



T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ (TEZLİ) YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DEPREMZEDE BİREYLERDE TRAVMA SONRASI STRES
BOZUKLUĞU İLE YAŞAM ANLAMI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
UMUT DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ: KAHRAMANMARAŞ
ÖRNEĞİ

İlke EREN

Yüksek Lisans Tezi

İSTANBUL
Şubat 2024

DEPREMZEDE BİREYLERDE TRAVMA SONRASI STRES
BOZUKLUĞU İLE YAŞAM ANLAMI ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUT
DUYGUSUNUN ARACI ROLÜ: KAHRAMANMARAŞ ÖRNEĞİ

İlke EREN

T.C.
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

ORCID ID: 0009-0007-7281-5240

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU

İstanbul
Şubat 2024

KABUL VE ONAY

İlke EREN tarafından hazırlanan “Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği” başlıklı bu çalışma, 05 Şubat 2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR**
İstanbul Gelişim Üniversitesi

Tez Danışmanı: **Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU**
İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

Jüri tarafından kabul edilen bu çalışmanın Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Enstitü Yönetim Kurulu;

Karar Tarihi :

Karar Numarası :

Dr. Öğr. Üyesi Şerafettin SEVGİLİ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

05 Şubat 2024

İlke EREN



SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR

BENZERLİK ONAYI		
Başlık	Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği	
Savunma Tarihi	05.02.2024	
Sayfa Sayısı	133	
Benzerlik Yüzdesi (%)	15	
Benzerlik Yüzdesi (%) (Kaynakça Hariç)	15	
Taranan Program	Turnitin	
Yukarıda başlığı/konusu gösterilen tez çalışmamın kapak sayfası, giriş, özet, ana bölümler ve sonuç kısımlarından oluşan çalışmam için şahsım ve tez danışmanım/Enstitü Sorumlusu tarafından intihal tespit programında taraması yapılmıştır. Tez Danışmanımın gözetiminde tamamladığım çalışmamın azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.		
Öğrenci İlke EREN	Danışman Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU	Enstitü Sorumlusu

ETİK KURUL ONAYI		
Başlık	Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği	
Etik Kurul Toplantı Tarihi	12.06.2023	
Etik Kurul Karar No	2023/23	
Enstitü Sekreteri		

TEZDEN ÇIKARILAN YAYIN		
Yayın Künyesi	Eren, İ. ve Akoğlu, B. (2024). Deprem Yaşayan Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu İle Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü. <i>Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi</i> , 8(1).	
Yayın Türü	☐ Ulusal Hakemli Dergide Makale ☐ Uluslararası Hakemli Dergide Makale ☐ Ulusal Kongre/Sempozyumda Bildiri ☒ Uluslararası Kongre Sempozyumda Bildiri	
Enstitü Sekreteri		

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans ve tez sürecimin başından itibaren bana katkı sağlayan, bilgi ve deneyimleri ile ışık olan, bana olan inancı ve güveni ile motivasyonumu arttıran, sabır ile yardımını ve desteğini hissettirerek yol gösteren danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Bahar AKOĞLU'na değerli katkılarından dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tanıdığım ilk günden itibaren, kendime inancımı kaybettiğimde her noktada istediğim her şeyi başarabileceğime daha çok inanarak beni motive eden, bana olan güveni, sevgisi, desteği ile zor anlarımı kolaylaştıran en büyük destekçim Sergen YILDIZ'a, hayatımın her anında yanımdan ayrılmadığı ve ayrılmayacağı için sonsuz teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olan, bilime katkılarımı her zaman destekleyen, bana inanan, güvenen ve güçlü bir kadın olarak yetiştiren annem Deniz TAŞKIN'a, maddi ve manevi hiçbir desteğini esirgmeden kendimi adadığım her alanda hatalarımla ve doğrularıyla güven ve sevgi ile karşılayan ve destekleyen babam Burhan EREN'e , hayatı birlikte öğrendiğim, zorlu her süreçleri desteği ile atlattığım ve koşulsuz sevgi ve onay ile her an yanımda olan ablam Buse SEVER'e, hayatımdaki her an için teşekkür ederim.

Yaşadığım bütün sıkıntılı süreçlerde varlığıyla ayakta kaldığım teyzem Yeliz GÜLTEKİN'e, sevgisini, desteğini ve yardımlarını esirgemeyen enişterim Emrah GÜLTEKİN ve Olcay SEVER'e ve geri kalan bütün aile fertlerime, katılımcılara ulaşmam konusunda çabalarından ve desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Yaptığım her şeyde bana güvenen, vazgeçtiğim anlarda yaşamıma anlam olan ve sonsuza kadar yanımdan ayrılmayacaklarından asla şüphe etmediğim Özlemnur SEYREL'e ve Elif BAYINDIR'a, tez aşamasının veri toplama sürecinde gece gündüz benimle duyduğu gururu, güveni ve umutlu olmamı hatırlatarak elinden gelenin en fazlasını yaparak bana destek olan Büşra AKSOY'a ve tüm dostlarıma destekleri için teşekkür ederim.

İlke EREN

Şubat, 2024

ÖZET

İlke EREN

Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki
İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği

Yüksek Lisans Tezi

İstanbul, 2024

Bu çalışmanın temel amacı, depremzede bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolünü incelemektir. Araştırma yetişkin bireylerin katıldığı, nicel araştırma modelleri arasından ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimleyici ve kesitsel nitelikte bir çalışma tasarımıdır. Çalışmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 06 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depreme maruz kalmış 412 (296 kadın, 116 erkek) yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır.

Çalışmada veri toplama araçları olarak “Sosyo-demografik Bilgi Formu, DSM 5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (TKL-5), Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ve Sürekli Umut Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için SPSS 27.0 paket programı kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak araştırılmıştır. Ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılıklarını incelemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri tercih edilmiştir. Aracı rol analizi için Process Macro 4.2 programı kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasında ve travma sonrası stres bozukluğu ile umut duygusu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam anlamı ile umut duygusu arasında pozitif yönde orta ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Travma sonrası stres bozukluğu ile yaşamın anlamının ilişkisinde umut duygusunun kısmi aracı rolü olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın bulguları literatürde bulunan çalışmalar doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak ileride yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Travma sonrası stres bozukluğu, yaşam anlamı, umut, deprem.

ABSTRACT

İlke EREN

The Mediating Role of Hope in the Relationship Between Post-Traumatic Stress Disorder and Meaning of Life in Earthquake Survivors: The Example of Kahramanmaraş
Master's Thesis
İstanbul, 2024

The main purpose of this study is to examine the mediating role of hope in the relationship between posttraumatic stress disorder and meaning in life in earthquake survivors. The research is a descriptive and cross-sectional study design in which adult individuals participate and the relational survey model is used among the quantitative research models. The sample of the study consists of 412 (296 female, 116 male) adult participants who were exposed to the Kahramanmaraş centered earthquake in Turkey on February 6, 2023, selected by convenient sampling method.

"Sociodemographic Information Form, Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM 5 (PCL-5), Meaning in Life Scale (MLQ) and Continuous Hope Scale" were used as data collection tools in the study. SPSS 27.0 package program was used to analyze the data in the research. The level and direction of correlation between the scales were investigated using Pearson Correlation analysis. The level and direction of correlation between the scales were investigated using Pearson Correlation analysis. Independent Groups t-test and ANOVA tests were preferred to examine the differences of the scales according to demographic variables. Process Macro 4.2 program was used for intermediary role analysis.

As a result of the research; a negative, low level significant relationship was found between post-traumatic stress disorder and meaning in life, and between post-traumatic stress disorder and sense of hope. A moderate and significant positive relationship was found between meaning in life and sense of hope. It has been observed that the feeling of hope has a partial mediator role in the relationship between post-traumatic stress disorder and the meaning of life. The findings of the research were discussed and interpreted in line with the studies found in the literature. Based on the results of the research, suggestions were made for future studies.

Keywords

Posttraumatic Stress Disorder, meaning of life, hope, earthquake.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
ETİK BEYAN	ii
SAVUNMA ÖNCESİ ONAYLAR.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. Travmanın Tanımı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu.....	5
1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu - Tarihsel Gelişim.....	6
1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Etiyolojisi.....	15
1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Epidemiyolojisi.....	20
1.5. Afetler.....	21
1.6. Doğal Afetlerin Psikolojik Etkileri.....	22
1.7. Depremlerin Psikolojik Etkileri.....	24
1.8. Yaşam Anlamı.....	27
1.8.1. Yaşam Anlamı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	29
1.8.2. Bireysel Psikolojide Yaşamda Anlam.....	30
1.8.3. Logoterapide Yaşamda Anlam.....	33
1.8.4. Varoluşçu Psikolojide Yaşamda Anlam.....	37
1.8.5. İnsancıl Psikolojide Yaşamda Anlam.....	40
1.8.6. Pozitif Psikolojide Yaşamda Anlam.....	41
1.8.7. Baumeister ve Yaşam Anlamı.....	42
1.9. Umut.....	44
1.10. Snyder'in Umut Teorisi.....	46
1.11. Umut ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	49
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM.....	53
2.1. Araştırmanın Amacı.....	53

2.2. Araştırmanın Önemi.....	53
2.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....	53
2.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	55
2.5. Araştırmanın Sayıltıları, Sınırları ve Kısıtlılıkları.....	55
2.6. Araştırma Modeli.....	56
2.7. Evren ve Örneklem.....	56
2.8. Veri Toplanmasında Kullanılan Ölçme Araçları.....	57
2.8.1. Sosyo-demografik Veri Formu.....	57
2.8.2. DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5)....	57
2.8.3. Yaşamda Anlam Ölçeği.....	58
2.8.4. Sürekli Umut Ölçeği.....	58
2.9. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	59
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	61
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ	76
BEŞİNCİ BÖLÜM: ÖNERİLER.....	88
KAYNAKLAR	89
EKLER.....	109
ETİK KURUL/KOMİSYON İZNİ/MUAFİYETİ.....	120

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1.1 Travma Tanımı'nın Değişimleri ve Yorumları.....	7
Tablo 1.2. DSM-III, DSM-III-R ve DSM-IV'e göre TSSB Tanı Kriterleri.....	11
Tablo 1.3. DSM-V için TSSB Kriterleri.....	14
Tablo 2.1 Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerleri.....	59
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	61
Tablo 3.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Arasındaki İlişki.....	62
Tablo 3.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşamın Anlamının İlişkisinde Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	63
Tablo 3.4. Cinsiyete Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	65
Tablo 3.5. Yaşa Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	66
Tablo 3.6. Yaşamı Ekonomik Olarak Olumsuz Etkileme Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	67
Tablo 3.7. Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	68
Tablo 3.8. Enkaz Altında Kalma (Kendisi veya Yakını) Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	69
Tablo 3.9. Depremde Yakın Akraba ya da Arkadaş Kaybı Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	70
Tablo 3.10. Medeni Duruma Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	71
Tablo 3.11. Evin Depremde Aldığı Hasar Derecesine Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	73

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşamın Anlamının İlişkisinde Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Grafik.....	64
---	----



KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma	Açıklama
AKT.	Aktaran
AFAD	Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
BSR	Büyük Stres Reaksiyonu
CRED	Afetler Epidemiyolojisi Üzerine Araştırma Merkezi
CRH	Kortikotropin Serbestleştirici Hormon
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
HPA	Hipotalamus-hipofiz-adrenal aks
ICD	Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması
LC	Lokus Serulues
MD	Majör Depresyon
SPSS	Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
PCL-5	Dsm-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi
VB.	Ve benzeri
VD.	Ve diğerleri
VmPFC	Ventromedial Prefrontal Korteks
YAÖ	Yaşamda Anlam Ölçeği
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli
YY.	Yüzyıl
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

GİRİŞ

İnsanoğlunun varoluşundan bu yana kişileri ve yaşadıkları toplumu bir bütün olarak olumsuz etkileyen milyonlarca doğal felaket meydana gelmektedir (Hızlı, 2005: 12). Afet Epidemiyolojisi Araştırma Merkezi (CRED), ani ve öngörülemeyen şekilde gerçekleşen, yerel kapsama gücünü aşan, ulusal ya da uluslararası seviyede dış yardım talebi gerekli olan olayları ‘Afet’ olarak tanımlamasının yanı sıra bir afetın veri tabanına eklenebilmesi için (a) 10 ya da daha fazla kişinin rapor edilmesi, (b) 100 ya da daha fazla kişinin etkilenmesi, (c) olağanüstü hal ilan edilmesi ve son olarak (d) uluslararası yardım çağrısı yapılması kriterlerinden en az birinin karşılanması gerekliliğini bildirmektedir (CRED, 2023: 8). 1900 yılından beri doğa ve insan arasında oluşan ve önemli derece can ve mal kaybı ile sonuçlanan etkileşimlerin sayısının, yıllık afet sayısına ilişkin tüm istatistiklerde artış gösterdiği görülmüştür. Çok az uyarı ya da hiç uyarı olmadan meydana gelen ani başlangıçlı afetlerin zarar verici etkileri saatler ve günler boyunca devam etmektedir. Giderek daha büyük müdahale birimlerinin etkilenmesine yol açan insani, maddi, ekonomik ya da çevresel kayıpları içererek toplumun işleyişinin ciddi seviyede bozulmasına neden olan felaketlerin (depremler, volkanlar, tsunamiler, hortumlar, vb.) yoğunlukları ve etki alanlarında ciddi artışlar görülmektedir (Coppola, 2006: 30). Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı (AFAD)’nın kayıtlarına göre, Kahramanmaraş, Hatay, Gaziantep, Adıyaman, Malatya, Kilis, Adana, Diyarbakır, Osmaniye ve Şanlıurfa il ve ilçelerinde büyük hasarlara neden olan ve çok sayıda can kaybının yaşandığı 06.02. 2023 tarihinde Türkiye’de aynı gün içerisinde sırasıyla yerel saatin 04.17’yi ve 13.24’ü gösterdiği zaman diliminde Mw 7.7 ve Mw 7.6 büyüklüğünde iki büyük deprem meydana gelmiştir. Depremler sırasıyla merkez üssü Elbistan (Kahramanmaraş) ve merkez üssü Elbistan (Kahramanmaraş) ilçelerinde gerçekleşmiştir (AFAD, 2023: 3). 1900 yılından günümüze depremlerden dolayı görülen zararlarda en üst sıralarda olan ve 7’nin üzerinde 20 depremin meydana geldiği ülkemizde 1900- 2023 yılları arasında can ve mal kaybına neden olan 269 depremin arasından en büyük hasara uğratan ve can kaybının en fazla olduğu depremlerin sıralaması 48 binden fazla kişinin hayatını kaybettiği, 14.013.196 kişinin etkilendiği, binalarını iletişimin ve alt yapının ciddi zarar gördüğü yakın tarihte şiddetinin ve yayıldığı alanın eşi benzeri olmayan 2023 Kahramanmaraş depremi başta

olmak üzere, 1939 Erzincan ve 1999 Gölçük merkezli Marmara depremleri şeklindedir (Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Bakanlığı, 2023: 17).

Doğal afetler (deprem, sel, hortum, vd.), yaşandığı toplumun uyum kapasitesini zorlayan acılara sebep olurken ve normal varoluşun koşullarını bozmasının yanı sıra ekonomik, sosyal, fiziksel, politik, ekolojik ve psikolojik boyutlar üzerinde kısa ve uzun süreli olumsuz etkiler yaratır. Çeşitli çalışma bulgularına göre, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), afetler sonrası en yaygın ve muhtemelen en zayıflatıcı psikiyatrik morbidite olarak tespit edilmiştir (Adhikari ve KC, 2019: 2). Küresel halk sağlığı problemi oluşturan depremler ve sonuçları sonrasında, yaşamına devam eden bireyler başta TSSB olmak üzere, anksiyete, depresyon ya da kabuslar dahilinde psikolojik, davranışsal ya da duygusal bozukluk riski altındadır. Araştırmalar, büyük depremlerin yaygın bir sonucu olan travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaygınlığının %10 ile %87 arasında değişmekte olduğunu göstermektedir. Kimi TSSB vakası 12 ayda kendiliğinden düzelirken vakaların üçte biri kronik ve aralıksız seyir izlemektedir. Deprem sonrasında yaşanan zorluklar, cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, sosyoekonomik durum, depreme maruz kalma derecesi gibi ortak risk faktörleri ve afetin büyüklüğü, yıkımın boyutu, kayıp sayısı gibi faktörler TSSB'nin görülme yaygınlığını farklılaştırmaktadır (Ali ve Ayaz, 2011: 1). Travma Sonrası Stres Bozukluğu; deprem, sel ve yangın gibi doğal afetler, işkence, taciz ya da tecavüz gibi insan kaynaklı travmalar, kazalar ciddi ve ölümcül hastalıklar, beklenmedik ölümler gibi travmatik olayları doğrudan maruz kaldığında ortaya çıkabilen travma ve stresörlerle ilişkili bozukluktur. Semptomları, travmatik olayla ilgili anıların zihninde tekrarlayıcı ve rahatsız edici şekilde maruz kalma, sıkıntı, acı ve korku hissettiren uyarılardan kaçınma, travma ile ilgili ilişkili abartılı irkilme, öfke patlamaları, konsantrasyon bozuklukları gibi uyarılma ve tepkisellikle belirgin değişiklikler, bilişlerinde ve ruh halinde belirgin şekilde gözlemlenen olumsuz değişiklikleri içermektedir (APA, 2013: 274-275).

Yaşamda anlam, tipik olarak güçlü bir amaç duygusuna sahip olmak, kişisel olarak değer verilen hedeflerin peşinden gitmek veya kişinin davranışlarına rehberlik eden net bir değerler sistemine sahip olmak olarak tanımlanmaktadır. Yaşamda anlamı yüksek olan kişiler; amaç duygusuna sahip, değer verilen kişisel hedeflerinin peşinden giden ve davranışlara yol gösterici değerler sistemine sahip olan kişilerdir (Hicks vd., 2012: 182). Amacı olan kişilerin niyetleri ve eylemleri anlamlıdır, yaşamıyla meşgul olduğu hissi

güçlüdür ve yaşamda kendilerini değerli hissetmesine yardımcı olmaktadır. İşlevsellik açısından yaşamda anlamı destekleyen araştırmalarda, yaşam amacının kişilere sabahları kalkmak için bir neden verdiği ve günlük düşünce, davranış ve duyguları etkileyen ‘psikolojik düzenin dayanıklılık noktaları’ olduğu öngörülmüştür (King ve Hicks, 2021: 7). Araştırmalar, yaşam anlamının depresyon, anksiyete, umut ve yaşam memnuniyeti gibi psikolojik sağlığı etkileyen değişkenlerle ilişkili olduğunu desteklemektedir (Hedayati ve Khazaei, 2014: 599). Çeşitli çalışmalar, yaşamlarında daha fazla amaç ya da anlam duygusu olan kişilerin yüksek yaşam memnuniyeti, daha olumlu duygulanım yüksek düzeyde iyimserliğin yanı sıra daha az depresyon ve anksiyete ve yüksek sağlık puanları olduğunu göstermektedir. Yaşamda anlam, her bireyin kendi doyumunu tanımlamaktadır ve zaman içinde değişebilmektedir; ancak herkesin yaşamak için bir nedeni olduğundan dolayı yaşamdaki anlam ihtiyacı hiçbir zaman sona ermemektedir (Dursun, 2012: 23).

Hem güçlü yönler perspektifinde hem de pozitif psikolojide temel bir kavram olan umut, geleceğe yönelik henüz ulaşılmamış hedeflere ulaşmakla ilgili psikolojik bir duruş olarak ele alınmaktadır. Bir şeyleri umut eden kişilerin hedefi ile uyumlu bir sonucu gerçekleştirmesi ve olumsuz sonuçlardan kaçınması beklenmektedir (Hong vd., 2015: 2). Olumlu bir olgu olarak umut, sağlıklı şekilde yüzleşebilmek, hayatta geçirilen zamanı yeterince iyi yaşamasına yardımcı olmak, rahatlık ve yaşam kalitesini teşvik etmek için gereklidir. Yaşam döngüsünde durumsal krizlerde (hastalıklar, ölüme hazırlık vb.) umuduğun varlığı ya da yokluğu kişinin yaşamına bir anlam bulması gerekliliğini etkiler (Guedes vd., 2021: 336). Umut teorisine göre, belirli hedefe doğru amacı olan hareketler hem hedefe ulaşabilmek için farklı yollar düşünmeyi hemde hedefi gerçekleştirmeye yönelik eylemliliği gerektirmektedir (Snyder vd., 2000b: 749). Umut düzeyi yüksek olan kişiler, hedef arayışının -alternatif rotalar ve hedefe yönelik enerji- akıcı ve hızlı olmasının yanı sıra bu arayışta karşısına çıkan engelleri daha az stresli hale getirebilmektedir, tam tersi, umut düzeyi düşük olan kişiler, hedef arayışı duraklayan ve yavaş ilerleyen olmasının yanı sıra karşısına çıkan engellerde takılıp kalmaktadır ve kaçınma düşünceleriyle meşgul olmaktadır (Snyder, 2002a: 251).

Deprem Araştırma Enstitüsü’nün 105 yıllık verilerine bakıldığında her yıl 6.0 büyüklüğünde en az bir deprem gerçekleşen, Alp- Himalaya deprem kuşağında bulunan Türkiye coğrafi özellikleri sebebiyle %98 deprem riski bulunan ve dünyada yaşanan

depremlerin %20'sinin meydana geldiği bir ülkedir (Şeker, 2019: 10). Ülkemizde coğrafi ve iklimsel özelliklerinden kaynaklı büyük hasarlara ve çok fazla sayıda can kaybına sebep olan doğal afetlerin başında %64 oran ile depremler birinci sırada yer almaktadır (Ertürkmen, 2006: 7). Yapılan araştırmalar, doğal afetlerden sonra bireylerde TSSB görülme olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymak ile birlikte bildirilen TSSB semptomlarının oranlarının %8,6 ile %57,3 arasında değiştiğini göstermektedir. Ailede ölüm, yaş ,cinsiyet, fiziksel yaralanma, mal ve mülk kaybı, sosyal destek eksikliği gibi belirleyicileri olan TSSB ile depremden etkilenen ve hayatta kalan kişiler farklı şekillerde baş etmektedir (Adhikari ve KC, 2019: 2). En yıkıcı ve yaygın olarak görülen doğal afetlerin depremler olmasına rağmen, literatürde ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ve ilişkili risk faktörlerine gereken dikkatin gösterilmediği fark edilmiştir (Başoğlu vd., 2004: 134).

BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Travmanın Tanımı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu

19. yüzyıl boyunca, psiko-analitik literatürler dışında, “travma” kavramı çoğunlukla açık bir yara ya da deri yüzeyindeki şiddetli yırtılmalar olarak bilinmesinin yanı sıra psikolojik çağrışımların izlerini taşııyordu. 1980’li yıllara kadar, uzun vadeli etkileri olmadan doğal yollarla çözülebilen, sağlıklı bireylerin yaşamını tehdit eden bir olayın sonucunda psikolojik etkilere maruz kalması süresince kendi kendine iyileşen yaraları temsil etmiştir (Jones ve Wessely, 2007: 165). Normalde bütüncül yapıda işleyen düşünce, duygu, davranış ve hafızanın işlevselliğinin bozulmasına eşlik eden, bireylerde anlamı yitirme, kontrol kaybı, yoğun çaresizlik hissi oluşturan ve kişinin bütünlüğünü fiziksel, duygusal ve davranışsal açıdan tehdit eden olaylara “travma” adı verilmektedir (Herman, 2016: 41-42).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 1994 yılında yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı (DSM)’nın dördüncü basımında, travmatik etki yaratabilecek yaşantıları, kişinin ‘gerçek veya ölüm tehditi veya yaralanma ya da kendisinin ve çevresindekilerin yaşamsal bütünlüğüne yönelik tehdit algıladığı bir olayı yaşamış, şahit olmuş veya direkt karşı karşıya kalmış olmasına eşlik eden ‘yoğun korku/çaresizlik veya dehşet’ içeren öznel bir duygusal tepki vermiş olması gerekliliği ile çerçevelemektedir (APA, 1994; aktaran Resick ve Miller, 2009: 384).

