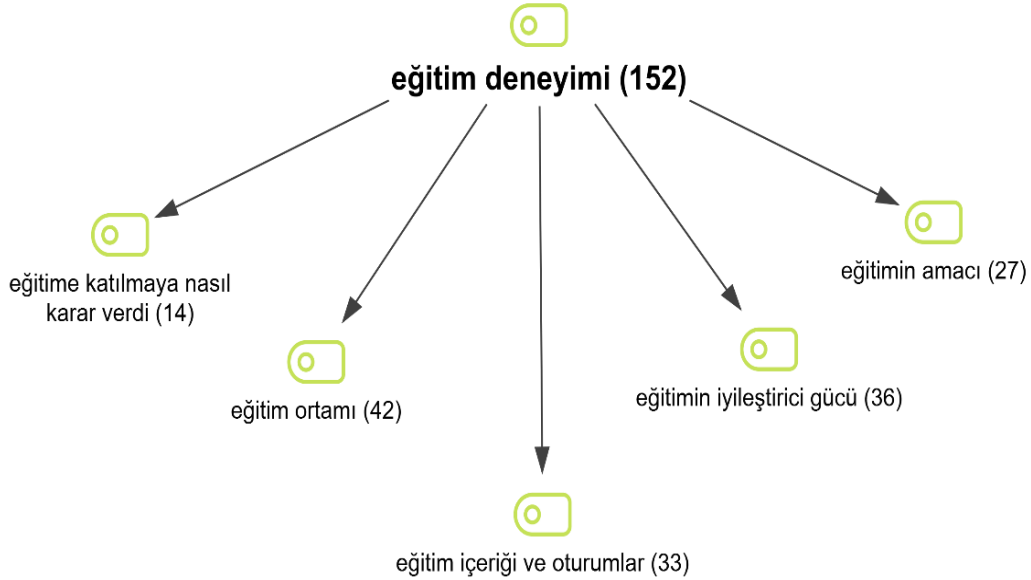
“Eğitimden sonra açıkçası özellikle deprem sonrası o psikolojik etkileri, bunları düşününce aslında biraz da diyorum ya asla ya bu psiko eğitimi almış olsaydık eğer çok geçmişte ya da bunları bilmiş olsaydık belki depremden sonra özellikle kendime ve aileme yardımcı olabilirdim.” (D1-başkalarına yardımcı olabilirdim)

Bu bulgular, psikoeğitim sürecinin ardından katılımcıların depremle ilgili deneyimlerini yeniden yapılandırdıklarını ve önceki tutumlarına yönelik farkındalık geliştirdiklerini göstermektedir.

4.2.2.1.2. Eğitim Deneyimi Alt Teması Bulguları

Bu alt tema, deney grubunun, uygulanan psikoeğitim programına dair öznel görüşlerini ve değerlendirmelerini içermektedir. Bu alt tema için kod haritası Şekil 4.17’de gösterilmiştir.

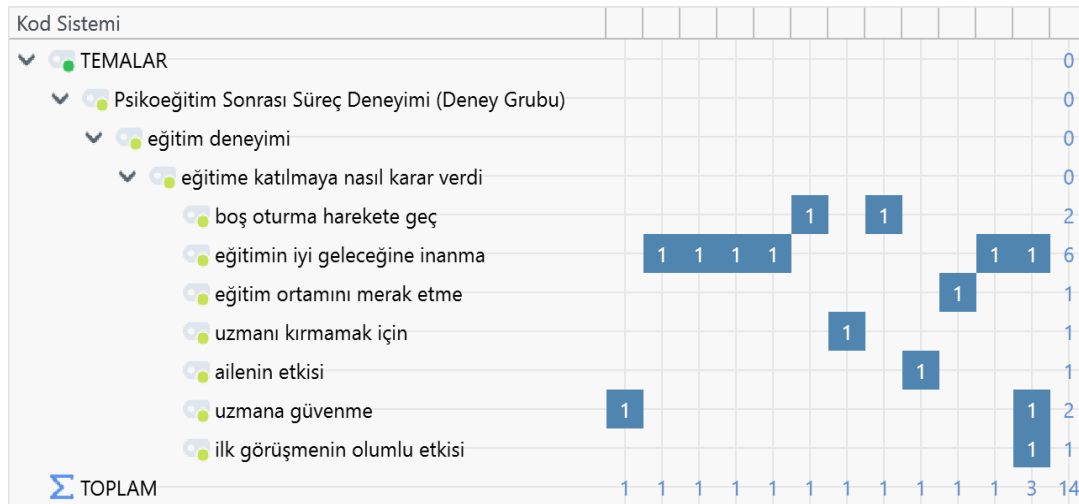
Şekil 4. 17: Eğitim Deneyimi Alt Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



Kod haritası incelendiğinde katılımcıların “eğitime katılmaya nasıl karar verdi”ği, “eğitim ortamı”nı nasıl değerlendirdiği, “eğitimin içeriği ve oturumlar”a yönelik yorumları yer almaktadır. Ayrıca “eğitimin iyileştirici gücü” ve “eğitimin amacı” kodları da eğitim deneyimi alt temasında yer alan diğer kodlardır.

Eğitime katılmaya nasıl karar verdi kodu, deney grubundaki katılımcıların psikoeğitim sürecine gönüllü olarak katılma kararlarını nasıl aldıklarını yansıtan ifadeler doğrultusunda yapılandırılmıştır. İlgili kodlara ilişkin frekans dağılımına Tablo 4.45’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 45: Eğitime Katılmaya Nasıl Karar Verdi Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, “eğitime katılmaya nasıl karar verdi” kodu altında en sık tekrar eden alt kodun “eğitimin iyi geleceğine inanma” olduğu görülmektedir. Katılımcılar, psikoeğitimin kendilerine fayda sağlayacağına dair beklentilerini gerekçelendirerek gönüllü katılımıda bulunmuşlardır. İkinci sıklıkla tekrar eden kodlar ise “uzmana güvenme” ve “boş oturma harekete geç”tir. Katılımcılar, alan uzmanına duydukları güven nedeniyle sürece dâhil olduklarını; aynı zamanda yaşadıkları durgunluk hâlini çıkarmak ve aktif bir adım atmak amacıyla sürece katılım sağladıklarını ifade etmişlerdir.

“Beni olumlu yönde çok büyük etkileyeceğini düşünmüştüm. Bu nedenle de katılmaya karar verdim.” (D12-eğitimin iyi geleceğine inanma)

“Yani aslında ilk başta bir uğraş olsun diye girdim. Yani bir şeyin hayatında olsun, işte hayattaki aslında biraz kaçınmak için, biraz hayatımdaki, kafamdaki soruları bastırmak için, bir uğraş bulunmak için buraya katıldım.” (D1-boş oturma harekete geç)

“Sonra yani işin de alanında uzman bir kişisiniz. Bunun bana faydası olacağını düşündüm. Hani bir soruyla bile beni kendime farkında varmama sağlayan birinin programına katılmak.” (D12-uzmana güvenme)

“Eğitim ortamını merak etme”, “uzmanı kırmamak için”, “ailenin etkisi” ve “ilk görüşmenin olumlu etkisi” diğer alt kodları oluşturmaktadır. Katılımcılar bu kararı alırken çeşitli sosyal, duygusal ve ilişkisel gerekçeleri temel almışlardır. Bu kodlar, psikoeğitim sürecine dâhil olma motivasyonlarının yalnızca bireysel değil, çevresel ve ilişki temelli olduğunu da ortaya koymaktadır.

“Eğitime son... Yani şöyle düşündüm. Bir gideyim hani farklı bir ortam. Farklı insanlar bir de.” (D7-eğitim ortamını merak etme)

“Ya öncesinde hocam söz vermiştim ya hani Size dedim hani geleceğim. Hani söz verdiğim için biraz daha...” (D8-uzmanı kırmamak için)

“Ben zaten ailem de, diyordu. Bence hani... ...bir eğitim alsan hani... ...bir hastane yapalım... ...diyorlardı. Ama... ...zaten o gün siz bana... ...hatta arkadaşlarıma şey... ...siz mi söylediniz falan diye bir... ...karar vermiştim. Yani... Bence iyi oldu benim için.” (D9-ailenin etkisi)

“Hani ben sizle konuşana kadar depremi beni bu denli etkilediğim farkında değilim. Hani olumsuz duygularımın ya da kaygılarımın altında etkilenen sebebim deprem olduğunu bilmiyordum. Sanki sizle konuşana kadar sizin bana sorduğunuz bir iki soru bile böyle ağlamama bir şeyleri fark etmeme neden olmuşum.” (D12-ilk görüşmenin olumlu etkisi)

Eğitim ortamı kodu, deney grubunun psikoeğitim uygulamasının gerçekleştiği ortamı, grup üyelerini ve grup liderini nasıl değerlendirdiklerini yansıtan ifadeler doğrultusunda yapılandırılmıştır. İlgili kodlara ilişkin frekans dağılımına Tablo 4.46’da yer verilmiştir.

Tablo 4. 46: Eğitim Ortamı Kod Matrisi

Kod Sistemi

TEMALAR

Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi (Deney Grubu)

eğitim deneyimi

eğitim ortamı

pozitif ortam etkileri

sürecin etkisi

samimi

olumlu

faydalı

eğlenceli

grup liderinin nitelikleri

ilgili

akıcı anlatım

sıcak

eğlenceli

destekleyici

yardımsever

samimi

üyelerin etkisi

olumlu üye etkisi

olumsuz üye etkisi

TOPLAM

Kategori	Alt Kategori	Değer		
Psikoeğitim Sonrası Süreç Deneyimi (Deney Grubu)	eğitim ortamı	pozitif ortam etkileri	0	
		sürecin etkisi	1	
		samimi	1	
		olumlu	6	
		faydalı	2	
		eğlenceli	1	
	grup liderinin nitelikleri	ilgili	3	
		akıcı anlatım	3	
		sıcak	2	
		eğlenceli	1	
		destekleyici	2	
		yardımsever	2	
		samimi	7	
		üyelerin etkisi	olumlu üye etkisi	5
			olumsuz üye etkisi	6

Kod matrisi incelendiğinde, “eğitim ortamı” kodu altında yer alan üç alt kodda katılımcı deneyimlerinin yoğunlaştığı görülmektedir. Bu alt kodlar: “pozitif ortam etkileri”, “grup liderinin nitelikleri” ve “üyelerin etkisi”dir.

Pozitif ortam ilişkileri alt kodunda en sık tekrar eden kod “olumlu” ifadesidir. Bu durum, katılımcıların grup ortamını genel anlamda pozitif bir deneyim olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Diğer kodlar sıklık sırasına göre “faydalı”, “samimi”, “sürecin etkisi” ve “eğlenceli” olarak belirlenmiştir.

“Baktım hani güzel bir şeyler katıyor bana. Hani böyle bir şeyler öğreneceğimi düşündüm. Öğrenmek derken ders konusunda değil hayatıma bir şeyler katacağım konusunda. Baktım gittikçe gidesim geldi biterken de üzülmüştüm zaten siz de demiştiniz hani bitice gelmek istiyeceksiniz falan gibisinden öyle yani” (D7-sürecine etkisi)

“Kendimi çok iyi, çok samimi bir ortamda hissettim. Her gelişinizde elinizin boş gelmemesi falan. Çok nazik, çok güzel davranışlar bunlar ve gerçekten kendimi

çok samimi hissettim. Eğer kendimi samimi hissetmeseydim de asla bunlardan bahsetmedim.” (D13-samimi)

“Eğitim süreci genelde olumluydu.” (D6-olumlu)

“İyiki dedim kendime. İyiki katılmışım ki bana gerçekten faydası da olduğunu düşünüyorum.” (D6-faydalı)

“Çok güzel geçti, eğlenceli geçti. Ben sevdim yani.” (D4-eğlenceli)

Grup liderinin nitelikleri alt kodunda en fazla tekrar eden ifade “samimi” olmuştur. Bunu ikinci sıklıkta “akıcı anlatım” ve “ilgili” takip etmektedir. Diğer kodlar sırasıyla “sıcak”, “destekleyici”, “yardımsever”, “eğlenceli” şeklinde sıralanmaktadır.

“Çok ilgiliydiniz, teşekkür ederiz. İyiydi bence hocam ya, hem anlatış tarzınız olsun mesela. Bize iyi geldiniz yani onu diyeyim.” (D4-ilgili)

“Açık konuştunuz, bütün gerekli olan şeylerden bahsettiniz” (D5-akıcı anlatım)

“Bir aile samimiyeti oluştu Sanki ailemden biriymiş gibi rahatça konuşabildim, rahatça yanıma girebildim, rahatça ağlayabildim.” (D11-sıcak)

“Sizi tanıdığım için mutluyum. Bence çok iyi bir zaman geçirdiğimizi düşünüyorum.” (D9-eğlenceli)

“Yani her şey için çok teşekkür ederim hocam. Katkılarınız olsun, destekleriniz olsun” (D2-destekleyici)

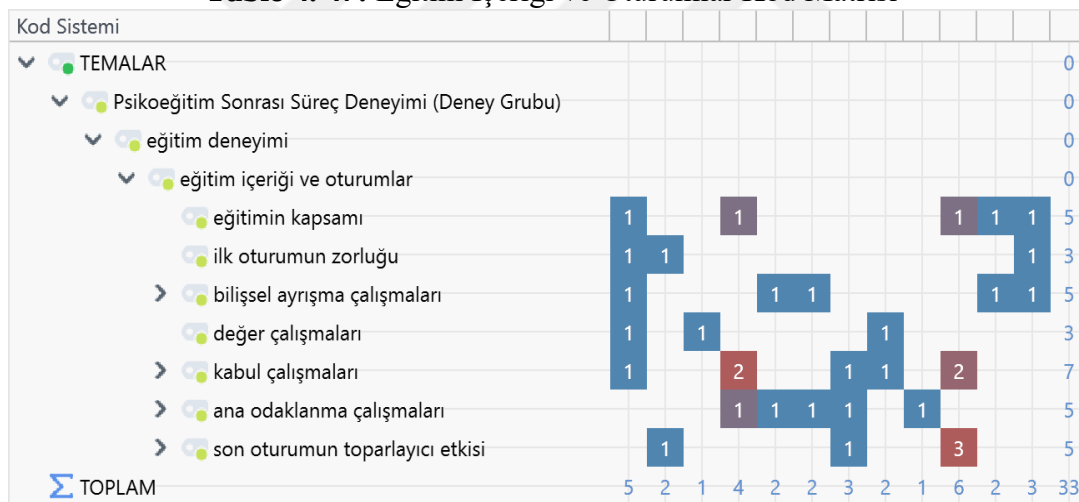
“Gerçekten bize dokunmak için, bize bir şeyler faydalı olabilmek için elinizden gelen her şeyi yaptığınızı düşünüyorum. Yapmış olduğunuz teknikler, canlandırmalar, o top deneyi, o kartlık olayları, işte dertlerimizi, yazmalarımız. Ondan sonra bize yapmış olduğunuz işte gözlerimizi kapatıp yaptırdığınız şeyler. Bunlar gerçekten hani her gün hazırlanıp geliyordunuz notlarınızla falan. Hani çok özen verdiğiniz belli oluyordu.” (D13-yardımsever)

“Çok samimiydiniz, açık bir şekilde konuştunuz bize.” (D5-samimi)

Üyelerin etkisi alt kodu ise iki temel örüntü içermektedir: “olumlu üye etkisi” ve “olumsuz üye etkisi”. Olumlu etki, daha çok katılımcıların yalnız olmadıklarını fark etmeleri üzerinden şekillenmiştir. Olumsuz etki ise, depremle ilgili paylaşımların yeniden travmatik bir yaşantıya neden olması ve “benden daha kötü durumda olanlar da var” şeklinde bir kıyaslama ile duygusal zorlanma yaşanması üzerinden ifade edilmiştir.

“Unutamayacağımız anlar... Mesela hepimiz aynı şeye üzülüp aynı şeye mutlu olabiliyorduk. Bence bunu unutamam yani. Benim mutlu olduğum bir şeyle benimle beraber mutlu olan insanlar vardı. Benim üzüldüğüm zaman benimle beraber üzülen insanlar vardı. Bunu unutamam herhalde.” (D11-olumlu üye etkisi)

Eğitim içeriği ve oturumlar kodu, deney grubunun psikoeğitimin içeriği ve uygulama sırasında oturumlarda en çok etkilendikleri ve akıllarında kalan uygulamaları yansıtan ifadeler doğrultusunda yapılandırılmıştır. İlgili kodlara ilişkin frekans dağılımına Tablo 4.47’de yer verilmiştir.



“Yani sadece depremle bağlamamak gerekiyor hocam. Sizin öğrettiğiniz şeyleri gerçekten artık günlük hayatımda da kullanıyorum. Sadece depremle ilgili değil.” (D13-eğitimin kapsamı)

“Hani sadece depreme yönelik değildi hocam. Diğer türlü şeylerde de etkiliydi.” (D2-eğitimin kapsamı)

Oturumlara yönelik değerlendirmelerde, ilk oturumun katılımcılar tarafından deprem travmalarına yönelik hatırlatıcı etkinlikler yapıldığı için daha zorlayıcı bulunduğu, son oturumun ise süreci toparlayıcı ve kapsayıcı nitelikte algılandığı görülmektedir.

“İlk seans çok kötü hissettirmişti bana. Sanki tekrardan gerçekten 1-2 saniyeliğine oradaydım. Yani o andaydım. Çok garip hissettirdi bana.” (D13-ilk oturumun zorluğu)

“O son yolculuk yani kafam baya bir dank etti orada. Diğerleriyle de bir bağlantı kurdum. Şu anda da daha iyi anlıyorum diğer etkinliklerin amaçlarını. O son etkinlik (otobüs metaforu) baya bir şey oldu yani. Etkili oldu.” (D7-son oturumun toparlayıcı etkisi)

Etkinliklere dair kodlar incelendiğinde, en sık tekrar edenin “kabul çalışmaları” (örnek olarak havuzdaki top metaforu) olduğu belirlenmiştir. Bunu sırasıyla “ana odaklanma” (tren metaforu), “bilişsel ayrışma” (yaprak metaforu) ve “değer çalışmaları” izlemektedir. Bu etkinliklerin katılımcılar üzerinde kalıcı etkiler bıraktığı anlaşılmaktadır.

“Bir leğenin içine su koymuştunuz, topu bastırmaya çalıştınız. O bastırmaya çalıştığında ben de kendi düşüncelerimi öyle yaptım. Çünkü ben çok fazla bastırabilen bir insanım. Bastırmaya çalışan bir insanım. Ama hiçbir şekilde başarılı olmadım. Kendimi başarılı olmuş gibi hissettiğim anlar oldu. Ama sonra ufak bir olayda kendini gösteriyordu. Sonra dedim, kabul et ya dedim.” (D5-kabul çalışmaları)

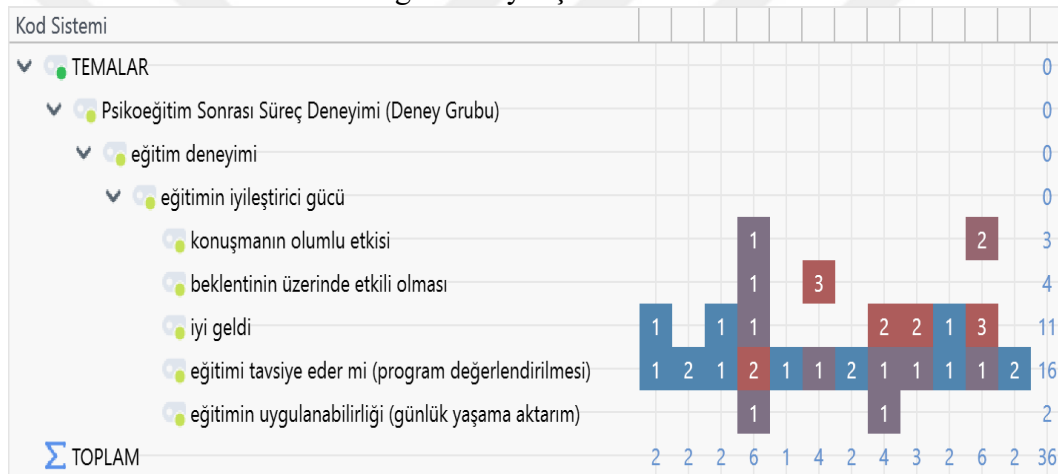
“Tren. Trende kaldım ben. (İnmek istememiştin sanırım, değil mi?). Onda zaten ağlamıştım. Onun için tren olayı hem iyi geldi hem biraz kötü geldi. Ama treni unutamadım yani.” (D4-ana odaklanma çalışmaları)

“Beni en çok yaprak metaforu vardı ya hani. ...benim yanlış yaptığım, ama sonrasında düzelttiğim O bende büyük bir rahatlatma hissi uyandırmıştı daha sonrasında tekrar yaptığımda. O çok iyiydi benim bence.” (D12-bilişsel ayrışma çalışmaları)

“Değerler konusu beni çok etkiledi. Mesela ben o zamana kadar değerlerimin farkına varmadığımı fark ettim. Mesela değerler konuştuğumda ilk deyince şey düşündüm, mesela aile değerim ne oldu benim? Aile değerimin uygun olup olmadığını düşünmeye başladım. Eğer benim değerimse ona göre yaşanmalıyım diye düşünerek de ailemi daha çok ön plana atmaya başladım.” (D11-değer çalışmaları)

Eğitimin iyileştirici gücü kodu, deney grubundaki katılımcıların psikoeğitim sürecini yaşamlarına uygulanabilir bulmaları, eğitimi başkalarına önerme eğilimleri ve sürecin duygudurumları üzerindeki olumlu etkileri temelinde yapılandırılmıştır. İlgili kodlara ilişkin frekans dağılımına Tablo 4.48’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 48: Eğitimin İyileştirici Gücü Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, eğitim programının katılımcılar üzerinde genel olarak olumlu bir etki yarattığı görülmektedir. Önyargılı yaklaştığını belirten bazı bireyler dahi, eğitim sürecinin beklentilerinin üzerinde katkı sağladığını ifade etmiştir. Katılımcılar, deprem travmasına dair konuşmanın başlangıçta zorlayıcı olduğunu belirtmiş; ancak doğru yaklaşımla gerçekleştirilen bu paylaşımların iyileştirici bir işlev gördüğünü dile getirmiştir.

“Depremle ilgili çok şey yapmazdım, konuşmazdım. Hem içimde bir şeyler kalırdı. Danışma sayesinde konuşmuş oldum. Ve bir şeyler fark etmiş oldum.”
(D5-konuşmanın olumlu etkisi)

“Yani hocam şöyle, psikoeğitimin bana çok büyük faydası oldu. Bu kadar büyük fayda beklemiyordum açıkçası.” (D1-beklentinin üzerinde etkili olması)

“Yani şu an biraz daha şeyim hani... Nasıl diyeyim? Bu eğitim iyi oldu hocam. Gerçekten iyi oldu.” (D7-iyi geldi)

Bu temada en sık tekrar eden alt kod, “eğitimi tavsiye eder mi? (program değerlendirmesi)” olmuştur. Katılımcılar, eğitimi faydalı buldukları için çevrelerindeki bireylere de önerdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, eğitimde kazandıkları psikolojik esneklik perspektifini yalnızca travmaya yönelik değil, hayatın diğer alanlarında da uygulayabildiklerini belirtmişlerdir.

“Kesinlikle. Eğer bir daha yaparsanız, etrafımda birkaç tane insan var. Yani çok isterim onların da almalarını Mesela şu an bir arkadaşım var, Malatyalıydı, o da kendisi de. O da depremi bizzat yaşadı. Ve çok isterim eğer tekrardan böyle bir devamlılığı gelirse bunun. Etrafımda insanlar var. Çok isterim insanların almasını.” (D13-eğitimi tavsiye eder mi?(program değerlendirmesi))

Tamam derslerde görüyoruz ediyoruz ama... Aslında görmekle şey yapmak, uygulamak aynı şey değilmiş. Bunu fark ettim. Uygulamak biraz zordu. Ama uygulamaya başladığını düşünüyorum. Ve bunu daha çok hayatımda uygulayacağım. Öğrendiklerimi.” (D5-eğitimin uygulanabilirliği (günlük yaşama aktarım))

Eğitimin amacı kodu, deney grubundaki katılımcıların psikoeğitimin amacını nasıl kavramsallaştırdıklarını ve bu amacın gerçekleşip gerçekleşmediğine dair görüşlerini yansıtmaktadır. İlgili kodlara ilişkin frekans dağılımı Tablo 4.49’da yer verilmiştir.

Tablo 4. 49: Eğitimin Amacı Kod Matrisi

[illegible]

Kod matrisi incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların psikoeğitim programının amacına ulaşmış olduğuna dair görüşlerine yer verildiği görülmektedir. Katılımcılar, eğitimin amacına ulaştığını ifade etmiştir.

“Bence amacımıza yönelik güzel çalışmalar yaptık. Amacımıza yönelik her şeyi tamamladık. Bence öyle de oldu. Yaşamayı, depremle yaşamayı öğrendiğimi düşünüyorum.” (D11-amacına ulaştı mı?)

Katılımcılara yöneltilen “Eğitimin amacı sizce nedir?” sorusuna verilen yanıtlar farklı temalara dağılmıştır. En sık tekrar eden alt kod “acıyı kabullenme” olmuştur. Bu kod, bireylerin yaşadıkları travmaya yönelik farkındalık kazanarak duygularını bastırmak yerine kabullenme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

“Yani depremi, işte acısını içimizde yani kabullenmek olsun.” (D2-acıyı kabullenmek)

İkinci en sık tekrar eden alt kod ise “düşünmenin etkisi (füzyon)” olarak belirlenmiştir. Bu kod, bireylerin düşüncelerle özdeşleşme eğilimlerini fark ettiklerini ve bu düşünsel süreçlerin üzerlerindeki etkilerini değerlendirdiklerini göstermektedir.

“Hani bizi geçmişte bağlı kalıp kötü düşüncelerden kurtarmaktı bence.” (D12-düşünmenin etkisi (füzyon))

Bu kodları sırasıyla “psikolojik esneklik” ve “yaraları sarmak” alt kodları takip etmektedir. Diğer alt kodlar arasında ise “güzellikleri fark etmemizi sağlamak”, “içimizdeki gücü keşfetmek” ve “geçmişe takılmamak (şimdiki an)” yer almaktadır.

“Eğitimin amacı, bize daha doğrusu yaşadığımız olaylar hakkında bir psikolojik esneklik kazandırmaktı bana göre.” (D10-psikolojik esneklik)

Amacı depremdeki yaralarımızı bir şekilde sarmaktı.” (D2-yaraları sarmak)

“Yani aslında bazı şeyleri düzeltmek, işte nasıl desem... Bazı şeylerin de güzel olduğunun farkına var veya vardırabilmek. Hani aslında güzel bir bakış olduğunu... gibi bir şey.” (D8- güzellikleri fark etmemizi sağlamak)

“Bence bana göre bize nasıl diyeyim psikolojik olarak yardımcı olmak. Mesela Bizim kendimizle daha barışık, daha böyle bazı şeyleri aşabileceğimizin farkındayız. Yani aşabiliriz, gücümüz var ama farkında değiliz gibi bir şey.”

Bunun farkındalığının biraz karışık olduğu anlayabildik.” (D7- içimizdeki gücü keşfetmek)

“Amacı şu ana daha iyi odaklanma falandı” (D9- geçmişe takılmamak (şimdiki an))

4.2.3. Zaman Etkisi Deneyimi Nitel Bulguları

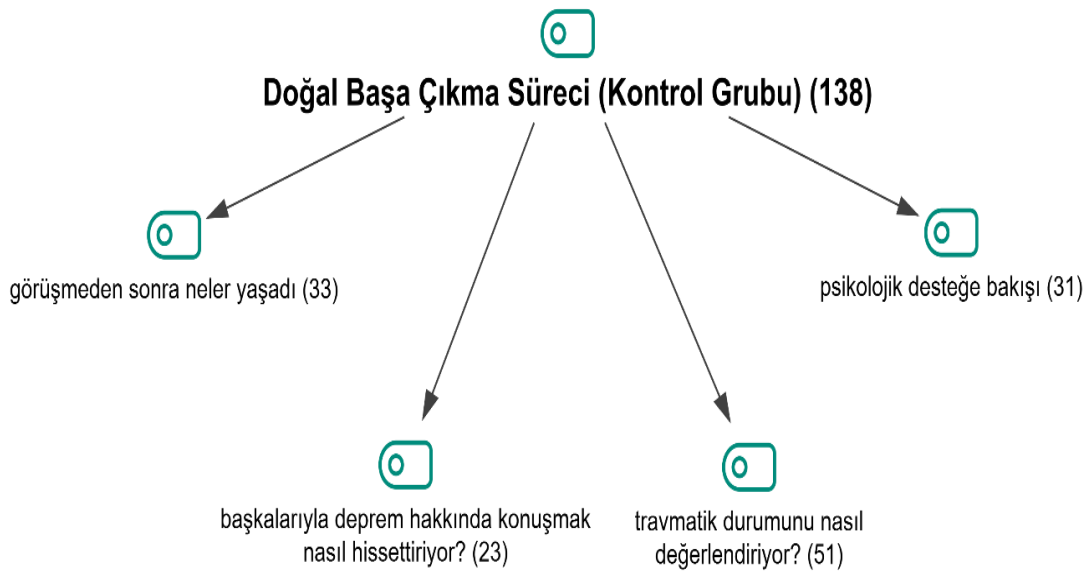
Çalışmanın bu bölümünde, ikinci görüşme kapsamında kontrol grubuna yöneltilen açık uçlu sorulara verilen yanıtlar analiz edilmiştir. Aşağıda zaman etkisi deneyimi araştırma soruları yer almaktadır.

Araştırma sorusu: Kontrol grubundaki katılımcılar, ön test ile izleme testi arasındaki süreçte deprem travmasına ilişkin yaşantılarında nasıl değişimler deneyimlemiş ve bu değişimleri nasıl anlamlandırmışlardır?

4.2.3.1. Doğal Başa Çıkma Süreci (Kontrol Grubu) Teması

Deney grubuna uygulanan psikoeğitim sürecine karşılık olarak, kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmamış ve bu grubun doğal başa çıkma süreçleri incelenmiştir. İlk görüşmeden yaklaşık bir ay sonra kontrol grubundaki katılımcılarla ikinci bir görüşme gerçekleştirilmiş ve bu görüşmede, görüşmenin etkisi, zaman içinde yaşadıkları değişimler ve travmaya yönelik bakış açıları ele alınmıştır. “Doğal başa çıkma süreci (kontrol grubu)” temasına ilişkin kod haritası Şekil 4.18’de sunulmuştur.

Şekil 4. 18: Doğal Başa Çıkma Süreci Temasına Ait Hiyerarşik Kod-Alt Kod Gösterimi



“Yok fikirlerim değişmedi. Hala aynı. Devam ediyorum böyle hayata.” (K10-düşünceler değişmedi hayatına devam ediyor)

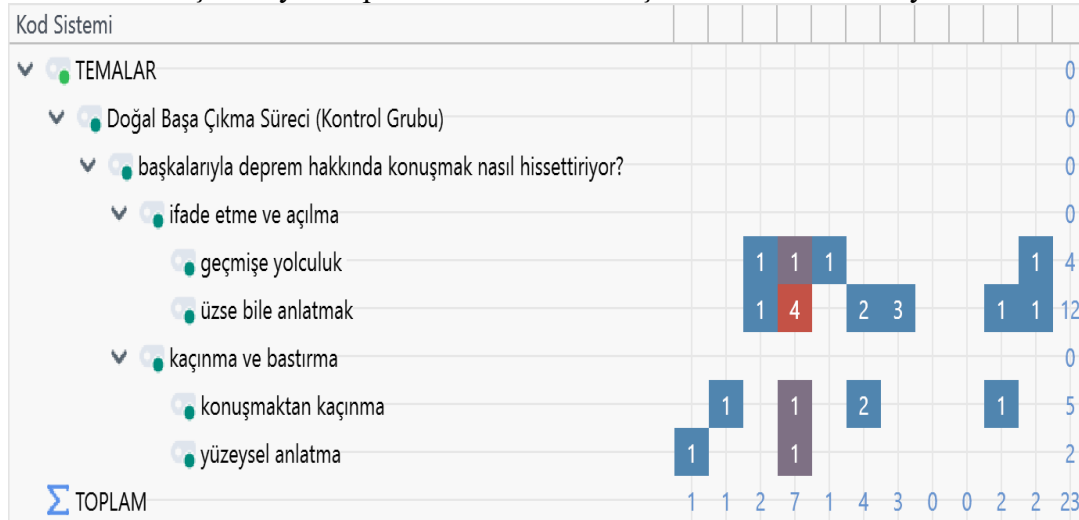
Ayrıca, kontrol grubunda ilk görüşmenin duygusal etkileri de gözlemlenmiştir. Kod frekansları incelendiğinde, çoğu katılımcının görüşme sayesinde rahatladığı ve bu durumun olumlu duygusal etkilere yol açtığı belirlenmiştir. Ancak bazı katılımcılarda görüşme, travmatik yaşantının yeniden hatırlanmasına neden olmuş ve bu durum olumsuz duyguların tetiklenmesine yol açmıştır.

“O an sonunda tekrar onu yaşamak gibiydi Ve o yüzden o kadar tekrar görüşme yapmak istemedim (ikinci görüşmeden bahsediyor) Bir daha görüşmek istemedim. ...falan vardı. O yüzden de. Yoksa görüşmememin sebebi oydu. Tekrar aynı şeyleri hatırlayınca, birkaç hafta uyuyamamıştım. oda arkadaşlarım da falan da dedi, sen çok etkilendin falan. Ben de farkındaydım zaten. O yüzden görüşmek istememiştim.” (K8-olumsuz duygusal etki)

“O zaman... Biraz daha böyle... Kendime birini anlatmak, duygularımı anlatmak biraz daha beni hafifletmişti. Çünkü herkesle anlatamıyorsun. Morali bozulmasın falan diye ama sizinle böyle konuşunca biraz daha hafiflemişti.” (K3-olumlu duygusal etki)

Başkalarıyla deprem hakkında konuşmak nasıl hissettiriyor alt teması, kontrol grubundaki katılımcıların depremle ilgili travma deneyimlerini paylaşma sürecine ilişkin yaşantılarını anlamaya yönelik olarak yapılandırılmıştır. İlgili kodlara ilişkin frekans dağılımına Tablo 4.51’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 51: Başkalarıyla Deprem Hakkında Konuşmak Nasıl Hissettiriyor Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların başkalarıyla deprem hakkında konuşma süreçlerinin iki temel kod altında toplandığı görülmektedir: “ifade etme ve açılma” ile “kaçınma ve bastırma”.

“İfade etme ve açılma” kodu altında iki alt kod yer almaktadır. En sık tekrar eden alt kod “üzse bile anlatmak” olmuştur. Katılımcılar, konuşmanın kendilerini duygusal olarak üzmesine rağmen bu deneyimi paylaşma ihtiyacı duyduklarını ifade etmişlerdir. Bir diğer alt kod olan “geçmişe yolculuk”, katılımcıların konuşma sürecinde travmatik anılarını yeniden hatırladıklarını ve bu sürecin bazıları için olumlu bir deneyim yarattığını göstermektedir.

“Ya bir yandan hüünlü oluyorum. O anları anlatırken. Bir yandan da içim rahatlanmış gibi oldum. Garip bir durum içerisinde? Anlatırken çünkü unuttuğum birkaç şey daha aklıma geliyor. Onlar da yük bindiriyor. Yani aman iyi oldu anlattım, içimde sıkıntı olarak kalmayacaktı diyorum. Rahatladım diyorum. O tutarsızlık da var. (K6-üzse bile anlatmak)

“Tekrardan düşünmeye yönlendiriyor hocam. Hani o anları neden böyle mesela O zaman yaptıklarınla sonradan düşünüyorsun. Keşke bunu böyle yapsaymışım diyorsun. Hani aklıma geldikçe bazı şeyler daha da iyi oturuyor kafanda.” (K1-geçmişe yolculuk)

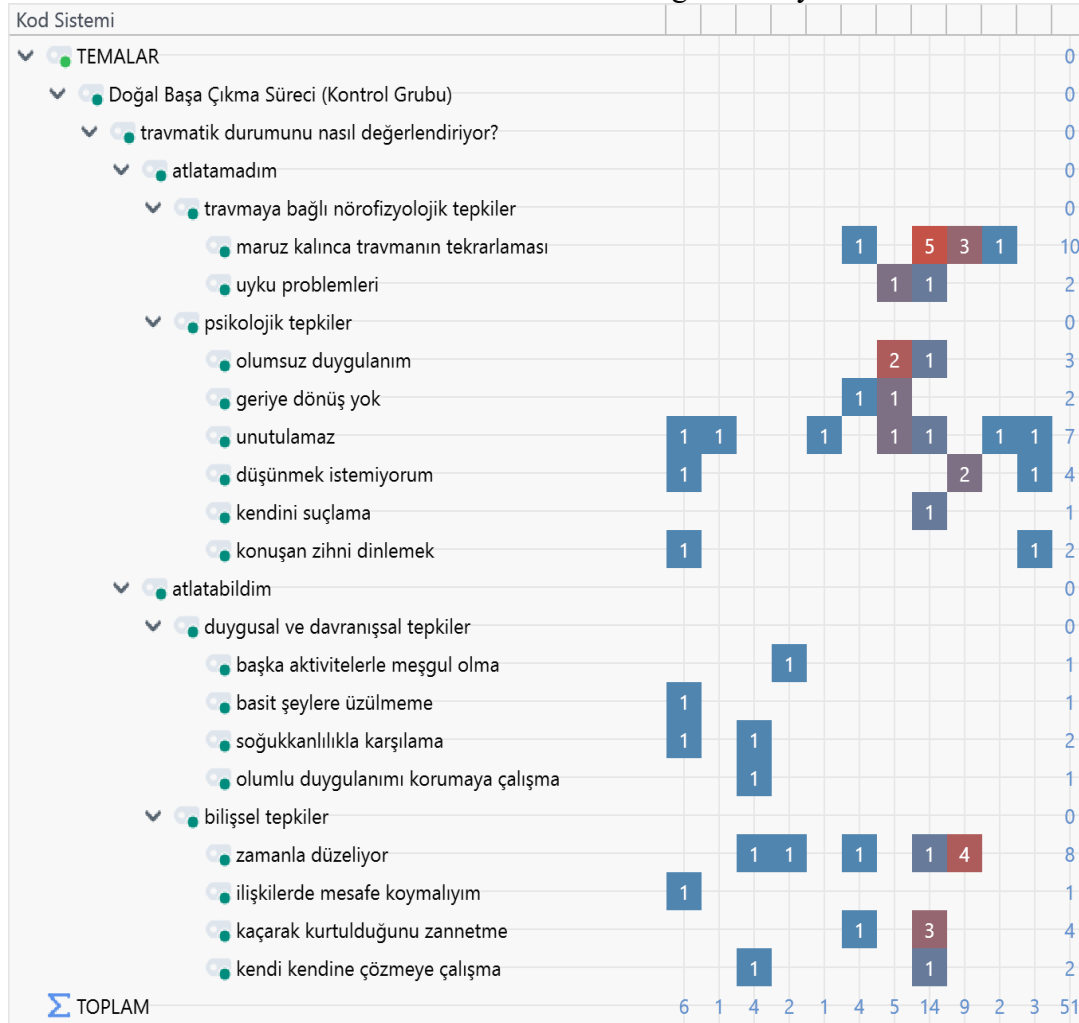
“Kaçınma ve bastırma” kodu altında da iki alt kod bulunmaktadır. En sık tekrar eden alt kod “konuşmaktan kaçınma” olarak belirlenmiştir. Katılımcılar, depremle ilgili konuşmanın yüzleştirici etkisinden kaçınmak için bu konuda paylaşımda bulunmaktan uzak durduklarını dile getirmiştir. Diğer alt kod olan “yüzeysel anlatım”, duyguların bastırılarak yalnızca olayların yüzeysel bir biçimde aktarılmasıyla karakterize edilmiştir.

“Aslında açıkçası sevmiyorum böyle konuşmaları. Çünkü aynı olayları yaşıyorsunuz tekrardan anlattığınız zaman.” (K7-konuşmaktan kaçınma)

“Yok, hayır. Benzer etkiler çok olmadı Bence zaten çok zor bir şey hani... ..daha resmi konuşmalar gibi oluyor. O da beni çok rahatsız etmiştir zaten. Çok da bir etki oluşturmaz yani. Sadece duymak istediklerini söyledim. Anlatmamı istediklerini söyledim.” (K12-yüzeysel anlatma)

Travmatik durumunu nasıl değerlendiriyor alt teması, kontrol grubundaki katılımcıların depremle ilgili travma deneyimleri hakkında süreç içerisinde bir değişim olup olmadığını değerlendirmek amacıyla yapılandırılmıştır. İlgili kodlara ilişkin frekans dağılımına Tablo 4.52’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 52: Travmatik Durumunu Nasıl Değerlendiriyor Kod Matrisi



Kod matrisi incelendiğinde, kontrol grubundaki katılımcıların travmatik durumlarına dair zamana bağlı değişimlerinin “atlatabildim” ve “atlatamadım” kodları çerçevesinde yapılandırıldığı görülmektedir.

“**Atlatamadım**” kodu altında yer alan iki alt kod bulunmaktadır: “travmaya bağlı nörofizyolojik tepkiler” ve “psikolojik tepkiler”.

Travmaya bağlı nörofizyolojik tepkiler alt kodunda en sık tekrar eden örüntü “maruz kalınca travmanın tekrarlamaşı” şeklindedir. Ayrıca, bazı katılımcılar uyku problemlerinin devam ettiğini belirtmiştir.

“Depremeler tekrarlanıyor. Geçen de bir ara geneta deprem olmuştu. Ben sallandığım akşam o an fark etmedim. Bir gün sonra fark ettim deprem olduklarını. Ama mesela tedirgin oldum bir iki günde. Ondan sonra tekrardan geçti.” (K2- maruz kalınca travmanın tekrarlamaşı)

“Misal yani şu 3-4 gündür ben her gece kabuslar görüyorum ve evde tek kalıyorum ama bundan da hani bununla da savaşmanın yollarını arıyorum tabii. (K5-uyku problemleri)

Psikolojik tepkiler alt kodunda en sık tekrar eden kod “unutulamaz” ifadesidir. Katılımcılar, yaşadıkları travmatik olayların kalıcı etkiler bıraktığını ve unutulamayacağını dile getirmiştir. Bunu “düşünmek istemiyorum” alt kodu takip etmektedir. Diğer alt kodlar ise sırasıyla “olumsuz duygulanım”, “geriye dönüş yok”, “konuşan zihni dinlemek” ve “kendini suçlama” şeklindedir.

“Tabi ki var konuşmada da söyledim ya, neşeyi kaybettik. Yani... Birçok yönde psikolojik olarak değiştim şu anda. İlk, yani deprem öncesi ben ben değilim ha.” (K6-olumsuz duygulanım)

“Hep öyle olacak yani, kalacak. Sonuç olarak artık bir ev yok.Öyle bir hayat yok.Eski bir hayatımız yok.”(K7-geriye dönüş yok)

“(Hani geçmesine rağmen bir ay kadar bir süre unutmadın Yine hala duyguların devam ediyor. Anladığım kadarıyla.) Hocam bir sene geçmiş unutamamışsınız bir ayda ne değişebilir ki.” (K8-unutulamaz)

“Çok fazla konuşmak istemiyorum. O anını hatırlayınca aynı hissetmeye başlıyorum tekrardan ve o his çok kötü. Düşünmek istemiyorum.” (K3-düşünmek istemiyorum)

“Kesinlikle çaresiz hissediyorum ve bir de şöyle bir psikoloji oluyor hani, kendini suçluyorsun. Senin yapabileceğin bir şey yok aslında, elinden gelen bir şey yok. Ama ister istemez sen kendini suçlu buluyorsun. Suçun olmasa dahi yani kendine suç arıyorsun.” (K5-kendini suçlama)

“Yani aklıma geldikçe mesela hocam işte korkularım falan... Önceki şeyleri nerdeyse azaldım ama tamamen bitmiş değil. Yatarken mesela aklıma geliyor, ailem aklıma geliyor uzakta olduğum için. Onlar acaba orda tekrar deprem olsa tekrardan ne yapacaklar?” (K1-konuşan zihni dinlemek)

“Atlatabildim” kodu altında ise iki alt kod yer almaktadır: “duygusal ve davranışsal tepkiler” ve “bilişsel tepkiler”.

Duygusal ve davranışsal tepkiler alt kodunda en sık tekrar eden örüntü “soğukkanlılıkla karşılama”dır. Katılımcılar, travmatik olaylara artık daha kontrollü yaklaşıtlarını ifade etmişlerdir. Diğer kodlar sırasıyla “başka aktivitelerle meşgul olma”, “basit şeylere üzülmeme” ve “olumlu duygulanımı korumaya çalışma” şeklindedir.

“Okulum vardı. Sınavlarım vardı. Onlarla uğraştım. Arkadaşlarımla gezdim. Takılıp kalmadım o bir aydan.” (K10-başka aktivitelerle meşgul olma)

“Ben de şey oluyor, böyle umursamıyor gibi değil de yani ön plana tutmuyorum, yaşamın önüne almıyorum.” (K12-basit eşylere üzülmeme)

“Depremle ilgili konuştuğumda artık daha soğukkanlıyım” (K11-soğukkanlılıkla karşılama)

“Depremde olumsuz bir sürü insanla karşılaşsak da ve ben bu konuda vicdansız hale de gelsem yine de merhametimi korumaya çalışıyorum.” (K11-olumlu duygulanımı korumaya çalışma)

Bilişsel tepkiler alt kodunda en sık tekrar eden ifade “zamanla düzeliyor” olurken, bunu “kaçarak kurtulduğunu zannetme” takip etmektedir. Diğer alt kodlar ise “ilişkililerde mesafe koymalıyım” ve “kendi kendine çözmeye çalışma” şeklinde sıralanmaktadır.

“Tabi insan alışıyor o zamanki şeyle. Süre zarfıyla. O zamanki süre zarfı biraz farklı Sadece alışmak. Yine düşüncelerim aynı.” (K10-zamanla düzeliyor)

“Evet korkularımın insanlar üzerinde eksilerini daha net görmeye başladım. Yani evet tabii ki de beni çok seven arkadaşlarım da var. Sevmeyen insanlar da oluyor ister istemez ama hak etmediğim şeyleri yaşadığım zaman şey diye düşünüyorum. Acaba bende mi bir hata var? Çünkü ben insanlara yaklaşımım

“Aslında ben o kadar da çok şey yaşamadım. Yani tabii ki de yaşayanlar için gerçekten tavsiye ediyorum. Yani onların da almasını isterim Çünkü zor bir zamandır Türkiye’de. Göçük altında kalıp da yaşayan insanların özellikle Çünkü biz onlara göre hiçbir şey yaşamamışız aslında.” (K10-evet)

“İstemezdim hocam çünkü kendimi biliyorum. İki gün gitsem. Üçüncü gün gitmem (Neden?) Boş bir uğraş.” (K13-hayır)

“Psikolojik yardım alıyorum. Öfke, ani iniş çıkışlarımı bir nebze daha azalttım. Zamanına göre. Korkularım vardı bir tık. Hani korkularımı yenmeye çalıştım. Depremden sonra.” (K1-psikolojik destek alıyorum)

“Eğitim/destek alan birini tanıyor mu?” alt kodu, katılımcıların çevrelerinde psikoeğitim ya da psikolojik destek alan bireyleri gözlemleyip gözlemlemediklerini ortaya koymak amacıyla yönlendirilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, destek alan birini tanımadıklarını ifade etmiştir.

“Bildiğim kadarıyla yok.” (K2-hayır)

“Bana göre daha çabuk toparlanıyor. Mesela bir şeylerle üzülmeye süresi bile, kendine üzülmeye süresi koyabiliyor. Ya da bir şeyi içine atmamayı öğrenmiş. Ama ben öyle değilim ona göre. Onunla kendimi kıyaslamıyorum aslında. Zaten biz farklı insanlarız ve zaten depremden önce de farklıydık. Ama onun biraz daha bazı şeyleri de daha realist baktığını görebiliyorum. Daha gerçekçi ve bazı şeyleri daha Bana. Göre daha çabuk kabullenebiliyor.” (K12-evet)

“O bambaşka bir şey. O tüm ailesini kaybetti. Tek kendi kaldı. Yani onunla ben bir asla olamam zaten. Ama o da konuşmak istemiyor. Bu konuları hiç açmak istemiyor. Zaten konuştuğumuzda başka konular oluyor hep. Hiç bu konuları da ona sormuyorum. Korkuyorum da. Çünkü aynı şeyi ben de biliyorum. O benim daha kötüsünü yaşamış” (K8-evet)

Yukarıda ayrıntılı olarak sunulan tematik bulgular, nitel veriler doğrultusunda yapılandırılmış ve kodlama süreci boyunca geliştirilen hiyerarşik bir sistemle analiz edilmiştir. Elde edilen tema, alt tema ve kodlar arasındaki ilişkileri gösteren kod haritası Şekil 4.19’da sunulmuştur. Bu tematik yapı, araştırmanın bütüncül analiz yaklaşımını yansıtmakta; hem katılımcı deneyimlerinin çeşitliliğini hem de bu deneyimlerin psikolojik ve sosyal boyutlarını sistematik biçimde ortaya koymaktadır.

[illegible]

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, nicel ve nitel bulgular Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli kuramsal çerçeve ve alandaki benzer çalışmalar ışığında tartışılmış; elde edilen sonuçlara dayalı olarak çeşitli öneriler sunulmuştur. Ayrıca bölümde üretken yapay zeka (Scholar GPT) uygulamalarından etik ölçüde faydalanılmıştır (YÖK, 2024).

5.1. Nicel Bulguların KAT Temelli Tartışması

Bu araştırma, deprem sonrası psikolojik etkilerin azaltılmasına yönelik olarak geliştirilen KAT temelli psikoeğitim programının, hem depreme bağlı gelişen travma semptomlarını hem de psikolojik esneklik düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermiştir. Deney grubunda gözlemlenen belirgin düzeydeki puan artışı, kontrol grubunda ise bu yönde anlamlı bir değişiklik görülmemesi, müdahale programının etkinliğini desteklemektedir. Cohen'in (1988) etki büyüklüğü değerlendirmesine göre psikolojik esneklik değişiminde elde edilen $\eta^2 = .692$ değeri, yalnızca istatistiksel değil, aynı zamanda klinik olarak da güçlü bir etkiyi işaret etmektedir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi'ne göre psikolojik rahatsızlıkların temelinde, bireylerin olumsuz içsel yaşantılarından kaçınmaları ve bu deneyimlerle işlevsel olmayan biçimde baş etmeye çalışmaları yer alır (Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2012). Bu bağlamda, deney grubunda travmaya bağlı semptomlarda gözlenen anlamlı azalma, bireylerin travmatik anılarını bastırmak yerine, bu yaşantıları kabul ederek duygusal farkındalık geliştirdiklerini göstermektedir. Nitel bulgularda da bu yönü destekleyen ifadeler yer almaktadır. Katılımcılar "depremde yaşananları kabullenme", "rahatlama" ve "negatif duygulanımda azalma" gibi yorumlarıyla kabul sürecinin geliştiğini belirtmişlerdir. Bu bulgu, KAT'nin deneyimsel kaçınmayı azaltarak bireylerin

travmayla daha sağlıklı bir ilişki kurmasına katkı sunduğu yönündeki kuramsal önermesiyle örtüşmektedir (Harris, 2018; Thompson vd., 2013; Walser ve Hayes, 2006).

Psikolojik esneklik, KAT'nin kuramsal temelini oluşturan ve bireyin değerleri doğrultusunda yaşamasını sağlayan altı süreçle desteklenen bir beceridir (Hayes vd., 2012). Araştırma bulguları, özellikle son test ve izleme testlerinde deney grubunun psikolojik esneklik puanlarında anlamlı bir artış olduğunu ve bu artışın korunduğunu göstermektedir. Bulgular, KAT yaklaşımının travma sonrası ruh sağlığı iyileşmesinde etkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Benfer vd., 2021; Rowe-Johnson vd., 2025). Örneğin, gazilere uygulanan KAT programları, travmaya bağlı belirtileri anlamlı düzeyde azaltmış ve günlük yaşama dönüşü kolaylaştırmıştır (Meyer vd., 2018). Ayrıca Thompson ve diğerleri (2013)'de KAT süreçlerinin travma sonrası başa çıkmayı güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Yüncü ve Aktan (2024)'de üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri 6 Şubat depremleri ile ilgili çalışmada deprem travma semptomlarında anlamlı düşüş ve psikolojik esneklikte artış bildirmiştir.