Psikolojik travma; bireyi, baş etme becerilerinden mahrum bırakan, olağan yaşamında değişikliklere neden olan, tekrardan uyum sağlamasını gerektiren, düşünce,davranış ve tutum dengesini bozan durumlar ve deneyimlerdir (Kaya, 2022: 10). Fiziksel travma ve yaralanmaların dışında duygusal yönden olumsuz etkileri olan durumlardan sonra meydana gelen psikolojik travma esnasında kişisel bütünlüğünün ve başka birinin yaşamının tehlikede olduğunu ve bu sonuçlar üzerinde denetimin sağlanamadığı hissedilmektedir. Travmatik yaşantıların sonrasında sıkıntı verici ve üzücü anıları anımsamaya eşlik eden öfke, korku ve çaresizlik duyguları hissedilmekte ve güçlü fiziksel tepkiler gibi TSSB ile uyumlu semptomlar ortaya çıkmaktadır (Baranowsky ve Gentry, 2022: 75). Bu duruma neden olan olaylara örnek olarak; doğal afetler (deprem, sel, vb.), cinsel veya fiziksel saldırılar, çocukluk çağı erken dönem yaşantılarında işkence görme,

tecavüz, zorla alıkoyulma, trafik kazaları, ölümcül hastalık tanıları verilmektedir (Aker, 2012: 11).

Travmanın tanımlanmasında tek ya da birden fazla travma içermesi, zaman içinde kronikleşen bir tablo oluşup oluşmayacağı sonrasında görülen bozukluklar için farklılık göstermektedir (Bilgiç, 2011: 4). Travmatik olayları bireysel ya da toplumsal, tekil veya süregelen olarak sınıflara ayırmak mümkündür (Aker, 2012: 12) . Bireysel travmalara fiziksel saldırı, çocuk istismarı, ölümcül hastalık tanıları; toplumsal travmalara ise depremler, seller, savaşlar gibi büyük bir kesimin aynı zamanda etkilendiği olaylar örnek gösterilmektedir (Coşkun, 2022: 3).

Bireylerin yaşantıladığı travmatik olaylar dehşet vericidir ve aşılması kolay olmayan duygulara yol açmaktadır. İnsan doğası gereği travmadan kurtulmak, duygu ve düşüncelerini denetlemek amacıyla otomatik baş etme stratejilerini kullanmaktadır. Zamanla alışılmış bir hal alan baş etme stratejilerimiz, istenmeyen ve faydası olmayan sonuçlar dahilinde TSSB semptomlarına dönüşmektedir (Hardy vd., 2020: 232). TSSB semptomları tekrarlanan anılar, travmatik olayın hatırlatıcılarından kaçınma, olumsuz düşünceler ve ruh halleri, uyarılma ve tepkisel semptomlar olmak üzere dört semptomda sınıflandırılabilir. Bireyler acı verici anıların ya da duygularının bilincine girmesi ile gerçekten tekrar tekrar aynı travmayı deneyimler gibi davranmaktadır. Travmayı hatırlatan faaliyet, kişi ve yerlerden kaçınmaktadır. Duygu ve düşüncelerinde kendilerini ve başkalarını suçlamakta ve travmatik olayı çarpıtmaktadır. Kişiler, son olarak aşırı tetikte olma, konsantrasyon güçlükleri ve aşırı sinirlilik hali yaşamaktadırlar (Yu vd., 2019: 329).

1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu- Tarihsel Gelişim

Travmatik olayların psikolojik etkileri insanlık tarihi boyunca var olmuştur. Tarihsel süreçte travmanın oluşumu ve etkilerinin Truva savaşına kadar dayandığı varsayılmaktadır (Ramsay, 1990: 355). 18. yüzyıl ve öncesine dayanan süreçlerde travmanın psikolojik etkilerinin var olduğu reddedilmiş ve travma mağdurlarının kişiliklerinde zayıflık, ego gücünde dayanıksızlık, ahlaki yönden eksiklik ya biyolojik kökenli bir rahatsızlığı olduğuna inanılmıştır. Travma sonrası görülen patolojinin dışsal bir etkenden kaynaklanmadığının düşünülmesinin yanı sıra sağlıklı olarak görülen bireylerinde, dehşet verici olaylardan kısa bir süre sonra bütünüyle iyileşme göstereceği

düşünülmektedir (Özen, 2019: 106; Rechtman, 2004: 914). Travmatik nevroz tanısının önerildiği bu hastalardaki bozukluklara, Fransa ve Prusya savaşı sonrasında travmatik olayların fiziksel hasarları haricinde problemlere neden olacağı, 1870 yılında kabul görmüştür (Çolak vd., 2010: 20). Travmanın psikolojik etkilerinin araştırılması Fransız nörolog Jean-Martin Charcot'un kadın psikolojik bozukluğunun arketipi olan histeri rahatsızlığı olan hastalarla başlamıştır. Hareket felci, hafıza kaybı, duyu kaybı, konversiyon fenomenleri gibi semptomları olan işkence, tecavüz ve şiddet kurbanları kadınlarda görülen semptomları açıklamaya çalışması ile travma bilimsel alana dahil edilmiştir (Herman, 2016: 13-14). Sigmund Freud, travmatik olaylar sonucunda psikolojik kökenli duygusal zorlanmaların bilinci etkilediğini ve 'bilinçdışı' olarak tanımladığı değişim sonucunda histeri semptomlarının görüldüğünü varsaymış ve her histeri vakasının erken çocukluk yaşantısında üstesinden gelmekte zorlandığı cinsel deneyimi olduğunu belirtmiştir (Özen, 2019: 107).

Tablo 1.1. Travma Tanımı'nın Değişimleri ve Yorumları

	Travmanın tanımı	Yorumlar
DSM-I	"Ciddi bir fiziksel eksikliğe veya çok yüksek emosyonel strese sebep olan bir olay"	• Olay tanımı net değil • Bireysel travma kavramı müphem • Büyük bir olaya (savaş, deprem) maruziyet vurgusu
DSM-II	"Ezici/kahredici çevresel bir olay"	• Olay tanımını DSM-I'den daha müphem • Olay ile ortaya çıkan klinik uyum bozukluğu ile sınırlı
DSM-III	"Normal insan deneyiminin ötesinde, herkes için sıkıntı yaratan bir olay"	• Tanımını netleştirmek adına olaya maruziyet şekilleri belirtilmiş • Gündelik yaşamda karşılaşılmayan olay tanımı ile olayı sınırlama çabası var
DSM- IV ve DSM-IV-R	"Bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayı"	• Kişinin verdiği öznel tepkiyi belirterek travmada öznel tepkilerin önemini vurgulamak • Dolaylı travmatizasyonun kabulü

DSM-V için
Önerilen
değişiklikler

“ Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet”

- Travma uğrama yolları kriterlerle belirtilmiş
- İlk defa yanımda cinsel şiddet verilmiş
- Doğrudan deneyimleme vurgusu yapılarak maruziyet şekli netleştirilmiş
- Maruziyette tartışmalı dolaylı yollar sınırlandırılmış- elektronik medya ile maruziyetin dışlanması
- Mesleki maruziyetin ayrıca belirtilmesi

Kaynak: Çolak, Kokurcan ve Özcan, 2010: 24.

Ağır travmalara maruz kalmanın psikofizyolojik etkileri resmi olarak 19. Yüzyılın sonlarında kabul görmüştür. Alanda araştırma yapan uzmanlar, patolojilerin altında yatan sebeplerin ailesel faktörlerin haricinde savaşlar ve döneminin en büyük felaketleri olan demiryolu olayları gibi çevresel faktörlerin etkilerinin farkına varmıştır. Tüm dünyayı etkisi altında bırakan, binlerce kaybın yaşandığı Birinci Dünya Savaşı ulusal travma olarak tanımlanmasıyla psikolojik travmanın bilimsel alandaki önemini yerini hatırlatmıştır (Ramsay, 1990: 355-356; Turnbull 1998: 87). 1940’lı yıllarda, Kardiner ve Spiegel’in fiziksel travma sonrasında yaşadıkları ruhsal sıkıntılara ‘Bomba Şoku’ adını verdiği durumda, dehşet saçıcı durumlar altında zor şartlarda savaşan askerlerin, histerinin semptomlarına benzer hafıza ve hissetme yetisini kaybetme, kontrolsüz ağlama nöbetleri, irkilme, tekrarlayan savaş rüyaları, bilişsel bozulma, konversif ataklar yaşadığı görülmüştür (Kardinel ve Spiegel, 1947; aktaran Ramsay, 1990: 356). Psikolojik etkilerin ele alınması sekteye uğradığı dönemde Vietnam Savaşı’nda savaş gazilerinin örgütlenmesi üzerine travmanın psikolojik etkileri zirve yapmıştır (Gersons ve Carlier, 1992: 743). Tecavüz (Mezey ve Taylor, 1988: 330), zorla alıkoyulma (Hillman, 1981: 1195), cinsel ve ev içi şiddet (Symonds, 1975: 21) mağdurlarının feminist hareketleri ile incelendikten sonra sürekli ilgi haline gelen travmanın kişiler üzerindeki psikolojik etkileri Amerikan Psikiyatri Birliği sınıflandırmalarında yer almaya başlamıştır (Özen, 2019: 110).

TSSB’nin Büyük Stres Reaksiyonu olarak sınıflandırıldığı DSM 1’deki tanımın, Freudyen travmatik nevroz düşüncelerinin doğruluğunu kanıtlar yönde olduğu görülmektedir. Geçici durumsal kişilik bozuklukları başlığı altında değerlendirilen BSR’nin normal olmayan stresli durumlara karşı gösterilen akut tepkiler eşlik etmesinin yanı sıra kişinin daha önce zihinsel bir rahatsızlığı olduğu yönünde kanıtlar içeren uzun ya da kısa süreli tepkilerin varlığında, alternatif bir tanımın düşünülmesi kriteri yer almaktadır. Hemen müdahale edildiğinde travmanın etkilerinde hızlı bir iyileşme

görülebileceği ve travmatik olayın yarattığı etki azaldığında semptomların yok olacağı varsayımı Freud'un ego gücünün zayıflamasından kaynaklı olduğunu söylemesini güçlendirmektedir. Bu kriterler dahilinde travma sonra psikoloji etkilerinin daha önce var olan bastırılmış psikopatolojilerin alevlenmesi ile ortaya çıktığı ima edilmektedir (APA, 1952: 40; Wilson, 1994: 689). Geçici Durumsal Kişilik Bozuklukları başlığı altında yer alan 'Büyük Stres Reaksiyonu' tanısını alması için kişinin stres tepkisine neden olan travmatik olayı savaş ya da ağır psikofizyolojik etkilerine maruz kaldığı askeri mercileri ilgilendiren sivil felaketler olması durumunda geçerli sayılacaktır (APA, 1952: 40; Spitzer vd., 2007: 234).

Savaşların olmadığı bir dönemde ortaya çıkan DSM 2, Vietnam savaşı travmasının psikolojik sonuçlarının bireyler üzerindeki etkilerini değerlendiremeyecek bir süreçte yayınlanmasından kaynaklı travma ile ilgili gelişme gösteremeyerek 'Büyük Stres Tepkisi' yerine 'Geçici Durumsal Bozukluk' tanımı kullanılmıştır (Özten ve Sayar, 2015: 349; Ramsay, 1990: 356). Travma kelimesini kullanmadan normal kişilerde stresli bir olaya şahit olduktan sonra görülen semptomların yanısıra stres yaratan olayın yok olması durumunda geçici olduğu eğer geçmezse alternatif tanı alması gerektiği belirtilmiştir (APA, 1966: 48).

TSSB'nin ikinci basımından sonra farklılık gösteren bir tanı olarak ortaya çıkmıştır. Anksiyete bozuklukları arasına yerleştirilmesinde travmatize olmak ile ilişkili olan endişe, fiziksel dengesizlikler, duygusal zorlanmalar gibi birincil duygusal tepkilerin olması rol oynamaktadır (Wilson, 1994: 691). Birden fazla travmatizasyon yaşayan (genellikle kadınlar ve trafik kazaları) topluluklara – tecavüz, işkence, ev içi şiddet, cinsel istismara uğrayan çocuklar, doğal afetler, yaralanmalar- konulabilen bir tanı ilk defa travmaya bağlı olarak TSSB olarak kabul edilmesinin yanısıra sağlıklı/normal kabul edilen bireylerin anormal olaylara anormal tepkiler verebileceğinin onayı ile, etiolojisinde travma merkezli duruma gelerek birey merkezli olmaktan çıkmıştır (Turnbull, 1998: 89). DSM 3'te belirtilen Kriter A' da ciddi derecede strese neden olan bir travmatik etkenin varlığının hemen hemen herkeste belirgin sıkıntılar yaratmasının kabulü ile önceki basımlarından farklı olarak anormal bir duruma gösterilen tepkinin haklı bir tepki olduğu görülmüştür. (APA, 1980: 238).

TSSB'nin 'hemen hemen herkeste sıkıntı yaratan bir olay' tanımının belirsiz olmasından kaynaklı DSM-3-R'nin kriterlerinde değişime gitmesine neden olmuştur. Kriter A'nın olağan insan deneyimlerinin dışında kalan bir olay yaşamış olması ve ciddi bir ölüm, tehdit, yaralanmayı kendisinin ya da çevresindekilerin hayati ve fiziki bütünlüğüne zarar verici şekilde yaşaması ya da şahitlik etmesinin detaylı bir şekilde açıklanması travma tanımının ve travmatizasyon eşliğinin ciddiyetinin belirlenmesinde etkili olmuştur. Travma ve hatırlatıcılarından kaçınma olgularına yapılan vurgu C kriterinde travmatik olayla ilgili içsel (duygu, düşünce, anı) ve dışsal (insanlar, yerler, konuşmalar ve aktiviteler) uyaranlardan kaçınmayı önceki basımlara göre ayrıntılı belirtmiştir. Sıkıntı yaratan durumun en az bir ay sürme zorunluluğu eklenmiştir (APA, 1987: 249-250; Özen, 2019: 113; Turnbull, 1998: 89).

Dsm 4 ile daha önceki basımında travmanın tanımının kriteri iki madde haline çıkarılarak değişiklikler yapılmıştır. Kriter A1 de travmatik olaylara nesnellik kazandırıldığı gibi Kriter A2 de travmatik olayların karşısında verilen tepkilerin öznelliği (korku, çaresizlik ve dehşet hissi) ön plana çıkarılmıştır (Breslau ve Kesser, 2001: 699). DSM-3-R basımında travmanın tanımında kullanılan A kriterindeki travmanın 'herkes için sıkıntı yaratan bir olay' ve 'olağan durumlar dışında deneyimleden olay' olması şartı yerine kişilerin gerçek bir ölüm veya ölüm tehditi, ağır şekilde yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fiziki bütünlüğünü ve yaşamını tehdit altında bırakan bir olayı yaşamış ek olarak böyle bir olaya şahit olmasını kriter olarak değiştirerek sekonder travmanın varlığında kabul edilmiştir (Çolak vd., 2010: 22). Sepmtomların varlığının süresine göre 3 aydan kısa sürerse Akut Posttravmatik Stres Bozukluğu; 3 ay ve uzun sürerse Kronik Posttravmatik Stres Bozukluğu; en az 6 ay sonrasında görülürse Gecikmeli Kronik Posttravmatik Stres Bozukluğu tanımlarının varlığı düşünülmektedir. (APA, 1994: 467-468).

DSM 5 ile TSSB tanımı Anksiyete Bozuklukları alt başlığından çıkarılarak Travma ve Stresle ilişkili Bozukluklar olarak ayrı bir bölümün içeriğinde yer almak, kişinin travmatik olay sırasında yaşadığı yoğun korku, dehşet ya da kaygı gibi öznel tepkilerinin kaldırılması, tanımında 'gerçek ölüm/ölüm tehditi/ağır yaralanma ve cinsel şiddet olarak ilk defa cinsel şiddete yer verilmesi (APA, 2013: 271), 'doğrudan' terimi eklenerek kişinin kendisinin olayı yaşamış ya da tanıklık etmiş olması, travmatik olayların yakın

aile üyelerinden ya da yakın arkadaşının başına gelmesini öğrenmek ve ölümleri ya da fiziki tehdit durumlarının şiddet içermesi ve kaza eseri olması, travmatik olayın rahatsız edici ayrıntılarına yüksek düzeyde ve tekrar tekrar şahit olmak ve bu kriter ile ilgili olmaması durumunda elektronik, medya, televizyon ya da filmler aracılığıyla kabul edilmemesi gibi değişiklikler yapılmıştır. Tanımda kullanılan genel kavramlar özelleştirilmiş ve belirtileri dört ana başlık – travmatik olayların istemsizce tekrar deneyimlenmesi, olayın hatırlatıcılarından kaçınma, duygudurum ve bilişsel değişiklikler, aşırı uyarılmışlık ve tepkisellik- altında toplanmıştır (APA, 2013: 271-272; Coşkun, 2022: 11; Çolak vd., 2010: 23).

Tablo 1.2. DSM-3, DSM-3-R ve DSM-4’ e göre TSSB Tanı Kriterleri

DSM III’e göre TSSB tanı kriterleri	DSM III-R’ye göre TSSB tanı kriterleri	DSM IV’e göre TSSB tanı kriterleri
A: Aşağı yukarı herkeste önemli zorlanma belirtileri ortaya çıkartabilecek, tanınabilir bir stres etkeninin bulunması.	A: Kişi olağan insan yaşantısının çok dışında hemen herkes için belirgin bir sıkıntı kaynağı olabilecek bir olay yaşamıştır. Örneğin yaşamı ya da fizik bütünlüğü tehdit eden bir durum, çocuklarına eşine ya da diğer yakın akrabalarına ve arkadaşlarına yönelik ciddi bir tehdit ya da zarar, evine ya da içinde yaşadığı toplumun birden yıkıma, bir kaza ya da fiziki şiddet sonucu ağır bir şekilde yaralanmış veya öldürülmüş ya da yaralanmakta veya ölmekte olan başka bir kişiyi görme.	A: Kişi aşağıdakilerden her ikisinin de bulunduğu travmatik bir olay yaşamıştır. 1) Gerçek bir ölüm ya da ölüm tehditi, ağır bir yaralanma kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne karşı bir tehdit yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş yada böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir. 2) Bu olaya yoğun korku, çaresizlik ya da dehşet duyguları ile yanıt verir.
B: Aşağıdakilerden en az bir tanesiyle belirli olarak travmanın yeniden yaşanması	B: Travmatik olay aşağıdakilerden en az biri yoluyla yeniden yaşanır.	B: Bir travmatik olay aşağıdakilerden en az biri ile yineleyen biçimde tekrar yaşanır.
1)İstenmediği halde olayın tekrar anımsanması	1)Olayın elde olmadan sıkıntı veren bir biçimde tekrardan anımsanması (küçük çocuklarda, travma temalarının ya da onun yönünü andıran özelliklerin görüldüğü oyunları tekrar oynama)	1)Algı, düşünce ya da düşlemleri içeren olaya ait sıkıntı veren anılar.
2)Olayla ilgili yineleyen düşler.	2)Olayı sık sık, sıkıntı veren bir biçimde rüyada görme.	2)Olay hakkında yineleyen ve sıkıntı veren anılar.

3)Çevresel ya da düşünsel bir uyarının çağrıştırması sonucu, sanki travmatik olay yeniden oluyormuş gibi hissetme ya da ani hareket etme.

3)Travmatik olay yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme (uyanma ya da entoksikasyon sırasında olanları da içeren, aynı olayı yeniden yaşıyormuş gibi olma, yanılsamalar, varsanılar ve dissosiyatif “flashback” episodlarını kapsar.

3)Travmatik olay yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme (uyanma ya da entoksikasyon sırasında olanları da içeren, aynı olayı yeniden yaşıyormuş gibi olma, yanılsamalar, varsanılar ve dissosiyatif “flashback” episodlarını kapsar

4)Travmatik olayın bir yönünü sembolize eden ya da travmanın yıldönümleri gibi, ona benzeyen olaylarla karşılaşıldığında yoğun psikolojik sıkıntı duyma.

4)Travmatik olayın herhangi bir yönünü çağrıştıran iç ve dış uyaranlara yoğun psikolojik sıkıntı oluşturmaları

5)Travmatik olayın herhangi bir yönünü çağrıştıran iç ve dış uyaranlara karşı fizyolojik tepki gösterme

C) Aşağıdakilerden en az biriyle belirli olan ve travmadan bir süre sonra başlayan, dış dünyaya tekilerde bir uyuşukluk ya da dış dünyaya ilginin azalması

C) Aşağıdakilerden en az üçünün varlığı ile belirli travmaya eşlik etmiş olan uyaranlardan sürekli kaçınma ya da genel tepki verme düzeyinde azalma (travmadan önce olmayan)

C) Aşağıdakilerden en az üçü ile kendini gösteren, travmayla ilişkili uyaranlardan sürekli kaçınma ya da genel tepki verme düzeyinde azalma (travmadan önce olmayan)

1)Bir veya daha fazla aktiviteye karşı belirgin ilgi azalması

1)Travmaya eşlik etmiş olan düşünce ve duygulardan kaçınma çabası

1)Travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan kaçınma çabaları

2)Başkalarına karşı yabancılaşma ya da kopma hissi

2)Travmayla ilgili anılar uyandıran etkinliklerden ya da durumlardan kaçınma çabaları

2)Travma ile ilgili anılar çağrıştıran eylemler, yerler ya da kişilerden kaçınma

3)Duygulanımda kısıtlanma

3)Travmanın önemli bir yönünü anımsayamama (psikolojik amnezi)

3)Travmanın önemli bir yönünü anımsayamama (psikolojik amnezi)

4)Önemli etkinliklere karşı belirgin olarak ilgide azalma

4)Önemli etkinliklere karşı belirgin olarak ilgide azalma

5)İnsanlardan uzaklaşma ya da yabancılaşma duyguları

5)İnsanlardan uzaklaşma ya da yabancılaşma duyguları

6)Duygulanımda kısıtlılık (örneğin sevmeye duyusunu yaşayamama)

6)Duygulanımda kısıtlılık (örneğin sevmeye duyusunu yaşayamama)

7)Geleceği kalmadığı duyusunu taşıma

7)Geleceği kalmadığı duyusunu taşıma

D)Travmadan önce bulunmayan aşağıdaki semptomlardan en az ikisi

D)Aşağıdakilerden iki ya da daha fazlasının varlığı ile belirli, artmış uyanıklılık durumu belirtilerinin sürekli olması

D)Aşağıdakilerden iki ya da daha fazlasının varlığı ile belirli, artmış uyanıklılık durumu belirtilerinin sürekli olması

1)Uyku bozukluğu

1)Uykuya dalma ya da sürdürmede zorluk

1)Uykuya dalma ya da sürdürmede zorluk

2)Aşırı uyanıklık ya da artmış ürkme belirtisi	2)İrritabilite ya da öfke patlamaları	2)İrritabilite ya da öfke patlamaları
3)Bellek bozukluğu ya da konsantrasyon güçlüğü	3)Düşünceleri yoğunlaştırmada zorluk	3)Düşünceleri yoğunlaştırmada zorluk
4)Başkalarının kurtulamayıp kendisinin kurtulmasından ya da kurtulmak için yapmak zorunda kaldığı şeylerden dolayı suçluluk duyma	4)Hipervijilans	4)Hipervijilans
5)Travmatik olayı çağrıştıran aktivitelerden kaçınma	5)Tepkilerde aşırılık	5)Tepkilerde aşırılık
6)Travmatik olayı sembolize eden ya da andıran olaylar karşısında belirtilerin şiddetlenmesi	6)Travmatik olayın bir yönünü sembolize eden ya da ona benzeyen olaylarla karşılaşmada fizyolojik tepkiler gösterme	
	E)Bu bozukluğun süresi (B,C,D, maddelerindeki belirtiler) en az 1 aydır.	E)Bozukluğun 1 aydan fazla sürmesi
		F)Bozukluk klinik açıdan önemli sıkıntı yaratır. Ya da sosyal, mesleki ya da işlevselliğin diğer önemli alanlarında bozulmaya neden olur.
		Tipleri:
		-Akut: belirtiler 3 aydan daha kısa sürerse
		-Kronik: belirtiler 3 aydan daha uzun sürerse
		-Geç başlangıçlı: belirtiler olaydan en az 6 ay sonra başlıyorsa

Kaynak: Hacıoğlu, Gönüllü ve Kamberyan, 2002: 211-212.