Alt boyutlar düzeyinde yapılan analizler, KAT temelli psikoeğitimin yalnızca genel psikolojik esnekliği değil, esnekliğin her bir bileşenini geliştirdiğini göstermektedir. Kabul alt boyutunda elde edilen anlamlı artış, bireylerin duygusal deneyimlere karşı açık olma becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Nitel bulgular bu durumu desteklemektedir. Deney grubundaki katılımcılar “kaçma davranışı göstermeme” ve “normalleşme” gibi ifadelerle travmatik içeriklerden kaçınmaksızın yüzleşebildiklerini belirtmişlerdir.

Şimdiki an farkındalığı alt boyutunda, bireylerin mevcut ana odaklanma becerilerinde belirgin bir gelişim görülmüştür. Katılımcıların “anda kalmak” ve “geçmişte kaldığını fark etme” gibi ifadeleri, bu sürecin içselleştirildiğini ve günlük yaşamda işlevsel hâle geldiğini göstermektedir. Bu bulgu alandaki benzer çalışmalar ile paraleldir (Yüncü ve Aktan, 2024).

Bağlamsal benlik alt boyutunda gözlenen gelişim, bireylerin kendilerini içsel yaşantılarından bağımsız bir perspektiften değerlendirme becerisi kazandıklarını göstermektedir. Nitel verilerde katılımcıların suçluluk duygularının azaldığını ve “suçlu

değilim” gibi ifadelerle bağlamsal benlik süreçlerinin geliştiği gözlenmiştir. Yüncü ve Aktan (2024) çalışmasında KAT müdahalelerinin bağlamsal benliği güçlendirdiği ifade edilmiştir.

Bilişsel ayrışma alt boyutunda, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış gözlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin düşüncelerine mesafe koyarak onları daha esnek değerlendirebildiklerini göstermektedir. Nitel bulgulara da “eskisi kadar düşünmeme”, “zihinden ayrılma” ve “farklı bakış açıları ile değerlendirme” gibi kodlarla bu gelişim desteklenmiştir. Yüncü ve Aktan (2024) çalışmasında travmayı azaltmaya yönelik hazırladığı psikolojik esneklik temelli KAT müdahalesinin bilişsel ayrışma üzerinde pozitif etki gösterdiğini ifade etmiştir.

Değerler alt boyutunda elde edilen anlamlı artış, katılımcıların yaşamlarında önemli buldukları yönelimleri fark ettiklerini ve bu değerleri yeniden yapılandırabildiklerini göstermektedir. “Değerler herkeste farklı olabilir”, “yaşanan acının nedeninin değerler olduğunu fark etme” gibi ifadeler bu durumu desteklemektedir. Ayrıca “benden daha kötü durumda olanlar var” söylemi, bireylerin sosyal karşılaştırma yoluyla (Aşağıdan Yukarıya Kuramı) dayanıklılıklarını artırdığını ve öznel iyi oluşlarını korumaya çalıştıklarını göstermektedir (Diener vd., 1999).

Adanmış eylem alt boyutundaki gelişim, bireylerin değerleri doğrultusunda harekete geçme becerilerini güçlendirdiklerini göstermektedir. Nitel bulgulara yer alan “adanmış eylemde bulunma” ve “aktivitelere katılma” gibi ifadeler, bu alt boyuttaki kazanımların davranışsal düzeyde de yansıma bulunduğunu ortaya koymaktadır. Kırca ve Ekşi (2020) ile Yüncü ve Aktan (2023) çalışmaları da bu yöndeki kazanımları doğrular niteliktedir.

Sonuç olarak, KATDEP psikoeğitim programı deney grubunda psikolojik esneklik düzeyinde genel ve alt boyut düzeyinde anlamlı artışlar sağlamış; bu gelişmeler, hem önceki araştırmalarla hem de çalışmanın nitel bulgularıyla örtüşen biçimde psikolojik esneklik becerilerinin travma sonrası süreçte güçlendirilebileceğini ortaya koymuştur. Nitel ifadeler, sayısal verilerle uyumlu biçimde, bireylerin travmatik yaşantılara karşı daha kabul temelli, farkındalıkla ve değer odaklı başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini göstermektedir.

5.2. Nitel Bulguların KAT Temelli Tartışması

Bu başlık altında beş tema (deprem öncesine dair anlatılar, deprem anı ve ilk günlerdeki yaşantılar, deprem sonrası deneyimler, psikoeğitim sonrası süreç deneyimi (deney grubu), doğal başa çıkma süreci (kontrol grubu)) üç soru başlığı üzerinde toplanmış ve ele alınmıştır. Bunlar travma deneyimi (deprem öncesine dair anlatılar, deprem anı ve ilk günlerdeki yaşantılar deprem sonrası deneyimler), uygulama deneyimi (psikoeğitim sonrası süreç deneyimi (deney grubu)) ve zamanın etkisi deneyimi (doğal başa çıkma süreci (kontrol grubu))’dur.

5.2.1. Travma Deneyiminin KAT Çerçevesinde Yorumlanması

Katılımcıların *deprem öncesine dair anlatıları teması* incelendiğinde, günlük yaşamlarının büyük ölçüde sosyal olarak destekleyici ilişkiler, duygusal denge ve düzenli rutinler çerçevesinde sürdüğü görülmektedir. Katılımcılar, deprem öncesi yaşamlarını değerlendirirken aile ilişkilerine dair “iyi”, arkadaş çevresine dair “sosyal”, önceki hayatlarına dair “normal” ve benlik algılarına dair “mutlu” gibi olumlu kodları sıkça tekrarlamışlardır. Bu durum, bireylerin yaşamsal deneyimlerinde ilişkisel güven, duygusal uyum ve benlik sürekliliği duygusuna sahip olduklarını göstermektedir. Bu anlatılar, Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) bağlamında değerler ve bağlamsal benlik süreçleriyle ilişkilendirilebilir (Hayes vd., 2012). Depremzedelerdeki bu bakış açısının, onları travmaya karşı dayanıklı kılması beklenirdi (Bonanno, 2004); ancak bu gerçekleşmemiştir. Bunun nedeni, verilerin yalnızca deprem sonrasında toplanmış olması olabilir.

KAT’e göre, bireyler çoğu zaman yaşamlarını değerlerine göre otomatik bir döngü içinde sürdürür; ancak bir kriz ya da travma sonrasında bu değerler fark edilebilir (Hayes ve Smith, 2022). Katılımcıların “normal, rutin, okul işleri” biçimindeki nötr betimlemeleri, yaşamlarında otomatik bir döngünün hâkim olduğunu ve henüz belirgin bir değer farkındalığı oluşmadığını göstermektedir. Bu bulgu, nitel verilerde K12 kodlu katılımcının deprem deneyimi sonrasında hayatını ve kendisini deprem öncesine kıyasla daha olumlu değerlendirdiğine dair beyanıyla da tutarlıdır.

Deprem anı ve ilk günlerdeki yaşantılar teması, dört alt temadan meydana gelmektedir. Bunlar; “deprem anı deneyimleri”, “depremin hemen sonrasındaki

yaşantılar”, “deprem olayının algılanması ve yaşantılanması” ve “depreme yüklenen anlam”dır.

Deprem anı deneyimleri alt teması incelendiğinde; üç başlık görülmektedir. Bunlar “depremden kaçış ve kurtuluş,” “tepkiler” ve “bilişsel süreçler”dir.

Depremden kaçış ve kurtuluş kodu incelendiğinde deprem anında katılımcıların önemli bir bölümü “uykuda yakalanma” durumu yaşamış, ani sarsıntıyı kavramakta güçlük çekmiş ve hemen ardından “depremi fark etme” ile “dışarıya çıkma” eylemlerini gerçekleştirmek için çaba harcamıştır. Bu süreçte “düşen eşyalar” ve “sıkışan kapılar” ve “yıkılan binalar” kaçışı güçleştirmiştir. Ayrıca katılımcılar genellikle güvenli olduğu gerekçesiyle arabalarında ya da açık alanlarda beklemeyi tercih etmişlerdir. KAT perspektifinden bakıldığında, bu davranış ve algılar deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşma süreçlerinin örnekleridir; ani tehdit durumunda bireyler ‘güvende değilim’ düşüncesine sıkı sıkıya tutunarak kaçınma tepkileri geliştirmiş ve olayları gerçeklikle özdeşleşerek deneyimlemişlerdir (Bond vd., 2011; Hayes vd., 2013).

Tepkiler kodu incelendiğinde, depremin ilk fizyolojik tepkileri arasında “hareket edememe” yer almaktadır. Bu tepki, depremin şiddeti veya yaşanan şok nedeniyle oluşan anlık duraksamaları tanımlar. Bununla birlikte, bireyler “kendini koruma içgüdüsü” ile tehlikeli alanlardan hızla uzaklaşmıştır. Depremzedeler daha sonra dışarı çıkma girişiminde bulunmuş; ancak depremin uyandırdığı dehşet nedeniyle evdeki eşyalarını—telefon, araba anahtarı gibi gerekli araçları—yanlarına almadan dışarı çıkmışlardır. “Akla gelmeyen ihtiyaçlar” kodu en sık yinelenen tepkilerden biri olmuştur (Castillo ve Coy, 2018; Galea, Nandi, ve Vlahov, 2005; Yıldırım, 2023). Ayrıca, katılımcılar “kaçan insanlar” kodu aracılığıyla güvenli bir alan bulamamanın yol açtığı panikle insanların “çılgılık” atarak etrafta koşuştuklarını veya donup kaldıklarını dile getirmişlerdir (Bozkurt, 2023).

“Travmatik duygusal tepkiler” alt kodunda ise en sık kodlanan duygu “korku” olup, “kaybetme korkusu” ve “ölüm korkusu” alt kodlarıyla paralellik göstermiştir. Alandaki benzer çalışmalar yaralanma ve yakınlarını kaybetmenin TSSB riskiyle güçlü ilişkisini ortaya koymuştur (Tüccar ve Yavuz, 2023; Yılmaz ve Bahadır, 2025). Bu Kaybetme ve ölüm korkusu ilerleyen dönemde katılımcılarda aileden ve sevdiklerinden ayrılamama ve ayrılık kaygısına dönüşmüştür (Norris vd., 2002). Bazı katılımcılar

“inanca sığınma” ve “panik atak” deneyimlediklerini bildirerek çaresizlik ve korunma içgüdüsünü birlikte yaşadıklarını aktarmışlardır (Bozkurt, 2023; Canlı ve Yılmaz, 2023; Castillo ve Coy, 2018).

Bilişsel süreçler kodu, iki alt kodu kapsar. Bunlar “zihin diyalogları” ve “anlamlandırma ve yorumlar” dır. “Zihin diyalogları” alt kodunda en sık yinelemeler “sonumuz geldi” ve “ne yapacağımı bilememe” ifadeleridir (Bozkurt, 2023). “Sesimi duyan var mı?” ve “ha bitti ha bitecek” gibi kodlar da alt kod içerisinde yer alır. Bu tekrarlanan düşünce kalıpları, bireylerin düşüncelerinin esiri oldukları hissini yansıtır. Ayrıca yoğun panik anında bilişsel kaynaşmaya girildiği ve gözlemleyen benlik bakış açısıyla yaşananlara mesafeli olarak bakılamadığı anlaşılmaktadır (Hayes vd., 2012).

“*Anlamlandırma ve yorumlar*” alt kodu kapsamında en sık yinelenen düşünce “kapsam bilgisi olmama”dır. Depremzedeler, depremin yalnızca kendi çevrelerinde meydana geldiğini varsayarak yardım ve kurtarma ekiplerinin gecikmesini eleştirmişlerdir (Anuk ve Çetin, 2025). Ancak depremin 11 ili kapsaması, bölgedeki gönüllülerin kendi ve ailelerinin güvenliğini öncelikli tutmaları, mevsim koşulları ve ulaşım güçlükleri nedeniyle yardım malzemelerinin bölgeye geç ulaşmasına neden olmuştur (Aydın, 2024). Ayrıca depremzedeler, depremin geniş coğrafyayı etkilediğini öğrendikten sonra eleştirilerini “bizden daha kötü durumda olanlar var” anlayışına ve biz olma duygusuna çevirmişlerdir (Bozkurt, 2023). Bu dönüşüm, KAT’in değerler ve adanmış eylem süreçlerinin doğal bir yansımasıdır. bireyler önce kaotik tehdit algılarını ve kişisel acılarını, toplumsal yardım eylemlerine dönüştürerek anlamlı davranışlar geliştirmiştir (Hayes vd., 2012).

Katılımcılar bu büyüklükte bir “depremle ilk kez karşılaştıkları”ndan dolayı yaşananları “savaş” ya da “rüya” olarak algılayarak anlamlandırmada güçlük çektiklerini ve “ne olduğunu anlayamadıklarını” ifade etmişlerdir (De la Fuente, 1986 aktaran Castillo ve Coy, 2018). Diğer bir öne çıkan kod olan “deprem bir daha olmaz” düşüncesiyle depremzedeler “tek katlı evin verdiği güven”e dayanarak evlerine geri girmiş ve ikinci büyük depreme evlerinde yakalanmışlardır. Bu durum, bilişsel kaynaşma nedeniyle depremin şiddetini küçümsemelerinden kaynaklanmış olabilir. Böylece depremzedeler bilişsel kaynaşmaya bağlı işlevsel olmayan davranışlar göstererek (Luoma vd., 2007) ikinci büyük depremde daha fazla zarar görmüşlerdir.

Katılımcıların *depremin hemen sonrasındaki yaşantılar alt teması* incelendiğinde; dört başlık görülmektedir. Bunlar “temel ihtiyaçların karşılanması” “kurtarma ve yardımlaşma girişimleri” ve “çevresel ve altyapısal zorluklar” ve “enkaz deneyimi ve sonuçları” dır.

Katılımcıların depremin hemen sonrasındaki *temel ihtiyaçların karşılanması* kodu üç alt kod başlığı altında incelenmiştir. “*Sosyal destek*” alt kodunda katılımcılar en sık “akrabalar” ve “komşular”dan yardım aldıklarını, ardından “aile desteği”nin kritik rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, afet anında ve sonrasında toplumsal dayanışmanın hem duygusal hem de pratik gereksinimlerin karşılanmasında vazgeçilmez olduğunu göstermektedir (Kaniasty ve Norris, 1993; Norris vd., 2002). Ancak yapılan çalışmalarda ilk dönemde yoğun sosyal destek sağlanırken sonraki aylarda azalma görülmüştür (Yıldırım, 2023). KAT perspektifinden bakıldığında, bu tür sosyal bağlar bireylerin değerleriyle uyumlu adanmış eylem geliştirmesine ve psikolojik esnekliklerini güçlendirmesine imkân tanır; zira destek ağları, travmanın yarattığı izolasyon hissine karşı bir “kanat” görevi görerek bireyin yaşam amaçlarına bağlı kalmasını kolaylaştırır (Dahl vd., 2009; Luoma vd., 2007).

“*Resmi destek*” alt kodunda katılımcılar “devlet kurumları”ndan genellikle olumsuz deneyimler aktarmışlardır. En sık tekrar edilen alt kod “kurtarma araçlarının yetersizliği” olup yardımların geç ulaşması, bireyleri kendi çözümlerini üretmeye zorlamıştır. Benzer şekilde “sağlık hizmetlerinin yetersizliği” de dile getirilmiştir. Bu bulgular, lojistik süreçlerin aksaması ve sağlık altyapısındaki eksikliklerin, temel ihtiyaçların karşılanmasını ciddi biçimde engellediğini ortaya koymaktadır. Alanda kamusal eksikliklerin deprem anlarında oldukça sık yaşandığına dair araştırmalar mevcuttur (Mudu, 2024; Yıldırım, 2023). KAT kuramına göre, bu tür aksaklıklar deneyimsel kaçınma tepkilerini tetikleyebilir; çünkü bireyler başarısız destek deneyimleriyle başa çıkmak için acı veren duygulardan kaçma stratejilerine yönelebilirler (Hayes vd., 2013). Bu durumda, bilişsel ayrışma teknikleriyle yardım yetersizliğinin yol açtığı olumsuz içsel hikâyelerden ayrışmak, bireyin daha esnek ve yaratıcı çözümler geliştirmesine yardımcı olabilir (Hayes vd., 2006).

“*Yardım etkileşimi*” alt kodunda bazı katılımcılar “başkaları benden daha kötü durumda” düşüncesiyle yardım almaktan çekinirken; diğerleri gelen yardımlara

“şükretme” ifadeleriyle minnettarlık göstermiştir (Norris vd., 2002). Bu minnettarlık ilahi minnet duygusu ile de kendini göstermektedir (Peterson ve Seligman, 2004). Öte yandan “yardımların yağmalanması” kodu, yardım malzemelerinin güvenli dağıtımını zorlaştırmış ve toplumsal güveni sekteye uğratmıştır (Yıldırım, 2023). KAT çerçevesinde, yardım alma ilişkilerindeki bu gerilim, bireylerin kavramsal benlik ile bağlamsal benlik arasındaki dengeyi nasıl kurduklarını gösterir (Hayes vd., 2012). Yardımı reddetme eğilimi, kişinin öz-değer algısını acı veren düşüncelerle fazlaca özdeşleştirmesinden; yardım kabulü ise bu düşünceleri esneterek, değerleriyle uyumlu adımlar atmasına imkân tanımaktan kaynaklanır.

Kurtarma ve yardımlaşma girişimleri kodunda enkazdan yakınlarını kurtarmak amacıyla kazma-kürek kullanmak ve sağlam evlerini akrabalarına açıp komşularına yiyecek-su temin etmek suretiyle gerçekleştirilen “bireysel kurtarma ve yardım etme girişimleri” katılımcıların en sık tekrarladığı davranış biçimini oluşturmuştur. Bu bulgu, resmî yardım ekiplerinin sahaya geç ulaşması nedeniyle “yakınlarını arama” önceliğinin sürdürülmesi ve topluluk içi dayanışmayı güçlendirmek amacıyla battaniye, su ve gıda dağıtım faaliyetlerinin hızlıca organize edilmesiyle örtüşmektedir. Alan yazında bu bulgularla paralel çalışmalar bulunmaktadır (Norris vd., 2008; Tupper ve Karacaoğlu, 2024). Resmî ağların yetersiz kaldığı durumlarda, katılımcılar geçici barınak inşa etme ve “kendi imkânlarıyla çözümler üretme” stratejileri ile hem toplumsal açıdan sosyal desteği hem de bireysel özyeterlik algısını pekiştirmiştir. Bu bulgu benzer araştırmalarla da desteklenmektedir (Tupper ve Karacaoğlu, 2025; İme, 2024). Ayrıca, belirsizlik ve tehlike algısını yönetmek için uyumayı reddedip artçı sarsıntıları izledikleri “nöbet tutma” davranışı gözlenmiştir. Bunun nedeni depremin tekrarlaması korkusu olabilir. Alan yazında benzer rapor edilmiştir (Anuk ve Çetin, 2025; Bozkurt, 2023; Castillo ve Coy, 2018).

Bu eylemler, KAT’in değerler ve adanmış eylem süreçlerinin sahadaki yansımalarıdır: “Yakınlarını arama” ve “enkazdan kurtarma” eylemleri, deneyimsel kaçınma dürtülerini azaltarak değer odaklı davranış örnekleri sunarken (Hayes vd., 2013), “kendi imkânlarıyla çözümler üretme” stratejileri bilişsel kaynaşmayı azaltıp yaratıcı problem çözme becerilerini ortaya çıkarmıştır (Luoma vd., 2007). “Nöbet tutma” eylemleri ise güvenlik değerini koruma amaçlı kararlı davranış örnekleri sunmasına rağmen işlevsiz bir aşırı tetikte olma formu olarak travmayı yeniden

tetikleyebilme potansiyeline sahiptir (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 2012; Twohig ve Levin, 2017).

Çevresel ve altyapısal zorluklar kodunda, depremin hemen ardından yaşanan sıkıntılar katılımcıların gündelik işlevselliğini ve güvenlik algısını ciddi biçimde sekteye uğratmıştır. En sık tekrar eden kod olan “soğuk hava” şartlarının zorluğu ve buna bağlı “ısınma ihtiyacı” bağlamında, felaket bölgesindeki kış koşulları altında hayatta kalma çabaları vurgulanmış (Bozkurt, 2023); birleşik kurtarma-gönüllü ekipleri ve bölge halkı ateş yakarak ve battaniye paylaşarak geçici ısınma çözümleri üretmiştir. Bu bulgu, alan yazında Associated Press (2023) raporlarıyla da desteklenmektedir.

“Ulaşım aksaklıkları” hem yardım malzemelerinin bölgelere erişimini hem de ailelerin birbirine kavuşma çabalarını engellemiş; yolların tahrip olması ve toplu taşımanın yetersiz kalması kırsal ve uzak yerleşimlerde erişim sorunlarını derinleştirmiştir. Bozkurt (2023)’ün yaptığı çalışmada depremzedeler yuvarlanan kayaların da yolları kapattığına dair söylemlerde bulunarak ulaşım aksaklıklarının nedenlerinden birini ortaya koymuştur.

“Elektrik kesintisi” ve “telefon kesintisi” iletişim kanallarını çökertmiştir. “Haberleşme engelleri”, katılımcıların bilişsel kaynaşma süreçlerini derinleştirerek tehdit içerikli düşünce kalıplarına sıkı sıkıya tutunmalarına neden olmuştur (Hayes vd., 2012). “Yakıt sıkıntısı” ve “su kesintileri” gibi altyapı sorunları hijyen ve içme suyu gereksinimlerini karşılamayı güçleştirirken, katılımcılar “su bulma” ve “tuvalet ihtiyacını giderme” için yaratıcı geçici çözümler üretmiştir (Duruel 2024; Kadioğlu, 2020). Ayrıca, bu zorlukların acı verici fiziksel deneyimleri tetikleyerek deneyimsel kaçınma eğilimlerini artırdığı, Hayes ve diğerleri (2013) tarafından da rapor edilmiştir. KAT ise bu tür durumlarda kabul stratejileri uygulamanın ve değerlerle uyumlu adımları sürdürmenin psikolojik esnekliği koruyacağını öne sürmektedir (Hayes vd., 2012).

Enkaz deneyimi ve sonuçları kodunda deprem anında yıkılan binaların çökmesi nedeniyle katılımcılar ve yakınları “yaralanmalar” yaşamış; enkaz altından kurtarılamayan aile bireyleri yaşanan travmanın şiddetini artırmıştır. Bu “yakınlarını kaybetme” kodu, afet sonrası TSSB gelişiminde olay maruziyetinin belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir (Tüccar ve Yavuz, 2023). Buna bağlı olarak özellikle kadın

katılımcılar “enkaz alanlarına yaklaşımdan kaçın”mış; erkek katılımcılar ise kurtarma çabalarına girişirken yoğun duygusal baskı sonucu bir tür “duyarsızlaşma” yaşamıştır (Yıldırım, 2023). DSM-5’e göre travmatik olaylara ilişkin duygu uyuşması ve rahatsız edici anı, düşünce veya duygulardan kaçınma eğilimleri TSSB tanı ölçütleri arasındadır (APA, 2013). Bu kaçınma ve duygusal donukluk tepkileri, KAT’in deneyimsel kaçınma kavramıyla örtüşmektedir: kişiler acı verici anıları düşünmemek adına enkaza yaklaşımdan uzak durmuştur (Hayes vd., 2012; Hayes vd., 2013).

Yas süreci ve “ölümlerle yüzleşme”, katılımcıların travmatik kayıplarını işleme koyma çabalarını ifade etmektedir. KAT çerçevesinde bu süreç kabul pratiğine denk gelir; acının doğal bir parçası olduğunun fark edilmesi yasın ardından psikolojik uyumu kolaylaştırmaktadır (Luoma vd., 2007). “Kurtulmaları mucize” olaylarına tanıklık etme kodu, travmatik deneyim içinde anlam arayışını ve kişisel değerlerin yeniden şekillenmesini yansıtmaktadır. Bu tür mucizevi kurtuluşlar KAT’in değerler ve adanmış eylem süreçlerini tetikler; bireyler hayatta kalmayı anlamlandırarak geleceğe yönelik anlamlı hedeflere yönelir (Hayes vd., 2012). Son olarak bağlamsal benlik perspektifi, enkaz altındaki acı ve kayıpları içsel olaylar olarak gözlemleyebilme yetisini işaret eder. KAT müdahalelerinde bireylerin kendilerini düşüncelerinden ve duygularından ayrı bir farkındalıkla görmeleri travmanın yükünü hafifletir (Walser ve Westrup, 2007).

Deprem olayının algılanışı ve yaşantılanması alt temasında, katılımcıların depreme ilişkin algıları, olayın şiddeti ve tekrarlaması özellikleri etrafında şekillenmiştir. “Depremin şiddeti” kodu, sarsıntının yoğunluğu ve kontrol kaybı hissini yansıtarak travmaya ilişkin stres tepkilerini tetiklemiştir. “Depremin tekrarlaması” kodu ise, sarsıntıların sürekliliği algısı nedeniyle ‘bu felaketin asla bitmeyeceği’ duygusunu pekiştirmiştir. İkinci büyük sarsıntının yaşanması, gerçeklik algısının daha da bulanıklaşmasına ve kronik uyarılma durumunun güçlenmesine neden olmuştur. Bireyler, ‘artık hiçbir yer güvenli olamaz’ ve ‘bu süreç asla bitmeyecek’ hissiyle travmatik stres tepkilerini derinleştirmiştir (Bozkurt, 2023; Sönmez, 2022). Bu durumda katılımcılar arasında umutsuzluk artmış (Anuk ve Çetin, 2025) ve güvenli bir ortamı yeniden bulma amacıyla “deprem bölgesinden ayrılma” eğilimleri gözlenmiştir (Bozgedik vd., 2024).

Kabul ve Adanmışlık Terapisi kuramına göre, acının tekrarı (depremin yoğunluğu ve sürekli tekrarı) bireylerde deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşma süreçlerini tetikleyebilir (Hayes vd., 2013). Ani sarsıntı algısı ‘yaşam tehlikede’ düşüncesine sıkı sıkıya bağlanmayı ve kaçınma davranışlarını güçlendirir. Tekrarlayan depremler ise bireyin “ben hiçbir zaman güvende olamayacağım” öznel hikâyelerini besleyerek adanmış eylem süreçlerini sürdürmesini zorlaştırır (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 2012).