ICD-10 (Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması) içerisinde 43.1 kodu ile yer alan TSSB, ‘hemen hemen herkes sıkıntıya neden olan’, istisnai derecede tehdit eden ya da felaket niteliği olan geçmiş ya da uzun süreli stresli bir olaya tepki olarak ortaya çıkmaktadır ve semptomlarında duygusal körleme hissinin arkasında müdahaleci anılar ve rüyalarla travmanın yenide yaşantılanması, dış dünyadan kopma ve tepkisizlik, hatırlatıcılardan kaçınma ve nadiren korku, panik ve saldırganlık durumu olabilmektedir (WHO, 1992: 147-148).

TSSB, DSM’nin beşinci baskısında ve ICD-11 içerisinde farklı şekillerde tanımlanmakta ve DSM-V in aksine ICD- 11 TSSB ‘nin tanı kriterlerinin depresyon, anksiyete bozuklukları gibi eş tanılarla örtüşmesini en aza indirmeyi amaçlamaktadır (Alpay ve Çelik, 2022: 590). DSM-5’ te, dört belirti kümesi altında 20 belirti ile tanımlanan TSSB,

her belirti kümesi başında farklı semptom sayılarının gerekliliğini içermektedir. ICD- 11 'in TSSB tanımlaması (1) şimdi ve burada yeniden yaşantılama, (2) travmanın hatırlatıcılarından kaçınma ve (3) artan tehdit duygusu olarak üç küme altında toplanmıştır ve küme başına bir semptom varlığına ek olarak işlevsellikte bozulmayı gerektirir (Hayland vd., 2018: 1).

Tablo 1.3. DSM-5 için TSSB Kriterleri

Travmaya Maruz Kalma	
Travma A.Maruziyet	Ölüm tehlikesi, ciddi yaralanma, kaza veya cinsel şiddet 1.Doğrudan travmatik olay(lar) yaşama 2.Başkalarının başına gelen olay(lar)ı görme 3.Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına travmatik olay(lar) geldiğini öğrenme 4.Travmatik olay(lar)ın itici detaylarına tekrar tekrar veya aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma
B.Semptom grupları B'den E'ye (travmatik olaydan sonra başlayan veya kötüleşen semptomlar B.İstem dışı	Aşağıdaki istem dışı olan semptomların 1 veya 1'den fazla olması: 1.Travmatik olayların yineleyici, istemsiz ve sıkıntı veren anıları 2.İçeriği ya da duygusu travmatik olay(lar) la ilişkili yineleyen sıkıntı veren rüyalar 3.Kişinin travmatik olayları yeniden oluyormuş gibi hissettiği ya da davrandığı çözümler tepkileri 4.Travmatik olay(lar) simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlarla karşılaşmada yoğun ya da uzun süreli bir duygusal sıkıntı yaşama 5.Travmatik olay(lar) simgeleyen ya da çağrıştıran iç ya da dış uyaranlara karşı belirgin fizyolojik tepkiler gösterme
C.Kaçınma	Aşağıdaki kaçınma semptomlarından 1 veya 1'den fazla olması: 1.Travmatik olay(lar)la ilgili ya da yakından ilişkili sıkıntı veren anılar düşünceler ya da duygulardan kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları 2.Travmatik olay(lar)la ilgili ya da yakından ilişkili sıkıntı veren anılar düşünceler ya da duyguları uyandıran dış anımsatıcılardan (insanlar, yerler, konuşmalar, etkinlikler, nesneler, durumlar) kaçınma ya da bunlardan uzak durma çabaları

D.Olumsuz biliş ve ruh hali

Aşağıdaki semptomlardan en az 2'si

- 1.Travmatik olay(lar)ın önemli bir yönünü anımsayamama
- 2.Kendisi, diğer kişiler ya da dünya ile ilgili olarak sürekli ve abartılı olumsuz inanışlar
- 3.Travmatik olay(lar)ın nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili olarak kişinin kendisi ya da başkalarını suçlamasına yol açan süreklilik gösteren çarpışık bilişler
- 4.Süreklilik gösteren olumsuz duygusal durum
- 5.Önemli etkinliklere karşı duyulan ilgide ya da katılımı belirgin azalma
- 6.Başkalarından kopma ya da başkalarına yabancılaşma duyguları
- 7.Sürekli bir biçimde olumlu duygular yaşayamama

E.Aşırı Uyarılma

Aşağıdakilerden en az 2'si:

- 1.İnsanlara ya da nesnelere karşı sözel ya da fiziksel saldırganlıkla dışa vurulan, hızlı davranışlar ve öfke patlamaları
- 2.Sakınmaksızın davranma ya da kendine zarar verici davranışlarda bulunma
- 3.Her an tetikte olma
- 4.Aşırı irkilme tepkisi gösterme
- 5.Odaklanma güçlükleri
- 6.Uyku bozukluğu

Ek Kriterler

F.Süre

Bir aydan uzun süreli olması

G.Bozukluk

Bu bozukluk klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsa , işle ilgili alanlarda, işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Başka bir ilişkilendirilemez

bozuklukla

Bu bozukluk bir maddenin (Örneğin, ilaç, alkol) Kullanımının ya da başka tıbbi bir durumun fizyolojik etkilerine bağlanamaz.

Kaynak: Serinçay vd., 2021: 39.

1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Etiyolojisi

Etiyolojisinin temelinde belirgin bir travmanın varlığı olmasının yanı sıra, TSSB'nin gelişiminde birden fazla faktörün rol oynadığı görülmektedir (Bolu vd., 2014: 99). TSSB oluşum riskinde, travmaya maruz kalma farklılıkları sonrasında meydana gelen değişikliklerin sebep olması, travma öncesinde kişinin yatkınlığının ve bireysel farklılıkların belirleyici olması şeklinde görüşler yer almaktadır (Coşkun, 2022: 14). Stresörün temel ortaya çıkarıcı olduğu TSSB, benzer ya da aynı travmatik olayları yaşayan herkeste ortaya çıkmamaktadır. Travmanın kaynağının, bozukluk yaratmasında zorunluluğu olsa bile yeterliliği kişiye özel bir anlamının olması ile sağlanmaktadır (Özgen ve Aydın, 1999: 35). Öznelliği belirleyen etnik-kültürel, biyolojik, psikolojik, sosyal ve ailesel ve fiziksel etkenler TSSB'nin kaynağında önemli bir yer almaktadır (Bilgiç, 2011: 11). Medeni durum, sosyoekonomik düzey, cinsiyet, travmanın yaşandığı dönem, sosyal desteğin azlığı, kişilik özellikleri, eğitim durumu gibi etkenler kişisel yatkınlığı oluştururken (Serinçay vd., 2021: 40); geçmiş psikiyatrik bozukluklar,

travmanın şiddeti, başa çıkma mekanizmaları, daha önce travmatik olay deneyimleme, olayları kontrol edilemez algılama, alkol ya da madde kullanımı, genetik ve fiziksel yatkınlıklar, kurtulmadan sonra kontrolsüz öfke ve aşırı suçluluk gibi etkenler travmadan etkilenme derecesini belirlemektedir (Dekel vd., 2014: 67; Petrakis vd., 2011: 188; Yehuda ve Bierer, 2009: 432).

TSSB gelişiminde travmatik olayın doğası, şiddeti ve yaşanma şekli ön plana çıkmaktadır. Etiyolojisinde birçok faktörün rol oynadığının varsayılmasının yanı sıra anlaşılmasında psikodinamik, davranışsal, bilişsel, nörobiyolojik alanda çalışmalar hızla yürütülmektedir (Gül ve Eryılmaz, 2015: 72). TSSB'nin psikodinamik modeline göre travmatik yaşantılar çözülmemiş iç çatışmaları harekete geçirmektedir. Freud' a göre endişe uyaranları olmaksızın, beklenmedik şekilde gelişen ve baş etme düzeylerini zorlayacak düzeyde yoğun korku içeren olaylar, tüm savunma düzeneklerini aşarak, ağır ve acı verici şekilde yaşanarak bastırma mekanizmasının yetersiz kalması durumunda egonun baş etme işlevlerini yetersiz bırakacak şekilde tehdit etmektedir. Doğal uyum kapasitesi bozulmaya uğrayan kişi, çocukluk döneminde takılı kaldığı psikoseksüel döneme regrese olmaktadır (Kaptanoğlu, 1991: 23; Özgen ve Aydın, 1999: 38). Kişi disosiyasyon düzeneğini kullanarak, travmatik yaşantıları bilinç düzeyinden ve yaşantı-duygu birleşiminden ayırıştırarak bilinç dışına yerleştirecektir. Doğal uyum kapasitesi bozulmaya uğrayan kişi, travmatik yaşantıyı ya da yaşantının bir kısmını hatırlatacak yeni bir travma ile tüm anılar yinleme tarzında yeniden yaşantılanacaktır. Travmatik olayı egoya uyumlu ve bütünleşmiş hale getirdiğinde, baş edilemeyen çatışmaları karşısında sıkışmış hisseden ve çekilme başlayan birey, çaresizliği ile baş etmeye başlayacak ve egonun dışarıdan gelen uyarıları elemesini ve organize etmesini kolaylaştıracaktır (Bolu vd., 2014: 101).

Davranışçı kuramlar, TSSB semptomlarının tekrarlamasını açıklarken ilk olarak klasik koşullanma sonrasında edimsel koşullanmayı içeren iki etkenli bir süreçten bahsetmektedir (Baranowsky ve Gentry, 2022: 26). Aker (2012) çalışmasında, Mowrer'in iki etkenli kuramında klasik koşullanma ile kazanılan korkunun, edimsel koşullanma yolu ile sürdürülmesinden bahsetmektedir. İlk olarak, travmatik olaya (koşulsuz uyaran) maruz kalan kişi, travmanın gerçekleştiği yer, görüntüler, düşünceler ya da travmanın yakınında oluşan durumlar (koşullu uyaran) karşısında normal olan duygusal tepkiler (koşulsuz yanıt) vereceğini öğrenmektedir (Çiller vd., 2022: 504).

Koşulsuz uyaranlar, müdahale edici bir özellik kazanarak anksiyete/korku/uyarılmışlık tepkilerini tetikleyen koşullu bir uyaran haline dönüşmektedir. Uyaran genellemesi ile koşulsuz uyaranlar, koşullu uyarana dönüşerek korku ve sonrasında deneyimlenen fizyolojik tepkileri tetiklemektedir (Charney vd., 1993: 295). Özetle, travmatik olay (koşulsuz uyaran) korku/endişe/uyarılmaya (koşulsuz yanıt) yol açmaktadır. Hayatta kalmak için programlanmış insan beyni, travmatik olayla ilgili çevreye ait tüm özelliklere ait duygusal bilgiyi kaydetmektedir. Çevreye ait tüm bilgilerin (koşullu uyaran) varlığında, herhangi bir zaman diliminde koşulsuz yanıt olan korku/endişe/uyarıma, koşullu yanıt olarak bir anda meydana çıkmaktadır (Baranowsky ve Gentry, 2022: 27). Bireyler, gösterdiği ya da göstermediği bazı davranışların, koşullu uyaranlar (travmatik olayla ilgili hatırlatıcılar) varlığında ortaya çıkan koşullu yanıtların (korku/endişe/uyarıma) azalmasında etkili olduğunu öğrenmektedir. Bu davranışların varlığı anksiyete duygusunun yok olmasına sebep olduğundan dolayı pekiştirilerek, TSSB'nin sürdürülmesinde rol oynadığı bilinmektedir (Aker, 2012: 33; Haspolat, 2019: 11). Travmatik olayın hatırlatıcılarından (koşullu uyaran) kaçınma, madde ve alkol kullanımı, duygusal içe dönüklük gibi sorunlu davranışlar olumsuz pekiştireçler olarak TSSB'nin sürdürülmesinde etkili olarak, normalde klasik koşullanmaya göre koşulsuz uyarının yokluğunda tekrar tekrar sunulan koşullu uyarının varlığı, sönmenin etkisiyle koşullu yanıtı ortadan yok ederken, kişiler sorunlu yeni davranışlar ile koşullu uyarımlarla yüz yüze gelmekten kaçındıkları için sönme gerçekleşmemektedir (Baranowsky ve Gentry, 2022: 30; Haspolat, 2019: 12).

Nöroanatomik-nörofizyolojik sistem, nöroendokrin sistem ve HPA, nörotransmitter sistem ve opioid sistem TSSB'nin etiyolojisinde en çok etkisi görülen faktörlerdendir (Gül ve Eryılmaz, 2015: 72). TSSB'ye yol açan psikobiyojik fenomenleri anlamak amacı ile yapılan hayvan ve insan deneylerinde, stres tepkisinin farklı bileşenlerde yer alan beyin yapıları vurgulanmıştır. Medial temporal lob içinde yer alan ve stres tepkisinin başlangıç yeri olarak görülen amigdala, korku yanıtının ortaya çıkmasından, öğrenilmesinden ve bağlantılı duygusal süreçlerden sorumlu bir limbik sistem parçasıdır (Allene vd., 2021: 2; Fırat ve Baskak, 2012: 29). Korku duygusuna neden olan tehdit içeren bir durumun varlığında amigdala aktif hale gelerek tehdit işaretlerine hızlı yanıtlar verebilmek için 'savaş, kaç ya da don' yanıtlarını organize etmekten sorumludur (Baranowsky ve Gentry, 2022: 55). Travmatik olayın üzerinden yıllar geçmesine rağmen,

travmatik olayın hatırlatıcıları ile karşılaşıldığında amigdala, alarm sistemini aktif hale getirerek, travmatik olayı gerçekte deneyimliyor gibi tepkiler gösterilmesine neden olmaktadır (Haspolat, 2019: 15). TSSB kriterlerini karşılayan hastaların, travma ile bağlantısı olmayan duyuşal uyarının varlığında amigdala hassasiyetinin arttığı belirtilmiştir. Savaşı tanıklık etmiş travma mağdurlarının, savaşı dair sahneleri hayal etmeleri ile sağ amigdalada bölgesel kan akışında hızlanma tespit edilmiştir (Shin vd., 1997: 239).

Yapılan hayvan deneylerinde, uzun süreli stres yaşantısına maruz kalmanın ve glukortikoid sayısının fazla olmasının hipokampusteki çıkıntılarda azalmaya neden olduğu bulunmuştur (Arborelius vd., 1999: 2; Nestler vd., 2002: 18). İleride tehlikeye karşı verilecek yanıtlar için gerekli anıları depolayan, tetikleyicileri hatırlamaya ve zihni ya da bedeni tehdiye karşı yanıt vermeye hazırlayan, anısal epizodik bellek ve bağlamsal ipuçların kodlanmasını sağlayan hipokamkapal hacmin azalmasının, TSSB kriterlerini karşılayan olgularda bellek bozulmaları ve hastalığın ciddiyeti ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Baranowsk ve Gentry, 2022: 56; Gilbertson vd., 2002: 1245; Pitman vd., 2012: 773).

Frontal beyin sistemlerinin, dikkat yönlendirme ve konsantrasyon, karar verme, problem çözme, bellek işlevleri, dürtüler, duygudurum ve duygulanımda stabilite gibi durumlarda kritik bir rolü olduğu bilinmektedir (Koenen vd., 2001: 66). Beynin sorun çözme ve motivasyon gibi işlevleri ile ilişkili olan, ağrıya karşı uyarıcı parçası anterior singulat kortekside kapsayan Medial prefrontal korteks (mPFC); amigdalanın durdurulması, negatif duyguların regülasyonu, sosyal biliş ve hipotalamik- pitüiter- adrenal (HPA) aksın düzenlenmesi gibi işlevlere sahiptir (Baranowsky ve Gentry, 2022: 60; Fırat ve Baskak, 2012: 30). Kronik strese maruz kalan hayvanların ve travmaya maruz kalan hastaların ventromedial prefrontal korktes (VmPFC) hacminde azalma olduğu görülmektedir. VmPFC'nin bölgeleri, travma ile bağlantılı olan ya da olmayan uyarıların olduğu işlevlerde azalmış aktivasyon göstemenin yanı sıra yükselen amigdala aktivitesine müdahale edemediği için, korku yanıtlarında artış, duygusal regülasyonda eksiklik, travmatik anıların tutulmasında ya da yok olmasında bozulmalar, tehdit içeren durumlara yanlılık meydana gelmektedir (Pitman vd., 2012: 773).

Hipotalamik- hipofiz- adrenal (HPA) sisteminin aktivasyonu fiziksel ya da psikojik strese verilen esas yanıt olmakla birlikte aktivasyonu başlatan kortikotropin serbestleştirici hormon (CRH) olarak bilinmektedir. CRF-HPA sistemi ile lokus serulestaki noradrejenik sistem karşılıklı etkileşim halinde olarak stresli durumlarda uyumlu olmayı ve yanıtları düzenlemeyi ayarlamaktadır (Chrousos,1992: 834; Sapolsky vd., 2000: 56). Ağır strese maruz kalınan travmatik olaylarda vücut ve beyin adrenal bezleri harekete geçirerek salgıladığı yüksek düzeydeki kortizol ile hipokampüse müdahale ederek travmatik anıların bir bütün halde organize edilmesini engeller (Baranowsky ve Gentry, 2022: 58). Tehlike içeren bir olay yaşandığı zaman, normal şartlarda geçici süre arttığı bilinen kortizol hormonlarının, TSSB kriterlerine uyan olgularda tehlike seviyesinin düşük olduğu olaylar karşısında hızla yükseldiği ve optimal seviyeye uzun soluklu süreçte döndüğü görülmektedir (Van der Kolk, 2014: 72-73).

Periferik ve merkezi sinir sisteminin otonom stres tepkisinin araçlarından biri olan ve organizmanın tehditlerle başa çıkmasını sağlayan temel nörotransmitter norepinefrin, lokus seruleus (LC)' tarafından salınmaktadır (Fırat ve Baskak, 2012: 32). Hipokampus, hipotalamus, lokus seruleus gibi beyin bölgelerinde norepinefrin salgılanımında görülen artış, akut stres tepkisinin ortaya çıkmasına neden olur. (Geyran, 1995: 11). Hayvanlarda yapılan deneysel çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlar, LC'nin hasara uğraması durumunda karşı konulmaz bir cesaretle tehlikeli davranışların ortaya çıktığını göstermektedir. Travma ile ilk kez karşılaşıldığında norepinefrin salınımında artış görülürken, tekrarlayıcı stresli olaylarda hipokampus, amigdala, hipotalamus ve lokus seruleus gibi alanlarda norepinefrin sentezinin karşılanamadığı varsayılmaktadır (Bilgiç, 2011: 15).

Aşırı strese neden olan psikolojik ya da fiziksel travmaların eşliğinde endojen opioidlerin salgılanmasında görülen artışla, stresin neden olduğu aneljezi ortaya çıktığı görülmektedir (Maier vd., 1980: 1173). Opiyatların salınımı, travma sonrasında oluşan sedasyon ve dissosiyasyon gibi psikolojik kökenli uyuşmalarda etken olan nöronların ateşlenmesine müdahale ederek duyarsızlaşmaya neden olur (Geyran; 2015: 14). TSSB kriterini karşılayan vakalarda travmanın görüntüleri gösterildiğinde ağrıya karşı duyarsızlaşmaların naloksan ile ortadan kalkması bu durumu desteklemektedir (Pitman vd., 1990: 543-544).

Travmayı açıklayan bilişsel yaklaşımlar, aynı travmatik deneyimi yaşayan farklı insanların hepsinde TSSB gelişmemesini kişilerin olaylara farklı açılardan anlamlandırmasına, yorumlamasına, inanç sistemlerine ve içsel olaylarına göre değişiklik gösterebileceği şeklinde açıklamaktadırlar (Baranowsky ve Gentry, 2022: 35). Temel varsayım, aşırı strese neden olan travmatik deneyimin bellekte depolanmasının özel olduğu ve doğru bir şekilde işlemlenmesi tamamlanmadığında psikopatolojinin ortaya çıkacak olmasıdır (Brewin ve Holmes, 2003: 349). Horowitz, travmanın, otomatik-kontrol edilemez olumsuz düşünceleri içeren bilişsel üçlüyü (kişinin kendisi, gelecek ve dış dünya ile ilgili inançlar) etkilediğini ifade etmiştir (Park vd., 2012: 66). Daimi TSSB'li kişiler için travma belirli bir sonu olan ve evrensel negatif sonuçları olmayan bir durum değildir. Kişilerin farklı değerlendirme biçimleri tehdit algısını arttırabilir ve bireylerin aşırı genelleme yapması ya da uzun vadede hayatını olumsuz etkileyecek etkilere yol açmaktadır (Ehlers ve Clark, 2000: 320).

1.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Epidemiyolojisi

1980'den günümüze uzanan süreçte, TSSB'ye yönelik araştırmaların odak noktası Vietnam savaş gazileri ya da felaket ve tecavüzler gibi seçili travmatik olay mağdurları iken son yıllarda genel popülasyonda çeşitli epidemiyolojik çalışmalar yapılmaktadır. Önceki çalışmalarda travmatik olaya maruz kalma prevalansı %40 ila %60 arası bulunurken DSM-VI eşliğinde yapılan bir çalışmada bu oran %90 olarak yükselmiştir (Breslau vd., 1998: 630). Bu maruz kalma prevalansı bazı sosyo-demografik özelliklere göre sınıflandırıldığında, şehirde yaşayan erkeklerin, gençlerin ve azınlık gruplarının kadınlara, yaşlılara göre yaşam boyu saldırı içeren şiddetli olaylara maruz kalma riski daha yüksek olduğu görülmüştür (Breslau, 2002: 926). Araştırmalarda prevalansın çeşitli faktörlere göre değiştiği görülmektedir. Bu faktörlerin maruziyetin ciddiyeti, olay üzerinden geçen zaman ve kullanılan metodoloji olduğu bilinmektedir (Kar ve Bastia, 2006: 2). TSSB'yi yordayan risk faktörlerinin cinsiyet, ırk/etnik köken, göç etme, düşük sosyoekonomik düzey, geçmiş psikiyatrik rahatsızlıklar, düşük sosyal destek olduğu belgelenmiştir (Galea, 2005: 83).

Yapılan bir araştırmada travmatik 10 olayın sıklığının ve etkisinin incelendiği, yarısı kadın ve yarısı erkek olmak üzere; genç, orta yaşlı ve yaşlı yetişkin olarak eşit sayıda bölünmüş 1000 kişiden oluşan örneklemin %69'unun yaşam boyunca en az bir travmatik

olay yaşadığı kanıtlanmıştır. Önemlerine göre farklılık gösteren olaylardan en sık meydana gelenin trajik ölümler olduğu, en yüksek oranda TSSB ile cinsel saldırıların bağlantılı olduğu görülmektedir (Norris, 1992: 409).

394 katılımcıdan oluşan bir araştırmada, katılımcılar bir ya da daha fazla travmatik olaya maruz kaldığını bildirmiştir. Maruz kalan bireylerin TSSB oranı %23.6 bulunmuştur. Travmatik olaya maruz kalmanın erkeklerde daha fazla görülmesinin aksine TSSB prevalansı kadınlarda %30.7 oranında görülürken erkeklerde bu oran %14 olarak görülmüştür (Breslau, 2001: 17).

Ulusal Komorbidite Araştırmasında, genel popülasyonda yaşam boyu yaşanan herhangi bir travmanın yaygınlığı, 5877 kişi ile yapılan kapsamlı TSSB araştırmasında, erkeklerde %60.7 ve kadınlarda %51.2 olarak bulunmuştur. Kadınların yaşam boyu TSSB yaşama olasılığının erkeklere göre iki kat daha fazla olduğu kanıtlanmıştır; ancak erkeklerin travmatik olaya maruz kalma olasılığı kadınlardan fazla olmasına rağmen kadınların yaşadığı travmatik olayların daha yüksek oranda TSSB ile ilişkili tecavüz ya da cinsel saldırı olduğu görülmüştür (Breslau, 2001: 18).

TSSB'ye sıklıkla eşlik eden farklı bir mental bozukluk olduğu kanıtlanmıştır. TSSB'de yaşam boyunca komorbid psikiyatrik bozukluk oluşma riskinin %70 oranında olduğu bulunmuştur (Önsüz vd., 2009:166). Yapılan bir diğer araştırmada yaşam boyu maruziyete ilişkin popülasyon oranı %78 olarak bulunmuştur. En yaygın olarak maruz kalınan travmatik olayların sevilen birinin kaybı (cinayet, intihar ya da kaza sonucunda kaybedilmiş), birinin yaralanmasına ya da öldürülmesine şahitlik etmek ve hayatını tehdit edici kaza geçirmek ya da fiziksel saldırıya uğramak olduğu görülmüştür. Popülasyonun %30'u tek bir travma yaşarken, %24'ü iki, %19'u üç ve %27'si dört ya da daha çok travma yaşamaktadır (Norris, 2003: 649).

1.5. Afetler

Afetler düzenli olarak meydana gelmektedir ve dünyanın herhangi bir yerinde günde ortalama 1 defa gerçekleştiği varsayılmaktadır. Afetler, gerçekleşme yolu her ne olursa olsun üstesinden gelmek için yoğun kişisel ve toplumsal çaba gerektiren, bireyin uyum kapasitesini aşan ve travma sonrasında bireyleri psikolojik açıdan olumsuz etkilemeye neden olan kolektif bir acının temsilidir (Davidson ve McFarlane, 2006: 9).

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde afetler, endişe, korku, stres, şokla sonuçlanan sosyal bozulma ve düzensizlik, travma ve karmakarışık bir hal ile karakterize olmuş kriz durumlarıdır. Normal günlük yaşantının dışında olan, evrensel düzeyde strese neden olan, kontrolsüz bir şekilde gerçekleşen, ani başlangıçlı ve toplumun baş etme kaynaklarının yetersiz kaldığı dehşet verici olaylardır (Reser, 2004: 370).

Toplumun işleyişinde ciddi bir hasar meydana gelmesine neden olan, müdahale etme kapasitesini ciddi düzeyde aşan, ekonomik, çevresel ve insani kayıpların yaşandığı, doğal ya da insan eliyle gerçekleşen olağanüstü olay ya da can kaybına afet adı verilmektedir (Shauf, 2007: 707). Dünya Sağlık Örgütü, dış güçlerden yardım alınması gereken büyüklükte, beklenmedik bir şekilde meydana gelen doğal ve insan yapımı olarak sınıflandırılan ekolojik olaylara afet adını vermektedir. Deprem, kasırga, sel, tsunami, yağın, kasırga, yüksek sıcaklık gibi doğadan kaynaklanan olaylar, tarih boyunca ağır kayıplara ve acılara neden olan doğal afetlerdir (Noji, 1991: 271). Yeryüzünün doğal süreçlerinden kaynaklanan, büyük insan topluluklarını aynı anda olumsuz açıdan etkileyen, büyük oranda yıkım ve yaralanmaların sonucunda ölümle sonuçlanan doğal afetlere maruz kalan bireylerin ölümlere tanık olma, mahsur kalma, gömülme, aileden ayrı kalma, maddi kayıp yaşama olasılıkları yüksektir (Gordon vd., 2018: 205-206). Hem gelişmiş hem gelişmekte olan ülkelere meydana gelen doğal afetler (depremler, seller, tropikal kasırgalar vb.) önemli miktarda can kaybına neden olmakta ve maruz kalan kişilerin üçte biri ile yarısı arasında TSSB görülmesine, psikolojik sıkıntıların meydana getirdiği bozuklukların oluşmasına neden olmaktadır. Aile bireylerinin kaybı, kitlesel yıkım, yaşamlarının tehdit altında kalması, maddi kayıp ve sosyal açıdan güvenlik desteklerinin zayıf olması gibi etkenlerin insan ruh sağlığı üzerinde büyük etkileri kanıtlanmıştır (Rezaeian, 2008: 289).

1.6. Doğal Afetlerin Psikolojik Etkileri

Doğal afetlerin yaşanma sıklığının ve yıkıcı etkilerinin son 30 yıl içerisinde, dünya genelinde arttığı görülmektedir. Yaşanan doğal afetler sonrasındaki mental sağlık, afetin gerçekleştiği yere, sürdüğü vakte, türüne ve etkilediği nüfus oranına göre farklılaşırken; bu felaketlere maruz kalma düzeyinin TSSB'nin gelişiminde en güçlü risk etmeni olduğu bilinmektedir. Yapılan bir araştırma sonucunda TSSB nin yaygınlığının, doğrudan felakete maruz kalanlarda görülme sıklığının %30 ila %40, kurtarma çalışmalarında

görev alanların %10 ila %20 ve genel popülasyonda %10'a kadar ulaştığı kanıtlanmıştır (Satcher vd., 2007: 2540). Toplumda olan bazı grupların afetlerin olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız olduğu söylenmektedir. Kadın olmak, yaşlı olmak, düşük gelir, eğitim ve mesleki statüye sahip olmak, önceden var olan fiziksel ve psikolojik sıkıntılar ve bireysel özellikler yüksek risk altında olduğu varsayılan gruplardandır (Phifer, 1990: 413).

Afetler sonrasında verilen ilk tepki, fizyolojik tepkiler, odaklanma zorluğu, hatırlamakta yaşanan güçlükler, halüsinasyonlar gibi 24 saati aşan şok sürecidir. 2 ya da 6 gün sonrasında sinirli, kaygılı, korkulu, güvensizlik duygularına eşlik eden bulantı, çarpıntı ve aşırı hareketlilik gibi fizyolojik tepkiler ortaya çıkmaktadır (Özkan ve Kutun, 2021: 250). Aynı anda afetten etkilenen kişilerde farklı tepkiler ortaya çıkmaktadır. Türkiye'de yapılan bazı çalışmalarda ulaşılan verilerde, Van-Erciş depremi sonrasında özellikle afet sonrası beslenme, barınma yetersizliğinin, iş sorunlarının, aileden birini kaybetmenin, maddi hasarların ve güvenli alanlarından uzaklaşmanın, gelişimini etkilediği TSSB oranının %35,5 olduğu; Hatay-Reyhanlı bombalı saldırısından sonra doğrudan felakete maruz kalan kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin dolaylı olarak felakete maruz kalan bireylere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Yorulmaz ve Karadeniz, 2021: 393).

Toplumsal afetler konusunda yapılan kapsamlı çalışmalarda, doğal afetlerden kurtulan bireylerin TSSB, depresyon, anksiyete bozuklukları gibi psikolojik sorunlarında, genel sağlık durumları hakkındaki endişe ve problemlerinde, yaşam boyu süren sorunlarında ve psikososyal kaynaklarının yetersiz kalmasında belirgin artışlar bulunmuştur (Bromet ve Dew, 1995: 115). Oklahoma City bombalamasından doğrudan kurtulanların %34'ünde TSSB, %45'inde psikiyatrik bozukluklar; Mannahtan saldırısından sonra yürütülen bir çalışmada erişkin bireylerin %7 sinde saldırı ile bağlantılı TSSB uyumlu semptomlar ve %9,7'sinde depresyona eşlik eden semptomlar; Çernobil Nükleer kazasından 11 yıl sonra yapılan araştırmalarda, patlama alanına yakın olan mağdurların psikolojik ve fiziksel sorunlarının alana uzak olan mağdurlardan fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Adams vd., 2006: 177).

Dünya üzerinde 1967-1991 yılları arasında meydana gelen doğal afetlerden olumsuz etkilenen yaklaşık 3 milyar bireyin %85'inin bulunduğu Asya kıtasının, Sri Lanka

ülkesinde 1978 yılında meydana gelen kasırga felaketinden sonra yapılan çalışmalarda yaşanan psikolojik rahatsızlıkların oranları tüm katılımcılarda %84'ü anksiyete, %68'i nde aşırı kaçınma davranışı (fobi), %41'inde depresyon, %13'ünde halüsinasyonlar (yüksek seviyede kasırgaya benzer ısıklık sesleri), % 41'inde intihar düşünceleri ve %23'ünde anhedoni, amaçsızlık, davranışlarda belirgin azalma gibi belirtileri olan felaket sendromu olarak dağılım göstermiştir (Kokai vd., 2004: 115).

British Midland 92 sefer sayılı, 126 yolcu ve mürettebat taşıyan uçağın motor arızası nedeniyle Kefworth yakınlarında bir köye düşmesi felaketinin ardından elde edilen bilgilere göre 38 kişi kaza yerinde olay yerinde yaşamını yitirmiş ve birçoğu yaralanmıştır. Hayatta kalan 79 bireyle iletişime geçilerek değerlendirmeler yapıldıktan sonra kazadan bir yıl sonra devam eden sorunların yüksek oranda olduğu görülmüş; bu kişilerin %40'ı ilk yıl içerisinde TSSB geliştirmiş ve TSSB geliştiren 9 kişinin eş tanısı olarak depresyon belirlenmiştir. TSSB geliştirmeyen bireylerin 54'ü yani %79'u devamlılık gösteren belirtilerle en yaygın olarak uyum bozukluğu sonrasında depresif bozukluk ve anksiyete bozuklukları gibi psikiyatrik tanıları almıştır (Gregg vd., 1995: 812,814).

Literatürde yapılan birçok çalışmada afetzedede bireylerde TSSB, major depresyon (MD), madde ve alkol bağımlılıkları, anksiyete bozuklukları, uyku bozuklukları, psikiyatrik tanımlara eşlik eden panik atak gibi tanımlar görülmesinin yanı sıra bu tanımlar arasında afetle bağlantısı olan en yaygın iki tanının TSSB ve MD olduğu bulunmuştur. Tavyan 1999 depremi sonrasında %8 ile %34,3 arasında, Türkiye 1999 depremi sonrasında %25, Ermenistan 1988 depreminden sonra %74 gibi yüksek oranlarda TSSB yaygınlığı görülmüştür (Lo vd., 2012: 78).

1.7. Depremlerin Psikolojik Etkileri

Bütün bir toplumu harap etmeye neden olan depremler sonrasında yaşamına devam eden kişiler genele yayılmış bir sıkıntı hali, yüksek düzeyde stres, duygusal küntleşme ve kaçınma gibi TSSB belirtilerini içeren olumsuz psikolojik etkilerle savunmasız bir şekilde karşı karşıya kalmaktadır (Juth, 2015: 1309). Hızlı bir şekilde meydana gelen, hiçbir uyaran varlığının olmadığı, kontrol edilemeyen, toplumda ve dünya genelinde nüfusun büyük bir bölümünü etkileyen, kayıplara, yaralanmalar ve olumsuz etkileri olan yıkımlara neden olan küresel halk sağlığı sorunları yaratan depremler sonrasında travma

mağdurlarında %10 ile % 87 arasında TSSB yaygınlığı görülmektedir (Altındag vd., 2015: 328).

Depremelerin toplum genelinde büyük etkileri olan yıkımlara belirli psikolojik sıkıntıların eşlik ettiği bilinmektedir. Depremzedeler ile afet sonrası psikolojik sorunlara ilişkin yapılan araştırmada travma sonrası stres bozukluğu ve depresyonun eşlik ettiği bulunmasının yanı sıra kadın olmak, düşük eğitim seviyesi, daha önce psikolojik sorunların varlığı, maddi kayıp, devlet ve sosyal desteğin yetersiz kalması gibi risk etmenleri bu psikolojik sıkıntıların gelişimini etkilemektedir (Salcioglu vd., 2003: 154). Orta düzey eğitim düzeyinin, genç yaşta olmanın, engelli ya da iş sahibi olmamanın, daha önce bir afete ya da kazayı yaşamamanın anksiyete, depresyon ve TSSB ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireysel faktörler haricinde, aile/arkadaş ya da sosyal desteğin yetersizliği, felaketin gerçekleştiği alana yakınlık gibi afet ile ilişkili faktörlerin depremzede bireylerde anksiyete, depresyon ve TSSB belirtilerinin görülme riskini arttırmaktadır (Thordardottir vd., 2019: 4).

Depremler sonrasında toplum genelinde işsizlik oranında görülen artışlar, maddi açıdan zorluklar, aile ya da sevilen birinin kaybı gibi etkilerin depremzedelerin hayatlarında kalıcı izler bırakmasına neden olarak yaşamları boyunca olumsuz etkilerinin süreceği yeni psikolojik sorunların meydana gelmesine öncülük etmektedir (Keskin, 2020: 160). Afetlerin stres faktörü olarak sonuçlarını açıklayan iki yönlü stres tepkisi modeline göre tepkililerden birinin fizyolojik ve somatik sorunlarla bağlantılı olduğu, ikincisinin öfke, kızgınlık, endişe, depresyon, sıkışmışlık, çaresizlik gibi duygusal tepkileri kapsadığı varsayılmaktadır. Psikolojik sıkıntıların en belirgin olanlarının uyku problemleri, depresyon, anksiyete ve somatik bozukluklar olduğu düşünülmektedir (Karanci ve Rüstemli, 1995: 9).

Farklı depremlerin psikolojik etkilerinin araştırıldığı çalışmalarda, 1985 Erzincan depreminden kurtulan depremzedelerin %40'ının duygusal zorluklar yaşadığı, 1998 Kuzey Çin depreminden sonra iki köyde depremzedeler ile yürütülen araştırmalarda sırasıyla %14 ve %23 oranında TSSB ortaya çıktığı ve Ermenistan 1988 depremi sonrasında 1,5 ve 4,5 yıl sonra tekrarlanan araştırmada sırasıyla %87 ve %73 oranında TSSB yaygınlığı görülmüştür (Kılıç ve Ulusoy, 2003: 232).

Canterbury depremi sonrasında yapılan 2 farklı araştırmanın ilkinde depremzede bireylerin stres düzeyleri, anksiyete, depresyon, biliş içerikleri ve uyku düzeylerinde belirgin derecede artış görülmüştür. İkinci çalışmada depremin artçılarının devam etmekte olduğu dört ay sonraki toplanan verilerin sonuçlarına göre örneklem genelinin akut stres oranı %41, depresyon %38, anksiyete %43 arasında olmasının yanı sıra bu oranlar ile depremin yarattığı hasarın büyüklüğü ile arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Beaglehole vd., 2019: 4). Yeni Zelanda’da yapılan bir diğer araştırmada deprem sonrasında ortaya çıkan psikolojik bozuklukların majör depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu ve nikotin bağımlılıkları olarak ortaya çıktığı bulunmuştur (Kino vd., 2020: 2).

Ciddi ölümler, fiziksel yaralanmalar ve ekonomik kayıplarla sonuçlanan ve sık sık depremlerin yaşandığı Çin sınırları içinde olan 2008 Wenchuan depreminden üç ay sonra yapılan çalışmalarda iki farklı toplulukta bulunan travma sonrası stres bozukluğu oranlarının sırasıyla %37,8 ve %13 olduğu bulunmuştur. İki buçuk ay sonra yapılan farklı bir çalışmada ağır ve orta hasar almış iki bölgedeki afetzedelerin TSSB oranları %45,5 ve %9.4 olarak hesaplanmıştır. Hayatta kalanların büyük bir bölümün etkilendiği farklı bir kasanada ise afetzedelerin depresyon düzeylerinin %31’e ulaştığı görülmüştür (Zhang vd., 2012: 2).

Marmara bölgesi’nin birçok ilinde ciddi psikolojik etkilere yol açan 17 Ağustos ve 12 Kasım depremleri sonrasında yapılan epidemiyolojik araştırmalarda prefabrik konutlarda ve çadır kentlerde deprem sonrasında iki yıl yaşayanların TSSB ve majör depresyon oranları ölçülmüştür. TSSB puanları sırasıyla %43 ve %23 oranında bulunurken; MD’nin görülme sıklığı sırasıyla %31 ve %16 oranında bulunmuştur (Aker, 2006: 207). Türkiye’de depremde 10 ay sonra 1000 kişi ile yapılan başka bir çalışmada, depremzede bireylerin TSSB oranları %43 olarak bulunurken, depresyon oranları %22 olarak bulunmuştur. İkinci bir çalışmada 1027 kişi ile yapılan bir çalışmada TSSB ve depresyon oranların sırasıyla %63 ve %42 olarak değiştiği görülmüştür (Salcioglu vd., 2003: 155).

Cemmu ve Keşmir 2005 Depremi’ni yaşayan 303 depremzede ile yürütülen araştırmanın sonucunda %21,8’i stres bozuklukları, %22,6’sı depresif bozukluklar ve %39,6’sı uyum bozuklukları olmak üzere öne çıkan üç psikiyatrik bozukluk örneklerim %80’nini oluşturmaktadır. Depremzedelerin üçte ikisinden fazlası travma sonrası stres bozukluğu

semtolarına benzer şikayetler gelmiştir; ancak yalnızca %10'u TSSB tanısı almıştır (Chadda vd., 2007: 543).

1.8. Yaşam Anlamı

Antik çağlardan günümüze kadar uzanan süreçte filozoflar, bilim insanları, teologlar yaşam anlamının bilinip bilinmeyeceğine, anlamının ne olduğuna dair birçok öznel görüşlerini bildirdikleri görüşlerin içerisinde “anlam” ve “amaç” terimleri birbirinin yerine kullanılmak isterken bazı kaynaklarda farklılığına dikkat çekilmiştir. Amaç, bir niyeti, hedefi ve sonucu ifade ederken; anlam, kişisel deneyimlere ve yorumlamalara dayanan olayların meydana gelişinin altındadır (Baş ve Hamarta, 2014: 371). Bir bireyin kişisel anlam duygusuna sahip olduğunu yaşamının bir amacı olup olmadığına ve hedef ya da hedefler doğrultusunda çabalayıp çabalamadığına bakarak ön görülebilmektedir. Bu anlam, kişinin varoluşunda anlam, düzen ya da tutarlılık olmasını içerirken; niyet, yerine getirilmesi gereken bir işlev ya da ulaşılması gereken hedefler amaçların içeriğidir (Reker vd., 1987: 44).

Ruh sağlığının belirleyicisi olan yaşamda anlam duygusu, bireyin yaşamda bir amacının ve yönünün olduğuna dair hisleri olarak tanımlanmakta ve bazı akademisyenler tarafından yaşamdaki birincil motivasyon kaynağı olarak kabul edilmektedir. Yaşamlarının anlamlı, amaçlı ve anlaşılır olduğunu yüksek düzeyde deneyimleyen kişilerin iyimserlik duygusunu besleyen bir dizi yaşam hedefine sahip olduğu görülmekte ve yaşamda anlam düzeylerinin çok çeşitli ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Jung, 2015: 119). İnsanların bir kısmı yaşamlarını anlamlarla dolu olarak deneyimlerken, diğer kısmı saçma, boş ve anlamsız olarak deneyimlemekte ve bunlara eşlik eden “Bir deneyimi anlamlı yapan nedir?”, “Hayatın anlamı nedir?”, “Anlamsızlıkların nedeni ne olabilir?” sorularının altında yatan anlamsızlık, boşluk, yabancılaşma duygularından yakınlık psikolojik destek alma talebinde bulunmakta ve yakındıklarının günümüzde varoluşsal nevroz olarak adlandırılmasının yanı sıra depresyon ve dissosiyatif bozukluklar gibi psikiyatrik tanılarının belirtilerinde ön plana çıktığı görülmektedir. (Das, 1998: 199). Kendisini, çevresini ve dünyayı anlamlandırmaya karşı büyük bir isteği olan insanların bu isteğin gerçekleşmesi amacıyla bilişsel ve davranışsal alanlarda uğraş içinde oldukları görülmektedir. Kendisini ve dünyayı anlayabildiğini görmek, yaşadığı dünya ile uyumu yakayabilmek, neyi başarmak

istediğini bilen yani hedefleri olan kişilerin yaşamda anlam düzeylerin yüksek olduğu bilinmektedir (Ünal, 2015: 89). Bir kişinin yaşamda bir amaçlar belirlemesi ve bu amaçlar uğruna çabalamaları yaşamlarının anlamlı olmasının, mutluluğunun, varoluşunu sürdürebilmesinin en önemli kaynağıdır. Bireyler davranışsal ve bilişsel stratejiler dahilinde bir hedefe, bir plana yani yaşam amacına sahiptir ve yaşam amacına sahip olan kişilerin duygu, düşünce ve davranışları etkilenmekte, yaşamdaki anlamı artmaktadır (Kurban, 2022: 44).

Kendi hayatını ve çevresindeki dünyayı anlamlandırmak için kişisel deneyimlerine anlamlar yükleyen insanların yaşam anlamı anlayışını, Maslow (1971) ve Seligman (2002), kendini aşmaya yönelik bir hareket; Sartre (1956), özünde anlamsız olan bir yaşamda bireyin olmayı seçtiği şeyin doruk noktası; Steger ve arkadaşları (2006), kişinin varoluşunun doğasından duyulan anlama ilişkin hissedilen önem; Frankl (1984), kapsayıcı bir amaç duygusuna atfedilen önem olarak tanımlamaktadır (Akt., Miller ve Rottinghaus, 2014: 233-234). Mascaro ve Rosen (2008: 578-579) çalışmalarında, Reker (2000)'in, bireyin varoluşundaki düzen, tutarlılık ve amacın bilincinde olarak uğrunda emek harcağı hedeflerine ulaştığındaki tatmin duygusu olarak tanımladığı yaşam anlamını; Battista ve Almond (1973)'un, kişinin tatmin olduğunu gördüğü olumlu değerlerin yaşam çerçevesine ya da felsefesine sahip olması olarak tanımlamalarına vurgu yapmaktadır. Sonuç olarak, hayatta amaçların ve yön duygusunun sağlandığı tutarlılık içeren bir yaşam çerçevesi ile uyum içersinde yaşandığında gerekli doyum duygusu beraberinde gelir tanımı ile özetlenebilceğini desteklemektedir. Steger (2009) yaşam anlamını, sahip olunan bir hedefin, misyonun ya da amacının düzeylerinin eşlik ettiği, bireylerin anlamlandırmak için çaba gösterdiği ya da hayatlarında belirli bir önemi olan kapsam olarak ifade etmektedir (Steger, 2009: 682; aktaran Göçen, 2019: 140). Anlamı, bir şeylere sadece anlam yüklemek ve icat edilen bilen bir şey olduğunu düşünmenin aksine, bulunan ve tespit edilen bir kavram olarak tanımlayan Frankl (1985), varoluşsal analiz ve logoterapötik bağlamda anlamın, durumun istenmesi ve bireyin kendi hakkındaki görüşü ya da anlayışını içeren iki olgunun birlikte var olmasıyla yani bireyin kim olduğu ya da olması gerektiği açısından ne düşündüğü ve ne hissettiği olarak anlaşılacağını kabul etmektedir (Frankl, 1985: 31; aktaran Längle, 2004: 28).

Yaşamın tutarsız olarak algılandığı, herhangi bir kişisel değer ya da önemin varlığının tespit edilemediği ya da amaç ve yön duygusundan yoksun olan insanların büyük bir

anlamsızlık duygusu deneyimlediği görülmektedir (Kim vd., 2014: 223). Kişinin hayatında tutarlılık, önemlilik, yönlendirilmişlik ve aitlik olarak değerlendirilmesine dayanan temel bir anlam duygusunun olması anlamlılık olarak adlandırılır. Kritik yaşam olayları, başarısızlıklar, egonun tehdit altında olması, biyolojik tehditler ve psikolojik süreçlerin düzensizliğinden kaynaklanan tutarlılık ve sürerlilik duygusunun ihlal edilmesi ile tetiklenen, kişinin hayatını boş ve anlamdan yoksunluk olarak değerlendirdiği ve bilinçli bir şekilde yaşanan anlam krizleri meydana çıkar (Schnell, 2009: 487). Bireyin yaşam ve ölümün doğası, acının anlamı, hayatında önem verdikleri ile ilgili yorumlamalarının bireysel refah ve iyi oluş ile kuvvetli bir ilişkisi vardır. Hayatının anlamı ve amacı olmayan kişinin ıstıraba dayanması için nedenleri tükenmektedir. Güçlü bir anlam duygusuna sahip olan kişilerin yaşam doyumu ve mutlulukla ilgili düzeylerinin yüksek olduğu görülürken, anlam yoksukluğunun depresyon ve yabacılaşmanın belirleyicisi olduğu görülmektedir (Emmons, 2005: 735). Yapılan araştırmalarda, yaşamda anlam ile memnuniyet, psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek gibi faktörler ile pozitif yönlü; psikopatolojilerin ortaya çıkışı ve intihar girişimleri ile negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Heisel ve Flett, 2004: 128). Yaşamda anlam ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında yaşamda anlamın en önemli, orta düzeyde önemli ve az önemli olarak sıralandığını tespit etmiştir. Yaşamdaki anlamın en önemli kaynağının ilişkiler olduğunu (en çok aile ilişkileri); orta düzeyde iş, eğitim, finansal güvenlik, hobiler ve serbest zamanda yapılan etkinlikler, inançlar, değerler, kişisel hedefler, doğa, hayvan sevgisi ve bakımı, sağlık, kariyer planlama, değerler ve idealler, yaratıcı aktiviteler, kültür ve gelenekler, sosyal amaçlar, teknoloji ve maddi kaynaklar olduğunu; en az önemlilerin dini faaliyetlere katılma, aile fertlerine miras payının verilmesi, hazzla yönelik kumar ve parti gibi faaliyetler, bireysel başarıların onayı ve takdiri olduğu ortaya çıkmıştır (Baum ve Stewart, 1990: 4; Glaw vd., 2017: 6; Leontiev, 2007: 261; Wissing vd., 2014: 93).