Bu noktada KAT müdahaleleri, bilişsel ayrışma egzersizleri ve kabul çalışmalarıyla bireylerin sarsıntı anı düşüncelerini geçici zihin olayları olarak gözlemlemelerine yardımcı olur. Böylece, kontrol edilemez deprem algısının üzerlerinde yarattığı baskı azaltılarak değer odaklı eylem stratejilerine yeniden yer açılabilir (Orsillo ve Batten, 2005; Walser ve Westrup, 2007). Bu nedenle araştırmada uygulanan psikoeğitim programında bu tür çalışmalar öne çıkarılarak katılımcılara psikolojik esneklik kazandırılmıştır.

Depreme yüklenen anlam alt temasında, katılımcılar, depreme anlam yükleme sürecinde sıklıkla dini metaforlara başvurmuştur. *Bilişsel anlamlandırmalar* kodunda, en sık tekrar eden “uyarı” alt kodu, felaketin ilahi bir mesaj olarak yorumlanması eğilimini göstermektedir (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Yanardağ vd., 2025). Bu tür pozitif dini anlamlama stratejileri travmatik stres sonrası başa çıkmayı destekleyebilir (Pargament, 1997; Park, 2010). İkinci sıklıkta “kıyamet” alt kodunun yer alması, afetin dini tehlike algısıyla ilişkili olduğunu (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Emre ve Yalçın, 2024; Kula, 2000) “değişim” alt kodu ise kriz sonrası kimlik ve dünya görüşü dönüşümünü vurgular (Park, 2010). Ayrıca “asrın felaketi” ve “mucize” alt kodları, travmanın hem kolektif hem bireysel anlam arayışında farklı boyutlarını ve dini içerik barındırdığını göstermektedir (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Karaman, 2024). Yıldız (2024), depremi “ilahi sınav” olarak yorumlayan katılımcıların bu algı sayesinde belirsizlikle başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini ortaya koymuştur. “Bu tür ‘mucize’ ve ‘değişim’ kodları, travma sonrası büyüme kapsamında yaşamı takdir etme ve minnettarlık hissi gibi olumlu değişiklikleri yansıtır (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Duygu temsilleri kodunda, “çaresizlik” ve “korku” en sık tekrar eden alt kodlardır. Bu duygular travmanın öznel şiddetini ve kontrol kaybını ortaya koymaktadır

(Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Yelboğa, 2023). Diğer olumsuz duygular (“sıkıntı”, “acı”, “hüzün”, “huzursuzluk”, “kaygı”, “umutsuzluk”, “stres”, “öfke”) felaketin geniş duygusal yelpazesini gösterirken (Anuk ve Çetin, 2025; Bozkurt, 2023; Karaman, 2024) bir kişinin bahsettiği “ümit etmek” alt kodu umut odaklı başa çıkma stratejilerini işaret eder. Ancak Karabacak-Çelik (2023) travma düzeyi ile umut/iyi oluş arasında negatif ilişki bulmuştur. Bu bulgu umudun koruyucu faktör rolünü pekiştirmektedir.

Yıkım ve kaos temsilleri kodunda, “ölüm” ve “yok oluş” kodları, depremin geri dönüşü olmayan kayıpları simgeleyen en baskın imgeleridir (Karaman, 2024; Yanardağ vd., 2025; Yıldız, 2024). “Kaos”, “enkaz”, “yıkım” ve “can pazarı” gibi ifadeler, afetin düzensiz, kontrol edilemez doğasını ve ölümcül tehlikeyi pekiştirir (Bozkurt, 2023). Bu imgeler, travma anının zihinde bıraktığı güçlü görsel ve duygusal izlerdir.

Bu anlamlandırma süreçleri, Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nin değerler ve kavramsal benlik kavramlarıyla doğrudan bağlantılıdır. Dini metaforlar ve “mucize” kodları, bireylerin kişisel değerlerini (ör. dayanışma, şükür) aktif kılmalarına; felaketle başa çıkarken anlamlı eylemler (adanmış eylem) geliştirmelerine olanak tanır (Luoma vd., 2007). Öte yandan “kıyamet” ve “ölüm” imgeleri bilişsel kaynaşmayı artırarak kaçınma eğilimlerini güçlendirebilir; bu durumda bilişsel ayrışma teknikleri, bu düşünceleri geçici zihinsel olaylar olarak gözlemlemeyi kolaylaştırır (Hayes vd., 2013). “Çaresizlik” ve “korku” gibi duyguların gönüllü olarak kabul edilmesi, acının doğal bir parçası olduğu bilincini pekiştirerek psikolojik esnekliği korur (Orsillo ve Batten, 2005). Son olarak, travmanın belirsizlik ve kaos temsilleri, bireylerin bağlamsal benlik perspektifi ile bu imgelerin ötesinde geniş bir farkındalık alanı göremediklerini ortaya koymaktadır. Bu nedenle gözlemleyen benlik çalışmaları bu farkındalığı kazandırmak için etkili bir strateji olabilir (Luoma vd., 2007).

Deprem sonrası deneyimler teması iki alt temadan meydana gelmektedir. Bunlar “depremin neden olduğu durumlar” ve “bireysel psikolojik süreçler” dir.

Depremin neden olduğu durumlar alt temasında dört kod bulunmaktadır. Bunlar “barınma ve göç deneyimleri”, “sivil katılım ve kriz dayanışması”, “travma göstergeleri” ve “travmatik büyüme göstergeleri”dir.

Barınma ve göç deneyimleri kodu, katılımcıların yaşamlarında süreklilik ve güvenlik duygusunun nasıl kesintiye uğradığını çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır.

“Düzenli hayata geçmekte zorlanma” alt kodu, pek çok katılımcının bir an önce eski rutinlerine dönme özlemiyle mücadele ettiğini; bu durum deprem sonrası geçici konaklama imkânlarının belirsizliğiyle daha da derinleştiğini göstermektedir (Bozgedik vd., 2024; Danış, 2023; Engin ve Özdemir, 2024; Şarman ve Demir, 2025).

Öğrenciler üniversitede eğitim öğretimin başlamasıyla veya başka birtakım nedenlerle “ailelerinden ayrılmak zorunda kalmışlar”dır. Bu durum “aile ile bir arada olma istekleri”ni gerçekleştirememelerine neden olmuş zamanla “ayrılık kaygı”sı yaşamaya başlamışlardır. Alan yazında benzer durumlar rapor edilmiştir (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Norris vd., 2002). Bu durumun ölümün varlığının hissedilmesi nedeniyle sevdiklerinin kıymetini anlama ve kaybetme korkusu olabilir (Yanardağ vd., 2025).

Hasar alan evlerde yaşayanlar, “çevre illere”, “köylerine” ya da aynı şehirde “farklı bölgelere” göç etmiş (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Bozgedik vd., 2024) bir kısmı geceleri bahçelerine kurdukları “çadır”larda yaşamaya devam etmiştir. “Çadır” kodu en sık tekrar eden geçici barınma biçimi olarak öne çıkarken “konteyner”, “akraba yanında kalma”, “baraka” ya da “devlet yurtları” barınmanın başka yolları olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldız, 2024). Geçici ısınma ve hijyen koşullarının zorluğu barınma sorununu kalıcı bir strese dönüştürmüştür (Bozgedik vd., 2024; Şarman ve Demir, 2025; Yanardağ vd., 2025). Yıkım kararı verilen bazı evlerde ise mahkeme dilekçeleriyle bu kararın iptal ettirilmesi bireylerin kısıtlı seçenekler içinde “evlerine geri dönme” yolunu aradığını göstermektedir (Murat ve Arkan, 2024).

Bu göç ve barınma deneyimleri kapsamında, Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nin deneyimsel kaçınma süreçleri; katılımcıların “eski hayatlarına dönme” çabasını acı veren duygulardan kaçınma biçiminde tetiklemiştir. Örneğin çadırlardaki soğuk ve hijyen koşulları zorunlu olarak ‘unutmayı’ değil, sık sık o anın sıkıntısını hatırlamayı beraberinde getirmiştir. KAT müdahalelerinde önerilen bilişsel ayrışma teknikleri, bireylerin olumsuz düşüncelerini geçici zihin olayı olarak gözlemlemelerine ve değerlerine uygun adımlar atmalarına yardımcı olabilir (Luoma vd., 2007).

“Aileyle bir arada olma” ihtiyacı, KAT’in değerler bileşeniyle örtüşerek katılımcıların anlamlı değerleri doğrultusunda adanmış eylem geliştirmelerini desteklemektedir. Ancak “aileden ayrılmak zorunda kalan” depremzedelerde bu durum

tam tersi şekilde görülmektedir. Araştırmacı, KATDEP oturumlarında “aile” kor değerine sahip bireylerde değerden uzaklaşmak zorunda kaldıklarında (aileden ayrıldıklarında) kaygı düzeylerinde artış olduğunu gözlemlemiştir. Bu bulgu, değerden uzak yaşamının bireylerde psikolojik sıkıntılara yol açtığını gösteren literatürle paralellik göstermektedir (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 2012).

Son olarak, KAT’ın kabul pratiği, katılımcıların çadır hayatlarını acı verici olsa da geçici olarak görüp kabul etmelerine; böylece geleceğe yönelik, daha gerçekçi eylem planları oluşturmalarına imkân tanır (Luoma vd., 2007). Bu yaklaşımlar, deprem sonrası barınma ve göç deneyimlerinin travmatik yükünü hafifletmeyi ve bireylerin değer odaklı yeniden inşa sürecine katılmalarını desteklemeyi amaçlar.

Sivil katılım ve kriz dayanışması kodu incelendiğinde, deprem bölgesinde erkek katılımcılar genellikle “arama-kurtarma” ve “yardım dağıtımı” ekiplerinde aktif rol alırken, kadın katılımcıların bu faaliyetlere katılımı çoğunlukla ailedeki baba veya abi konumundaki erkek koruyucuların izin vermemesi nedeniyle sınırlandırılmıştır. Ancak Samancı-Tekin ve Aydın (2024), sivil toplum kuruluşlarına katılan kadın oranının %43 olduğunu bildirmiştir. Bu farklılık, kadınların daha çok gıda dağıtımı, erkeklerin ise daha çok arama-kurtarma çalışmalarında yer alması gibi görev ayrımlarından kaynaklanabilir. Cinsiyet rollerine dayalı bu kısıtlamalar, depremzedelerin adanmış eylem süreçlerini (özellikle dayanışma ve yardım etme değerlerini) harekete geçirme kapasitelerini sınırlayarak psikolojik esnekliklerini azaltmış olabilir (Luoma vd., 2007).

Sivil toplum faaliyetlerine katılan katılımcıların ortak vurgusu, yardım sürecinde gözlemlenen “koordinasyon eksikliği ve dağıtım sorunları” olmuştur. Yardım tırlarının yerel halk veya Suriyeliler tarafından yağmalanması ve bazı malzemelerin ihtiyaç sahiplerine ulaşamaması, afet yönetiminde adalet ve güven algısını zedelemiştir (Arslankoç vd., 2024; Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Yıldırım, 2023; Yıldız, 2024). Bu deneyimler, KAT’ın deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşma süreçlerinin “adaletsizlik” algıları ve hayal kırıklığı duygularıyla birleşerek travmatik stres tepkilerini derinleştirdiğini göstermektedir (Hayes ve Smith, 2022).

Travma göstergeleri kodunda beş alt kod bulunmaktadır. Bunlar; “*travma sonrası bilişsel yorumlar*”, “*travmaya bağlı semptomlar*”, “*travmatik duygular*”, “*travmayla başa çıkma stratejileri*”, ve “*travmayı tetikleyen durumlar*”dır.

“*Travma sonrası bilişsel yorumlar*” alt kodunda üç başlık bulunmaktadır. Bunlar “eskiye özlem”, “felaketleştirme” ve “çıkarımlar”dır.

“Eskiye özlem” alt kodunda en sık tekrar eden alt kod “eski düzene duyulan özlem” olup, katılımcıların belirsiz barınma koşulları ve rutin konfor alanlarından uzak kalmanın huzursuzluğunu vurgulamaktadır (Karaman, 2024; Yağlı-Soykan, 2024). Ayrıca “hayattan zevk alamama” kodu, anlamlı etkinlik eksikliğine işaret eder. KAT perspektifinden bakıldığında, ‘eskiye saplanma’ olarak adlandırılabilir bu özlem, deneyimsel kaçınma eğilimlerini besleyerek yeni eylemler atmayı zorlaştırır; bilişsel ayrışma egzersizleri ise olumsuz düşüncelerin geçici bir zihin olayı olarak gözlemlenmesine ve değer odaklı yeni adımlar geliştirilmesine imkân tanır (Hayes vd., 2012).

“Felaketleştirme” kodunda ruminatif düşünceler ve “ya tekrar olursa” kaygısı kronik alarm durumunu pekiştirmekte, “hiç unutmadık”, “hayatta herşey boş” ve “hiçbir yer güvenli değil” kodları ise kontrol kaybı algısını derinleştirmektedir. Benzer bulgular alan çalışmalarında raporlanmıştır (Anuk ve Çetin, 2025; Bozkurt, 2023; Yanardağ vd., 2025). KAT müdahaleleri, bu baskıyı azaltmak için bilişsel ayrışma ve kabul stratejileri önermektedir (Hayes vd., 2012; Orsillo ve Batten, 2005).

“Çıkarımlar” alt kodunda en sık kodlanan “daha kötüsü olabilirdi” ifadesi, travmatik olaydan yarar bulma mekanizmasını işaret etmekte ve Park (2010) tarafından tanımlanan şükür algısıyla örtüşmektedir. “Anlatılmaz yaşanır” kodu izolasyonu, “uyumamalıyım” kodu aşırı tetiklenmeyi ve uyku bozukluklarını, “insanlara yardımcı olamadım” kodu ise ahlaki yaralanma duygusunu yansıtmaktadır (Litz vd., 2009; Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Yıldız, 2024). KAT tedavisinde, değerler ve adanmış eylem odaklı çalışmalar, bu çıkarımları birer içsel deneyim olarak kabul ederek, kişiyi adanmış eyleme yönlendirmeyi teşvik eder (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 2012).

“*Travmaya bağlı semptomlar*” alt kodunda üç başlık bulunmaktadır. Bunlar “yeme bozuklukları”, “uyku bozuklukları” ve “depresyon”dur.

“Yeme bozuklukları” alt kodunda katılımcılar, deprem sonrası lojistik zorluklar ve travmatik stres nedeniyle iştahsızlık ve düzensiz beslenme sorunları yaşamıştır (Tayhan ve Korkmaz, 2025; Yağlı-Soykan, 2024). Ayrıca KAT perspektifinden, bu yeme bozuklukları deneyimsel kaçınma stratejilerinin bir yansıması olabilir. Kabul ve

defüzyon temelli müdahaleler, yeme ihtiyacıyla ilişkili düşünce ve duyguları geçici zihinsel olaylar olarak gözlemlemeyi sağlayarak bu döngüyü kırmaya yardımcı olabilir (Hayes vd., 2013).

“Uyku bozuklukları” alt kodunda barınma koşullarının belirsizliği ve artçı sarsıntı korkusu nedeniyle ilk haftalarda yoğun uykusuzluk gözlenmiştir. Yapılan çalışmalarda travma korkusunun uyku sorunlarıyla ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur (Zhou vd., 2017). Benzer bulgular alan çalışmalarında raporlanmıştır (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Karasu vd., 2024; Norris, 2002; Tüccar ve Yavuz, 2023; Yıldız, 2024), çalışmalarında da raporlanmıştır. Ayrıca ergen deprezedelerle yapılan çalışmalarda kabuslar ve uykuya dalma güçlüğü bağımsız şekilde TSSB, anksiyete ve depresyonla ilişkilendirilmiştir (Tang vd., 2018). DSM-5’e göre bu bozukluklar aşırı uyarılmışlık belirtilerindendir (APA, 2013). KAT egzersizleri, gece kaygı verici düşünceleri zihnin geçici sesleri olarak gözlemlemeyi kolaylaştırarak uykuya geçişi destekler ve uyku problemlerini ortadan kaldırabilir (Orsillo ve Batten, 2005).

“Depresyon” alt kodunda deprem sonrası yakınlarını yitirme ve yaşam konforunun bozulması, majör depresif belirtilerin artmasına yol açmıştır. Bu bulgu başka araştırmalarla da desteklenmektedir (Solak vd., 2024; Ş. Sehlikoğlu vd., 2024). KAT kuramına göre, depresif düşünceler bilişsel kaynaşmayı besler; bilişsel ayrışma teknikleri ve kabul stratejileri bu düşüncelerden ayrışmayı sağlayarak semptomları hafifletir ve bireyleri değer odaklı adanmış eylemlere yönlendirebilir (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 2012).

“*Travmatik duygular*” alt kodunda katılımcıların en sık ifade ettiği duygu “sinirlilik” olup artan gerginlik ve uyarılmışlık haliyle birlikte ortaya çıkmaktadır (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Bozkurt, 2023). KAT çerçevesinden bakıldığında, bu aşırı uyarılmışlık tepkisi, deneyimsel kaçınmaya neden olabilir; bilişsel ayrışma egzersizleri, sinirliliğe yol açan “sürekli alarmda kalma” düşüncelerini geçici zihinsel olaylar olarak gözlemlemeyi destekleyebilir (Hayes vd., 2012).

“Çaresizlik” ve “kaygı” duyguları ikinci en sık tekrar eden alt kodlardır. Katılımcıların büyük çoğunluğu, sevdiklerine yardım edememe ve kontrol kaybı hissiyle çaresizlik duygusunu ifade etmiş; kaygı düzeylerinin artmasına neden olmuştur. Benzer sonuçlar araştırmacılar tarafından rapor edilmiştir (Bilge vd., 2024; Gören,

2023; Yanardağ vd., 2025). KAT’te önerilen kabullenme pratikleri, bu çaresizlik ve kaygı duygularını gönüllü olarak kabul etmeyi; böylece panik tepkilerinin döngüsünü kırmayı hedefler (Orsillo ve Batten, 2005).

“Umutsuzluk”, “panik”, “pişmanlık” ve “güvensizlik” alt kodda yer alan diğer kodlardır. Bu duygular alan yazında benzer biçimde raporlanmıştır (Anuk ve Çetin, 2025; Aslan vd., 2025; Gören, 2023; Yıldız, 2024). Bu duygular, moral yaralanma ve öz-yeterlik algısının zedelenmesiyle ilişkili olabilir (Litz vd., 2009). KAT yaklaşımında, umutsuzluk ve paniğin bilişsel ayrışma yoluyla ‘sadece bir düşünce’ olarak gözlemlenmesi; bağlamsal benlik egzersizleri aracılığıyla bu duyguların ötesinde geniş bir farkındalık alanı geliştirilmesi önerilebilir (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 2012).

“Travmayı tetikleyen durumlar” alt kodunda Deprem sonrası travma belirtilerinin yeniden ortaya çıkmasına yol açan uyarıcılar “enkazların hatırlattıkları”, “gerçek ya da kurgu sallantılar”, “rüyalar ve insanlar” ve “yağmur” olarak belirlenmiştir. “Enkazların hatırlattıkları” alt kodu, enkaz ve yıkıntıların hâlâ kaldırılmamış olması nedeniyle pek çok katılımcıda travmanın taze bir şekilde yeniden yaşanmasına neden olmaktadır. Benzer bulgular farklı çalışmalarda da raporlanmıştır (Gül ve Aktürk, 2025; Yağlı-Soykan, 2024). “Gerçek ya da kurgu sallantılar” alt kodu, artçı sarsıntılar veya yatayda küçük titremeler dahi “ya tekrar olursa” endişesini ve aşırı tetikte olma durumunu tetiklemiştir (Yanardağ vd., 2025; Yıldız, 2024). Konteyner kent sakini depremzedelerle yapılan görüşmelerde de güven sarsılması, sürekli tetikte olma ve kaygı döngüsü vurgulanmıştır (Yanardağ, 2025).

“Rüyalar ve insanlar” alt kodu, kabuslarla sıkça uyanma ve çevredeki insanların depremi hatırlatan söylemlerinin unutulmaya çalışılan travmatik anıların intrüzif şekilde geri gelmesine yol açtığını göstermektedir. DSM-5’e göre kabuslar, travmatik olayın yeniden yaşanmasına dair birinci derece intrüzif belirtidir (American Psychiatric Association, 2013). Literatürde TSSB belirtileri gösteren bireyler (Norris, 2002) veya depremzedelerde (Bayhan ve Yasuntimur, 2024; Gören, 2023; Tang vd., 2018) yinelenen kabuslar olduğunu kanıtlamıştır.

“Yağmur” alt kodu, deprem gecesi yağan yağmurun anısını sonraki her yağmurda aynı kaygı ve panik hissini yeniden tetikleyici bir uyaran olarak sunmaktadır. Sağanak yağış felaketleri sonrasında bireylerde yağmurla ilişkili deneyimlerin doğrudan

TSSB semptomlarını artırdığını ve bu etkinin ruminatif düşünme yoluyla dolaylı olarak güçlendiğini alandaki bir çalışmada ortaya konmuştur (Zhen vd., 2016). 6 Şubat depremlerinde bazı bölgelerde yaşanan şiddetli yağmurun da benzer tetikleyici etkiler yaratmış olabileceği düşünülmektedir.

Bu tetikleyiciler, KAT'in deneyimsel kaçınma ve aşırı tetikte olma süreçlerini besleyerek kaçınma davranışlarını ve sürekli “alarmda kalma” durumunu güçlendirir. KAT müdahalelerinde bu uyarıların bilişsel ayrışma egzersizleriyle “sadece bir düşünce” ya da “geçici bir içsel olay” olarak gözlemlenmesi; kabul pratikleriyle de yaşanan kaygı ve panik hislerinin gönüllü olarak deneyimlenmesi teşvik edilebilir. Böylece tetikleyicilere otomatik kaçınma tepkisi yerine, değerler doğrultusunda adanmış eylemlere yönelme olanağı doğar (Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2013).

“*Travmayla başa çıkma stratejileri*” alt kodunda iki tür başa çıkma stili ortaya çıkmaktadır. Bunlar “pasif” ve “aktif”dir. “Pasif” stratejilerde en sık dile getirilen yöntem “kabullenememe” olup, yaşanan kayıpları ve değişimleri kabul edememe durumunu ifade etmektedir. Bir diğer yaygın tepki “kaçınma ve yoksayma”dır; katılımcılar enkaz alanlarından, anımsatıcı uyarılardan ve hatta yakınlarıyla bu konuyu konuşmaktan kaçındıklarını belirtmiştir. Aynı şekilde, travmatik stresle baş etmek için “kendini avutmaya çalışma” davranışı da sıkça görülmüştür. Depremi yaşamamış ama depreme medya üzerinden şahit olmuş ve ikincil travmatik stres yaşamış bireylerde bile benzer tepkilerin görülmesi şaşırtıcı olmakla birlikte (Gören, 2023) depremi bizzat yaşamış bireylerde bu durumun daha ağır seyrettiği tahmin edilebilir (Geçit ve Kesici, 2024). KAT çerçevesinde bu pasif yöntemler, deneyimsel kaçınma süreçlerini besleyebilir. Kişiler acı verici düşünce ve duygulardan kaçınmak için gerçeklikle bağ kurmayı reddedebilir (Hayes vd., 2012).

“Pasif” yöntemlere kıyasla daha sık tekrar edilen “aktif” stratejiler “psikolojik desteğe ihtiyaç duymak” başta olmak üzere çeşitli başa çıkma yollarını içerir. Depremzedelerle yapılan çalışmada katılımcılar yeterli maddi desteğin sağlandığını ancak manevi desteğin yeteri kadar sağlanamadığı dile getirmişlerdir (Bayhan ve Yasuntimur, 2024). Depremzedelerin psikolojik desteğe yoğun ihtiyaç duydukları alandaki diğer çalışmalardan da elde edilmiştir (Anuk ve Çetin, 2025; Bozgedik vd., 2024). Ancak bölgedeki psikolojik destek olanakları çoğu zaman yetersiz kalmıştır

(Arslankoç vd., 2024). Bu nedenle psikolojik desteğe yönelik çalışmaların arttırılması gerektiği bu çalışmada elde edilen sonuçlardan biri olmuştur.

“Sosyal destek” ve “başkalarını koruma içgüdüsü” de güçlü aktif başa çıkma yollarındandır (Nalbantoğlu vd., 2024; Norris 2002). Katılımcılar arkadaşlarının ve ailelerinin dayanışması sayesinde rahatlama ve güven duygusu elde etmişler ve ‘ailemi korumalıyım’ motivasyonu ile hem kendilerine hem de yakınlarına destek sunarak adanmış eylem süreçleri geliştirmişlerdir (Luoma vd., 2007).

Buna ek olarak, “helallik alma” dini başa çıkma yöntemi olarak öne çıkmıştır. Benzer çalışmalarda katılımcılar “helallik almak”, ‘Allah’tan bağışlanma dilemek’ ve ‘sabırlı olmaya niyet etmek’ gibi ritüeller aracılığıyla anlam ve teselli bulmuştur (Bahadır ve Ay, 2025; Yıldız, 2024).

Pasif stratejiler KAT’ın deneyimsel kaçınma süreçlerini; aktif yöntemler ise değerler ve adanmış eylem süreçlerini yüceltebilir. Kaçınma ve yoksayma bilişsel kaynaşmayı güçlendirirken, psikolojik destek arayışı, sosyal dayanışma ve dini ritüeller bireylerin değerlerini eyleme dönüştürür. Kabullenme ve bilişsel ayrışma teknikleri pasif başa çıkma döngülerini kırarak, acı verici duygu ve düşüncelere rağmen değer odaklı adımları mümkün kılabilir (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2012).

Travmatik büyüme göstergeleri kodunda dört alt kod bulunmaktadır. Bunlar; “aktif başetme ve hayata yeniden tutunma”, “ilişki kalitesi ve empatik dönüşüm”, “kabullenme ve anlam yükleme” ve “kişisel farkındalık ve psikolojik gelişim”dir.

“Aktif başetme ve hayata yeniden tutunma” alt kodunda katılımcıların en sık dile getirdiği “güçlü durmaya çalışma” tutumu, alandaki benzer çalışmalarda da dile getirilmiştir (Yağlı-Soykan, 2024). Bununla birlikte, KAT kuramı güçlü durma eğiliminin deneyimsel kaçınma süreçleriyle iç içe geçerek esas duygusal işleme sürecini erteleyebileceğini öne sürer (Hayes vd., 2013).