1.8.1. Yaşam Anlamı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Aşağıda bulunan 6 bölümde, yaşam anlamı ile ilgili belirli kuramsal açıklamalar hakkında bilgilere yer verilmektedir.

1.8.2. Bireysel Psikolojide Yaşamda Anlam

Altıntaş (1992) çalışmasında, Alfred Adler'in insanı, yaşamın ilk yıllarından başlayarak başkaları tarafından korunmaya ihtiyaç duyan, üstünlük ve güç istemine karşı aşağılık duyguları olan, uyum yeteneğine sahip, tercihler yapan, içinde bulunduğu çevreyi şekillerendirebilen toplumsal bir varlık olarak tanımladığını vurgulamaktadır. İnsanlık tarihi kadar eski olan “yaşamın anlamı nedir?” sorusunun bireylerin, yaşamlarında her şeyden memnun oldukları ve önlerinde belirli engellerin çıktığı zamanlarda değil, hayatta yenilgilerle ve zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında aklına geldiği bilinmektedir. Bireylerin istekleri, alışkanlıkları, tavırları, duruşu, karakteri bu yaşam anlamına göre şekil almakta ve eylemlerinde kendisine ve yaşamına yüklediği anlama göre, ben öyleyim ve dünya da şöyle, gerçekleştirmektedir (Adler, 2021: 12). Bir vadideki çam ağacının dağın tepesindeki ve vadideki görünüşleri arasındaki fark çevresi ve çevresine uyum sağlamasına göre şekillenmektedir. İnsanların yaşam stillerinde çevre şartlarına ve var olan durumlarla ilişkilerine göre değişmekte olduğu için geçmişte yaşadığı zorluklar ve geleceğe yönelik belirlediği hedeflerle bir bütünden oluşmaktadır (Adler, 2016a: 63). Tüm yaşam sorunları, insan gerçekliğini meydana getiren ve bağlı olduğu üç temel koşula (iş, sosyal ve cinsellik) bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Sorunların çözümlenememesi durumunda birey sorgulamaya başlar ve sorgulamalarının sonucunda ulaştığı yanıtlarda yaşamının anlamına dair bireysel yaşam stilini oluşturmaktadır (Adler, 2021: 13)

Tüm yaşam problemleriyle başa çıkmaya çalışan bireysel psikoloji, her insanın yaşamına bir anlam vermesi gerektiğini, anlam ve yön yokluğunda bir davranışın ya da hareketin olmasının ihtimalinin olmadığını ileri sürmektedir. Faydalanılabilir, üzerine yeni şeyler katılabilir ya da tamamlanabilir çalışmalar/ eserler bırakan insanların geleceğe uzandığı, insanlık gelişimine katkı sağladığı ve ebediyen değerli görüldükleri bilinmektedir. İnsanlığı gelişime yönelik yol açan başarıların kalıcılığından ya da insanlık için faydalı olmayan her şeyin hayatımızdan yol olmuşluğundan yola çıkarak insanın bedensel ve ruhsal işlevlerinin amacının dünyayla uyumlu olması, insanlığın yükselmesi ve akışa paralel olması halinde geçerli olduğu kabul edilmektedir (Adler, 2015 :244). Kişilerin yaşama yüklediği anlama dayanan üstünlük amacı, kişiye özeldir. Bu yaşamın anlamı, erken çocukluk yıllarında saklı kalan ipuçlarını yakalayarak, anlamlandırılmayan duygulara temas ederek ortaya çıkmaktadır (Adler, 2021: 66). Kendisini düşünmemenin, çıkarları doğrultusunda davranmamanın, kendi kişiliklerini güçlendirmeye

odaklanmamanın, dezavantaj olduğunu düşünen bireylerin, bir başkasının yaşam anlamı için yarar sağlamaya, hedeflerinin peşinden gitmeye karar verdiğinde hayatın üç koşulunun sınırlarını aşarak, yeteneklerinde gelişim göstererek kendisi de bu amaç dahilinde olabilecek en iyi haline dönüşmeye başlamaktadır (Adler, 2021: 18).

Kişilik, bireyin içinde bulunduğu bağlama göre anlaşılır ve birey ile ilgili bir yargıda bulunabilmek, dünyadaki belirli konumu hakkında bilgiler dahilinde imkanı olmaktadır. Bireyin varoluş amacının temelinde aşağılık, yetersizlik ve güvensizlik duyguları yatmaktadır. Amacı, hedefi dahilinde tutarlı bir şekilde ulaştığında bireye yaşamını yaşamaya değer gördüğü üstünlük duygusu ya da daha iyi bir duruma gelebilmesini sağlayacak bir amaç olarak belirlenmektedir (Adler, 2016b: 84). Bireyin, yeterli bilgiye sahip olmadığı ya da dikkatini veremediği bir sorunla karşılaştığında ve bu sorunu ortadan kaldıramadığında yaşadığı aşağılık duyguları, üstünlük duygusuna yönelik bir hareketle karşınmaya çalışıldığında sorun çözülmek yerine daha yararsız bir hale dönüşmektedir (Adler, 2021: 60). Üstünlük çabası hayatımızdan asla eksilmediği gibi bireyin ruhunu yapılandırmaktadır. Bir hedefe ya da bir yaşam modeline ulaşmaya çaba göstermek olan yaşamak için amacı oluşturan model, üstün olma çabasıyla ateşlenebilmektedir (Adler, 2016a: 46). Yaşamdaki ilk anıların özel anlamları, bireyin yaşam temellerini ve dışa vurumları yansıtmada saklıdır. İlk anılar vasıtasıyla, insanlarla işbirliği eğitiminin ne düzeyde olduğu, şımartılmış mı ihmal edilmiş bir çocukluğunun geçtiğini, karşılaçağı sorunları ve sorunları çözümlmek için başvurduğu yolları gibi konularda bilgi sahibi olunmaktadır. Temel ilgi alanları ile ilgili ilk anıları, kişilerin yaşam tarzı ve amacı hakkında ipucu olmaktadır. Yaşam tarzının ve aile içindeki konumun izlerini taşıyan bireylerin gelişim sorunlarının kaynakları rekabet ve iş birliği olmakta ve bütün yaşamımıza baktığımızda, rekabetçi ve hırslı çocukluklukları olan bireylerin peşinde olduğu amacının, gelecekte üstünlük, galiplik, önde olmak olduğu görülmektedir (Adler, 2021: 163).

Nevrotiklerin, psikotiklerin ya da suçluların kusurluluklarının dayandığı temel durumların aynı duyguları paylaşmak ve sosyal ilginin yoksunluğundan kaynaklandığı bilinmektedir. Üç temel problem (iş, sosyal ve cinsel) karşısında, çözüm yolu bulabilecekleri konusunda güvensizlik duygusuyla yenik düşmektedirler. Bir katilin elinde tuttuğu mermi dolu silah, onun için gücün temsili iken herhangi biri için üstün bir gücü ifade etmemekle birlikte buradan, yaşamdaki amaçları kendilerine özel olan, kendi

çıkarları doğrultusunda üstünlük hedefleyen, iletişimden yoksun olan kişilerin hayatlarında anlam olması için hedeflerinin, eylemlerinin ve sahip oldukları değerlerin çevresindeki kişilerin hayatlarında yararlı olması gerektiğini idrak etmeleri gerekmektedir (Adler, 2021: 16-17). Çocukluğun ilk yıllarında inşa edilmeye başlayan yaşam stiline doğru bir şekilde oluşması, hedeflerin toplum duygusunu pekiştirmeye yönelik faydalı ve sağlıklı koyulması halinde, aşağılık duygularının üstünlük kompleksi olarak dönüşüm göstermesi engellenmektedir (Adler, 2016a: 200).

1.8.3. Logoterapide Yaşamda Anlam

Avusturyalı psikolog Victor Emil Frankl (2021), Nazi Toplama Kampları'nda, 1941-1945 yılları arasında Auschwitz ve Dachau'da, esir tutulduğu dönemlerde 'buradan çıktıktan sonra psikoloji alanında kitap yazacağım' diyerek ağır şartlar altında hayat ile anlam arasında ilişki kurarak Nietchze'nin 'yaşamak için bir sebebi olan her ne olursa olsun bütün nasıl sorularına dayanabilir' sözünün önemini vurgulamaktadır (Frankl, 2021:87; aktaran Yeşilçayır, 2022: 56). Bu sözü baz alarak, kendisi ve kız kardeşi dışında karısı dahil olmak üzere bütün ailesi toplama kamplarında işkenceyle yok edilmiş Frankl'ın vurgulamak istediği düşünceyi açıklarken, intihar etmeyi düşünen iki kişiden bahsetmiştir: Birisinin onu çok uzaklarda bekleyen bir oğlu olduğunu; diğerinin dışarıya tamamlanması gereken bilimsel kitapları olan bir bilim insanı olduğunu farkettiğinde ikisi arasındaki benzerliğe dikkat çekerek; ilkinde çocuğun ebeveynine olan sevgisinin yerini başka kimsenin alamayacağını ve diğerinde bilimsel çalışmalarını kendisinden başka birinin onun gibi tamamlayamayacağını yani kişilerin biricik oluşunun herkesi farklı kıldığını, yaşamlarına farklı anlamlar kattığını, kendilerinden başkalarının bunu gerçekleştiremeyeceği gerçeği ile yüzleştiklerinde varoluşları ve yaşamlarına tutunmaları sorumluluk haline gelecektir (Frankl, 2023: 90).

Frankl (2019), kendisinin ve toplama kampında bulunmuş öğrencilerinin gözlemlerinden yola çıkarak, aynı şartlar altında yaşamaya mahkum bırakılmış kişilerin arasında hayatta kalma ihtimalinin en yüksek olduğu kişilerin; bir yerlerde bekleyeni, bitirmesi gereken eseri, görevi ya da kendisinin gerçekleştireceği bir anlamın varlığından söz edenlerin olduğunu görmüştür. Hayatta kalmak için bireyler "ne için" ya da "kim için" sorularının cevabına bağlanarak yani bir şeye kendini adayarak, görmeyerek, unutarak ve dünyaya yönelerek kısacası "kendini aşarak" gerçek anlamda insan olacak ve kendini

gerçekleştirecektir (Frankl, 2019: 33-34; aktaran Boz, 2022: 30). Kaderinin hayatına müdahale ettiği kişilerin, ahlaki cesaret ve acıya meydan okuyan ruhları, acılarını kazanıma çevirmek ve kendilerini aşmak için güçlenmek konusunda hayatta kalma değerine sahip olarak, irade özgürlüklerini kullandıklarında ve çaresiz hayvanlar gibi bir kenarda ölmeyi beklemek yerine, savaşıarak ve uğruna ölmeye değer bir şeyler bulduklarında, hayatları anlamlarla dolmaktadır (Wong, 2014: 151). Toplama kampındaki bütün şartlar, esirlerin dayanabilme gücünü aşmak, hayatın olan hedeflerini ellerinden almak için oluşturulmuşken, ellerinde olan tek şey, bu sınırlı koşullar altında nasıl tepki vereceklerini seçme özgürlüğüdür yani çektikleri acıya değer olabilmeyi seçmekte özgür olan insan, etkileyemediği kaderinin sınırlarını aşabilme yetisini kanıtlayabilme özgürlüğüne sahiptir (Frankl, 2023: 11).

İkinci Dünya Savaşı sonrasında, insanların varoluş kaygılarının altında yatan esas nedenin anlam yoksunluğu olduğunu fark eden Frankl, insanlara yaşamların anlam bulmasına kapı aralamak amacıyla Logoterapi'yi geliştirmiştir. Kurtatankartal (2019) çalışmasında, Frankl (2019)'a göre yaşamın anlamından ziyade kişinin yaşamının anlamı önemli olduğunu çünkü yaşam anlamı saatler içerisinde ya da günler içerisinde değişim gösterebilmekte olduğunu vurgulamaktadır. Victor Frankl (1968; 1984; 1986), anlamı nihai anlam ya da üst anlam ve mevcut anlam ya da anın anlamı olmak üzere iki boyutta ele almaktadır: birincisi gizli olan, insanüstü boyutlarda var olan; ikincisi o anda gerçekleşen durumun kişiye özel anlamının doğruluğunu sadece bireyin kendisinin bildiği anlam olan mevcut anlama önem vermenin anlam arayışını kolaylaştırarak, yaşam anlamının bulunabileceği alanlara yönlendireceğini desteklemektedir (Akt., Wong, 2005: 11).

Günümüzde bireylerin anlamlandırma istekleri çoğu zaman sağlıklı bir şekilde tamamlanamamaktadır. Logoterapide boşluk, anlamsızlık, dinginlik gibi yakınmalarla gelen hastalarda bu durum “varoluşsal boşluk” olarak adlandırılır ve bazı durumlarda varoluşsal nevrozların yol açtığı nevrozlar çağımızın kitlesel bir problemi haline gelmektedir. Logoterapiye göre anlam, her daim yaşamın içerisinde mevcuttur ancak acılarla ve ölümle karşı karşıya kaldığımızda doğru tutum sergilendiğinde kazamına ve zafere dönüştürülebilir (Frankl, 1966: 252). Selçuk (2022) araştırmasında, Frankl'ın varoluşçu yaklaşımının temeline, yaşamın acı çekmek olduğu ve hayata devam edebilmek içinde acılar içerisinde bile anlamın keşfedilmesinin gerekliliğinden ve hayatın

amacının bahsedildiği dünyada, acının ve ölümünde amacının olduğunu kabul ettiğinden bahsetmektedir. Sanayileşmenin, geleneksel değerlerin kayıplarının, toplulukların çözülmesinin, toplumlarda insanların yerinden edilmesinin ya da insanlıktan çıkarılmasının bir sonucu olarak yaygın bir olgu haline gelen varoluşsal boşluğun yerini maddi şeyler, hazza yönelik faaliyetler, bağımlılıklar, güç gibi doğru olmayan çabalarla doldurmaya çalışan birey amacının, mücadelenin, zorluğun, umudun bu can sıkıntısı ve acısını dindireceğine inanmayarak engellediğinde bu boşluk, varoluşsal nevroza yol açmaktadır (Wong, 2010: 87).

Farklı farklı acılardan yakınan birçok hastanın neden intihar etmediğini sorgulayan Frankl şu cevaplarında şunları bulmuştur: birinin çocuklarına karşı hissettiği sevgisi; diğerinin kullanabileceği yeteneği ve potansiyeli; üçüncü kişinin hatırlamaya değer anlarının. Logoterapinin hedefini ve zorluğunu, bu parçalanmış legoları andıran hayatlarında sağlam bir anlam ve sorumluluğu inşa etmek olarak belirlemektedir (Frankl, 2023: 9). Frankl (2007)'e göre , yunanca bir kelime olan “logo”, “anlam” demektir; Frankl (2009) 'a göre “Logoterapi” bu nedenle “anlam yoluyla terapi” olarak çevrilebilmekte ve logoterapiyi açıklarken; boyutsal ontoloji, yaşam anlamının üçlüsü ve varoluşun özü, değerler üçlüsü, varoluşsal engellenme ve boşluk, ve nöjenik nevrozlar, sevginin ve acının anlamı gibi kavramlardan yararlanılmaktadır (Frankl, 2007:14; Frankl, 2009: 112, aktaran Çelik, 2017: 75).

Boyutsal ontoloji. İnsan doğasını bedensel konuları içeren fiziksel boyut; psikolojik ve sosyal konuları içeren psikolojik boyut; felsefik ve teolojik konuları içeren tinsel boyut olarak üç basamakta tanımlayan Frankl, insanın bu üç boyutun birleşimi olduğunu ve bütüncül bir şekilde çalışılması gerektiğini vurgulamaktadır (Çelik, 2017: 75).

Yaşam anlamının üçlüsü ve varoluşun özü. Logoterapinin temel ilkelerinde anlam istenci, irade özgürlüğü ve yaşam anlamı olarak 3 ana ilke olduğu görülmektedir.

Anlam istencini, Frankl, psikanalizin haz isteği ya da Adler'in üstünlük çabası kavramının dayandığı güç isteğinin aksine insanın anlam arayışına ve insanın varoluşunun anlamına odaklanmıştır. Anlam arayışının insanın temel motivasyonu olduğunu söyleyen Frankl, içgüdüsel dürtülerin “ikincil ussallaştırması” olmadığını özellikle belirtmiştir (Selçuk, 2022: 36). Anlam ve değerleri “savunma mekanizmaları” şemsiyesinin altında değerlendiren ve “ süblimasyon ve reaksiyon-formasyon” olarak

görenlerin aksine Victor Frankl, savunma mekanizmalarına kendini adayarak yaşamak ve süblimasyonları yolunda ölmek istemeyeceğini söyleyerek insanların kendi değerleri uğruna yaşamayı ya da ölmeyi seçme yetisine sahip olduğunu söylemektedir (Frankl, 2023: 105). Anlam istencinin en temel ve evrensel insan motivasyonu olduğunu kabul eden Frankl, insanların anlam istencisinin noetik bir ihtiyaç olduğunu ve bu ihtiyacı mutluluk ve başarı arayışları ile karşılamaya çalıştıklarında, noetik ihtiyaçları anlam krizleriyle karşı karşıya gelinceye kadar bilinçdışına itildiğini yani bastırdıkça içimizdeki varoluşsal boşluğun inşasının başlatılmakta olduğunu desteklemektedir (Wong, 2014: 157).

Frankl (2016)’a göre bazı nevrozların temelinde, varoluşun anlamını bulamamak yatmaktadır. Anlam arayışının bireyin en temel gereksinimi olduğunu kabul eden Frankl, anlam arayışının eşsiz ve özel olmasını, kişinin bu anlamı sadece ve sadece kendisinin bulabileceğini söyleyerek desteklemektedir (Frankl, 2016: 113; aktaran Kansu ve Sayar, 2018: 86). Anlam istenci ve kendini aşma, hayatta kalmak ve iyileşmek için gerekliliktir. Anlam sayesinde acı katlanabilir hale gelir aksi takdirde anlamsız acı çekmek umutsuzluğun ve depresyonun habercisidir. Doğru olanı, vicdanımıza ve değerlerimize uygun olanı yaptığımızda anlamı keşfederiz (Wong, 2010: 87).

İrade özgürlüğü, en kaçınılmaz ya da özgürlükten yoksun, insanların biyolojik, psikolojik ve sosyal koşullarla karşılaşmasını engelleyemediği durumlarda bile varlığını sürdürmekte ve bu koşullara nasıl tepkiler vereceğini belirlemekte seçmekte özgürlüktür (Melton ve Schulenberg, 2008: 33). Kendi kişiliğinin şekillenmesinde özgür olan birey, kendisini ne olarak konumlandırıyorsa, bundan sorumludur. Asıl esas olan kişilik özelliklerimi, dürtülerimiz ya da içgüdülerimiz değildir; bunları karşısında sergilediğimiz tutumların kapasitesi bizi insan yapan şeydir (Frankl, 2021: 31). Sorumluluk, varoluşun özü olarak ifade edilmektedir ve yaşam şartlarla sınırlı olsa bile kişi hem yaşamıyla hemde kendisiyle ilgili ne yapacağına kendi seçimleriyle karar vermektedir (Çelik, 2017: 82). Sartre’a göre yaratılmamış bir varlık olarak insan, anlamsız kendilik ve boş bir yaşam ile karşı karşıya kalmaktadır. Kendi varoluşunu ve değerlerini seçmekte özgür olan insan; ancak boş, gereksiz ve saçma evrene yöneldiğinde varlığının sorumluluğunu hissederek değerlerini yaratmaktadır (Bender, 2009: 27). Kendi sorumluluklarının farkında varan kişinin “neye” ve “kime” karşı sorumluluğu olduğunu seçmek kendisinin özgür iradesine bağlıdır. Sorumluluk sahibi olan kişi, yaşamının anlamını kendi iç dünyasında değil, dış

dünyaya yönelerek ve keşfederek, bir insanı severek ya da bir şeye hizmet ederek, kendini unutarak yani “kendisini aşarak” bulmaktadır (Frankl, 2023: 116). Frankl (2009) yaşamın anlamlı olabilmesini, sevdiği kişilere ilişkin imajları din, mizah, doğa ,sanat, gelecek beklentisi, hedefler, hayatta bir iz bırakmak, iyilik, güzellik, doğruluk, kültür gibi kavramlarla ilişkilendirmiştir. Tüm bunlardan yola çıkarak hayatta anlamın temel olarak 3 şekilde bulunabileceğini söylemiştir; (a) bir iş yaparak, üretimde bulunarak ya da eser yaratarak, (b) bir şeyleri deneyimleyerek ya da bir insanla etkileşim halinde olarak ve (c) kaçınılmaz acının ve ölümün karşısında sergilediği tavırla (Frankl, 2000; aktaran Demirbaş, 2010: 12).

Varoluşsal engellenme, varoluşsal boşluk ve noöjenik nevrozlar. Bireyin anlam arayışı herhangi bir sebep ile engellendiğinde yaşanan duyguya varoluşsal engellenme adı verilmiştir; bu engellenme kişinin can sıkıntısı, boşluk ve durgunluk duygularının ön plana çıktığı ve hayatta anlam bulamadığında ya da yaşamı sorguladığında varoluşsal boşluğa dönüşür (Selçuk, 2022: 32-33). Varoluşsal engellerle karşı karşıya kalan ve bu durum çaresiz hisseden, bir şeyleri değiştirmeye olan inançlarını kaybeden, kendi hayatlarını bir amaç uğrunda organize edemeyeceğini düşünen kişilerde varoluşsal boşluğun yol açtığı noöjenik nevrozlar meydana gelmektedir (Okan ve Ekşi, 2017: 148-149). Noöjenik nevrozlar, uğruna yaşanacak bir şeyi olmadığını söyleyen kişilerin, hayatlarında bir hedefi ve yönü olmadığında, şu an yaptıkları ya da gelecekte yapacakları uğraşlarının önemsiz, yararsız ya da yanlış olduğuna inandığında yani yaşamda anlam bulunamadığında ortaya çıkan nevrozlardır (Kim vd., 2014: 233).

Değerler üçlüsü. Kişiden kişiye değişen anlamlar, yaşam için evrensel bir anlam tanımını ortadan kaldırır. Anlamın tek bir tanımı yoktur ancak değerler vasıtasıyla anlamlar, belirli toplumlarda, kültürler arasında değerlerin öncülüğünde ortak anlamlar oluşmaktadır. Kişinin anlam arayışına eşlik eden değerler, karmaşık yapıya sahip olmaları nedeniyle bazı durumlarda çatışma sonrasında noöjenik nevrozla sonuçlanabilmektedir (Kim vd., 2014: 221). Frankl (1969) yaşamın anlamını bulmaya yönelik süreçte yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal değerlerin varlığını ön planda tutmaktadır. Yaşamdaki eylemlerimizi kapsayan, hobilerimiz, tasarımlarımız, gönüllü yaptığımız işlerimiz yani herhangi bir eylem yolula yaptığımız ve anlam bulduğumuz şeyler; dünyadaki güzel ve gerçek olan şeylerin keşfini, doğayı, sanatı, müziği, edebiyatı, sevgiyi yani diğer insanlarla etkileşim halinde olarak yaşamda anlamı bulduğumuz şeyler; dayanılmaz acılar karşısında bunu

zafere, korkuyu cesarete, haksızlığı adalete, intikamı affetmeye doğru tutumla hayata geçirdiğimizde anlamlı yaşama üst düzeye taşınmış değerlerle ulaşılabacaktır (Akt., Çelik, 2017: 82). Üçüncü değerin varlığı, yaşamın her daim anlamlı olduğunu, ilk iki değerin yokluğunda dahi kişi, her zaman gerçekleştirmesi gereken bir anlam tarafından yani er ya da geç mutlaka ölümün ya da ölmeden önce mutlaka çekeceği acının karşısında, onu kazanıma dönüştürebilmek, ayakta dimdik durabilmek üzere çağrılacaktır (Frankl, 2021: 88).