Katılımcıların sıkça dile getirdiği bir diğer aktif strateji “farklı aktivitelere yönelme”dir. İlk bakışta işlevsel olmayan bir kaçış biçimi gibi görünse de, bu strateji zamanla rutinlerin yeniden inşasını kolaylaştırmıştır. Bu durum, içinde bulunulan koşulların “olumlu yeniden değerlendirmesini” yapmalarına imkân tanımış olabilir (Demir-Erbil vd., 2024). Ayrıca bireylerin travmatik bir yaşantı sonrası farklı aktivitelere yönelerek kendini rahatlatmaya çalışması faydalı olabilir. Bu durum

bireylerin olumsuz duygulara odaklanarak bencilce geri çekilmeleri yerine sorumluluklarına devam edebilmesini sağlar (Nakajima, 2012).

“Zamanın etkisi” de önemli bir baş etme kaynağı olarak görülmektedir. Depremzedeler, travmayı tetikleyen uyarıların etkisinin zamanla azaldığını belirtmiştir. Bu azalma, süreç içinde sağlanan sosyal destek ve bireysel direnç mekanizmalarının rolüyle açıklanabilir (Norris vd., 2002). Ancak bu iyileşme geçici olabilir; yeniden travmatik uyarılarla karşılaşıldığında semptomlar yeniden tetiklenebilir. Zaman Yönelimi Kuramı’na göre, bireylerin geçmiş, şimdi ve geleceğe yönelik tutumları kişisel deneyimlerinden etkilenir (Zimbardo ve Boyd, 2008). Deprem sonrası bireyler geçmişe odaklandıklarında “acı”; geleceğe odaklandıklarında ise “kaygı” hissedebilir. Bu durumda, KAT’ta önerilen “anda kalmak” yaklaşımı, bireylerin mevcut deneyimlerini dikkatle gözlemleyerek bu uç tepkileri dengelemesine imkân tanır (Luoma vd., 2007).

“Depremden ders çıkarmak” ve “her şeye rağmen hayat devam ediyor” demek, gelecek odaklı psikolojik büyüme göstergeleridir. Depremzedelerde benzer bulgu elde eden başka çalışmalar da mevcuttur (Yağlı-Soykan, 2024). Demiröz, Kılıç ve Demiröz-Yıldırım (2025), kahraman gönüllülerde anlam ve öz kavramda pozitif değişimler olduğunu ortaya koymuş; Tedeschi ve Calhoun (1996) ise bu gelecek odaklı bakışın bireylerde anlamlı büyümeyle ilişkili olduğunu doğrulamıştır. “Korkularını yenmeye çalışmak” ise aktif problem çözme stratejilerinden biridir; ancak KAT’e göre bu bazen deneyimsel kaçınmayı (örneğin korkuyu bastırma) da içerebilir. Bu nedenle Hayes ve diğerleri (1996), bu süreçte kabul ve bilişsel ayrışma egzersizlerini önerir.

“İlişki kalitesi ve empatik dönüşüm” alt kodunda “başkalarını kırmamaya özen göstermek” en sık tekrar eden kod olarak karşımıza çıkmaktadır. “Ölümlü dünya” bilinciyle, katılımcılar iletişimlerinde nazik dil ve davranışları tercih etmiştir. Kabul ve Adanmışlık Terapisi bakış açısına göre bu, bireyin değerleri doğrultusunda hareket ettiği bir adanmış eylem örneğidir (Dahl vd., 2009). “Kendine ve sevdiklerine vakit ayırmak” kodunda, yaşamın kısalığını fark eden katılımcılar aile ve yakınlarına daha fazla zaman ayırma ihtiyacını vurgulamıştır. Kır (2024) çalışmasında depremzedelerin algılanan sosyal desteğinin sevdiklerine vakit ayırma davranışını desteklediği bulunmuştur. Benzer sonuçlar başka çalışmalarda da elde edilmiştir (Bozgedik vd.,

2024). KAT'te adanmış eylem, değer odaklı zaman yatırımıyla somutlaşır (Hayes vd., 1996).

“İlişkilere daha fazla bağlanmak” kodu, deprem deneyiminin katılımcıları ilişkilerine daha sıkı sarılmaya ittiğini ortaya koymaktadır. Kır (2024) da hem aile hem de arkadaş desteğinin yüksekliğiyle bu derin bağlanmayı nicel olarak doğrulamıştır. Bu çalışmaya benzer nitel çalışmalarda benzer söylemler dile getirilmiştir (Bozkurt, 2023; Geçit ve Kesici, 2024). KAT, bu tür değer odaklı bağlanmayı ‘yaşamı anlamlı kılan içsel yönelim’ olarak değerlendirir (Hayes vd., 2012).

“Başkalarına üzölmek” kodunda katılımcılar empatik üzüntü duyduklarını belirtmiştir. Yağlı-Soykan (2024) da depremzedelerin benzer cevaplar verdiklerini raporlamıştır. Bu empatik kaynaşma, KAT'in bağlamsal benlik perspektifiyle uyumlu olabilir. Birey, ortak insani deneyime açık bir farkındalık kazanır (Hayes vd., 2012).

“İnsanlara hak ettikleri gibi davranmak” kodunda, “yardımların eşit şekilde ulaştırılmaması” algısının ahlaki yaralanmayı beslediğini göstermektedir. Bu durum başka çalışmalardaki bulgularla da desteklenmektedir (Arslankoç vd., 2024; Bozkurt, 2023; Yıldız, 2024) tarafından saptanmıştır. KAT müdahaleleri, bu adalet odaklı düşünceleri bilişsel ayrışma egzersizleriyle içsel yük olmaktan çıkarıp dengeli bir bakış açısına kavuşturmayı amaçlar (Hayes vd., 2013).

“Kabullenme ve anlam yükleme” alt kodunda en sık tekrar eden kod “ölümün farkına varma”dır. Benzer olarak Emre ve Yalçın (2024) çalışmasında “Depremın Anlamı” temasının alt kodu olarak “ölüm”ü kodlamıştır. Katılımcılar travmanın kaçınılmaz sonunun bilincine varmanın hem duygusal hem bilişsel olarak gerçeklikle yüzleşmenin ilk adımı olduğunu belirtmiştir. Tedeschi ve Calhoun (1996) çalışmalarında “ölüm gerçeğinin kabulü”nün travmatik olaydan sonra gerçekleşen pozitif değişimin ana boyutlarından biri olduğunu ortaya koyar. Yıldız (2024) ölüme tanıklık etmenin bu farkındalığı oluşturduğunu ve kabullenme sonucunda helallik alma gibi birtakım ritüellerin gerçekleştiğini dile getirmiştir.

“Allah'tan geldiğine inanma” alt kodunda katılımcılar, yaşanan depremin ilahi kaynaklı olduğunu vurgulayarak teslim olmuşlardır. Emre ve Yalçın (2024) “Depremın Sebebi” başlığı altında “Allah'ın kudreti” kodunu sıkça saptamış; bu, felaketin ilahi bir sınav ya da uyarı olarak anlamlandırılmasına imkân vermiştir. Pargament (1997)'in dini

başa çıkma kuramına göre, felaketin “ilahi bir irade veya yardım” olarak yorumlanması, dini kabullenme stratejisiyle özsaygı ve umut duygusunu korumaya yardımcı olur.

Bulgularda bazı katılımcılar “geçmişte kaldı” diyerek sürekli olay anına dönmeyi engellemeye çalışmıştır. Bu bilişsel ayrışma ile bireyler olumsuz deneyimi geçmişte yaşanmış bir olgu olarak konumlandırarak psikolojik yükü hafifletir (Hayes ve Smith, 2022). “Yaşamaya devam etme” kodunda katılımcılar her şeye rağmen hayatın devam ettiğine vurgu yapmış ve gelecek odaklı bir bakış açısı geliştirmiştir. Bu tutum, KAT çerçevesinde “değer odaklı adanmış eylem” süreçlerine örnek teşkil eder; birey hayatta kalma ve yeni hedefler belirleme yönünde bilinçli adımlar atarak psikolojik esnekliğini pekiştirir (Dahl vd., 2009).

Bu kabullenme ve anlam yükleme stratejileri, KAT’ın temel süreçleri olan kabul ve bilişsel ayrışma üzerine inşa edilebilir. “Ölümün farkına varma” ve “Allah’tan geldiğine inanma” içsel deneyimleri, bilişsel ayrışma egzersizleriyle “sadece birer düşünce veya inanç” olarak gözlemlendiğinde felaket senaryolarına saplanma engellenir (Hayes vd., 2012). “Geçmişte kaldı” ve “yaşamaya devam etme” kodları ise değer odaklı adanmış eylem süreçleriyle desteklenerek bireyin geleceğe dönük anlamlı hedefler belirlemesine ve bu yönde eyleme geçmesine imkân tanır (Tedeschi ve Calhoun, 1996; Dahl vd., 2009).

“*Kişisel farkındalık ve psikolojik gelişim*” alt kodunda en sık tekrar eden kod “hayatın kıymetini bilmek”tir. Katılımcılar, bu kodla tanımlanan farkındalığı sıkça vurgulamış; erteleme davranışlarının azaldığını ve yaşamı dolu dolu deneyimleme isteğinin güçlendiğini belirtmiştir. Benzer bulgu Yanardağ ve diğerleri (2025) tarafından da raporlanmıştır. “Hayatın kıymetini bilmek” ve “faydalı işler yapmak” kodları, bireylerin en derin değerlerini (ör. yaşamı dolu dolu deneyimleme, topluma hizmet etme) eyleme dönüştürdükleri örnekler olarak görülebilir (Dahl vd., 2009; Hayes vd., 1996).

“Duygularını dile getirebilmek” alt kodu da bu konu içerisinde öne çıkan kodlar arasındadır. ‘Üç günlük dünya’ bilinciyle katılımcılar duygularını daha açık ifade etmeye başlamıştır. Demiröz ve diğerleri (2025) gönüllüler üzerine yaptıkları karma çalışmada benzer sonuçlar elde etmiş, bu durumu psikolojik gelişimin somut bir göstergesi olarak nitelemiştir. “Bu bir son değil” kodunda katılımcılar depremin

yalnızca bir dönemeç olduğunu ve hayatın devam ettiğini vurgulamışlardır. Benzer vurgular Yağlı-Soykan (2024) tarafından da raporlanmıştır. “Olgunlaşmak” ve “faydalı işler yapmak” kodları ise sorumluluk bilinciyle bağlantılı olarak posttravmatik büyümenin “yeni olasılıklar” ve “kişisel güç” boyutlarını yansıtmaktadır. Tedeschi ve Calhoun (1996) bu iki boyutun bireylerin travma sonrası yaşam amaçlarını ve başkalarına hizmet motivasyonunu artırdığını ortaya koymuştur. Bu alt kodlar, KAT’ın değer odaklı adanmış eylem süreçleriyle yakından örtüşür (Luoma vd., 2007).

Bu kabullenme ve anlam yükleme stratejileri, KAT’ın temel süreçleri olan kabul ve bilişsel ayrışma üzerine inşa edilebilir. “Hayatın kıymetini bilmek” gibi içsel deneyimler, bilişsel ayrışma egzersizleriyle “sadece birer düşünce” olarak gözlemlendiğinde, zihnin felaket senaryolarına saplanması engellenebilir (Hayes vd., 2012). “Bu bir son değil” ve “olgunlaşmak” kodları ise değer odaklı adanmış eylem süreçleriyle desteklenerek bireyin geleceğe dönük anlamlı hedefler belirlemesine ve bu yönde eyleme geçmesine imkân tanıyabilir (Dahl vd., 2009; Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Bireysel psikolojik süreçler alt teması iki koddan oluşmaktadır. Bunlar “yaşama bakış” ve “öncesi-sonrası değişim algıları”dır.

“Yaşama bakış” kodunda iki alt kod bulunmaktadır. Bunlar; “umut ve anlam arayışı” ve “varoluşsal kriz ve karamsar yaşam algısı”dır.

“Umut ve anlam arayışı” alt kodunda “umutlu” olma ve “gelecek planları yapma” ifadeleri eşit sıklıkta yer almıştır. Katılımcılar, travmatik yaşantılarına rağmen umutlu kaldıklarını ve geleceğe dair planlar yapmaya devam ettiklerini belirtmiş; bir katılımcı ise olgunlaştığını ve daha gerçekçi planlar yaptığını ifade etmiştir. Demiröz ve diğerleri (2025)’de gönüllülerde benzer bir gerçekçi plan yapma tutumunun yaşam doyumunu artırdığını rapor etmiştir. Ayrıca Çetinkaya-Büyükbodur, Kılıçlı ve diğerleri (2024) geleceğe yönelik anlamlı amaçlar belirlemenin travma sonrası stres tepkilerini azalttığını ve başa çıkma kapasitesini güçlendirdiğini vurgulamıştır. KAT çerçevesinde, bu “umutlu plan yapma” tutumu, bireyin derin değerlerini keşfedip adanmış eylem süreciyle bu değerlere uygun adımlar atmasının bir örneğidir (Hayes vd., 2012).

“Varoluşsal kriz ve karamsar yaşam algısı” alt kodunda, katılımcıların hayatlarının “bir anda değiştiğine” (en sık tekrar eden kod) ve yaşamı

anlamsızlaştırdıklarına dair “umutsuz” ifadeleri öne çıkmaktadır. Depremzedelerde “her an her şey yok olabilir” düşüncesiyle uzun vadeli plan yerine “anlık kararlar” vermeyi tercih ettiği bulgularla paralel olarak literatürde desteklenmektedir (Bozkurt, 2023; Geçit ve Kesici, 2024; Karabacak-Çelik, 2023; Yağlı-Soykan, 2024; Yanardağ, 2024; Yıldız, 2024). KAT açısından, bu “karamsarlık” ve “felaket senaryoları” bilişsel kaynaşma süreçlerini güçlendirir; bilişsel ayrışma ve kabullenme pratikleriyle bu düşüncelerin “sadece birer zihinsel olay” olarak gözlemlenmesi, umutsuzluk döngüsünü kırabilir (Hayes vd., 2013).

“Öncesi sonrası değişim algıları” kodunda üç tür değerlendirme yer almaktadır. “Nötr” değişim algısında katılımcılar bazı yaşantılarında hem olumlu hem de olumsuz yönlerin bir arada bulunduğunu belirtmiştir. Örneğin “hayatı daha değerli buluyorum ama gelecek kaygısı beni korkutuyor” gibi çifte duygusal tepkiler, afet sonrası karışık ruh hâlinin yaygınlığına işaret eder ve Bonanno ve diğerleri (2010)’nin “karmaşık yas ve dayanıklılık” modelleriyle uyumludur.

“Olumsuz” değişim algısında en sık ifade edilen durum “insanların olumsuz yönlerine tanıklık etmek” ve buna bağlı olarak daha önce sakin bireylerin “sinirli” ya da “öfkeli” tepkiler göstermeye başlamasıdır. Sosyal “ilişkilerde uzaklaşma/uzaklaştırma” davranışları; “içe kapanma” ve “kendini suçlama” eğilimleri izlenmiştir. Ayrıca “kaybetme korkusu” yaşayan ve “olumsuza odaklanan” bireylerde “umutsuzluk”, “isteksizlik”, “güvensizlik” ve “takıntılı” düşünce örüntüleri görülmüştür. Benzer sonuçlar literatürde çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir (Anuk ve Çetin, 2025; Bozkurt, 2023; Yağlı-Soykan, 2024).

“Olumlu” değişim algısında katılımcılar, “bir anda her şeyin değişebileceği” düşüncesine bağlı olarak “erteleme davranışlarında azalma” yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca “duygu ve isteklerine yönelik farkındalık”larının arttığı ve kendilerini daha “güçlü hissettikleri” ifade edilmiştir. “Beklentide olmamak” ve “maddi unsurların önemini yitirmesi” de bu algıdaki diğer göstergelerdir; bu bulgular alandaki çalışmalarla paraleldir (Yağlı-Soykan, 2024).

Bu üç değişim algısı, KAT’ın temel süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Nötr karışık duygular, kabullenme ve bilişsel ayrışma egzersizleriyle “hem iyi hem kötü duygulara” uzak kalmadan bakmayı gerektirir. Olumsuz algıdaki geri çekilme ve takıntılı

düşünceler bilişsel kaynaşmayı güçlendirerek kaçınma döngülerini derinleştirirken, kabul ve değer odaklı adanmış eylem stratejileri bu döngünün kırılmasına yardımcı olabilir (Hayes vd., 2013 ;Luoma vd., 2007).

5.2.2. Uygulama Deneyiminin KAT Çerçevesinde Yorumlanması

“Psikoeğitim sonrası süreç deneyimi (deney grubu)” temasında iki alt tema bulunmaktadır. Bunlar: “uygulama sonrası değişimler” ve “eğitim deneyimi”

“Uygulama sonrası değişimler alt teması” üç koddan oluşmaktadır. Bunlar: “günlük yaşama yansımalar”, “farkındalık” ve “depremde yaşananları değerlendirme”dir.

“Günlük yaşama yansımalar” kodu KAT’de yer alan psikolojik esneklik boyutları üzerinden kodlanmıştır. Bu kodlar aşağıda sıralanmıştır.

“Kabul” alt kodunda en sık dile getirilen ifade “depremde yaşananları kabullenme” olurken, bunu “rahatlama” ve “negatif duygulanımda azalma” izlemiştir. Katılımcılar, yaşadıkları gerginlik durumunda bir rahatlama olduğunu ve duygusal yoğunluklarının azalarak daha pozitif hissettiklerini dile getirmişlerdir. “Normalleşme” ve “kaçma davranışı göstermeme” kodları ise daha düşük frekansla ifade edilmiştir. Zamanın ve uygulama deneyimlerinin etkisiyle hayatlarının normalleştiğini ve artık kaçma davranışı sergilemeden acılarıyla yüzleşebildiklerini dile getirmişlerdir. Depremzedelerle yapılan bir çalışmada, kaybı kabullenmenin ve iç huzuru sağlamanın psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir (Elkoca vd., 2024). Bu bulgular, travma sonrası kabul alt ölçeğinde katılımcıların puanlarında anlamlı artış olduğunu gösteren (Yüncü ve Aktan, 2024) ve kabulün travma üzerinde etkisi olduğunu söyleyen çalışmalarla paraleldir (Thompson vd., 2013; Walser ve Hayes, 2006). Kabul, KAT’in deneyimsel kaçınmadan uzaklaşma ve istenmeyen duygu/düşüncelere yer açma sürecinin kilit adımıdır (Hayes vd., 2012; Hayes vd., 2013; Walser ve Hayes, 2006).

“Şimdiki an” alt kodunda katılımcıların en çok ifade ettiği kodun “anda kalmak” olduğu görülmektedir. Bu durum, katılımcıların geçmiş ya da geleceğe değil, mevcut zamana odaklanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. İkinci sıklıkla tekrarlanan kodun “geçmişte kaldığını fark etme” olduğu belirlenmiştir. Bu ifade, bazı katılımcıların travmatik yaşantıları zihinsel olarak geride bırakmaya başladıklarını düşündüklerini yansıtmaktadır. Katılımcılar arasında akademik sürece yönelme ve dikkat verme

davranışı da dile getirilmiştir. Katılımcılar, uygulama sayesinde geçmiş kaygıları ve gelecek belirsizliklerini geride bırakarak mevcut deneyimi bütün duyularıyla yaşamayı öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Yüncü ve Aktan (2024) KAT müdahalelerinin “şimdiki an farkındalığı” ölçeğinde anlamlı yükseliş kaydettiğini raporlamıştır. Ayrıca bulgular anda kalmanın travma üzerinde etkisi olduğunu söyleyen çalışmalarla da paraleldir (Thompson vd., 2013; Walser ve Hayes, 2006).

“Bilişsel ayrışma” alt kodunda en fazla tekrar eden kod "eskisi kadar düşünmeme"dir. Katılımcılar, daha önce sıkça zihinde dönen düşünceler üzerinde daha az vakit geçirdiklerini ifade etmişlerdir. “Zihinden ayrılma” kodu da benzer biçimde öne çıkmakta olup katılımcılar, rahatsız edici düşünceleri zihinlerinden ayırarak onlara mesafe koyabildiklerini belirtmişlerdir. “Farklı bakış açıları ile değerlendirme” kodu da dikkat çekmektedir; katılımcılar olaylara yalnızca tek bir düşünceyle değil, alternatif düşünme biçimleriyle yaklaşabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgular, psikoeğitimin düşünceye mesafe koyma ve esnek düşünce geliştirme becerilerinde etkili olduğunu göstermektedir. Alan yazında benzer çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (Kırca ve Ekşi, 2020; Yüncü ve Aktan, 2024).

“Bağlamsal benlik” alt kodunda katılımcıların depreme bağlı olarak geliştirdikleri Suçluluk duygusunun “suçlu değilim” kabullenmesine evrilmesi, bağlamsal benlik alt ölçeğinde gelişim olarak ölçülmüştür. Bu durum KAT müdahalelerinin bağlamsal benlik üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Alan yazında benzer çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (Kırca ve Ekşi, 2020; Yüncü ve Aktan, 2024).

“Değerler” alt kodu altında katılımcıların farklı yaşam perspektiflerine dair farkındalık geliştirdikleri gözlemlenmektedir. En sık tekrar eden kod, “değerler herkeste farklı olabilir” ifadesidir. İkinci sıklıkta yer alan kodlar “benden daha kötü durumda olanlar var” ve “yaşanan acının nedeninin değerler olduğunu fark etme” ifadeleridir. Bu ifadeler, bireylerin kendi değer sistemleri ile başkalarının değer sistemlerini ayırıştırarak değerlendirdiklerini ve yaşananların değer temelli anlamlandırıldığını göstermektedir. Daha az sıklıkta dile getirilen “depresi yaşamayanlar da acımızı bilebilir” kodu ise paylaşılan insanî deneyime dair empatik bir farkındalığı yansıtır. Bu durum KAT müdahalelerinin değerler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Alan yazında benzer

çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (Kırca ve Ekşi, 2020; Yüncü ve Aktan, 2024). Değerler alt kodunda bazı katılımcılar, kendi yaşadıkları durumu başkalarının deneyimleriyle kıyaslayarak görece daha az etkilendiklerini ifade etmiştir. “Benden daha kötü durumda olanlar var” şeklindeki söylemler, sosyal karşılaştırma mekanizmalarının bir yansımasıdır. Nitekim öznel iyi oluş literatüründe, bireylerin kendilerinden daha olumsuz durumdaki kişilerle yaptıkları karşılaştırmaların, psikolojik dayanıklılığı artırabildiği ve öznel iyi oluş düzeyini korumaya yardımcı olabildiği ifade edilmektedir (Diener vd., 1999). Bu tür karşılaştırmalar, travmatik yaşantılar sonrası bireylerin durumu anlamlandırılmalarında ve duygusal düzenlemelerinde işlevsel bir baş etme stratejisi olarak değerlendirilebilir.

“Adanmış eylem” alt kodunda değerlere yönelik eylemlerin “adanmış eylemde bulunma” ve “aktivitelere katılma” kodlarıyla ifade edildiği görülmektedir. “Adanmış eylemde bulunma” (en sık tekrar eden kod), bireylerin değerlerine uygun davranışlarla yaşamlarına yön verdiğini; “aktivitelere katılma” ise gündelik hayatta değer odaklı eylemlerini sürdürdüğünü göstermiştir. Bu durum KAT müdahalelerinin adanmış eylem üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Alan yazında benzer çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (Kırca ve Ekşi, 2020; Yüncü ve Aktan, 2024)

Katılımcıların “*farkındalık*” kodu altında geliştirdikleri farkındalık temelli tutum ve beceriler, KAT’ın bilişsel farkındalık bileşeniyle doğrudan örtüşmektedir.

“Kendini fark etme” en sık tekrar eden koddur. Bu kod, bireylerin kendilerini değerli görmeleri, kendileri için iyi şeyler yapmaları ve öz-sevgi geliştirmeleri gibi farkındalık temelli ifadelerine dayanmaktadır. İkinci en yüksek frekansa sahip kod “konuşan zihnini fark etme” olup bilişsel ayrışma kavramına işaret etmektedir. Katılımcılar, zihinlerinden gelen olumsuz çıkarımların kendilerinden ayrı bir yapıda olduğunu fark ettiklerinde, bu düşüncelerle özdeşleşmediklerini ifade etmişlerdir. Diğer alt kodlar sıklık sırasına göre “herşeyi olduğu gibi kabul etme”, “şimdiki anla temas”, “hayatın akışında kaybolduğunu anlama”, “hayat değerli”, “depresyon hakkında tecrübe sahibi olmak” ve “değerlere yönelik eylemde bulunmak (adanmış eylem)”dir. Macri ve Rogge (2024) meta-analizinde, KAT müdahalelerinin mindfulness boyutunda orta ve yüksek etki büyüklüğü sağladığı bildirilmiştir. Geçit ve Kesici (2024) yaptıkları

çalışmada depremzedelerin psikolojik esneksizliğe karşı görüşlerini bildirmiştir. Bu görüşler elde edilen bulgularla paraleldir.

“Depremde yaşananları değerlendirme” kodunda katılımcıların uygulama sonrası deneyimlerini yeniden kavramsallaştırdıkları görülmektedir. Beş alt başlık altında incelenmiştir.

“Uyku düzeni” alt kodunda bazı katılımcılar uyku sorunlarının sürdüğünü belirtirken, çoğu normale dönebildiğini veya kısmen iyileştiğini ifade etmiştir. Thompson ve diğerleri (2013) maruz bırakma oturumlarında bilişsel ayrışma tekniklerinin “uykuya dalmada rahatlama” sağladığını; katılımcıların gün sonunda zihinsel kaygı döngülerini durdurabildiklerini ortaya koymuştur.

“Depremde yaşananları değerlendirme” kodu altında en sık tekrarlanan alt kodun “yine aynı tepkileri verirdim” olduğu görülmektedir. Bu kod, katılımcıların geçmişte deprem anında yaşadıkları durumlara şu an da olsa yeniden aynı biçimde davranacaklarını ifade etmeleriyle oluşmuştur. Bu durum, değer odaklı düşünme ile ilişkili olabilir (Hayes vd., 2013). Zira depremzedeler “aile” gibi çekirdek değerlerinin önemini vurgulamış ve acıya rağmen yine aynı şekilde hareket edeceklerini dile getirmişlerdir.