Sevginin ve acının anlamı. Bir insan, bir diğer insanı sevmeden onun derinliklerine inemediği gibi önemli yanlarını ve özelliklerini anlama becerisine ulaşamaz. Sevginin olduğu yerde, bir diğerinin açığa çıkmamış potansiyellerini görebilme şansı doğar (Ünal-Uğuryol, 2023: 12). Çaresiz kaldığımız ve herhangi bir şekilde olmasını önleyemeyeceğimiz bir kaderle karşı karşıya kaldığımız he an bir anlamın bizi beklediği gerçeğini göz ardı etmeden, ıstırapı ve acıyı, zafere ya da kazamına çevirmeyi, insana özgü olan irade ile değiştirebileceğimiz bilinmektedir. Yeri geldiğinde bir işe devam etmesini ya da hayatın zevkli bir yer olduğunu düşünmesini engelleyen durumlar olabilir ancak ıstırap hiçbir zaman kaçamayacağımız bir gerçektir. Cesaretli bir tutumla ıstırapın karşısında durabilmek hayatın anlamlı olmasını sağlamaktadır (Frankl, 2023: 117-119). İnsan birini sevdiğinde, doğayı sevdiğinde ya da iyiliği ve doğruluğu sevdiğinde yaşamının anlamlı olduğunu görebilir. Hayatta kaçınılmaz olan şey acının varlığı iken; yaşamın anlamını acıya karşı tutumda gösterebilmenin altında kaderi ile karşı karşıya kalan kişinin değiştiremeyeceği şeyin kaderi olduğunu bilerek ve sorumluluğunu alarak acısının karşısında dayanabilmeyi kendisini değiştirerek sağlayabilmektedir (Kurtarankartal, 2019: 21-22). Sevgi insanlar arasında ilham olmaya ve fedakarlıklar yapmaya giden süreçteki en güçlü bağıdır. Acı çekmek eğer sonu aydınlığa çıkacak bir karanlıkta bir anlamın kaynağı olacaktır (Glaw vd., 2017: 4).

1.8.4. Varoluşçu Psikolojide Yaşamda Anlam

Varoluşçu psikoloji, varoluşçu felsefenin köklerinin dallanmış hali olarak kabul edilmektedir. İnsan haricindeki tüm varlıkların yaşamının başka bir varlığın eseri olduğunu ve insanın kendi varlığını oluşturmasının insanın kontrolünde gerçekleşeceğini söyleyen varoluşçuluk; insanın yaşamaya başlamadan önce onun için yaşamın olmadığını ve anlamı kendi yarattığında yaşamının başladığını kabul etmektedir (Yeşilçayır, 2022:

58). Nietzsche, birey neden yaşadığını bilirse, yaşadığı şeylerin geneline karşı katlanma gücünün arttığını söylemekle, yaşam ve ölüm arasında tutsak kalan kişilerin hayatlarının her döneminde karşısına çıkan benzer ya da farklı şekillerde üstesinden gelmek zorunda oldukları sıkıntıların olduğuna dikkat çeken ve varoluşçu psikoterapilerin temelinde yer alan insanın varolmasından kaynaklı kaygılara odaklanmamız gereken bir hayat anlamlılığının önemini ifade etmektedir (Bakırtaş, 2018: 646). Kökenleri varoluşçu felseyeye dayanan varoluşçu psikolojinin, felsefi kökünün temsilcilerinden Heidegger (1962)'in varoluşçu felsefesine göre, kişinin dünyada bir varlığı vardır ve dünya o varlık tarafından deneyimleyip dışa yansıtıldığı şekliyle, kişinin düşüncelerine göre değişmesiyle vardır (Heidegger, 1962: 36-37). Çavuşoğlu (2017) araştırmasında varoluşçuluk anlayışının oluşmasında görüşleri temel alınan Kierkegaard'ın, insanın tüm şartlarını zorlasa bile karşı koyamayacağı ölümsel hiçlik karşısında korku dolu olan, kendinin ne olduğunu bilmeyen sadece var olduğundan haberi olan acıması ve yapayalnız bir varlık olduğu tanımlamasına vurgu yapmaktadır. Raptis (2020) çalışmasında, varoluşçu Sartre'ın "İnsan, özünden ve değerlerinden yoksun yani kendi özünü ve değerlerini özgürce belirleme şansına sahip olarak geldiği anlamsızlıklar içerisinde görünen dünya ile otantik bir yaşamın sorumluluğunun getirileri dahilinde kendini yabancı hissetmesiyle yüzleşmelidir" sözlerini savunmakta ve varoluşun özden önce geldiği görüşünü desteklemektedir. Hem Camus hem de Sartre için, insanın kendi anlamını kendisinin icat etmesi gerektiğini fark ettikten sonra bu kendi anlamında olan boşlukları doldurmak için kendini bu yolda adanması gerekliliği ön plandadır (Yalom, 2020: 431). Varoluşçu felsefede, yalnızca kendine benzeyen şey olarak kullanılan "otantik" kavramını Heidegger (2019), kendi varlığını, değerlerini, fikirlerini ve yorumlarını özgürce seçtiği her şeyin sorumluluğunu alabilen, kendisine sunulan hazır emirleri aşabilen ve bu bütün anlamları aştığında hiçliği ve özgürlüğü ile baş başa kalan, varoluşsal kaygılarını kabullenmiş, kendi varlığını yeniden var edebilen insanlar için kullanmıştır (Akt., Bayram 2022: 123). Düzensiz, pis, karşıtlıklarla dolu olan insan için kurulmayan dünyanın acımasızlıkları, saçmalıklarla ve anlamsızlıklarıyla kaplamış olan boşluklarının, anlamlarla doldurulması gerekliliğinin insana ait olduğunu söyleyen Sartre'a göre, kendi seçimleri ve eylemlerle ve evrene yönelerek özgürlüğünün sorumluluğunu bilen değerli bir varlık olmasının yanı sıra hayatına anlam vermeye

çalıştıkça karşı karşıya kaldığı saçmalıklar, zalimlikler karşısında varoluş yükünü hisseden her birey bulantı hissini yaşantılayacaktır (Çelebi 2008: 46).

Irvin Yalom (1980), varoluşçu yaklaşımın temelinde, kişilerin varoluşlarının getirileriyle yüzleşmesinden ortaya çıkan kaygıların olduğunu vurgulamaktadır. Ölüm, özgürlük, varoluşsal yalıtım ve anlamsızlık olarak dört temel kavramın sonuncusu insanın anlam arayışıdır. Bireyin dışında ve bireyden üstün olarak yaratılmış bir düzenin var olduğunu söylediği kozmik anlam ve bireyin bu üstün olarak var olan düzenin tamamen dışında olan kaynaklardan sağlanan dünyevi anlamdan söz ederken kozmik anlamın varlığının söz edilmediği yerlerde dünyevi anlamın izlerini taşıyabilmekte olacağını desteklemektedir (Akt., Bektaş, 2012: 15). Anlamsızlık kavramını ele alırken, kişinin hayata tutunmasının altında belirli bir amacın farkındalığının ve anlamlı bir yaşamın, anlamsızlık kaygılarının bütün hayatını ele geçirdiği kişilerde kurtarıcı olduğunu söylemektedir (Bakırtaş, 2018: 648). Yalom (2001), “Yaşamın anlamı nedir?” ve “Yaşamımın anlamı nedir?” şeklinde iki sorunun yanıtını arayan iki boyutta ele aldığı yaşam anlamının ilk sorunun yanıtının kozmik anlama, ikinci sorunun yanıtının dünyevi anlama ait olduğunu belirtmektedir (Yalom, 2001: 663; aktaran Girgin, 2018: 15). Kozmik anlam; bireyin ve anlam iradesinin sınırlarını aşan üst düzeyde ve Tanrı’nın buyurduklarının oluşturduğu düzenin parçası olan insan ve dünya hayatındaki anlamlardan bahsetmektedir ve burada yaşamdaki tutarlılık ile ilgili soruların cevapları aranmaktadır. Dünyevi anlam; kişilerin birbirleri ile yardımlaştıkları, yaratıcılık, kendini aşmak, kendini gerçekleştirmek, bilimsel alana katkıda bulunabilecek keşifler yapmak gibi durumların anlamın altında yatan kaynakları olmasıdır ve kişi kendi yaşamının anlamını sorgulamak ile meşguldür (Boz, 2022: 29). Anlamı kucaklayan dünyevi anlama sahip olan kişi kendini yerine getirilmesi gereken bir amaç doğrultusunda yol alırken bulmaktadır (Yalom, 2020: 422).

Temelleri felseyeye dayanan yaşam anlamı kavramı, 2. Dünya Savaşı sonrasında psikolojik bozuklukların kökeninde yer alması ile ilgili araştırmalara konu olmasına rağmen yaşamın anlamı, anlamsızlık, varoluşsal sıkıntıların konuları felsefe ve teoloji alanına dayandırılmışken, Frankl yaşam anlamı kavramını psikolojide kullanan ilk kişi olmuştur (Kurtarankartal, 2019: 16). İnsanlar, engelleyemediği ya da değiştiremediği zorlu koşullar karşısında vereceği tepkileri seçme özgürlüğüne sahiptir (Eksigülek, 2023: 16). İnsanın temel motivasyonu olan anlam istencinde bir engellenme ya da kesinti

olduğunda, yaşanan varoluşsal sıkıntıların ve çekilmez ıstırapların varlığında bile hayat anlamlarda doludur (Frankl 1959; Frankl 1985; aktaran Melton ve Schulenberg, 2008: 33-34). Hayatın asıl sunduğu anlam olmaktan ziyade kişisel olarak neyin anlamlı olduğuna karar verebilme özgürlüğüdür. Kişiler, eşsiz ve özel olan amaç bulma isteği ile acılara dayanılabilir ve engellenmelerle baş edilebilir; ancak amaçların yokluğunda boşluğa ve tüm sahip olduğu zenginliklere rağmen kendilerinden vazgeçebilir (Düşünceli, 2015: 12-13).

1.8.5. İnsancıl Psikolojide Yaşamda Anlam

İnsancıl psikolojinin kökenlerinde varoluşçuluk felsefesinin yattığını, varoluşçuluk ilkesi olan özgür ve varoluşundan sorumlu insanı, insancıl psikolojinin kişilerin, kişisel değerlerine ve büyüme potansiyellerine odaklanan insancıl harekete dahil etmesinden anlaşılmaktadır. Hümanist psikologların insanların yaratıcılık, doğallık, kendini gerçekleştirme eğilimi gibi olumlu varoluşsal verilerine vurgu yapmasıyla, Abraham Maslow gibi umutsuzluk, endişe gibi duygulara yapılan vurguları reddettiği bilinmektedir (Wong, 2005: 21). İnsancıl psikolojiyle tanınan Maslow'un, 1954 yılında, pozitif psikoloji kavramını psikoloji alanına kazandırdığı bilinmektedir. Hümanist psikoloji ve pozitif psikolojinin, insan doğasına bakış açılarında ortak noktaları bulunmaktadır: kendini tanımak, hayatına yön verebilmek ve gelişiminde sürerlik sağlamak isteyen bireyin gereken güce zaten özünde sahip olduğunu ve olumluluklara odaklanarak kendini gerçekleştirme potansiyellerine sahip olduklarını savunmaktadırlar (Özen ve Türkmen, 2023: 98). Maslow'un insanların olumlu özellikleri üzerine odaklanmasını, kendini gerçekleştirmiş bireylerin tanımlarında kullandığı karakter güçleri ve erdemlerle ilişkin olarak sınıflandırarak tanıma ve doğrulama aracı olarak kullanan Seligman, temelde insanların içindeki iyiliğe odaklandığını desteklemektedir; Rogers'ın "potansiyelini tam kullanan kişi" nin; deneyimlere açık, anı yaşayan, savunmacı olmayan, özgür ve özgürlüğünün sorumluluğunu bilen, zengin ve dolu bir hayatı yaşayan bireylerde kullanması da aynı görüşü desteklemektedir (Robbins 2008: 97-98). İnsancıl psikoloji, bireyin farklılıklarını ortadan kaldırarak ortak bir birey kavramına odaklanan, temel arzuları birbirine benzeyen kişilerin varlığına ve bütünlüğüne yoğunlaşmış, bireyin var olan potansiyelinin ve bu potansiyeli geliştirmesi için çabalarının ve amaçlarının; yaratıcılık, bilinç ve bilgeliğin ulaşılabilir en üst seviyesi olan "kendini gerçekleştiren birey" olmak olduğunu desteklemektedir (Bahar, 2023: 19).

1970 yılında Maslow ‘İnsan Olmanın Psikolojisi’ adlı eserinde, bireylerin kendisine has içsel bir yapısı olduğunu ve buna müdahale edilemeyeceğinin yanı sıra bu içsel yapının iyi olduğunu ve kendi hayatlarımıza yön verebilmeyi seçebilme özgürlüğümüze mutlu, üretken ve yaratıcı bireylerin varolmasının eşlik edeceğini, kendini gerçekleştiren bireylerin acı ve çatışmalarla karşı karşıya kaldıklarında bu durumları gelişimlerinin bir aracı olarak, amaçlarına giden yolda kullanması gerekliliğini desteklemektedir (Yüceol, 2020: 87). Bireylerin yaşamlarının biçiminde belirli bir hedeflerinin var olduğu ve bu hedefleri gerçekleştirirken kendilerini varlıklarını, var olma nedenlerini ve amaçlarını sorgulayarak, ortaya psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının çıktığını görmüş ve bunların karşılanması sonrasında hedeflerine ulaşabilecek olmaları, hiyerarşik ihtiyaç teorisinin düzenini oluşturmuştur (Çoban, 2021: 113). Hiyerarşik insan motivasyonu teorisinde bireylerin nasıl geliştiğini ve yaşam kalitelerini nasıl iyileştirdiğini tanımlayabilecekleri hiyerarşik bir şekilde düzenlenen 5 ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar piramidinin en altından başlayarak sıralanmış şekli şöyledir: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve son olarak bireyin olabileceği her şey haline bürünmek için tüm bireysel yeteneklerini ve ilgi alanlarını maksimum düzeyde kullandığı kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklindedir (Sirgy, 1986: 331). Kişilerin belirli bir yaşam doyumuna sahip olmaları için, genel olarak tüm yaşamını kapsayan sosyal ve fiziki boyutlardaki beklentilerinin, ihtiyaçlarının ve isteklerin karşılanması olarak yani kişinin kendi çizdiği hedeflerin yolunda çabasının tamamlandığı takdirde kendini gerçekleştirmiş bir birey olarak yaşamından doyum elde edebilmektedir (Kula ve Çakar, 2015: 193). Kendini gerçekleştiren ve yaşam doyumuna ulaşan kişilerin; daha mutlu ve huzurlu olarak; üretici, iş, sosyal ve kişisel hayatlarında sağlıklı ve başarılı, mantıklı, kendini kabullenen, olumlu özelliklere sahip olduğu görülmektedir (Sirgy vd., 2006: 403).

1.8.6. Pozitif Psikolojide Yaşamda Anlam

İkinci Dünya Savaşı sonrasında, ilginin patolojileri ortadan kaldırarak iyileşmeye adanmış psikoloji biliminde söz ederken ve güç oluşturma psikolojide kullanılan en önemli teknik olduğu göz ardı edilmişken amacı sadece patolojileri onarmak değil, hayattaki en iyi nitelikleri güçlendirmek olan pozitif psikoloji bilimi ortaya çıkmıştır (Seligman, 2002: 3). Olumlu duyguların, olumlu karakter özelliklerinin, optimal insan işleyişini, sağlıklı ilişkiler, yaşamın önemli boyutlarını kolaylaştıran sosyal kurumlar gibi olumlu insan olgularını araştırmaya ve geliştirmeye önem vermektedir (Mruk, 2008: 143;

Seligman, 2005: 410). İyi olma hali ve optimal işleyişi konu edinen pozitif psikolojiye göre en acılı koşullardan geçen kişilerin üzüntü ve endişe gibi zayıf yönlerinin düzeltilmesinden ziyade doyum, memnuniyet ve neşeli olmak gibi güçlü yönleri geliştirerek hem acılarının hafiflediği hemde anlam ve amaç dolu bir yaşamları olması istediği esas alınmaktadır (Lee vd., 2005: 630).

Sahip olduğu yeteneklerinin ve potansiyellerinin bilincinde olan insanların, bu yetenek ve potansiyelleri en iyi düzeyde kullanabilmeleri, yaşamdan doyum almaları ve bireysel ihtiyaçlarını giderebilme düzeyleri psikolojik iyi oluşlarına etki etmektedir (Özen ve Türkmen, 2023: 99). Son yıllarda ön plana çıkan pozitif psikoloji kavramı ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde etkisi görülen yaşam anlamı ve yaşam amacı kavramlarının araştırmalarının sonuçlarına göre, yaşam anlamı yüksek olan ve hayatta bir amacı olan kişilerin tatmin duygusu, iyimserlik ve özsaygı gibi hislerinin çok daha fazla olduğu görülmektedir (Aydın, 2019: 21). Psikolojik iyi oluş düzeyinin, kişinin yaşamını anlamlı görmesini sağlayacak bir yaşam amacının olmasıyla ilişkili olduğunu ve öznel iyi oluş kavramının olumlu duygularının fazla deneyimlenmesi, genele yayılmış bir memnurluk hali gibi yaşam doyum almakla ilişkili olan mutluluğunun kökeninde; doyum içeren hayatı; akışı içeren hayatı ve kişinin kendisini aşan bir şey uğruna çabaladığı anlamlı hayatı temel almıştır (Demir ve Fulya, 2022: 112). Keyifli yaşam, meşgul yaşam ve anlamlı yaşam olarak üç alandan bahsettiğimiz pozitif psikolojinin keyifli yaşam kavramı kişi geçmişiyle ilgili memnun ve tatmin, şimdi ile ilgili bedensel ve karmaşık zevkleri, geleceği ile ilgili iyimserlik, umut gibi olumlu duygularla; meşgul hayat kavramı güçlü karakter ve yetenekleri içeren olumlu bireysel özelliklerin kullanılması ile; anlamlı yaşam pozitif kurumlarla ait olmak ve onlara hizmet etmekle ilgilidir (Lee vd., 2005 :635).

1.8.7. Baumeister ve Yaşam Anlamı

Yaşam anlamı ile ilgili ampirik bulguları kapsamlı bir şekilde inceleyen Baumeister (1991), insanların yaşamlarını anlamlandırmalarına ve anlamları keşfetmesine eşlik eden motivasyon kalıpları olarak adlandırabileceği 4 temel ihtiyacın (amaçlar, değerler, yeterlilik ve öz-değer) olduğunu ve bunlar birlikte karşılandığında yaşamlarını anlamlı olarak gören bireylerin karşılanmasında eksiklikler olduğunda sorunlar yaşayacağını ileri sürmektedir (Baumeister, 1991; akt. MacKenzie ve Baumeister, 2014: 30).

Amaçlar, olayları arzu edilen sonuçlara doğru atılan adımlar olarak ele alarak onlara anlam verir. Amaç zaman içinde ayrılmış olayları, daha önceki durum ile daha sonraki durum arasında nedensellik olacak şekilde birbirine bağlamaktadır. Nesnel koşullar altındaki hedefler ve öznel durumları ifade eden doyumlar olarak ikiye ayırdığımız amaçların, bunlara ulaşabilmek için ilerledikleri yol yaşamın anlamına çıkmaktadır (Baumeister ve Wilson, 1996: 332). Kişi eğer bir amaç duygusu ile yaşamaktaysa gelecek ile ilişkin, arzu edilen duruma ilişkin fikirlere sahiptir ve mevcut faaliyetlerini hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik düzenleyerek yürütmektedir. Doyum ise gelecekteki nihai hedefe ulaşmakla birleşen olumlu duygular olarak öznel durumlarla ilişkin fikirleri temsil etmektedir (MacKenzie ve Baumeister, 2014: 30).

Değerler, insanların belirli eylemlerinin haklılığını desteklemekte ve yaşama iyilik ya da pozitiflik gibi olumlu duyguları empoze edebilmekte, belirli eylemlerin doğrusunu ve yanlışını görmekte ve karar vermekte etkili olabilmekte ve bu değerlere göre hareket edildiğinde yaşamdaki suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygularını minimum seviyeye indirebilmektedir. Yeterli bir kişi, hayatında bir fark yaratabildiğini hissettiğinde ve çevreleri üzerindeki kontrolü ele aldığı anda, amaçlarının ve değerlerinin bir etkisi olduğunu düşünmektedir (Baumeister ve Vohs, 2002: 610). Olayların üzerinde bir miktar kontrolü olduğuna ve fark yarattığına inanan insan, hedeflerine ulaşabilme ve değerlerini gerçekleştirme becerisine sahip olduğunu hissetmesi, yeterlilik duygusu ihtiyacını karşılamaktadır (MacKenzie ve Baumeister, 2015: 31). Öz-değer ihtiyacının karşılanması için, kişinin bireysel ya da gruplar dahilinde niteliklere ve başarılarla dayanan, kendisini daha üst düzeyde görmesiyle benliğinin olumlu bir şekilde pekiştirilmesine ihtiyacı vardır (Baumeister ve Wilson, 1996: 332).

Genel olarak fiziksel olarak hayatta kalmak için karşılanması gereken şeyler, ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır ancak anlam ihtiyacı, bu fiziksel ihtiyaçların haricinde yaşamdaki zorluklarla başa çıkarak çözümlemek ve açıklanmasını sağlamak için kişinin kendi içinden bulunan bir istektir. Baumeister'in yaşamın anlamlı olması için karşılanması gereken 4 temel ihtiyaç doğru ve yeterli düzeyde karşılanmadığında kişiler olumsuz duygulanımların ve anlamsız bir hayatın içerisinde kendisini bulmaktadır (Ünal, 2019: 160). Baumeister (2013) hayatın anlamlı oluşu ile kişisel yaşam deneyimlerinin öneminin, değerleri ile paralelliğin, hedeflerini gerçekleştirmenin bağlantılı olduğunu düşünmektedir (Akt. Merttürk Yeten ve Ekşi, 2022: 167). Yüksek yaşam anlamına sahip

olan kişilerin bu 4 temel ihtiyacının doyurulduğu ve yetersiz yaşam anlamına sahip kişilerin bir yada daha fazla ihtiyacının karşılanmasında tamamlanmamışlıklar olduğu görülmektedir (Baumeister ve Vohs, 2002: 610).

1.9. Umut

Mitoloji, din, felsefe ve psikoloji gibi bir çok alanın konusu olan Umut, kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz bir kavram olarak farklı düşünürler, psikologlar ya da psikiyatristler tarafından ele alınmasının yanı sıra araştırmalarda çoğu zaman biliş ve duygu olarak iki farklı görüşe ayrılırken; duygu olarak değerlendiren araştırmacılarında, bilişsel süreçleri açıklamalarına kattıkları görülmüştür (Yıldız vd., 2017: 111).

Felsefî alanda duygu ögesi olarak ele alınan Umut, Aristo tarafından aldatıcı olarak; Platon tarafından haz ögesi bulunduran olumsuz ve zararlı bir kavram olarak değerlendirilirken; Philo tarafından, insanın ruhundaki en değerli ve Tanrı tarafından insanın rasyonel ruhuna konumlandırılmış ilk şey olarak olumlu bakış açısı ile değerlendirilmiştir (Dağlı ve Aypek- Aslen, 2020: 3). Tan (2014) araştırmasında, Kant'ın umut kavramını bir duygu olmaktan daha fazla olarak insanın rasyonel bir parçası olarak değerlendirirken, insanları eylemlerinin sonuçları hakkında düşünebilen, yalnızca bilen ve eyleyen bir varlık olmanın ötesinde öz iradeleri ile gerçekleştirdikleri eylemlerinin kendilerini nereye ulaştıracağına bilmek isteyen ve görmek isteyen, yani umut eden bir varlık olarak ele almasına vurgu yapmaktadır. Gabriel Marcel (1991), insanı esir eden ve üstesinden asla gelemeyeceğini düşündüğü olaylar karşısında zincirlere vurulmayı umutsuzluk olarak adlandırırken, umutsuzluğa neden olan deneyimlerin yokluğunda umudun varlığından söz edilemeyeceğini düşünmektedir. Marcel (1973), kişinin kendi hakkında verilen kararların karşısında teslim olmasının, kendini yabancılaştırmaya, içsel isteksizliğe ve hatta ölümle sonuçlanabilecek düzeyde umutsuzluğa yol açtığını belirtirken, umutlu kişinin yaşamda başına gelen olayları kabullenen ancak kendisini parçalamasına, yabancılaştırılmasına, gerçekleştirememesine izin vermeyeceğini söylemektedir. Kişinin tutsaklıklara ve yabancılaşmalara boyun eğmeyerek ve seyirci kalmayarak, kendini gerçekleştirme yolunda hikayesini yeniden yazmak için harekete geçerek, olayların üstesinden gelme çabasıyla umut ortaya çıkmaktadır (Marcel, 1991: 75; Marcel, 1973: 257; aktaran Koç, 2008: 177-179). Zournazi (2004) yılında umudu; kişilerin var oldukları dünyaya inanmayı, güvenmeyi ve yaşamlarının sürdürecek kadar

değerli olmasını kapsayıcı insanlığa özgü bir durum olarak kavramlaştırmış, Bloch (2007) yılında ise umudu, bireyleri sakinleştiren ve rahatlatan etkiye sahip olan en değerli beklenti duyusu olarak nitelendirmiştir (Akt., Tarhan ve Bacanlı, 2016: 87).

Genel olarak, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olma olarak bilinin umut kavramının kuramsal geçmişi 13.yy'a kadar dayanmakta ve farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır (Kemer ve Atik, 2013: 162).

Psikolojide hayattaki kötü şeylere ve hastalıklara odaklanarak değişimi sağlayan görüşlerin aksine pozitif psikoloji, dengesizlikleri ve akıl hastalıklarının düzeltilmesinde iyi nitelikleri oluşturmaya ve güçlü yönler odaklanmaya yönelmektedir. Bu karakter güçlerinin içerisinde, gelecek dair yapıcı bilişler olarak ele alınan umut, nasıl geliştirileceği anlaşıldığında ve öğrenildiğinde akıl hastalıklarına karşı önleyici görev görmektedir (Seligman, 2002: 3-5). Menninger (1959) ise, hayatta bir şeyler zor ya da zarar verici olarak reddedilmiş olsada, düşüncelerimiz, umutlarımız bunları ortaya çıkaracak eylemlerin planlaması ile ilişkili olduğundan 'boş umut' diye bir şeyin olmadığı kabul etmektedir. Geçmiş deneyimlerin belirsizliğine kapılmadan, ilerlemeyi içeren, süreci ima eden ve kendinden emin bir arayışı umut olarak tanımlamaktadır. Umut bilişsel olarak, olumlu gelecek beklentilerinin olumsuz gelecek beklentilerine ağır basması ve duygusal olarak, arzu edilen hedeflerin olumlu ve iyi sonuçlar olmasını içeren, iki bileşenin etkileşimli hali olarak tanımlanmaktadır (Staats ve Stassen, 1985: 236). Folkman (2012)'a göre umut, bilişsel temelli olarak bilgilerileri ve hedefleri kapsayan, tek başına bir duygu olmaktan öte duygusal bileşenlere sahip zihinsel bir öge olarak, motivasyon sağlayan enerjiyi ateşleyen (irade) ve hedeflere ulaşma ihtimalinde olmadığı durumların var olması nedeniyle olumsuz ve olumlu duyguların ortaya çıkmasına neden olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Lazarus' a göre umut, yaşam koşullarının yetersiz, hoşnutsuz ve hasara yol açan durumların varlığında meydana çıkan ve bu koşullar altında bile, kişinin gelecek ile ilgili olumlu ve iyiye yönelik bir değişimin gerçekleşme ihtimaline inanmasını içeren duygusal ağırlıklı bir öge olarak tanımlanmaktadır. Her ne kadar bir şeyi arzulamak (motivasyon) umut için gerekli ise bu arzulananın gerçekleşeceğine dair inancın yokluğunda umuttan söz edilemez düşüncesine vurgu yaparak, umudu motivasyon kavramından koparmaktadır. (Lazarus, 1999: 653-654).

Erdem, genel ve özel bir kavram olarak görülebilen umut, duygu ve biliş olarak ele alınmaktadır. Özlem içeren ve davranışı motive edici inanç üreten bir duygu olarak görülmekle birlikte şüphe, kırılabilirlik, kaygı ve belirsizliği kapsayabilmektedir (Colins, 2015: 202). Gelecekle ilgili arzulanan bir hedefin belirlenme sürecinde algılanan bir tehdit karşısında ortaya çıkan bir tepki olan umut; hedefe ulaşamadığında sonuçların farkında olarak, bu arzulanan hedefi gerçeğe aktarmak için yeni planlar yapmak, hedefe yönelik yolda ulaşılabilirliği sağlayan tüm içsel ve dışsal kaynakları değerlendirerek ve seçerek kullanmak ve gerekli yerlerde bu planların yeniden değerlendirerek, revize edilmesidir (Morse ve Doberneck, 1995: 284). Haugan ve meslektaşları (2013)'na göre anlam arayışı, yaşamını olan haliyle kabullenme, olumlu yeniden değerlendirme, kendine verilen değer ile desteklenen ve refah için gerekli olan iç kaynak ve başa çıkma mekanizması olarak kabul edilen umut, umutsuzluğun meydana getirdiği olumsuzların üstesinden gelmeyi sağlayan dönüştürücü, içsel bir güç ve anda yaşamak için gerekli olan kaynak olarak görülmektedir.

1.10. Snyder'in Umut Teorisi

1950'li yıllarının sonlarından 1960'lara kadar umut, belirli bir hedefe ulaşmaya yönelik olumlu beklentiler olarak genel ve tek boyutlu bir yapı olarak tanımlanmakta olduğu görülmektedir (Snyder vd., 2000b :748). Meslektaşı Fritz Heider'in önerisi ile insanlarla hedefe yönelik düşünceleri hakkında bir konuşma gerçekleştiren Snyder, bireylerin hedefe düşünce süreçleri hakkında konuştuğu esnada bu hedeflere ulaşma yollarından ve bu yolları kullanmaya yönelik motivasyonlarından bahsetmekte olduğu gözlemlenmektedir (Snyder vd., 2002b: 257).

Snyder ve meslektaşları (1991: 570-571), bilişsel olarak umudun hedef kavramından yararlanarak, umudun birbiriyle ilişkili olan iki bileşeni olduğunu öne sürmüşlerdir. İlk olarak, umudun hedeflerle bağlantılı olarak başarılı eylemlilik algısı (geçmiş, şimdi ve gelecekteki hedeflere ulaşmada kararlılık duygusu) tarafından beslendiği varsayılırken; ikinci olarak, umudun hedeflerle ilgili başarılı yolların (hedefe ulaşmak amacıyla başarılı planlar üretebilme duygusu) algılanan varlığından etkilendiği varsayılmıştır. Resmi olarak, Snyder ve diğerleri (1991) tarafından karşılıklı olarak türetilmiş başarılı (1) eylemlilik (hedefe yönelik yollar boyunca hareketi başlatabilme ve sürdürebilme kararlılığı) ve (b) yollar (hedefe yönelik bir ya da daha fazla uyarlanabilir rotalar üretme ve planlama) duygusuna dayanan bilişsel bir set "umut" olarak kavramsallaştırılmıştır.

Hedefleri takip etmekte tek başına yeterli olmayan iki bileşen eş anlamlı değildir; ancak birbirlerine eklenirler, karşılıklı ve pozitif yönlü ilişkileri vardır (Snyder vd., 2003: 123). Bireylerin hedefe yönelik eyleyici düşüncelerinin varlığında hedefe giden yolları açıkça algılanmadığı gibi, hedefe yönelik rotaları üretirken ve planlarken eylemlilik olmayabilir. Umut, bireylerin hedeflerine yönelik doğru hareketi sürdürebilmesi için yalnızca ilk olarak eylemliliği değerlendirdiği ve sonrasında mevcut rotaları üretebildiği daha sonra hedefine yönelik davranışlarını ortaya çıkardığı durumu değil; eylemlilik ve yollar düşüncelerinin birbiriyle etkileşim içerisinde hedefe yönelik davranışlarının tüm aşamaları boyunca devam ettiği bir süreç olarak üst üste toplandığı bir sistemi yansıtmaktadır (Snyder vd., 1991: 571; Snyder, 1995: 358).

Umut teorisi adı altında yeni bir bilişsel ve motivasyonel model olarak, yeniden kavramsallaştırmalarla umut, bireylerin (a) hedeflerini net bir şekilde kavramsallaştırma, (b) hedeflerine ulaşmak için yollar geliştirme, (c) bu yolları kullanmak için gerekli olan motivasyonu başlatma ve sürdürme kapasitelerine ilişkin algılarını yansıtmaktadır (Snyder vd., 2003: 122-123).

Hedefler, İnsanların eylemleri, hedefe yöneliktir ve bu hedefler zihinsel eylem dizilerinin hedefleri olarak umut teorisinin bilişsel bileşenini sağlar. Kısa ve uzun vadeli olması mümkün olan hedeflerin, bilinçli bir düşünceyi meşgul edecek düzeyde değerli olmaları gerekmesinin yanı sıra bir miktar belirsizlik içermesi gerekmektedir (Snyder vd., 2002b: 258). Umutlu düşüncenin zihinsel çapaları olan hedeflerin, küçük ya da büyük olabileceği gibi dakikalar sonrasında ya da uzak gelecekteki amaçları içerebilmesi mümkündür (Snyder, 2005: 73). Davranışı motive etmek için önemli bir değere sahip olması gereken hedeflere, ulaşılabilirliğinin yanında gerçekleşmesine ilişkin bir miktar belirsizliklerin eşlik etmesi gerekliliği; gerçekten ulaşamayan hedeflerin bireylerin motivasyonlarına olumsuz etkisi olduğu bilinirken, kesin olarak ulaşılabilir hedeflerinde bireylerin motivasyonlarını düşürmekte olduğunun görülmesinden kaynaklanmaktadır (Snyder vd., 2000b: 748). Bireylerin %100 ulaşabildikleri hedeflerde umuda gerek duymadıkları ve umudun hedeflerine ulaşma konusunda algıladıkları ara olasılıklar altında meydana çıktığı bilinmektedir (Snyder vd., 2000c: 250). Umut teorisinde iki tür hedefin varlığından söz edilmektedir. Olumlu hedefe yönelik arzu hedefleri şunları içermektedir; (1) ilk kez gerçekleştirmek üzere tasarlanan bir hedef (bir kişinin ilk evini almak isteği), (2) mevcut hedefinin sürdürülmesi ile ilgili arzu (bir kişinin maddi yatırımlarını korumak istemesi)

ve (3), başladığı ve ilerlemesini gördüğü bir hedefini arttırma isteği (yeni bir ticari işe başlayan kişinin ilk satışlarının yüksek gelmesiyle bu alanda daha fazla yükseleceğine inanarak devam etmesi). Olumsuz bir hedefin sonucu önlemeye yönelik hedefler ise; (1) asla ortaya çıkmaması için caydırmayı (okulu bırakmak istememek) ve (2) asla ortaya çıkmasını istemediği hedefin geciktirilmesi için caydırma (okulla ilişkisi kesilmemek için 1 yıl dondurmak ya da heyet raporu almak) maddelerini içermektedir (Snyder vd., 2000c: 250; Snyder, 2002a: 250).

Alternatif yollar düşüncesi, Geleceğe yönelik görüşlerimizin şimdiki düşüncelerimizi etkilediğini (örneğin, hamile kalmak istemeyen bir kadının doğum kontrol hapı kullanmayı planlaması) varsayarak ve ek olarak zaman içerisinde geçmişteki olayları tekrar yaşamayacağımızın garantisi olmadığını ön görürsek geçmişimizde geleceğimizi etkilediği varsayılmaktadır. Bu varsayımdan yola çıkarak, belirli hedeflere yönelik yollar oluşturulması ve bu yollara kararlılığın eşlik etmesi gerekmektedir (Snyder, 2002a: 251). Yollar düşüncesi sürecinde kişilerin ‘bunu başarmanın bir yolunu elbet bulacağım, bulabilirim’ gibi kendi kendine destekleyici içsel konuşmaları, yeni yollar oluşturmasını güçlendirmektedir (Snyder vd., 2000c: 250). Arzuladığımız hedeflere yönelik bir ya da daha fazla yol üretmemiz gerekliliği, engellerle karşılaştığımız durumlarda alternatif yolları düşünebilmemizide kapsamaktadır (Snyder, 2005: 73). Yollar düşüncesinde kişi, istenilen hedeflere ulaşmak için bir ya da birden fazla yol üretebileceğini algılamaktadır ve hedefler engellenmediğinde ortaya çıktığı gibi engellere karşılaşıldığında da yeni ve alternatif yollar bulmak için çalışmaktadır (Snyder, 1996: 3).

Eyleyici düşünce, Umut teorisinin motivasyon bileşeni olan eyleycilik düşüncesi, kişinin hedefleri doğrultusunda oluşturduğu yolları kullanmaya başlamakta ve sürdürmekte etkili olan zihinsel bir enerjiyi içermektedir ve yüksek düzeyde umutlu olan kişilerin içsel konuşalarda ‘durdurmlayacağım’, ‘ben bunu başarabilirim’ ve ‘ben bunu yapabilirim’ gibi eylemliliklerini benimsedikleri görülmektedir (Snyder, 2002a: 251). Eylemlilik (oluşturulan yollara kendini motive etme becerisi), oluşturulan alternatif yollar üzerinde uygulanarak, başarılı bir şekilde hedefleri takip etmeyi içersede, ara sıra karşılaşılan engellerle motivasyon işe yaramaz hale geldiğinde, bu motivasyon hedeflere yönelik birden fazla alternatif rota oluşturmak için yönlendirilmektedir (Snyder, 2005: 73-74).

Duygu temelli olan umut modellerinin aksine, Snyder'in umut teorisi düşüncelerin önemini vurgulamaktadır. Umut teorisine göre, duygular hedefe yönelik düşüncelerin yan ürünü olarak meydana çıkmaktadır. Hedefe yönelik algılanan başarı olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlarken, bu yolda algılanan başarısızlıkla olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Snyder, 2000a: 11). Yüksek umut düzeyi olan kişiler uygun ve emin hedefler belirleyerek bu hedeflerine ulaşmak için rotalar oluşturma ve gerekli eylemlilik düzeylerini optimal seviyede koruyabilme konusunda ustalaşmaktadırlar ve içsel ya da dışsal motivasyon kaynaklarını belirlemekte ve bunlardan yararlanma konusunda becerilere sahip olmaktadır (Wroblewski ve Snyder, 2005: 218). Yüksek umutlu bireyler ek olarak engel teşkil eden stres faktörlerinin üstesinden gelmekte ve hedeflerine ulaşmakta başarılı olmaktadır. Eyleyici ve alternatif yol düşünceleri yaşam boyunca öğretilmeye devam etmekte ve yetişkinlikle birlikte sonlanmamaktadır (Smedama vd., 2014: 400). Düşük umutlu kişiler ve yüksek umutlu kişiler karşılaştırıldığında, yüksek umutlu kişilerin kendileri hakkında olumlu düşünceleri, daha yüksek hedefler belirledikleri ve birden fazla hedefe seçtikleri ve bu hedeflere ulaşma olasılıklarını yüksek olarak değerlendirerek başarıya odaklı oldukları görülürken aksine düşük umutlu kişilerin hedeflerine ulaşmakta gerekli yollar üretmekte yetersiz olduğu, hedeflerine ulaşılabilirlik konusunda düşük inanç ve belirsizlik hissine sahip olarak olumsuz duygular yaşadıkları görülmektedir (Snyder vd., 1998: 808).

1.11. Umut ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yukar (2023), 18-62 yaş aralığında 141'i kadın ve 107'si erkek olmak üzere 248 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmada, umudun sağlıkta yaşam kalitesi ile ilişkisini incelemiş ve sonucunda umut ile mutluluk arasında anlamlı ilişkiye rastlamıştır. Umut düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkide, umudun artmasıyla mutluluk düzeyinin arttığını bulmuştur. Umut, yaşam kalitesinin alt boyutlarını oluşturan canlılık, ruh sağlığı, sosyal işlevsellik ve genel sağlık boyutlarını anlamlı derecede yordamaktadır. Sosyal işlevsellik, canlılık ve ruh sağlığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunan umut arttıkça bu alt boyutlarında arttığı görülmüştür.

Yılmaz (2023) tarafından, 18-24 yaş aralığında 511 kişi ile yapılan araştırmada, beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelemesinin sonucunda, depresyon, anksiyete ve stres ile şükran ve umut arasında

negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu yani beliren yetişkinlikte şükran ve umut düzeyleri yüksek olan öğrencilerin anksiyete, stres ve depresyon düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Öğrencilerin yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında umutlu kalmalarının olumsuz duygu durumları belirgin düzeyde azaltıcı etkilediği görülmüştür.

Kocaman (2019), 20-50 yaş aralığındaki 448 katılımcı ile yapılan araştırmada, yetişkinlerde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, umut ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Umut düzeyi yüksek kişilerin, olduğu ana ve gelecek yaşamlarına dair bakış açısının olumlu yönde artacağını kanısına varılmıştır.

Karcı ve Topyaka (2023) 808 lise öğrencisi ile anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisini incelemek üzere bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bulguların doğrultusunda, anne baba tutumlarının, umut puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ve anne baba tutumları ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Ebevenylerinden gördükleri kabul/ilgi/sevgi düzeyi yüksek olan kişilerin umut düzeylerinde yüksek olduğu görülmüştür.

İmroğlu ve meslektaşları (2023), 354'ü kadın ve 165'i erkek olmak üzere 519 yetişkin birey ile, psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, bağımsız değişken olan bilişsel esneklik, umut ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye saptanmıştır. Üç değişkenin düzeylerinde yükselme olduğunda psikolojik iyi oluşlarında artacağı söylenmiştir. Bilişsel esneklik ile, bilinçli farkındalık ve umut arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğundan, bilişsel esneklik seviyesinin artması ile umut düzeyinin de artacağı bulunmuştur. Son olarak, umut ve bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları ile bilişsel esnekliğin anlamlı yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun üzerindeki etkinin önem sıralamasında umut ilk sırada yer almıştır.

Şahin ve meslektaşlarının (2012), 214 kız ve 71 erkek olmak üzere toplamda 285 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmada, öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolünü incelemesinin ardından ortaya çıkan sonuçlara göre, umut ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığına

rastlanmıştır. Bireylerin umut düzeyleri yüksek olduğunda öznel iyi oluşlarının düzeylerinde yükseldiği bulunmuştur.

Tıp fakültesi hastanesinin kadın hastalıkları ve doğum kliniğinde yatarak ve radyasyon onkolojisi ünitesinde gününbirlik tedavi gören 124 hasta ile jinekolojik kanserli hastalarda algılanan stres ile umut düzeyi ilişkisinin belirlenmesi üzerine bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda, sürekli umut puanlamalarının ortalaması orta düzeyde bulunmuş ve algılanan stres düzeyi ile umut ölçeği arasında negatif yönlü orta korelasyona rastlanmıştır. Jinekolojik hastaların umut düzeylerinin yüksek olduğu zamanlarda algılanan stres düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür (Uras ve Beydağ, 2022: 108).

Demirtaş ve arkadaşları (2018), pedagojik formasyon eğitime devam eden, 212'si kadın ve 73'ü erkek olmak üzere toplam 285 kişiden oluşan katılımcılarla, pedagojik formasyon öğrencilerinde umut ve mental iyi oluş: yapılandırmacı düşünmenin aracı rolünü inceleyen bir araştırma yürütmüştür. Bulgulara göre, umut ile mental iyi oluş ve yapılandırmacı düşünme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Umut düzeyi yüksek kişilerin, öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur.

Chang ve DeSimone (2001), 341 üniversite öğrencisi ile, umudun değerlendirmeler, başa çıkma ve disfori üzerindeki etkisi: bir umut teorisi testi üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda, umut puanları ile ikincil değerlendirmeler ve aktif başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buldulara umut ile disfori arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Bu doğrultuda umut düzeyi yükseldikçe ikincil değerlendirmeler ve aktif başa çıkma düzeyleri artarken, umut düzeyinin azalmasının disfori (hoşnutsuzluk, memnuniyetsizlik) puanlarında yükselme ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Range ve Penton (1994), 206 lisans öğrencisinin katılımı ile, üniversite öğrencilerinde umut, umutsuzluk ve intiharı incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, umut düzeyinin artmasıyla umutsuzluğun azaldığı, intihara daha fazla meyilli olan öğrencilerin umut puanlarının toplamı daha az ve daha fazla umutsuzluk ile ilişkili bulunmuştur. İntihar korkusu puanları ile umut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğundan, düşük düzeyde umutlu kişilerin, intihar korkusu puanlarında artış olduğu saptanmıştır.

Irving ve meslektaşları (2004), ilk olarak 128 hastanın başlangıç değerlendirmelerini tamamladıktan sonra 22 kişinin intihar düşünceleri olması nedeniyle geriye kalan 98 kişi ile yaptıkları çalışmada, psikoterapinin tedavi öncesi, başlangıç ve sonraki aşamalarında umut ve sonuçlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgulardan yola çıkılarak, düşük sosyoekonomik düzeyi ve geçmiş zihinsel hastalıklarının, düşük umut düzeyine sahip olan kişilerin hedefe giden yollar üretmesi ve tıkanmalarına katkısı olmasına rağmen umut bir değer olarak bulunmuştur. Araştırma sonucunda yüksek umudun stresle başa çıkma, duygu düzenleme, fazla refah, daha az psikiyatrik semptolara sahip olma, yaşam alanlarında iyi işlevsellik ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Mathew ve meslektaşları (2014) tarafından 204 psikoloji öğrencisinin katıldığı , umut yapısı, irade ve yolla: öz yeterlilik, iyimserlik ve genel refah arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın sonucunda, öz yeterlilik, iyimserlik ve umudun ilişkili olduğu ve öz yeterlilik, umut ve iyimserliğin her birinin refaha önemli düzeyde etkisinin olduğu bulunmuştur. Umudun dahil olmak üzere bütün değişkenler, deneyimlere yönelik olumlu bir yönelimi yansıtan bilişsel kümeler olarak görülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, depremzede bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda söz konusu iki değişken arası ilişkide umut duygusunun aracı rolünün olup olmadığı incelenecektir.