“Geçmiş takılı kalmazdım” ve “fazla düşünmezdim” alt kodları, katılımcıların geçmişe dair zihinsel dolanmalarını azaltıp şimdiki ana odaklandıklarını göstermektedir. Buna karşın, “travmatik hatırlatıcıların etkisi” alt kodu, bazı çevresel veya zihinsel uyaranların hâlâ travmatik deneyimlerini tetikleyebildiğini ortaya koymuştur. Katılımcılar, değer odaklı yaşama isteklerinin bu farkındalığı besleyebileceğini belirtmiş; bilişsel ayrışma tekniklerini önceden bilselerdi bu tür düşüncelere takılmayacaklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, bilişsel ayrışma becerilerinin travmatik süreçler üzerinde etkili olduğunu kanıtlamaktadır (Hayes ve Smith, 2022).

Buna ek olarak, “zamanla geçer”, “ailemden ayrılmazdım”, “kendime daha şefkatli davranırdım” gibi kodlar, katılımcıların geçmişteki otomatik tepkilerini kabul ve değer odaklı adanmış eylem süreçleriyle dönüştürdüklerini göstermektedir. Bu bulgular, kabul, şimdiki an, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylem süreçlerinin bir arada, katılımcıların travmatik deneyimlerini yeniden değerlendirmelerine ve önceki otomatik tepkiler yerine değer odaklı yeni tutumlar

geliştirmelerine nasıl olanak tanıdığını göstermektedir (Hayes vd., 2012; Hayes vd.,2013).

Eğitim deneyimi alt temasında “eğitime katılmaya nasıl karar verdi”, “eğitim içeriği ve oturumlar”, “eğitim ortamı”, “eğitimin iyileştirici gücü” ve “eğitimin amacı” kodları yer almaktadır.

“*Eğitime katılmaya nasıl karar verdi*” kodunda öne çıkan alt kod “eğitimin iyi geleceğine inanma” olduğu görülmektedir. Bu beklenti, müdahaleyi kendi değerleriyle uyumlu bir adım olarak görmelerini sağlamış ve değerler–adanmış eylem süreçlerini harekete geçirmiştir. Yüncü ve Aktan (2024), benzer bir öğrenci örnekleminde KAT müdahalesinin “değerlerle uyumlu adanmış eylem” puanlarını anlamlı biçimde yükselttiğini rapor etmiştir. KAT temelli müdahalelerin iyileştirici gücünün olduğu meta-analiz çalışmasında kanıtlanmıştır (Wharton vd., 2019).

Katılımcıların ikincil motivasyonu “uzmana güvenme” ve “boş oturma harekete geç” olmuştur. Uzmanın bilgi ve deneyimine duyulan inanç terapötik ilişkiyi güçlendirmiştir. Katılımcılar “Boş oturma harekete geç” ifadesiyle hem adanmış eylem hem de kaçınma döngüsünü kırma niyetini göstermişlerdir. “Boş oturma harekete geç” ve “eğitimin iyi geleceğine inanma” kodları, grubun etkileşimli öğrenme yapısını destekler. Katılımcılar, başkalarının deneyimlerinden stratejiler öğrenerek kendi adanmış eylem modellerini geliştirir. Coto-Lesmes ve diğerleri (2020)’de sistematik incelemesi, grup bazlı KAT uygulamalarının anksiyete ve depresyon semptomlarını azaltmada bu kişilerarası öğrenme mekanizmasının kritik rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca, Macri ve Rogge (2024) meta-analizi, felaket bağlamlarında uygulanan grup KAT müdahalelerinin hem psikolojik esneklik süreçlerini hem de semptom şiddetini iyileştirdiğini ortaya koyarak bu üç faktörün sinerjisini vurgular.

“Eğitim ortamını merak etme”, “uzmanı kırmamak için”, “ailenin etkisi” ve “ilk görüşmenin olumlu etkisi” diğer alt kodları oluşturmaktadır. Katılımcılar bu kararı alırken çeşitli sosyal, duygusal ve ilişkisel gerekçeleri temel almışlardır. Bu kodlar, psikoeğitim sürecine dâhil olma motivasyonlarının yalnızca bireysel değil, çevresel ve ilişki temelli olduğunu da ortaya koymaktadır. (Luoma vd., 2007). “Eğitim ortamını merak etme” ve “uzmanı kırmamak için” katılım kararları, benzer deneyimlere sahip diğer katılımcılarla paylaşım zeminini hazırlayarak ‘yalnız değilim’ hissini pekiştirir.

Bu evrensellik duygusu, deprem travmasının ortak insani boyutunu vurgulayarak dayanıklılığı artırır (Norris vd., 2008). Katılımcıların “uzmana güvenme”, “merak etme” ve “sosyal destek ihtiyacı” gibi motivasyonları, grup terapisi faktörleriyle iç içe geçerek psikoeğitim sürecine güçlü bir başlangıç sağlar. Grubun sağladığı birlik hissi, KAT’ın kabullenme, şimdiki an, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylem süreçlerinin kolektif düzeyde işlenmesine uygun bir zemin hazırlar (Hayes vd., 2012).

“Eğitim ortamı” kodu katılımcıların grup psikoeğitim ortamına ilişkin deneyimlerini içermektedir ve üç alt kod çerçevesinde ele alınmıştır. Bunlar “pozitif ortam etkileri”, “grup liderinin nitelikleri” ve “üyelerin etkisi”dir.

“Pozitif ortam etkileri”nde katılımcıların büyük çoğunluğu grup ortamını “olumlu”, “faydalı”, “samimi” ve “eğlenceli” bulduklarını belirtmiştir. Bu tür olumlu değerlendirmeler, Yalom’un “evrensellik” ve “grup bağlılığı” terapötik faktörleriyle örtüşür; zira grup üyeleri paylaşımlar aracılığıyla yalnız olmadıklarını hisseder ve birbirlerinden destek alır (Yalom ve Leszcz, 2020). Daha da önemlisi, meta-analizler grup bağlılığıyla tedavi sonuçları arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu ($r \approx .26$, $d \approx .56$) göstermiştir; iyi işleyen bir grup ikliminin doğrudan terapötik kazanımları desteklediği söylenebilir (Burlingame vd., 2018).

“Grup liderinin nitelikleri”nde “samimi”, “akıcı anlatım” ve “ilgili” ifadeleri en sık tekrar eden tanımlamalardır; bunları daha düşük frekansta “sıcak”, “destekleyici”, “yardımsever” ve “eğlenceli” özellikler izlemiştir. Grup liderinin “umut ve güven aşılayan güçlü bir empati kapasitesi” ve “içten bakış” geliştirmesi, katılımcıların kendilerini emniyette hissetmelerini sağlar; bu, KAT’ın bağlamsal benlik ve kabullenme süreçlerini besleyen temel bir koşuldur (Luoma vd., 2007).

“Üyelerin etkisi” alt kodunda etki olumlu ve olumsuz olarak ayrılmıştır. Olumlu üye etkisinde birçok katılımcı, “yalnız olmadığımı fark ettim” diyerek Yalom’un “evrensellik” ve “özgecilik” terapötik faktörlerini deneyimlediklerini vurgulamıştır (Yalom ve Leszcz, 2020). Birbirlerinin yaşadıklarından güç alıp dayanışma sergilemeleri, grup bütünlüğünü ve üyeler arası adanmış eylem motivasyonunu artırmıştır. Olumsuz üye etkisinde ise bazı katılımcılar, diğer üyelerin derin travmatik anılarını paylaşmasının “yeniden tetikleyici” olduğunu belirtmiştir. Travmatik içeriklere başkaları aracılığıyla maruz kalmanın ikincil travma belirtilerini uyandırabileceği,

McCann ve Pearlman'ın (1990) çalışmalarında açıklanan bir fenomendir; bu tür paylaşımlar kaygı ve çaresizlik duygularını körükleyebilir.

Bu bulgular, grup ortamının KAT'ın altı temel sürecine nasıl alan yarattığını gösterir. Güvenli, olumlu bir grup iklimi katılımcıların acı verici duygularını paylaşırken “olduğu gibi” kabul etmelerini kolaylaştırır (kabul ve şimdiki an). Liderin empatik yönlendirmeleri ve diğer üyelerin “benzer ama ayrı” deneyimleri, travmatik düşüncelerle özdeşleşmeyi azaltır (bilişsel ayrışma). “Samimi” lider ve “samimi” grup iklimi, katılımcıların kendilerini dışsal bir çerçeveden gözlemlemelerine yardımcı olur (bağlamsal benlik). Grup üyeleri arasında paylaşılan olumlu destek, bireylerin değerlerine uygun eylemlerde bulunma cesaretini besler. (değerler ve adanmış eylem) (Hayes vd., 2012; Hayes vd., 2013; Luoma vd., 2007). Dolayısıyla, eğitim ortamının tasarımında; grup bağlılığını, lider empatisini ve paylaşımların güvenli moderasyonunu ön planda tutmak, KAT temelli psikoeğitim oturumlarının etkinliğini sürdürülebilir biçimde artıracaktır.

“Eğitimin içeriği ve oturumlar” kodunda katılımcılar psikoeğitim sürecinin içeriğini ve oturumlarda yer alan etkinlikleri değerlendirmişlerdir. “Eğitimin kapsamı” alt kodunda, katılımcılar psikoeğitim programının yalnızca depreme odaklanmadığını, yaşamın genel akışında da işe yaradığını belirtmişlerdir. Bu algı, KAT'ın değerler ve şimdiki an süreçlerinin travma dışı içeriklerle bütünleştirilebileceğini gösterir (Hayes vd., 2013).

Birinci oturumda kullanılan deprem travmasına dair anımsatıcı etkinlikler katılımcılar tarafından duygusal olarak en zorlayıcı bölüm olarak değerlendirilmiştir. KAT destekli maruz bırakma biçimlerinin başlangıçta yoğun kaygı uyandırdığı, ancak bu süreçlerin kabul ve bilişsel ayrışma becerilerini hızla geliştirdiğini söylenebilir (Thompson vd., 2013). Programın son oturumu, edinilen becerilerin gözden geçirilmesi, kapanış ritüelleri ve grup içi destek paylaşımıyla “tamamlama” hissi sağlamıştır. Yalom ve Leszcz (2020), grup terapilerinin kapanış aşamasında “yeniden bütünleşme” ve “geleceğe yönelik planlama” etkinliklerinin, katılımcılarda grup çalışmalarında devamlılık algısını güçlendirdiğini belirtir.

Eğitim içeriğinde en sık tekrar edenin “kabul çalışmaları” (örnek olarak havuzdaki top metaforu) olduğu belirlenmiştir. Bunu sırasıyla “ana odaklanma” (tren

metaforu), “bilişsel ayrışma” (yaprak metaforu) ve “değer çalışmaları” izlemektedir. Bu bulgular KAT temelli metaforların psikolojik esnekliği kazandırmada etkili olduğunu göstermektedir (Hayes vd., 2012; Stoddard ve Afari, 2022; Twohig ve Levin, 2017).

“Eğitimin iyileştirici gücü” kodu altındaki araştırma bulgularına göre, psiko-eğitim programı katılımcılar üzerinde genel olarak olumlu bir etki yaratmıştır. Ön yargılı olduğunu belirten bazı bireyler dahi, programın beklentilerinin ötesinde katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu durum, KAT’ın travmayla başa çıkmada etkili olduğu bulgusuyla paralellik gösterir (Rowe-Johnson vd., 2025; Wharton vd., 2019).

Katılımcılar, deprem travmasına dair konuşmanın başlangıçta zorlayıcı olduğunu belirtmiş; ancak bu paylaşımların doğru yönlendirme ve güvenli bir grup ortamı içinde gerçekleştirildiğinde iyileştirici bir işlev gördüğünü dile getirmişlerdir. Benzer şekilde, Oflaz ve diğerleri (2008)’nin Marmara depremzedelerinde yaptığı çalışmada, yalnız ilaç tedavisi uygulanan gruba kıyasla psiko-eğitimle desteklenen grupta travma sonrası stres belirtilerinde ve baş etme stratejilerinde daha fazla iyileşme görülmüştür

Program değerlendirmesi bağlamında en sık tekrar edilen kod olan “eğitimi çevrelerindekiilere tavsiye etme” ifadesi, katılımcıların yüksek düzeyde memnuniyet ve bağlılık sergilediğini gösterir. Brooks ve diğerleri (2021)’nin incelemesi, kısa süreli psiko-eğitim müdahalelerinin katılımcılar tarafından genellikle yüksek oranda “kabul edilebilir” bulunduğunu ve müdahale sonrası mental sağlık tutumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Ayrıca, katılımcılar eğitim sürecinde kazandıkları psikolojik esneklik becerilerini yalnızca travmayla başa çıkmada değil, yaşamlarının diğer alanlarında da uyguladıklarını belirtmişlerdir. Bu gözlem, üniversite öğrencileriyle yürüttüğü KAT müdahalesinin, travma semptomlarını azaltmanın yanı sıra genel psikolojik esnekliği de yükselttiğini ve elde edilen kazanımların günlük yaşama genellenebildiğini göstermesiyle örtüşür (Yüncü ve Aktan, 2024).

Sonuç olarak, psiko-eğitim programının iyileştirici gücü, hem nicel olarak ölçülen semptom ve direnç düzeylerindeki iyileşme hem de katılımcı memnuniyeti ve beceri genelleme örüntüleriyle desteklenmiştir. Bu bulgular, depremzedelere yönelik psiko-eğitim uygulamalarının semptomatik rahatlama ve işlevsellik kazanımlarını bir arada sağlayabileceğini göstermektedir.

“Eğitimin amacı” kodunda katılımcılar eğitimin amacına ulaştığını dile getirmişlerdir. Bu alt kodda en sık tekrar ettikleri kod “acıyı kabullenme” olmuştur. Bu, KAT’ın kabul sürecinin vazgeçilmez bir bileşeni olup, bireylerin travmatik duygularını bastırmak yerine güvenli bir ortamda deneyimlemelerine imkân tanır. Kabul “acı verici içsel deneyimlerle uyum içinde yaşanmayı” sağlayarak psikolojik esnekliği artırır (Hayes vd., 2012). İkinci en sık kod olan “düşünmenin etkisi-füzyon”, bireylerin düşünceleriyle özdeşleşme eğilimlerini fark etmelerini gösterir. KAT’e göre bilişsel füzyon, psikopatolojinin temel mekanizmalarından biridir. Bilişsel ayrışma teknikleri bu düşünceleri “söz” düzeyinden “düşünce” düzeyine indirger ve böylece esnek düşünce gelişimini destekler (Hayes ve Smith, 2022).

“Psikolojik esneklik” ve “yaraları sarmak” kodları, KAT’in değerler ve adanmış eylem süreçlerinin birleşimini yansıtır. Dahl ve diğerleri (2009), değer odaklı müdahalelerin travmatik yaraların iyileştirilmesini ve bireylerin yaşamlarına anlamlı yön çizmesini sağladığını vurgular. “Güzellikleri fark etmemizi sağlamak” pozitif duyguların düşünce-eylem ilişkisini genişleterek uzun vadeli psikolojik etkilere neden olduğunu gösterir (Hayes ve Smith, 2022). “İçimizdeki gücü keşfetmek” alt kodu, Tedeschi ve Calhoun’un (1996) travma sonrası büyüme kavramına işaret eder. Yazarlar, travmatik deneyimlerin ardından bireylerin güç, dayanıklılık ve yeni olasılıklar geliştirme kapasitesi kazandığını göstermiştir. “Geçmişe takılmamak” şimdiki an odağı, KAT’ın anda kalmak sürecini yansıtır. Katılımcılar, geçmiş travmaları değil mevcut deneyimleri fark ederek zihinlerindeki yükten ayrışmayı öğrenmişlerdir; bu yaklaşım, Hayes ve diğerlerinin (2012) altı süreçten biri olarak psikolojik esnekliği destekler.

5.2.3. Zaman Etkisi Deneyiminin KAT Çerçevesinde Yorumlanması

Bu temada kontrol grubunda yer alan katılımcıların ilk ve ikinci görüşme arasında geçen zaman diliminde yaşadıkları değişimler, katılımcı deneyimleriyle incelenmiştir. Dört alt temadan oluşmaktadır. Bunlar: “görüşmeden sonra neler yaşadı?”, “başkalarıyla deprem hakkında konuşmak nasıl hissettiriyor?”, “travmatik durumunu nasıl değerlendiriyor?” ve “psikolojik desteğe bakışı”dır.

“Görüşmeden sonra neler yaşadı?” alt temasında katılımcılar ile görüşmeden sonra duygu ve düşüncelerindeki değişimleri yorumlamışlardır. Analiz bulgularına göre katılımcıların büyük çoğunluğu, görüşmenin ardından depremle ilgili “düşüncelerinde

genel olarak bir değişiklik olmadığı” ifadesini kullanmış; buna karşın yaşamlarına normal akışında devam edebildiklerini belirtmişlerdir. Bu durum, KAT’ın “yaşanan içsel deneyimleri olduğu gibi kabul edip değer odaklı eylemlere devam etme” ilkesini yansıtarak bireylerde psikolojik esnekliğin korunduğunu göstermektedir (Hayes vd., 2012). Öte yandan, iki katılımcı, ilk görüşmenin ardından travmaya ve duygusal zorlanmalara ilişkin algılarında değişimler yaşadıklarını vurgulamıştır. Bu da görüşmenin belirli bireylerde bilişsel farkındalık oluşturarak bilişsel ayrışma süreçlerini tetiklediğini düşündürmektedir (Hayes ve Smith, 2022).

Kod frekansları incelendiğinde, çoğu katılımcının (sık tekrar eden kod) görüşme sırasında “görüşme sayesinde rahatladığı” ve bunun olumlu duygusal etkilere yol açtığı belirlenmiştir. Bu olumlu etki, KAT müdahalelerinde zaman zaman görülen ve kısa süreli duygusal yük artışının ardından gelen rahatlama-düzenleme döngüsüyle uyumludur (Walser ve Westrup, 2007). Ancak bazı katılımcılar, görüşme esnasında travmatik yaşantıların yeniden hatırlanması nedeniyle olumsuz duyguların tetiklendiğini bildirmiştir. Bu tepkiler, KAT’ın deneyimsel kaçınmayı azaltma ve zorlayıcı duygularla doğrudan yüzleşmeyi teşvik etme süreçlerinin kaçınılmaz bir parçası olarak değerlendirilebilir (Hayes vd., 2013).

Başkalarıyla deprem hakkında konuşmak nasıl hissettiriyor alt temasında katılımcıların ifadelerinden yola çıkarak “ifade etme ve açılma” ile “kaçınma ve bastırma” kodları oluşturulmuştur.

“*Ifade etme ve açılma*” kodunda katılımcıların en sık tekrar eden alt kodu olan “üzse bile anlatmak”, deprem deneyimlerini paylaşma ihtiyacının duygusal güçlüğe rağmen sürdürüldüğünü göstermektedir. KAT bağlamında bu durum, bilişsel ayrılma ve kabul süreçlerini destekleyerek bireylerin zorlayıcı duyguları olduğu gibi kabul edip yine de değer odaklı sosyal paylaşımı seçtiğini işaret eder (Hayes vd., 2012).

“*Kaçınma ve bastırma*” kodunda “konuşmaktan kaçınma” ve “yüzeysel anlatım” alt kodları, depremle ilgili içsel deneyimlerle yüzleşmeme eğilimini yansıtmaktadır. Geçit ve Kesici (2024)’nin nitel fenomenolojik araştırmasında, benzer biçimde katılımcıların korku, pişmanlık ve çaresizlik duygularını bastırma ve kaçınma yoluna gittiklerini, bu tutumun psikolojik katılık ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

KAT perspektifinden bu, kaçınma kavramına uyan bir durumdur ve uzun vadede semptom şiddetini artırabilir (Hayes vd., 2013).

Travmatik durumunu nasıl değerlendiriyor alt temasında travmaya neden olan durumları “atatabildim” ya da “atlatamadım” olmak üzere iki kod belirlenmiştir.

“*Atlatamadım*” kodunda “travmaya bağlı nörofizyolojik tepkiler” ve “psikolojik tepkiler” alt kodları bulunmaktadır.

“Travmaya bağlı nörofizyolojik tepkiler” alt kodunda katılımcıların en sık belirttiği örüntü, “maruz kalınca travmanın tekrarlaması”dır. Bu, travmatik anı tetiklendiğinde olayın yeniden yaşanıyormuş hissini ve bedensel uyarılmanın artışı yansıtır. Depremzedelerde benzer duygular Bayhan ve Yasuntimur (2024) tarafından da raporlanmıştır. Çinli depremzedelerde yapılan çalışmada, katılımcılar tetikleyicilerle karşılaştıklarında artan kalp hızı, gerginlik ve bedensel uyarılma gibi fizyolojik tepkileri deneyimledikleri tespit edilmiştir (Wang vd., 2011).

Bazı katılımcılar bu dönemde devam eden uyku problemlerinden de söz etmiştir. Altı ay sonra yapılan bir çalışmada, Kahramanmaraş depremzede erişkinlerde PTSD düzeyi ile uyku hijyeni indeksi arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Karasu vd., 2024). Ayrıca deprem deneyimi olan bireylerde uykusuzluk şikayetleri deprem korkusu ile de ilişkilidir (Akkaya ve Dursun, 2025). Deprem korkusunun ortadan kalkması için KAT müdahaleleri etkili olabilir (Rowe-Johnson vd., 2025).

“Psikolojik tepkiler” alt kodu içinde en sık tekrarlanan ifade “unutulamaz”dır. Katılımcılar, yaşadıkları travmatik olayların kalıcı izler bıraktığını ve asla unutulamayacağını belirtmiştir. Bu bulgu, CARE (2024) tarafından depremzedelerle yapılan görüşmelerde de vurgulanmaktadır. Diğer alt kodlar ise sırasıyla “Düşünmek istemiyorum”, “olumsuz duygulanım”, “geriye dönüş yok”, “konuşan zihni dinlemek” ve “kendini suçlama” biçimindedir. Benzer şekilde, İtalya depreminden sonra travma belirtileri gösteren bireylerin “kendini suçlama” gibi uyumsuz başa çıkma stratejileri kullandıklarını saptamıştır (Cofini vd., 2015). Geçit ve Keskin (2024) de paralel sonuçlar bildirmiştir. Bu psikolojik tepkiler, KAT’in bilişsel kaynaşma kavramına işaret eder; bireyler, zorlayıcı düşünce ve duygularla özdeşleşerek kaçınma stratejileri geliştirmektedir (Hayes vd., 2012).

“*Atlatabildim*” kodunda “duygusal ve davranışsal tepkiler” ve “bilişsel tepkiler” alt kodları bulunmaktadır.

“Duygusal ve davranışsal tepkiler” alt kodunda en sık tekrar eden örüntü “soğukkanlılıkla karşılama”dır. Katılımcılar, travmatik olaylara artık daha kontrollü yaklaştıklarını ifade etmişlerdir. Bu kod Bozgedik ve diğerleri (2024) tarafından da raporlanmıştır. Diğer kodlar sırasıyla “başka aktivitelerle meşgul olma”, “basit şeylere üzülme” ve “olumlu duygulanımı korumaya çalışma” şeklindedir. Bu tepkiler, KAT’in duygusal düzenleme ve adanmış eylem süreçlerinin işleyişini gösterir; bireyler zorlayıcı duyguların varlığını kabul edip değerlerine uygun eylemleri sürdürmeye çalışırlar (Hayes vd., 2012).

“Bilişsel tepkiler” alt kodunda en sık tekrar eden ifade “zamanla düzeliyor” iken, bunu “kaçarak kurtulduğunu zannetme” izlemiştir. Diğer alt kodlar ise “ilişkilerde mesafe koymalıyım” ve “kendi kendine çözmeye çalışma” (Yıldız, 2024) biçimindedir. Bu bilişsel tepkiler, KAT’in bilişsel ayrışma ve deneyimsel kaçınma süreçlerine denk düşen örüntülerdir (Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2013). Travmanın zamanla düzelme ihtimali depremde maruz kalınan travmatik yaşantılarla doğrudan ilişkilidir (Taşkın vd., 2025).

Psikolojik desteğe bakışı alt temasında yer alan kodlar “eğitim/destek almak ister mi?”, “eğitim/destek alan birini tanıyor mu?” ve “psikolojik destek alıyorum”dur.

“Eğitim/destek almak ister mi?” kodu incelendiğinde, katılımcıların bazı durumlarda hem “evet” hem de “hayır” yönünde ifadeler kullanarak psikolojik destek konusunda net bir fikre sahip olmadıkları görülmektedir. Kontrol grubundan iki katılımcının daha önce deprem veya farklı nedenlerle psikolojik destek aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu bireyler, destek sürecinin travmatik etkileri yönetmede yararlı olduğunu ifade etmişlerdir. Alt kodlar içinde en sık tekrar eden kod ise “hayır”dır. Katılımcıların çoğu, depreme yönelik bir desteğe ihtiyaç duymadıklarını belirtmiştir. Bazı durumlarda bireyler destek aramanın faydalarını yeterince kavrayamayabilir. Bu tutum, düşük ruh sağlığı okuryazarlığı ile ilişkilendirilebilir. (Jorm vd., 1997). Ayrıca “yaşadıklarını küçümseme” veya “boş uğraş” olarak görme gibi inançlar, psikolojik yardım aramayı engelleyen damgalanma süreçlerinin yansıması olabilir (Corrigan, 2004).

“Eğitim/destek alan birini tanıyor mu?” koduna verilen yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların çevrelerinde psikoeğitim ya da psikolojik destek alan kişileri gözlemleyip gözlemlemedikleri anlaşılmaktadır. Çoğunluk, böyle birini tanımadığını söylemiştir; bu da hem toplumsal düzeyde yardım arama davranışının yaygın olmadığını hem de psikolojik desteğe dair farkındalığın sınırlı kaldığını gösterir (Jorm vd., 1997). “Evet” diyen katılımcılar ise destek alan kişilerin ruhsal durumlarında belirgin bir “gelişim ve ilerleme” gözlemlediklerini bildirmiştir. Bu durum psikoeğitimin ve tedavinin işlevselliğine dair olumlu algıyı yansıtmaktadır (Rowe-Johnson vd., 2025; Wharton vd., 2019).

Destek aramayı reddetme veya küçümseme, zorlayıcı duygularla yüzleşmekten kaçınma eğilimini gösterir (Hayes vd., 2006). Destek alanları tanıyan ve olumlu değişim gözlemleyen katılımcı örnekleri, değerlerine uygun adımlar atmanın (ör. yardım arama) psikolojik esnekliği desteklediğini ortaya koyar (Hayes vd., 2012; Rowe-Johnson vd., 2025; Wharton vd., 2019).

Sonuç olarak; karma yöntemin gücünden yararlanılarak yapılan bu çalışmanın bulguları, Kabul ve Adanmışlık Temelli Deprem Travmasını Önleyici Psikolojik Esneklik Programı (KATDEP)’in hem deprem travmasının azaltılmasında hem de psikolojik esneklik becerilerinin kazandırılmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Nicel bulgular, deney grubunda deprem travma puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını ve psikolojik esneklik puanlarının ise önemli ölçüde yükseldiğini göstermiştir. Nitel veriler de bu sonuçları destekler nitelikte olup, deney grubu katılımcılarının büyük çoğunluğunun (12 katılımcıdan 9’u) travmatik yaşantılarını yeniden anlamlandırarak, KAT’ın öngördüğü biçimde duygu ve düşüncelerine karşı kabul temelli bir yaklaşım geliştirdikleri ve gözlemleyen benlik, şimdiyle temas gibi becerileri günlük yaşamlarına entegre etmeye başladıkları görülmüştür (Harris, 2018; Hayes vd., 2012). Buna karşın, iki katılımcının programa düşük katılım göstermesi ve bir katılımcının dirençli tutumu, KATDEP’in bu bireyler üzerindeki etkisini sınırlamıştır.

Kontrol grubuna ilişkin nitel bulgular ise, travmanın etkilerinin zamanla azaldığına ilişkin yüzeysel bir farkındalık oluşsa da, KAT’ın tanımladığı psikolojik esneklik düzeyine ulaşamadığını göstermektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (11 kişiden 9’u), travmatik yaşantıyı geçmişte bıraktıklarını ifade etseler de, travmatik

hatırlatıcılara karşı duygusal tepkilerinin sürdüğü, kaçınma ve bastırma eğilimlerinin devam ettiği gözlemlenmiştir. Bu durum, KAT'ın “kaçınma davranışı” olarak tanımladığı ve psikolojik esnekliği engelleyen bir tutuma karşılık gelmektedir (Hayes vd., 2012; Luoma vd., 2007). Travmanın yalnızca bastırılarak değil, değerler doğrultusunda kabul edilip dönüştürülerek işlevsel hale getirilmesi, KAT yaklaşımının temel hedefidir (Harris, 2018).

Sonuç olarak, karma yöntem ile elde edilen bu bütüncül değerlendirme, KATDEP programının hem sayısal veriler hem de katılımcı anlatımlarıyla desteklenen güçlü etkilerini ortaya koymakta; travmanın işlenmesinde ve psikolojik esnekliğin kazandırılmasında KAT temelli psikoeğitimin etkili bir araç olabileceğini göstermektedir.

5.3. Öneriler

1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) temelli psikoeğitim programlarının, afet sonrası psikolojik iyilik hâlini desteklediği görülmüştür. Bu doğrultuda, afet bölgelerinde görev yapan psikolojik danışman ve klinik psikologlara yönelik KAT temelli müdahale eğitimi verilmesi önerilmektedir.

2. Araştırma sonuçları, psikolojik esnekliğin travmatik etkilerle baş etmede önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, afet öncesi ve sonrası dönemlerde uygulanabilecek koruyucu ruh sağlığı programlarına psikolojik esneklik kazandırmaya yönelik yapılandırılmış oturumlar dâhil edilmelidir.

3. Deney grubundaki katılımcıların programı içerik ve uygulanabilirlik açısından olumlu değerlendirmeleri, psikoeğitimin genç yetişkinler için işlevsel bir araç olduğunu göstermektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerine yönelik afet sonrası ruh sağlığı destek hizmetlerinde psikoeğitim modüllerine daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.

4. Kontrol grubundaki katılımcıların destek almayı reddetmesine rağmen kaçınma ve bastırma eğilimleri gösterdiği bulgusu dikkate alındığında, deneyimsel kaçınmayı azaltmayı hedefleyen müdahalelere afet sonrası müdahale planlarında öncelik verilmesi gerekmektedir.

5. Araştırmada kullanılan karma yöntem yaklaşımı, uygulanan programın nicel ve nitel etkilerini bütüncül biçimde değerlendirmeye imkân tanımıştır. Bu nedenle, afet sonrası müdahalelerin etkililiğini ölçmek amacıyla yapılacak yeni araştırmalarda karma yöntem desenlerinin kullanımı teşvik edilmelidir.

6. İzleme süresinin kısa tutulması, programın uzun vadeli etkililiğine ilişkin genellenebilir sonuçlara ulaşılmasını güçleştirmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda, psikoeğitim programının etkilerini değerlendirmek üzere en az altı ay ile iki yıl arasında değişen uzun dönemli izleme çalışmaları yürütülmesi önerilmektedir. Böylece, psikolojik esneklik düzeyindeki değişimlerin kalıcılığı ve travma semptomlarındaki olası tekrarlar ya da azalmalar daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilir.

7. Bu çalışmada kullanılan KATDEP programına pilot çalışma yapılmamıştır. Bu sınırlılığı gidermeye yönelik olarak, gelecekte gerçekleştirilecek benzer çalışmalarda programın pilot uygulamasının önceden planlanması önerilmektedir. Katılımcı geri bildirimleri doğrultusunda içerikte veya sunum biçiminde yapılacak düzenlemeler, programın uygulama aşamasındaki etkililiğini artırabilir. Bu sayede, hem psikoeğitim sürecinin işlevselliği güvence altına alınabilir hem de elde edilen bulguların geçerliliği güçlendirilmiş olur.

8. Bu çalışmada, nitel bulguların nicel verileri desteklediği karma yöntem yaklaşımı kullanılmıştır. Bununla birlikte, farklı araştırma desenleriyle yürütülecek ileri çalışmalar, konuya daha derinlemesine bir bakış kazandırabilir ve elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırabilir.

9. Araştırma, belirli bir örneklem grubuyla sınırlı olmakla birlikte, geliştirilen psikoeğitim programının başka örneklem gruplarında da uygulanabilirliğini test etmek, programın bağlamsal geçerliliği ve aktarılabilirliği açısından önemlidir. Bu nedenle, farklı yaş grupları, farklı afet deneyimleri yaşayan bireyler veya farklı üniversitelerden katılımcılarla yürütülecek ileri çalışmalar, programın etki düzeyine dair daha bütüncül sonuçlar sağlayabilir.

10. Eğitimin kapsamı kodu altında, bazı katılımcılar KATDEP'in yalnızca depremle başa çıkmada değil, kazandırdığı psikolojik esneklikle yaşamlarının tüm

alanlarındaki sorunlara da çözüm sunduğunu ifade etmiştir; ancak bu bulguyu destekleyecek daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

11. Çalışmanın nitel bölümünde çok sayıda temanın eş zamanlı olarak ele alınması, değerlendirmenin derinliğini sınırlamış olabilir. Gelecekteki çalışmalarda her bir temanın ayrı ayrı incelenmesi, alana daha kapsamlı ve derinlikli katkılar sunacaktır. Ayrıca çalışmada yer alan ölçekler nitel verilerin yoğunluğu nedeniyle alt boyutlar incelenememiş ve toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Bu nedenle gelecekteki çalışmalara alt boyutların her biri ile ayrı ayrı değerlendirme yapımları tavsiye edilebilir.



KAYNAKÇA

- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2023a, Mayıs 01). Kahramanmaraş'ta Meydana Gelen Depremler Hakkında-36. <https://www.afad.gov.tr/kahramanmarasta-meydana-gelen-depremler-hk-36>
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, (2023b, Mayıs 05). Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü <https://www.afad.gov.tr/aciklamali-afet-yonetimi-terimleri-sozlugu>
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2023c, Mayıs 01). 2020 Yılı Doğa Kaynaklı Olay İstatistikleri. <https://www.afad.gov.tr/afet-istatistikleri>
- Akkaya M. & Dursun A. (2025) Earthquake Fear, Sleep Quality And İntolerance Of Uncertainty: A Study Of Adults With Earthquake Experience. *Turkish J Clin Psych*, 28, 59-70. DOI: 10.5505/kpd.2025.19794.
- Alipour, F. & Ahmadi, S. (2020): Social support and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in earthquake survivors: a systematic review, *Social Work in Mental Health*, 1-14. DOI: 10.1080/15332985.2020.1795045
- American Psychiatric Association (2023, Mayıs 01). Recovering Emotionally From Disaster, <https://www.apa.org/topics/recovering-disasters>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014), *Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı DSM 5*, 5. Bs, (Çev. E. Köroğlu), Hekimler Yayın Birliği.
- Anuk, Ö., & Çetin, C. (2025). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremine Tanıklık Edenlerin Geride Kalanlar Sendromu ve Yalnızlık Değişkenleri Bağlamında Değerlendirilmesi. *Reflektif Journal of Social Sciences*, 6(1), 167–189. <https://doi.org/10.47613/reflektif.2025.207>
- Arslankoç, S., Salduz Doruk, Ç. & Koçak. O. (2024). Deprem Bölgesindeki Psiko-Sosyal Hizmetlerin Değerlendirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 7(1), 108-127. <https://doi.org/10.35341/afet.1306045>
- Aslan, İ., Ata, S. & Tümkaya, S. (2025). Öğretmenlerin Deprem Sonrası Travma ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54(1), 34-57. <https://doi.org/10.14812/cuefd.1463346>
- Associated Press. (2023, Şubat 9). Earthquake Takeaways: Hope Fading İn Frigid Turkey, Syria. *AP News*. <https://apnews.com/article/earthquake-turkey-syria-takeaways-updates-15fa68ba0a0c275ecd2483124443900b>
- Atan, Y. S., & Güzel-Özdemir, P. (2023). Deprem: Travma Sonrası Normal Nedir? Psikopatoloji Nerede Başlar?. *Van Tıp Dergisi*, 30(2), 126-127. DOI:10.5505/vtd.2023.30075
- Aydın, A. (2024). 6 Şubat 2023 Depremlerinde Sosyal Yardımlar: Sosyal Yardımlaşma Ve Dayanışma Vakıflarının Rolü. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1), 235–260. <https://doi.org/10.54688/ayd.1350870>
- Bahadır, Z. & Ay, F. (2025). Deprem Kaygısı ve Dini Başa Çıkma, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. (38), 83-10. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1494849>
- Bayhan, V., & Yasuntimur, A. (2024). "Deprem, Kıyameti Yaşamak Gibidir": 6 Şubat 2023 Deprem Mağdurlarının Deneyimleri Üzerine Bir Çalışma (Malatya Örneği).

- Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(3), 1416-1437
<https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1507536>
- Bean, R. C., Ong, C. W., Lee, J., & Twohig, M. P. (2017). Acceptance and Commitment Therapy for PTSD and Trauma: An Empirical Review. *The Behavior Therapist*, 40(4), 145-150.
- Benfer, N., Spitzer, E. G., & Bardeen, J. R. (2021). Efficacy of Third Wave Cognitive Behavioral Therapies in the Treatment of Posttraumatic Stress: A meta-Analytic Study. *Journal of Anxiety Disorders*, 78, 102360. 1-16.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102360>
- Berger, R., Abu-Raiya, H., & Benatov, J. (2016). Reducing Primary And Secondary Traumatic Stress Symptoms Among Educators By Training Them To Deliver A Resiliency Program (ERASE-Stress) Following The Christchurch Earthquake in New Zealand. *American Journal of Orthopsychiatry*, 86, 236–251.
[DOI:10.1037/ort0000153](https://doi.org/10.1037/ort0000153)
- Bilge, Y. Emiral, E. & Demirci, H. (2024) Early Aftermath of February 6 Earthquakes in Turkey: PTSD, PTG, and Resilience, *Journal of Loss and Trauma*, 29:2, 221-242, [DOI: 10.1080/15325024.2023.2254216](https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2254216)
- Bilgen, İ (2022). *Terapide Psikolojik Esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi*. (2. Bs.) Epsilon Yayınevi.
- Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., & Roberts, N. P. (2015). Post-Traumatic Stress Disorder. *BMJ*, 351, h6161. <https://doi.org/10.1136/bmj.h6161>
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R. & Noll, J. (2011). Coping Flexibility and Trauma: The Perceived Ability to Cope With Trauma (PKAT) Scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117-129. [DOI: 10.1037/a0020921](https://doi.org/10.1037/a0020921)
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. (2010). Weighing The Costs of Disaster: Consequences, Risks, and Resilience in Individuals, Families, and Communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1–49.
<https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bozgedik, A., Birekul, M., Oruç, M., & Tekin, N. (2024). Deprem Yaşamış Aile Bireylerinin Eğitim ve Diğer Konularda Normal Hayata Uyum Süreçleri: 6 Şubat 2023 Örneği. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 369-384. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2024.87>
- Bozkurt, V. (2023). Depremin Toplumsal Boyutu. *Avrasya Dosyası*, 14 (1), 77-99.
- Boztas, M. H., Aker, A. T., Munir, K., Çelik, F., Aydın, A., Karasu, U., & Mutlu, E. A. (2019). 2011 Yılı Van-Erciş depremi Sonrası Yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 380-388.
[DOI: 10.5505/kpd.2019.62534](https://doi.org/10.5505/kpd.2019.62534)

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Breuer, J. & Freud, S. (1955). Studies on Hysteria. (Ed. J. Strachey). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 2)*. London: Hogarth Press.
- Briere, J.N. & Scott, C. (2021). *Travma Terapisinin İlkeleri: Belirtiler, Değerlendirme ve Tedavi İçin Bir Kılavuz*. (2. Bs.) İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Brooks S.K., Weston D., Wessely S. & Greenberg N. (2021). Effectiveness and Acceptability of Brief Psychoeducational Interventions After Potentially Traumatic Events: A Systematic Review. *Eur J Psychotraumatol*. 31;12(1):1923110. DOI: [10.1080/20008198.2021.1923110](https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1923110).
- Bryant, R. A. (2018). The Current Evidence for Acute Stress Disorder. *Current Psychiatry Reports*, 20(6), 36. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0976-x>
- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Yang, C.-F. (2018). Cohesion in Group Therapy: A Meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 384–398. <https://doi.org/10.1037/pst0000173>
- Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (28. Bs.). Pegem Akademi.
- Calhoun L.G. & Tedeschi R.G. (2004). The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations. *Psychol Inq*;15(1):93-102. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_03
- Canlı, D., & Yılmaz, F. (2023). Deprem Sonrasında Bireylerin Deprem Kaygısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 14(1), 9-17. DOI: [10.16919/bozoktip.1305106](https://doi.org/10.16919/bozoktip.1305106)
- CARE (2024, Şubat 6) One Year After The Devastating Earthquakes in Türkiye and Syria: “It Is Too Dark To Dream” [Field Report]. <https://www.care.org/news-and-stories/one-year-after-the-devastating-earthquakes-in-turkiye-and-syria-it-is-too-dark-to-dream/>
- Castillo, E. P., & Coy, P. E. C. (2018). Impacto de los terremotos en la salud mental. *Ciencia* 69(3) 48-55.
- Chemtob, C., Roitblat, H., Hamada, R., Carlson, J. & Twentyman, C. (1988). A Cognitive Action Theory of Post-traumatic Stress Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 2, 253-275. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(88\)90006-0](https://doi.org/10.1016/0887-6185(88)90006-0)
- Chen, Y., Shen, W. W., Gao, K., Lam, C. S., Chang, W. C., & Deng, H. (2014). Effectiveness RCT of a CBT Intervention for Youths Who Lost Parents in the Sichuan, China, Earthquake. *Psychiatric Services*, 65, 259–262. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201200470>
- Cloitre, M., Garvert, D. W., Brewin, C. R., Bryant, R. A., & Maercker, A. (2014). Evidence for proposed ICD-11 PTSD and Complex PTSD: A Latent Profile Analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25097. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25097>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

- Cofini, V., Carbonelli, A., Cecilia, M. R., Binkin, N., & di Orio, F. (2015). Post Traumatic Stress Disorder and Coping in A Sample of Adult Survivors of the Italian Earthquake. *Psychiatry Research*, 229 (1–2), 353–358. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.06.041>
- Collogon, L. K., Tuma, F., Dolan-Sewell, R., Borja, S., & Fleischman, A. R. (2004). Ethical Issues Pertaining to Research in the Aftermath of Disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 17(5), 363–372. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000048949.43570.6a>
- Conti, P. (2022). *Travma: Görünmez Salgın. Travma nasıl çalışır ve ondan nasıl kurtuluruz?* (1. Bs.), (Ed. E. Evlice), (Çev. D. Aksoy). Okuyan Us Yayınevi.
- Corey, G., (2015), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (8. Bs), (Çev. T. Ergene), Mentis Yayıncılık.
- Corrigan, P. W. (2004). How Stigma Interferes With Mental Health Care. *American Psychologist*, 59(7), 614–625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Coşgun, M. G. (2022). *2020 İzmir Depremini Yaşamış Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Coto-Lesmes R, Fernández-Rodríguez C, González-Fernández S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in Group Format for Anxiety and Depression. A Systematic Review. *J Affect Disord.* (15) 107-120 [DOI: 10.1016/j.jad.2019.11.154](https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154).
- Creswell, J.W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J.W. (2017). *Araştırma deseni: Nicel, nitel ve karma yöntem yaklaşımları*. (Çev ed. S.B. Demir). Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (3rd ed.). Sage.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Çakır, G. & Uzun, B., (2018). Farkındalık (mindfulness) ve Kabul Temelli Terapiler. İçinde; Z. Karataş & Y. Yavuzer (Ed.) *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar*, (1. Bs.), (ss. 616-648), Pegem Akademi.
- Çetinkaya Büyükbodur, A., Kılıçlı, A., Genç, M. & Erkan, Ü. (2024). Investigation of the Effects of Violence Tendency and Moral Maturity on Attitudes Towards Physical Violence. *OPUS– Journal of Society Research*, 21(5), 300-315. [DOI: 10.26466/opusjsr.1529740](https://doi.org/10.26466/opusjsr.1529740)
- Çivitçi, A. (2020). *Grup Psikoeğitimi*, (3. Bs.) Pegem Akademi.
- Dahl, J., Plumb, J. C., Lundgren, T., & Stewart, I. (2009). *The Art & Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, And Commit To Valued Action Using Acceptance And Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Danış, D. (2023). Şubat 2023 Depremleri Sonrası Toplumsal Eşitsizlikler ve Göç Örüntüleri. *Reflektif*, 1(1), 1–20. <https://doi.org/10.17620/bilgidergisi.89846.1553468>

- Demir Erbil, D., Hazer, O., Akçam, E., & Akkoyun, S. (2024). Bireylerin Deprem Stresi ile Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi: Kahramanmaraş Depremleri Örneği. *Türk Deprem Araştırma Dergisi*, 6(2), 434–451. <https://doi.org/10.46464/tdad.1472770>
- Demiröz, K., Kılıç, M., & Demiröz Yıldırım, S. (2025). Post-Traumatic Growth in Volunteers Following the 2023 Kahramanmaraş Earthquakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 699. <https://doi.org/10.3390/ijerph22050699>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Du, N., Zhou, P., Situ, M. J., Zhu, C. Z., & Huang, Y. (2019). Post-traumatic Stress Disorder and Depression Symptoms of Adolescents Survived From a Seriously-Hit Area in China: a 3-Year Follow-up Study. *Psychiatry research*, 273, 288–295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.063>
- Dursun, A., & Akkaya, M. (2022). Experimental Studies on Acceptance and Commitment Therapy: A Systematic Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 340–352. <https://doi.org/10.18863/pgy.1014526>
- Dutra, S. J., & Sadeh, N. (2018). Psychological Flexibility Mitigates Effects of PTSD Symptoms and Negative Urgency on Aggressive Behavior in Trauma-exposed veterans. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(4), 315. <https://doi.org/10.1037/per0000251>
- Duruel, Z. (2024). Afetlerde Göçmen Olmak: 6 Şubat Depremi Hatay Örneği. *Göç ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 120–138. <https://doi.org/10.19059/mukaddime.1381750>
- Ehlers, A. ve Clark, D. (2000). A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1991). The Revised ABC's of Rational-Emotive Therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139–172.
- Elkoca, A., Ayar, D., Polat, F. & Aksu, Ç. (2024). Depremzedelerde İç Huzur ve Öz-Eleştirel Ruminasyonun Gelecek Zaman Algısında Yordayıcı Rolü. *Med J West Black Sea*. 8(3):331-340. <https://doi.org/10.29058/mjwbs.1475332>
- Emre, Y., Yalçın, Y. (2024). Kahramanmaraş Depremlerine Yüklenen Anlamlar. *Afet ve Risk Dergisi*, 7(2), 426–440. <https://doi.org/10.35341/afet.1420732>
- Engin, C. & Özdemir, A. F., (2024). Depremin sosyal, ekonomik ve iç göçe etkileri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 15–26. <https://doi.org/10.47147/ksuiibf.1469029>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Field, A. (2009). *Discovering Statistic Using SPSS*. Los Angeles. Sage Publications.

- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2012). Mental Health Promotion as a New Goal in Public Mental Health Care: A Randomized Controlled Trial of an Intervention Enhancing Psychological Flexibility. *American Journal of Public Health*, 102(12), 1–8. [DOI:10.2105/AJPH.2010.196196](https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196)
- Fikretoglu, D., & Liu, A. (2012). Prevalence, Correlates, and Clinical Features of Delayed-onset Posttraumatic Stress Disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(12), 2009–2017. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0444-y>
- Freedly, J. R., Saladin, M. E., Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S. & Saunders, B. E. (1994). Understanding Acute Psychological Distress Following Natural Disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 257–273. <https://doi.org/10.1002/jts.2490070207>
- Freyd, J. J. (2013). Preventing Betrayal. *Journal of Trauma & Dissociation*, 14(5), 495–500. <https://doi.org/10.1080/15299732.2013.824945>
- Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). The Epidemiology of Post-traumatic Stress Disorder After Disasters. *Epidemiologic Reviews*, 27(1), 78–91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- Geçit, H. K., & Kesici, Ş. (2024). Opinions of Individuals Exposed to Earthquake: Values and Resilience. *Research on Education and Psychology*, 6(3), 45–63. <https://doi.org/10.54535/rep.1467625>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Glassman, W.E. & Hadad, M. (2018). *Psikolojide yaklaşımlar*. (Çev. Ed. H. Kaynak) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goenjian AK, Steinberg AM, Walling D, Bishop S, Karayan I, & Pynoos R. (2021). 25-year Follow-up of Treated and Nottreated Adolescents After the Spitak Earthquake: Course and Predictors of PTSD and Depression. *Psychological Medicine* 51, 976–988. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003891>.
- Gören, A. B. (2023). Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 80–100. <https://doi.org/10.33420/marife.1280604>
- Gül, E. & Aktürk, Ü. (2025). Post-Traumatic Stress Disorder in Earthquake Victims in the Disaster of the Century, *Journal of Social Service Research*, [DOI: 10.1080/01488376.2025.249266](https://doi.org/10.1080/01488376.2025.249266)
- Hamner, M. B., & Gold, P. B. (1998). Plasma Dopamine Beta-Hydroxylase Activity in Psychotic and Non-psychotic Post-traumatic Stress Disorder. *Psychiatry Research*, 77(3), 165–174. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00002-X](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00002-X)
- Harris, R. (2006), Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy, *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70–76. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.545561433272993>
- Harris, R. (2018), *Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT'i kolay Öğrenmek İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*, (Çev. R. Elçi), (3. Bs), Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>

- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M.A., Dykstra, T.A., Batten, S.V., Bergan, J., Stewart, S.H., Zvolensky, M.J., Eifert, G.H., Bond, F.W., Forsyth, J.P., Karekla, M. & McCurry, S. M. (2004). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J., (2006), Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G., (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2. bs.). The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <http://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. & Smith, S. (2022). *Zihninden Çık Hayatına Gir*, (Çev. N. Yavuz, Çev. Ed. Ş. İlkay ve F. Yavuz). (4. Bs.), Litera Yayıncılık.
- Herman, J. (1992), Complex PTSD: A Syndrome in Survivors of Prolonged and Repeated Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5, 377-391. <https://doi.org/10.1002/jts.2490050305>
- Herman, J. (1997). *Thauma and Recovery*, New York, NY: Basic Books.
- Işık-Terzi, Ş. & Ergüner-Tekinalp, B., (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*, (1. Bs.), 237-266, Pegem Akademi
- İkiz, F. E., (2016), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve yenilikçi Yaklaşımlar*, (1. Bs.), Nobel Akademik Yayıncılık.
- İletişim Başkanlığı (2023, Mayıs 05). Haber Bülteni. <https://www.iletisim.gov.tr/turkce/haberler/detay/iletisimbaskanliginca-asrin-felaketi-06-subat-2023-kahramanmaras-depremleri-kitabi-yayimlandi>
- İme, Y. (2024). Social Support and Resilience Among 2023 Türkiye Earthquake Survivors: Spirituality as a Mediator. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(1), 45–56. <http://doi.org/10.37898/spiritualpc.1380158>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York, NY: Free Press
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental Health Literacy: A Survey of the Public's Ability to Recognise Mental Disorders and Beliefs About Treatment. *British Journal of Psychiatry*, 171, 582–594. <https://doi.org/10.1192/bjp.171.4.582>
- Joseph, S. Tile, W. & Williams, R. (1993). Post-traumatic Stress: Attributional Aspects. *Journal of Thaumatic Stress*, & 501-313.
- Kadioğlu, M. (2020). *Afet Yönetimi: Beklenilmeyeni Beklemek, En Kötüsünü Yönetmek*. İstanbul: Marmara Belediyeler Birliği Kültür Yayınları
- Kafes, A. Y., Çiller, A., & Şakiroğlu, M. (2024). Deprem Yaşamış Bireylerin Travma Belirtilerine Yönelik Sanal Gerçeklik Destekli Müdahale Programı: Bir Etkililik Çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, (61), 15-23. <https://doi.org/10.29399/npa.28568>

- Kaniasty, K., & Norris, F. H. (1993). A Test of the social Support Deterioration Model in the Context of Natural Disaster. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 395–408. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.3.395>
- 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](https://doi.org/10.37679/trta.1275268)
- Karabudak, E., Kağan, M., & Ciminli, A. (2024). Deprem Sonrası Oluşan Travmayı Azaltma Programının Öğrencilerin Travma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 109-121. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1587458>
- Karakaya, I., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Şişmanlar, Ş.G. & Yıldız-Öc, Ö. (2004). Marmara Depreminden Üç Buçuk Yıl Sonra Ergenlerde TSSB, Depresyon Ve Anksiyete Belirtileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 257-263.
- Karaman, F. (2024). 6 Şubat 2023 Tarihli Kahramanmaraş Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Depreme İlişkin Algılarının Metaforlar Aracılığıyla İncelenmesi. *Journal of Current Debates in Social Sciences.*, 7(S1), 34-50. <http://dx.doi.org/10.29228/cudes.79506>
- Karamustafalıoğlu, O. K., Zohar, J., Güveli, M., Gal, G., Bakim, B., Fostick, L., Karamustafalıoğlu, N. & Sasson, Y., (2006). Natural Course of Posttraumatic Stress Disorder: A 20-Month Prospective Study of Turkish Eartquake Survivors. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(6), 882-889. [DOI: 10.4088/JPC.v67n0604](https://doi.org/10.4088/JPC.v67n0604).
- Karasu, F., Polat, F., Ayar, D., Bakır, E., & Arpacı, R. (2024). Correlation Between Post-Traumatic Stress Disorder and Sleep Hygiene in Adults Surviving the 2023 Kahramanmaraş Earthquakes. *Psychiatric Quarterly*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11126-024-10100-y>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keane, T. Zimering. R. ve Caddell, J. (1985). A Behavioral Formulation of Posttraumatic Stress Disorder in Vietnam Veterans. *Behavior Therapist*, 8, 9-12.
- Kır, Ö. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremini Yaşamış Bireylerde Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(2), 179–192.
- Kırca, B., & Eksi, H. (2020). A Mixed-Method Study Exploring the Effectiveness of Acceptance And Commitment Therapy Based Group Psychoeducation Program on Psychological Flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 355–375. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.127>
- Kilmen, S. (2015). *Eğitim araştırmacıları için SPSS uygulamalı istatistik*. Ankara: Edge Akademi.
- Kirmayer, L.J., Kienzler, H., Afana, A.H. & Pedersen, D. (2010). Trauma and Disaster in Social and Curtural Context. İçinde C. Morgan & D. Bhugra (Ed.), *Principles of Social Psychiatry* (ss.155-177). London: John Wiley ve Sons Ltd. [doi: 10.1002/9780470684214.ch13](https://doi.org/10.1002/9780470684214.ch13)
- Kula, N. (2000). Deprem ve Kıyamet Benzetmesi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1).

- Kurt, E. ve Gülbahçe, A. (2019). Van Depremini Yaşayan Öğrencilerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 957-972.
- Kohut, H. (2009). *The Restoration Of The Self*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral Injury and Moral Repair in War Veterans: A Preliminary Model and Intervention Strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695–706. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
- Lotzin, A., Franc de Pommereau, A. & Laskowsky, I. (2023), Promoting Recovery from Disasters, Pandemics, and Trauma: A Systematic Review of Brief Psychological Interventions to Reduce Distress in Adults, Children, and Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 5339. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075339>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. New Harbinger Publications.
- Macri, J. A., & Rogge, R. D. (2024). Examining Domains of Psychological Flexibility: Effects of ACT in Disaster Contexts. *Clinical Psychology Review*, 102432. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102432>
- Marufoğlu, M. (2025) *ACT Temelli Psikoeğitim*. F. Tanhan (Ed.). Duvar yayınları.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious Traumatization: A Framework For Understanding the Psychological Effects of Working With Victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149. <https://doi.org/10.1002/jts.2490030110>
- Meşe, H. R. (2021). Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Katılık ve Psikolojik Esneklik ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B. and Morrisette, S. B. (2018). The Influence of mindfulness, Self-Compassion, Psychological Flexibility, and Posttraumatic Stress Disorder on Disability and Quality of Life Over Time in War Veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1272-1280. DOI: 10.1002/jclp.22596
- Mowrer, O. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York, NY: Wiley.
- Myers, D.G. (1994). *Disaster Response and Recovery: A Handbook For Mental Health Professionals*. Monterey, CA: DHHS Publishing.
- Mudu, G. (2024). Afet Lojistiği Yönetimi: 6 Şubat 2023 Tarihli Kahramanmaraş Merkezli Depremde, Hatay İlinde Yaşanan Lojistik Problemler Ve Çözüm Önerileri (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Murat, G. & N. Arkan (2024), Amartya Sen'in Kapasite Yaklaşımı Temelinde Kahramanmaraş Merkezli Depremin İncelenmesi, *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1), 666-696. <https://doi.org/10.54688/ayd.1392131>
- Murdock, N. L. (2018). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*. (Çev. Ed. F. Akkoyun). Nobel yayınları.

- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve Sonrası Psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155. [DOI:10.5222/otd.sup2.2012.150](https://doi.org/10.5222/otd.sup2.2012.150)
- Nalbantoğlu, İ., Çalışkan, A. Ş., Akdağ, S., ve Toklucu, A. T. (2024). Kahramanmaraş Depremi Sonrasında Depremzedelerin Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 8(1), 63-77. <https://doi.org/10.55109/tushad.1478451>
- Newnham, E. A., Mergelsberg, E. L., Chen, Y., Kim, Y., Gibbs, L., Dzidic, P. L., DaSilva, M.I., Chan E.Y.Y., Shimomura K., Narita S., Huang, Z. & Leaning, J. (2022). Long Term Mental Health Trajectories After Disasters and Pandemics: A Multilingual Systematic Review of Prevalence, Risk and Protective Factors. *Clinical Psychology Review*, 97, 102203. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102203>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002). 60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review of The Empirical Literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65(3), 207–239. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- NTV (2023, Mayıs 13). Türkiye Haberleri, <https://www.ntv.com.tr/turkiye/depremde-iki-cocugu-ve-esini-kaybedenbaba-tek-kizini-da-oldurup-intihar-etti,kHlqi3ei20uHWcPursdLaw>
- Oflaz F, Hatipoğlu S, Aydın H. (2008). Effectiveness of Psychoeducation Intervention on Post-Traumatic Stress Disorder and Coping Styles of Earthquake Survivors. *J Clin Nurs*. 17(5):677-87. doi: 10.1111/j.1365-2702.2007.02047
- Onwuegbuzie, A. J., & Johnson, R. B. (2006). The Validity Issue in Mixed Research. *Research in the Schools*, 13(1), 48–63.
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and Commitment Therapy In The Treatment Of Posttraumatic Stress Disorder. *Behavior Modification*, 29(1), 95-129. <https://doi.org/10.1177/0145445504270876>
- Oshio A, Taku K, Hirano M, & Saeed G. (2018) Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Pers Individ Dif*, 127: 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Pallant, J. (2020). *SPSS Kullanma Kılavuzu*. (Çev. S. Balcı ve B. Ahi) (3. bs.) Anı Yayıncılık.
- Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and its Relationship to Coping. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories From a Child Psychiatrist's Notebook--What Traumatized Children Can Teach Us About Loss, Love, And Healing*. Basic Books.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification* (Vol. 1). Oxford university press.
- Richardson, C. M., & Jost, S. A. (2019). Psychological Flexibility as a Mediator of the Association Between Early Life Trauma And Psychological Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D. & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility Via The Hexaflex Model: Development And Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458-482. DOI: [10.1177/1073191116645905](https://doi.org/10.1177/1073191116645905)
- Rowe-Johnson, M. K., Browning, B., & Scott, B. (2025). Effects of acceptance and commitment therapy on trauma-related symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(3), 668–675. <https://doi.org/10.1037/tra0001785>
- Ruppert, F. (2014). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları: Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirmek*. (Çev. F. Zengin). (2. Bs.), Kaknüs Yayınları.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van Depremi Sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000335
- Saldana, J. (2024). *Nitel Araştırmacılar İçin Kodlama El Kitabı*. (Çev. Ed. A. Tüfekçi ve S. N. Şad). (4. Bs.) Pegem Akademi.
- Samancı Tekin, C. & Aydın, G. (2024). Impacts of Disasters on Women: Post-Traumatic Stress Disorder and Other Problems Among Women After The Kahramanmaraş Earthquake Sequence. *Archives of Women's Mental Health*. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01543-0>
- Sehlikoğlu, Ş., Yıldız, Ş., Kurt, O., Emir, B. S., & Sehlikoğlu, K. (2024). Investigation of Suicide Attempt, Impulsivity, Psychological Pain and Depression in Earthquake Survivors Affected by the February 6, 2023 Kahramanmaraş Centered Earthquake. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(3). DOI: [10.35440/hutfd.1531467](https://doi.org/10.35440/hutfd.1531467)
- Seligman, M.E.P. (2021). *Öğrenilmiş iyimserlik. Zihninizi ve yaşamınızı nasıl değiştirebilirsiniz*. (Çev. S. Kunt-Akbaş) (4. Bs.) Eksi Kitaplar.
- Serim Yıldız, B., Onaylı, S. ve Erdur Baker, Ö. (2023). Afetler ve Travma. İçinde Ö. Erdur Baker, İ. Aksöz Efe, T. Doğan (Ed.), *Travma Psikolojisi*, (ss. 377-412), Pegem Akademi.
- Silove, D. (1999). The Psychosocial Effects of Torture, Mass Human Rights Violations, and Refugee Trauma: Toward an Integrated Conceptual Framework. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 187(4), 200–207. <https://doi.org/10.1097/00005053-199904000-00004>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative Phenomenological Analysis. İçinde J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A Practical Guide to Research Methods* (ss. 51–80). Sage Publications, Inc.
- Solak, Y., Özsaydı, S., Tan, E., Şentürk, H., Kuleyin, A., Gökler, E. M., Durmuş, H. (2024). Psychopathology and Post-Traumatic Growth in Displaced and Non-

- Displaced Disaster Survivors. *Turkish Medical Journal*, 9(3),105-113. <https://doi.org/10.70852/tmj.1567006>
- Sönmez, M. B. (2022). Depremın Psikolojik Etkileri, Psikolojik Destek ve Korkuyla Baş Etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3), 337-343. <https://doi.org/10.5578/totbid.dergisi.2022.46>
- Spidel, A., Lecomte, T., Kealy, D., & Daigneault, I. (2018). Acceptance and Commitment Therapy For Psychosis and trauma: Improvement in Psychiatric Symptoms, Emotion Regulation, and Treatment Compliance Following a Brief Group intervention. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(2), 248-261. <https://doi.org/10.1111/papt.12159>
- Stoddard, J.A. ve Afari, N. (2022). *ACT Metaforları*, (Çev: E.G. Tekin Larsson ve B: Ergin), (1 bs.), Epsilon Yayınevi.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health Outcomes of Bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960–1973. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9)
- Sür, Ö. (1993). Türkiye'nin Deprem Bölgeleri. *Türkiye Coğrafyası Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi*, 2, 53-68.
- Şarman, S. A., & Demir, M. (2025). Deprem Sonrası Zorunlu Göç ve Konut Sorunu: Kahramanmaraş Depreminin Ardından Kırklareli'nde Yeni Bir Hayat Arayışı. *İnsan ve İnsan*, 12(39), 69–89. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.1553468>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1576-0>
- Tanhan, F., & Kayri, M. (2013). Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 1013-1025.
- Taşkın, M., Baş, K., & Uçak, E. F. (2025). Post-traumatic stress Disorder (PTSD) in Disaster Survivors 1 Year After The 2023 Kahramanmaraş Earthquake in Turkey. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(1), 100504. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100504>
- Tayhan, F. & Korkmaz, A. B. (2025). Assessment of the Relationship Between Post-Earthquake Trauma Levels, Sleep Disorders, Dietary Habits, and Emotional Eating in Adults. *International Journal of Environmental Health Research*. 35(5), 1389–1400. <https://doi.org/10.1080/09603123.2025.2453974>
- Tedeschi, Richard G. & Calhoun, Lawrence G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tekin, A., Yetkin Tekin, A., Göçüm, E., İnce, Z., Kapıcı, Y., & Karamustafalıoğlu, O. (2025). Posttraumatic Stress Disorder and Related Risk Factors Among Earthquake Survivors After Earthquakes in Turkey: 1-year Follow-Up Study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0001893>
- Thompson, B. L., Luoma, J. B., & LeJeune, J. T. (2013). Using Acceptance and Commitment Therapy to Guide Exposure-Based Interventions For Posttraumatic

Stress Disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(3), 133–140. [DOI 10.1007/s10879-013-9233-0](https://doi.org/10.1007/s10879-013-9233-0)

- Tupper, J., & Karacaoğlu, Ö. C. (2025). Access to Information and Social Solidarity in the 2023 Turkey Earthquake: Disaster Education as Citizenship Education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04707-0>
- Turan, N. (2023). Travma İlişkili Stres Bozukluklarına Kuramsal Yaklaşımlar. İçinde Ö. Erdur-Baker, İ. Aksöz-Efe, T. Doğan (Eds). *Travma psikolojisi* (ss. 23-56), Pegem Akademi.
- Tüccar, E., & Yavuz, E. (2023). Kahramanmaraş Pazarcık Depreminin (6 Şubat 2023) Bireyler Üzerindeki Etkilerinin Psikososyal Yönden İncelenmesi. *Journal of Migration and Political Studies*, 1(1), 54–77.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2018). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment For Anxiety and Depression: A Review. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 751–770. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>
- Uğur, E. (2018). Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Üzerindeki Etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Ulubay, G. (2020). Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.) Balıkesir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Vangölü, M. S., & Tanhan, F. (2024). *Gençlerde Psikolojik Esneklik: Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Psikoeğitim Programı*. İksad Yayınevi.
- Van Manen, M. (1997). *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315421056>
- Walser, R., & Hayes, S. (2006). Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. İçinde V.C. Folette & J.I. Ruzek (Eds.) *Cognitive-Behavioral Therapies For Trauma*, (ss.146–172.), The Guilford Press.
- Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Wang, L., Li, Z., Shi, Z., Zhang, J., Zhang, K., Liu, Z., & Elhai, J. D. (2011). Testing the Dimensionality of Posttraumatic Stress Responses in Young Chinese Adult Earthquake Survivors: Further Evidence for “dysphoric Arousal” as a Unique PTSD Construct. *Depression and Anxiety*, 28(12), 1097–1104. <https://doi.org/10.1002/da.20823>
- Wang S, Shi X, Chen X, Zhu Y, Chen H and Fan F (2021) Earthquake Exposure and PTSD Symptoms Among Disaster-Exposed Adolescents: A Moderated Mediation Model of Sleep Problems And Resilience. *Front. Psychiatry* (12), 1-10. 577328. [DOI: 10.3389/fpsy.2021.577328](https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.577328).
- Wharton, E., Edwards, K. S., Juhasz, K., & Walser, R. D. (2019). Acceptance-Based Interventions in the Treatment of PTSD: Group and Individual pilot Data Using Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.006>
- Winnicott, D. (1960). The Theory of the Parent-Infant Relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585-595.

- Wirmando, W., Alfrida, A., Saranga, J. L., Sampe, A., Bakri, A., & Kadang, Y. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Resilience for Victims of Natural Disaster Experiencing Physical Disability. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 562-568. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss3.1344>
- Xiao, Y., Liu, D., Liu, K., & Jiang, X. (2019). Post-Traumatic Stress Disorder and its Risk Factors in Bereaved Tibetan Adolescents 3 Years After The 2010 Yushu Earthquake, A Cross-Sectional Study in China. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(2), 149-154. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.11.010>
- Yağlı Soykan, N. (2024) Doğal Afet Sonrası Travma, Yas ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Üzerine Nitel Bir Araştırma *Gifad: Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(26). 511-552. <https://doi.org/10.53683/gifad.1431842>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yapan, S., Murat, M., & Yavuz, K. F. (2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programlarının Sınav Kaygısına Etkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*. 10(2),194-208. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.107866>
- Yanardağ, R. (2024). Konteyner kentte Yaşayan Depremzede Ergen Bireylerin Temel Sorun ve İhtiyaçlarının Keşfedilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 28(1), 1-22. DOI: 10.20296/tsadergisi.1369894.
- Yanardağ, R. & F. Topper & F. Yağar (2025), “6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremlerin PsikoSosyal ve Ekonomik Etkilerinin Keşfedilmesine İlişkin Nitel Bir Çalışma”, *Sosyoekonomi*, 33(63), 551-573. <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2025.01.25>
- Yavuz, K.F., (2015), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8/2, 21-27.
- Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş Depremi Özelinde Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(1), 97-121. <http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.13.6>
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. Bs.). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, S. (2023). 6 Şubat Kahramanmaraş Depreminin Psikososyal Etkisi ve Depremzedelere Yönelik Sürdürülebilir Müdahalenin Önemi Üzerine Bir Gözlem Araştırması. *Anasay*, (24), 133-153. <https://doi.org/10.33404/anasay.1286368>
- Yıldız, B., & Akkoyun, A. Z. (2023). Deprem Sonrası Psikiyatrik Destek. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 817-820.
- Yıldız, G. (2024). Konuşulmayanın Yankıları: 6 Şubat Kahramanmaraş Depreminin Zihinlerde Bıraktığı İzler ve Sosyal Yansımaları. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences* (JOSHAS), 10(4), 505-516. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13118733>
- Yılmaz, H., & Bahadır, E. (2025). Post-Earthquake PTSD: Identifying Key Risk Factors Eleven Months After the Earthquake. *Journal of Traumatic Stress*, 38(2), 150–164. <https://doi.org/10.7197/cmj.1646980>

- Yükseköğretim Kurumu (2024, Mayıs 11). Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma Ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ Kullanımına Dair Etik Rehber. <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2024/yuksekogretim-kurumlari-bilimsel-arastirma-ve-yayin-faaliyetlerinde-uretken-yapay-zeka-kullanimina-dair-etik-rehber.aspx>
- Yüncü, Ö. (2024). Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) Depremden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Travmalarına Ve Psikolojik Esnekliklerine Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi) İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Yüncü, Ö., & Aktan, E. A. (2024). The Impact of Acceptance and Commitment Therapy on Trauma and Psychological Flexibility among University Students Affected by the Earthquake. *Experimental and Applied Medical Science*, 4(3), 559-572. <https://doi.org/10.46871/eams.1417521>
- Zhen, R., Quan, L., Yao, B. & Zhou, X. (2016). Understanding the Relationship Between Rainstorm-Related Experiences and PTSD among Chinese Adolescents After Rainstorm Disaster: The Roles of Rumination and Social Support. *Frontiers in Psychology*, 7, 1407. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01407>
- Zhou, X., Wu, X., Chen, Q., & Zhen, R. (2017). Why Did Adolescents Have Sleep Problems After Earthquakes? Understanding The Role of Traumatic Exposure, Fear, and PTSD. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(3), 221-227. <https://doi.org/10.1111/sjop.12366>
- Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology Of Time Will Change Your Life*. New York: Free Press

EKLER

EK-1.: Etik Kurul Kararı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	26/04/2024
Protokol No	07/05
Araştırma Başlığı	Kabul ve Adanmışlık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Depremden Etkilenen Bireylerde Psikolojik Esneklik ve Travmaya Etkisi
Araştırma Türü	Karma yöntem araştırması
Araştırmacılar	Öğr. Gör. Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN (Sorumlu Araştırmacı) Prof. Dr. Mücahit KAĞAN (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: - Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. - Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-2.: Üniversite Araştırma İzni

Evrak Tarihi ve Sayısı: 03.04.2023-127216

Sayı : E-91544037-100-127216
Konu : Araştırma Talebi (Öğr. Gör. Müfide
Merve YAZICIOĞLU COŞGUN)

03.04.2023

Sayın Öğr.Gör. Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN
Öğretim Görevlisi

İlgi : Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 03.04.2023 tarihli ve E-48580337-100-127085 sayılı yazısı.

İlgide kayıtlı yazı doğrultusunda "Araştırma Talebi (Öğr. Gör. Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN)" konulu yazı ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Müdür Yardımcısı

Ek: İlgi Yazı (32 Sayfa)

EK-3.: Görüşme Soruları

1. Görüşme soruları
Araştırma sorusu: Deney ve kontrol grubunun uygulama öncesinde ve sonrasında depreme yönelik travma deneyimleri nelerdir?
Deprem öncesi yaşantından biraz bahseder misin? a. Meslek b. SED c. Aile d. Öğrenim düzeyi (aile) e. Kültürel düzeyi (sinema, tiyatro, kitap, sosyal medya araçları) f. Deprem öncesi hayatın nasıldı? g. Deprem öncesinde psikolojik anlamda herhangi bir sorun yaşadın mı? Evetse herhangi bir psikolojik destek aldın mı?
Deprem anında yaşadıklarından biraz bahseder misin? a. Neredeydin? b. Ne yapıyordun? c. Neler hissettin ve düşündün? d. Yardım isteyebildin mi? e. Nasıl kurtuldun? f. Ne kadar süre kaldın? g. Seni hayatta tutan şeyler nelerdi? h. İkinci depremde neler yaşadın? i. Deprem sonrasında neler yaptın? j. Yakınların neler yaptı? k. Depremi ilk günü neler yaşadın? l. Yemek, uyku düzenin nasıldı?
Deprem sonrasında günlük yaşantın hakkında bilgi verir misin?
Depreme yönelik duygu ve düşüncelerin nelerdir?
Depremden sonra yaşama bakış açın nasıldır?
Depremi öncesi ve sonrasında sende bir fark oldu mu? Bu fark olumlu mu olumsuz mu?

2. Görüşme soruları (deney grubu)
Deney grubuna uygulama sonrası sorulacak olan görüşme soruları (alt başlıklar ilk görüşme sorularının paraleli niteliğinde aynen yönlendirilecektir.)
a. Deprem anında yaşadıklarını eğitim sonrasında nasıl değerlendiriyorsun? (psikolojik esneklik gözlem sorusu) b. Eğitim sonrası günlük yaşantını nasıl değerlendiriyorsun? (travmatik yaşantı gözlem sorusu) c. Eğitim sonrasında yaşadığın duruma (travmaya) yönelik duygu ve düşüncelerin nelerdir? (travmaya yönelik psikolojik esneklik kazanımına yönelik soru)
Deney grubunun uygulanan psikoeğitim programına ilişkin deneyimleri nelerdir?
a. Eğitime katılmaya nasıl karar verdin? b. Eğitimin amaçları nelerdir? c. Eğitimin amaçları hakkında ne düşünüyorsun? Sence başarıya ulaştı mı? d. Eğitim sürecinde seni rahatsız eden bir olay oldu mu? e. Eğitimi veren kişi ile ilişkini nasıl tanımlarsın? f. Eğitim esnasında unutamayacağın bir an yaşadın mı? g. Eğitim sürecinde seni en çok etkileyen şey ne oldu? h. Hangi farkındalıklara sahip oldun? i. Başkalarına bu eğitimi almalarını tavsiye eder misin?
2. görüşme soruları (kontrol grubu)
Kontrol grubu soruları (uygulama sonrası)
a. Görüşmeden bu zamana kadar neler yaşadın? b. Süreç içerisinde herhangi bir psikolojik destek aldın mı? c. Seninle yaptığım görüşme sende bir etki yarattı mı? Neler hissettin? d. Bu tür yapılan görüşmeler sende nasıl bir etki uyandırıyor? e. Travma eğitimi almak ister miydin? f. Etrafında bu eğitime katılmış birileri var mıydı? Onlarda ne tür farklılıklar gözlemledin?

EK-4.: Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği Örnek Soruları

Davranış Problemleri 1- İştah kaybı yaşıyorum. 2-
Heyecansal Sınırlılık 5- Geleceğe ilişkin güven duygumu yitirdim. 6-
Duyuşsal 10- Yardıma muhtaç olmam onurumu kırıyor. 11-
Bilişsel Yapılandırma 14- Çocuklarım/Annem-babam/tanıdıklarım arkadaşlarım için endişeleniyorum. 15-
Uyku Problemleri 18- Uykumdan aniden uyanıyorum. 19-

EK-5.: Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Örnek Soruları

1. Hoş olmayan duygularımı ve düşüncelerimi müdahale etmeden gözlemlemeye açtım.
9. Düşüncelerimdeki ve duygularımdaki iniş çıkışların farkındaydım.
18. Ürktüğümde veya korktuğumda bu duyguları rahatça yaşayabildim ve sonrasında onların gitmelerine izin verebildim.
21. Benim ve hayatım için önemli olan şeylerle yoğun temas halindeydim.
24. Zor seçimler yapmak anlamına gelse bile benim için önemli olan şeylere öncelik vermeye çalıştım.

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Müfide Merve YAZICIOĞLU COŞGUN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Enstitü Adı	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Programı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
KİTAP BÖLÜMÜ	
1. Yazıcıoğlu Coşgun, M.M.(2022). Eğlence Mekanları Bağımlılığı Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlilik Analizi (İçinde: Davranışsal Bağımlılıkta Güncel Ölçekler). (Ed. A.R.Özpolat). Vizetek Yayıncılık	
MAKALELER	
1. Kağan, M., ve Yazıcıoğlu, M. M. (2021). Üniversite öğrencilerinde ahlaki uzaklaşma tutumunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. <i>Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi</i> , 6(1), 1-11.	
2. Özen, Y., ve Yazıcıoğlu Coşgun, M.M. (2022). Normal (?) olan akıl sağlığı. <i>Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi</i> , 2(3), 94-109.	
3. Yazıcıoğlu Coşgun, M.M. ve Kağan, M. (2023). Riskli Davranışlar, Ahlaki Uzaklaşma ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. <i>Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi (AKEF) Dergisi</i> , 5 (2), 402-419.	
4.Yazıcıoğlu Coşgun, M. M., Oktay, S. M., ve İnce, E. S. (2024). Önlisans Öğrencilerinin Risk İçeren Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalıklarının Saptanması ve Eğitilmesi. <i>Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi</i> , 19(42), 2017-2033.	
BİLDİRİLER	
1. Kağan, M., ve Yazıcıoğlu, M. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışların incelenmesi üzerine bir araştırma. <i>Gümüşhane: II USKB Bildiri Kitabı</i> , 1275, 1278. (Sözlü Sunum/Tam metin bildiri).	
2. Kağan, M., ve Yazıcıoğlu, M. M. (2022). Üniversite öğrencilerinde ahlaki uzaklaşma tutumunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. <i>Uluslararası TURKCESS Kongresi</i> . (Sözlü Sunum/Özet Bildiri)	
3. Bahar, H.H., Yazıcıoğlu, M. M. ve Kağan, M. (2021). COVID-19 Pandemi Süreninde Akademik Personelin Dijital Tükenmişlik Düzeyinin ve Kişisel ve Mesleki Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. <i>Uluslararası TURKCESS Kongresi</i> . (Sözlü Sunum/Özet Bildiri)	
4. Bahar, H.H., Yazıcıoğlu, M. M. ve Kağan, M. (2021). Akademisyenlerde dijital tükenmişliğin yordayıcıları olarak iş-yaşam dengesi ve psikolojik sağlamlık. <i>Uluslararası TURKCESS Kongresi</i> . (Sözlü Sunum/Özet Bildiri)	