2.2. Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde; doğal afetlere maruz kalmanın ardından görülen TSSB'nin kapsamlı araştırmalarına son 10 yıldır başlandığı fark edilmiştir (Armenian vd., 2002: 374). Depremden sağ kurtulanlar için erken teşhis ve sürekli izleme eksikliğinin, psikiyatrik morbiditenin ve duygusal/ruhsal sağlık sorunlarının fark edilmesini engelleyerek uzun süreçte kalıcı psikolojik rahatsızlıklara neden olduğu görülmüştür (Tang vd., 2017: 10; Yang vd., 2003: 260). İnsanların temel güvenlik duygusunu ve işlevselliklerini etkileyen depremlerin olumsuz psikolojik tepkilerin ve psikopatolojilerin sebebi olduğu görülmektedir (Chang vd., 2002: 142; Papadatos vd., 1990: 134). Literatürde depremzede bireylerde TSSB ile yaşam anlamı arasındaki ilişki ve bu söz konusu iki değişken arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın, umut duygusunun travmatik olaylara baş etme ve travma sonrasında olumlu ya da olumsuz etkilerinde önemini belirleyerek psikolojik alanda umut duygusunu geliştirici müdahaleler bulunmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bireylerin deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamının arasındaki ilişkinin incelenmesi, yaşam amaçlarının arttırılmasına yönelik çalışmalar ve psikolojik müdahaleler planlanırken yardımcı olacaktır. Bu araştırmanın 06.02.2023 tarihinde Türkiye'de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan depremzede bireyler ile gerçekleştirilerek travma sonrası stres bozukluğu, yaşam anlamı ve umut duygusu değişkenlerinin bir arada inceleneceği, deprem sonrasında travma sonrası stres bozukluğu gelişimi riskinin azaltılabilmesinde umut ve yaşam anlamının rolünü vurgulayan, alana güncel katkı sağlayan özgün değerinde bir araştırma olacağı öngörülmektedir. Aynı zamanda söz konusu iki değişken arası ilişkide umut duygusunun aracı rolünün olup olmadığı incelenecektir. Umut duygusu birçok psikolojik gösterge ile güçlü şekilde ilişkili olduğundan dolayı ve teorisinin eylemlilik ve hedefe yönelik alternatif yollar üretmeye dayanmasından kaynaklı bireylerin yaşam anlamının oluşmasında temel bir anlamı olduğunu öngörülmektedir. Yapılacak araştırma ile umut

ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi alana bilimsel katkı sağlayacaktır. Pozitif psikoloji kavramının, 1980’li yıllardan beri psikoloji literatüründe ön plana çıkması ile birlikte umut ve yaşamda anlam kavramı alanda yapılan çalışmalara yenilikçi ve özgün değer katmaktadır. Umut duygusu birçok psikolojik gösterge ile güçlü şekilde ilişkili olduğundan dolayı ve teorisinin eylemlilik ve hedefe yönelik alternatif yollar üretmeye dayanmasından kaynaklı bireylerin yaşam anlamının oluşmasında temel bir anlamı olduğunu göstermektedir. Yapılacak araştırma ile umut ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Literatüre katkı sağlamak ve araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirliklerini yeniden test etmek ise bir diğer katkıdır.

2.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Depremzede bireylerin travma sonrası stres bozukluğu puanları sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Depremzede bireylerin yaşamda anlam puanları sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
3. Depremzede bireylerin umut duygusu puanları sosyo- demografik özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Depremzede bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile umut duygusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Depremzede bireylerin yaşam anlamı ile umut duygusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Depremzede bireylerin travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Depremzede bireylerin travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasında anlamlı bir ilişki varsa, bu ilişkide umut duygusu aracı rol oynamakta mıdır?
8. Depremzede bireylerin umut duygusu puanları yaşam anlamı puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
9. Depremzede bireylerin umut duygusu puanları travma sonrası stres bozukluğu puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
10. Depremzede bireylerin yaşam anlamı puanları travma sonrası stres bozukluğu puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.4. Araştırmanın Hipotezleri

1. Depremzede bireylerin travma sonrası stres bozukluğu puanları sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.
2. Depremzede bireylerin yaşamda anlam puanları sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.
3. Depremzede bireylerin umut duygusu puanları sosyo- demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.
4. Depremzede bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile umut duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Depremzede bireylerin yaşam anlamı ile umut duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Depremzede bireylerin travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
7. Depremzede bireylerin travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasında anlamlı bir ilişki vardır ve bu ilişkide umut duygusu aracı rol oynamaktadır.
8. Depremzede bireylerin umut duygusu puanları yaşam anlamı puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
9. Depremzede bireylerin umut duygusu puanları travma sonrası stres bozukluğu puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
10. Depremzede bireylerin yaşam anlamı puanları travma sonrası stres bozukluğu puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

2.5. Araştırmanın Sayıltıları, Sınırları ve Kısıtlılıkları

- Bu araştırmada örneklemin evreni temsil edeceği kabul edilmiştir. Katılımcıların ölçek sorularını doğru ve objektif bir biçimde cevapladığı varsayılmıştır.
- Bu araştırmanın çalışma grubu Türkiye’de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan yetişkin bireyler ile sınırlıdır.
- Bu araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan “Sosyo demografik bilgi formu” soruları ve ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır.
- Bu araştırmada ilgili veriler, ölçeklerin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçekler, katılımcıların kendi bildirimine dayalı olduğu için sorular gerçeklikten uzak bir şekilde cevaplanmış olabilir. Bu durum göz

önünde bulundurulduğunda yanıtların bir kısmının yanlış ya da çarpıtılmış olma ihtimali düşünülebilir.

2.6. Araştırma Modeli

Betimsel bir yöntem olan araştırma, nicel araştırma modelleri arasından ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya yokluğunu ve ilişkinin varlığı söz konusu olduğunda bu ilişkinin yönünün ve düzeyinin korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarıldığı, çalışmadaki tüm değişkenlerin bütüncül bir yaklaşımla analiz edilmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Güneş ve Köse, 2021: 29). Aracı değişkenin etkisi, Hayes (2017) tarafından SPSS programına bir makro aracılığı ile aracı değişkenlerin etkilerini incelemek amacıyla geliştirilen Process Macro 4.2 (X:Bağımsız değişken, Y:Bağımlı değişken, M:Aracı değişken) modeli kullanılarak test edilmiştir (Akt. Adıgüzel ve Küçükoglu, 2020: 9). Araştırma kesitseldir çünkü belli bir zaman dilimini kapsamaktadır.

2.7. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023 yılında Türkiye’de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem sayısı belirlenirken Raosoft Örneklem Hesaplama Aracı kullanılmış olup, minimum örneklem sayısı 377 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmanın örnekleme, 06 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremlere maruz kalmış 20- 60 yaş aralığında 412 (296 kadın, 116 erkek) yetişkin katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcılara ulaşırken örnekleme yöntemi olarak hız ve pratiklik kazandıran uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir (Kılıç, 2013).

Çalışmaya katılacak kişilerin seçilmesinde şu ölçütler belirlenmiştir.

- Dahil Etme kriterleri:
 - Okur yazar olmaları
 - Çalışmaya katılmaya gönüllü olmaları
 - 20-60 yaş aralığında olması
- Dışarda bırakma kriterleri:
 - Okur yazar olmamak
 - 20 yaşından küçük veya 60 yaşından büyük olmak
 - Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşamamış olmak

2.8. Veri Toplanmasında Kullanılan Ölçme Araçlar

Araştırma yapılırken; Sosyo-Demografik Veri Formu, DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (TKL-5), Yaşamda Anlam Ölçeği, Sürekli Umut ölçeği kullanılmıştır.

2.8.1. Sosyo-demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen sosyo-demografik veri formu 2 bölümden oluşmaktadır. Toplamda 8 sorudan oluşmaktadır. İlk bölümde kişilere demografik bilgileri sorulmuştur. Bu bölümde toplam 4 soru vardır ve kişilere; cinsiyetleri, yaşları, medeni durumları ve psikiyatrik tanı alıp almadıkları sorulmuştur. İkinci bölümde ise kişilere yaşadıkları deprem ile ilgili sorular sorulmuştur. Toplam 4 sorudan oluşmaktadır. Bu bölümde kişilere depremin ekonomik anlamda etkileri, evlerinin aldığı hasar, kendilerinin veya yakınlarının enkaz altında kalıp kalmadıkları ve son olarak deprem sebebiyle yakınlarının yaralanma ve kayıp durumları sorulmuştur.

2.8.2. DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (TKL-5)

DSM-3-R temel alınarak düzenlenmiş olan TKL'nin DSM-5'e uyarlanmış hali Weathers ve meslektaşları tarafından (2013) TSSB belirtilerini puanlamak amacıyla yapılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, katılımcıların semptomlarını son bir ay içerisindeki durumuna göre ölçmektedir. Cevaplar 0'dan (hiç yok) başlayarak 4'e (aşırı var) kadar ulaşan likert tipi ile derecelendirilmiştir. Türkçeye uyarlamasını Boysan ve arkadaşlarının (2017: 7-8) gerçekleştirdiği ölçek 4 alt boyutu içermektedir. Güvenirlik katsayıları; yeniden deneyimleme boyutu için .79-.92, kaçınma için .73-.91, duygulanım ve bilişlerdeki olumsuz değişimler için .85-.90 ve aşırı uyarılma için .81-.88 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği katsayıları ise sırasıyla .70, .64, .78 ve .76 olarak bulunmuştur. Olası TSSB tanısı koyulabilmesi için kesme puanının 47 olarak baz alınması önerilmiştir. Bu öneriden yola çıkarak bütünsel skor 47 ve üstü olan bireylerin TSSB tanı kriterlerinin karşılanma ihtimalinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Boysan vd., 2017: 6-7). Bu çalışmada, var olan örnekleme ölçeğin toplamı için güvenilirlik katsayısı .96 olup alt boyutlarda; yeniden deneyimleme için .90, kaçınma için .84, duygulanım ve bilişlerdeki olumsuz değişimler için .90 ve aşırı uyarılma için .88'dir (Tablo 1).

2.8.3. Yaşamda Anlam Ölçeği

Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olmak üzere iki alt ölçekten oluşan Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ), her alt ölçeğin 5 maddesi olan toplamda 10 maddeden oluşan bir ölçektir (Steger vd., 2006). Ölçek maddeleri için 1’den (kesinlikle doğru değil) 7’ye (kesinlikle doğru) kadar uzanan likert tipi derecelendirilme kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Demirbaş (2010: 46) ve geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını ise lise öğrencileri ile Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu (2015: 50) yapmıştır. Birbirinden bağımsız iki alt boyutu olan ölçeğin 9. Maddesi ters kodlanmaktadır. Total skor alınmak istendiğinde Arayış boyutu ters kodlanmaktadır. Ölçeklerinin her birinden alınabilecek en yüksek toplam puan 35 olarak belirlenmiştir. Ölçeklerin her birinden alınabilecek en düşük toplam puan 5 olarak belirlenmiştir. ‘Anlam Arayışı’ alt ölçeğinden yüksek puan alan kişinin, yaşamda yeni anlamlar aradığı ve ‘Anlamın Varlığı’ alt ölçeğinden yüksek puan alan kişinin var olan anlamının olduğu ifade edilmektedir. Güvenirlik çalışması için iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı 300 öğrenciden elde edilen bulgular ile belirlenen ölçeğin iç tutarlılığı .86 bulunmuştur. Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı alt boyutlarının iç tutarlılığı sırasıyla .87 ve .88’dir. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılığı .76 bulunmuş olup; alt boyutlarda; Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı iç tutarlılığı sırasıyla .85 ve .86’dır (Tablo 1).

2.8.4. Sürekli Umut Ölçeği

Katılımcıların sürekli umut düzeylerini ölçmek amacıyla Tarhan ve Bacanlı’nın (2015: 6) Türkçeye uyarladığı ölçeğinin aslı Snyder ve meslektaşları (1991: 572) tarafından geliştirilmiştir. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici düşünce olarak iki alt boyuttan oluşan ölçeğin her iki alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Toplamda 12 maddesi bulunan ölçeğin geri kalan maddelerini umut ile ilgili olmayan ve puan tanımlanmamış dolgu maddeleri oluşturmaktadır. 8’li likert tipi derecelendirmesi kullanılan ölçeğin 8 maddeden alınan puanlarının toplamı sürekli umut ölçeğinin total puanını belirlemektedir. En yüksek ve en düşük puan sırasıyla 64 ve 8 olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık sayısı .86 olarak 67 bulunmuş olup alt boyutlarda; Alternatif Yollar Düşüncesi için .78, Eyleyici Düşünceler için .81’dir (Tarhan ve Bacanlı, 2015: 6). Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık sayısı .91 olarak bulunmuş olup alt boyutlarda; Alternatif Yollar Düşüncesi için .86, Eyleyici Düşünceler için .81’dir (Tablo 1).

2.9. Verilerin Toplanması ve Analizi

Türkiye’de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan 20-60 yaş aralığındaki yetişkin bireylere Mayıs 2023-Temmuz 2023 tarihleri aralığında çevrimiçi ve yüzyüze anketler aracılığıyla uygulanmıştır. Araç olarak ‘google form’ anket sitesinin yazılımı kullanılarak hazırlanan anketler, internet üzerinden e-posta ve sosyal ağ siteleri aracılığı ile duyurulduktan sonra katılımcılara iletilerek doldurulması istenmiş ve aynı sistem takip edilerek ‘yanıtı gönder’ komutu ile otomatik olarak cevaplanması ve geri yollanması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Yüzyüze anketler depremde en çok hasar alan illerde (Kahramanmaraş, Hatay ve Adıyaman) uygulanmıştır. Çalışma gönüllülük esasına dayalı yürütülmüştür.

Bu çalışma kapsamında, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak araştırılmıştır. Ayrıca, ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılıklarını incelemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri tercih edilmiştir. Aracı rol analizi için Process Macro 4.2 programı kullanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 anlam düzeyi referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	412	0	80	47.03	18.84	-0.25	-0.41	0.96
Yeniden Deneyimleme	412	0	20	12.75	5.00	0.03	-0.69	0.90
Olumsuz Değişiklikler	412	0	28	15.33	7.13	-0.67	-0.16	0.90
Aşırı Uyarılma	412	0	24	14.40	6.01	-0.38	-0.45	0.88
Kaçınma	412	0	8	4.55	2.27	-0.82	-0.23	0.84
Sürekli Umut Ölçeği	412	8	64	46.13	11.71	0.58	-0.78	0.91
Alternatif Yollar	412	4	32	24.32	6.31	0.41	-0.83	0.86

Eyleyici Düşünce	412	4	32	21.80	6.06	0.11	-0.57	0.81
Yaşamda Anlam Ölçeği	412	16	70	47.87	10.37	0.39	-0.31	0.76
Anlamın Varlığı	412	5	35	25.71	7.20	-0.17	-0.65	0.85
Anlam Arayışı	412	5	35	22.16	8.14	-0.52	-0.49	0.86

Tablo 1'e ilişkin sonuçlar incelendiğinde, ölçeklere ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri ve bunlara ek olarak basıklık, çarpıklık, Cronbach Alpha değeri verilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik düzeyi Cronbach Alfa katsayıları kullanılarak hesaplanmıştır ve bu değerlerin 0.70'in üzerinde olduğu ve yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır (Kılıç, 2016). Ardından, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu değerlendirme sırasında, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, Hair ve ark. (2013) tarafından önerilen -1 ile +1 aralığındaki referans değerlerini karşıladığı gözlemlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	296	71.8
	Erkek	116	28.2
Yaş	20-28	157	38.1
	29-39	145	35.2
	40-49	63	15.3
	50-60	47	11.4
Medeni Durum	Evli	233	56.6
	Bekar	147	35.7
	Boşanmış/ Eşini kaybetmiş vb.	32	7.8
Psikiyatrik Tanı	Evet	62	15.0
	Hayır	350	85.0
Yaşamınızı Ekonomik Olarak Olumsuz Etkileme Durumu	Evet	317	76.9
	Hayır	95	23.1
Evinizin Depremde Aldığı Hasar Derecesi	Sağlam	57	13.8
	Az Hasarlı	176	42.7
	Orta Hasarlı	74	18.0
	Ağır Hasarlı	60	14.6
	Depremde yıkıldı	19	4.6
Kendinizin veya Yakınlarınızın Enkaz Altında Kalma Durumu	Depremden sonra yıkıldı	26	6.3
	Evet	223	54.1
	Hayır	189	45.9
Depremde Yakın Akraba ya da Arkadaş Kaybı	Evet	312	75.7
	Hayır	100	24.3
	Toplam	412	100.0

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, katılımcıların %71,8'i kadın, %28,2'si erkektir. %38,1'i 20-28, %35,2'si 29-39, %15,3'ü 40-49, %11,4'ü 50-60 yaş aralığındadır. %56,6'sı evli, %35,7'si bekar, %7,8'i boşanmış ya da eşini kaybetmiştir. %15'ine psikiyatrik tanı koyulmuş, %85'ine koyulmamıştır. %76,9'unun yaşamını ekonomik olarak olumsuz etkilemiş, %23,1'inin etkilememiştir. %13,8'inin evi depremde sağlam kalmış, %42,7'sinin evi az hasar, %18'inin evi orta hasar, %14,6'sının evi ağır hasar almış, %4,6'sının evi depremde yıkılmıştır, %6,3'ünün evini depremden sonra yıkmışlardır. %54,1'inin veya yakını enkaz altında kalmış, %45,9'unun kalmamıştır. %75,7'si depremde yakın akrabasını veya arkadaşını kaybetmiş, %24,3'ü kaybetmemiştir.

Korelasyon Analizi

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi uygulandı ve elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	--										
2-Yeniden Deneyimleme	.91**	--									
3-Olumsuz Değişiklikler	.94**	.77**	--								
4-Aşırı Uyarılma	.94**	.81**	.83**	--							
5-Kaçınma	.87**	.82**	.76**	.75**	--						
6-Sürekli Umut Ölçeği	-.27**	-.22**	-.30**	-.23**	-.22**	--					
7-Alternatif Yollar	-.22**	-.19**	-.23**	-.20**	-.18**	.95**	--				
8-Eyleyici Düşünce	-.29**	-.23**	-.33**	-.24**	-.23**	.94**	.79**	--			
9-Yaşamda Anlam Ölçeği	-.22**	-.20**	-.21**	-.21**	-.18**	.52**	.49**	.48**	--		
10-Anlamlı Varlığı	-.42**	-.36**	-.43**	-.37**	-.33**	.64**	.57**	.63**	.62**	--	
11-Anlam Arayışı	.08	.06	.11*	.06	.06	.10	.12*	.06	.72**	-.09	--

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ($r=-.27$, $p<0.05$), Alternatif Yollar ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ($r=-.22$, $p<0.05$), Eyleyici Düşünce ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ($r=-.29$, $p<0.05$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ($r=-.22$, $p<0.05$), Anlamlı Varlığı ile Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi ($r=-.42$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği ile Yeniden Deneyimleme ($r=-.22$, $p<0.05$), Alternatif Yollar ile Yeniden Deneyimleme ($r=-.19$, $p<0.05$), Eyleyici Düşünce ile Yeniden Deneyimleme ($r=-.23$, $p<0.05$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Yeniden Deneyimleme ($r=-.20$, $p<0.05$), Anlamlı Varlığı ile Yeniden Deneyimleme ($r=-.36$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği ile Olumsuz Değişiklikler ($r=-.30$, $p<0.05$), Alternatif Yollar ile Olumsuz Değişiklikler ($r=-.23$, $p<0.05$), Eyleyici Düşünce ile Olumsuz Değişiklikler

($r=-.33$, $p<0.05$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Olumsuz Değişiklikler ($r=-.21$, $p<0.05$), Anlamın Varlığı ile Olumsuz Değişiklikler ($r=-.43$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar, Anlam Arayışı ile Olumsuz Değişiklikler ($r=.11$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği ile Aşırı Uyarılma ($r=-.23$, $p<0.05$), Alternatif Yollar ile Aşırı Uyarılma ($r=-.20$, $p<0.05$), Eyleyici Düşünce ile Aşırı Uyarılma ($r=-.24$, $p<0.05$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Aşırı Uyarılma ($r=-.21$, $p<0.05$), Anlamın Varlığı ile Aşırı Uyarılma ($r=-.37$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği ile Kaçınma ($r=-.22$, $p<0.05$), Alternatif Yollar ile Kaçınma ($r=-.18$, $p<0.05$), Eyleyici Düşünce ile Kaçınma ($r=-.23$, $p<0.05$), Yaşamda Anlam Ölçeği ile Kaçınma ($r=-.18$, $p<0.05$), Anlamın Varlığı ile Kaçınma ($r=-.33$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği ile Sürekli Umut Ölçeği ($r=.52$, $p<0.05$), Anlamın Varlığı ile Sürekli Umut Ölçeği ($r=.64$, $p<0.05$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği ile Alternatif Yollar ($r=.49$, $p<0.05$), Anlamın Varlığı ile Alternatif Yollar ($r=.57$, $p<0.05$), Anlam Arayışı ile Alternatif Yollar ($r=.12$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği ile Eyleyici Düşünce ($r=.48$, $p<0.05$), Anlamın Varlığı ile Eyleyici Düşünce ($r=.63$, $p<0.05$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Aracı Rol Analizi

Bu kısımda, aracılık analizi Process 4.2 uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda aktarılmıştır.

Tablo 3.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşamın Anlamının İlişkisinde Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

<i>Model</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	%95 Güven Aralığı		<i>F</i>	<i>R</i> ²
						<i>Alt Sınır</i>	<i>Üst Sınır</i>		
Sabit	53.69	1.34		40.0	<.001***	51.05	56.32	21.83***	.05

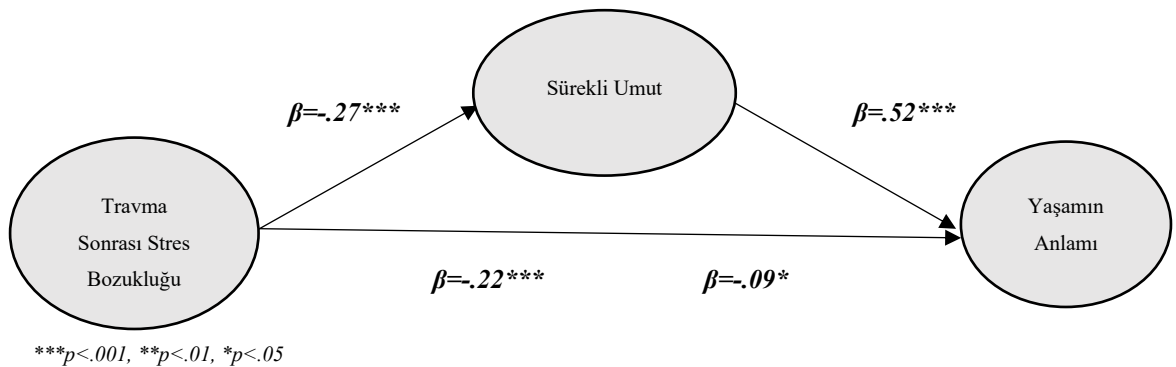
1	Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	-0.12	0.03	-0.22	-4.67	<.001***	-0.18	-0.07
	Sabit	30.13	2.40		12.5	<.001***	25.42	34.85
2	Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	-0.05	0.02	-0.09	-2.09	0.037*	-0.10	0.00
	Sürekli Umut Ölçeği	0.44	0.04	0.49	11.2	<.001***	0.36	0.51
	Dolaylı Etki (Aracı)	-0.07	0.02				-0.11.	-0.04

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan test: Process Macro 4.2

Aracı rol analizine ait bulgular incelendiğinde, travma sonrası stres bozukluğu bağımsız değişkeni yaşamda anlamı bağımlı değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. R^2 değeri .05 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %5'ini açıkladığı görülmektedir ($F(1,410)=21.83$, $p<.001$). Bulgular, travma sonrası stres bozukluğunun yaşamda anlamı negatif yönde yordadığı ($\beta=-.22$, $t=-4.67$, $p<.001$) saptanmıştır.

Aracı değişken olan duygu sürekli umut alındıktan sonraki regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(2,409)=77.65$, $p<.001$). Bağımsız değişken olan travma sonrası stres bozukluğu ($\beta=-.09$, $t=-2.09$, $p<.05$) yaşamda anlam üzerindeki yordayıcı etkiyi sürdürmektedir. R^2 değeri .27 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %27'sini açıkladığı görülmektedir.

Aracı değişken modele alındıktan sonra, modeller arasında açıklanan varyans farkı .22 olarak tespit edilmiştir. Travma sonrası stres bozukluğunun β katsayısı -0.22'den -0.09'a azalmıştır ve istatistiksel olarak anlamlılığını yitirmedikten dolayı kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Bu iki değişkenin toplamda kısmi aracılık etkisi ($\beta=-.13$, $p<.05$) olarak elde edilmiştir. Mevcut çalışmada, aracı değişken analizi aşamasında Hayes'in önerdiği 5000 bootstrap örneklemeden yararlanılmıştır.



Şekil 3.1. Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşamın Anlamının İlişkisinde Sürekli Umudun Aracı Rolüne İlişkin Grafik

Karşılaştırma Analizi

Bu bölümde, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği'nin demografik verilere göre incelenmesi için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Bulgular ilgili tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.4. Cinsiyete Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Kadın(n=296)		Erkek(n=116)		t	Sd.	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	49.40	18.47	41.00	18.51	4.15	410	<.001***
Yeniden Deneyimleme	13.35	4.89	11.22	4.95	3.98	410	<.001***
Olumsuz Değişiklikler	16.10	7.04	13.36	7.01	3.55	410	<.001***
Aşırı Uyarılma	15.14	5.85	12.53	6.02	4.04	410	<.001***
Kaçınma	4.80	2.24	3.90	2.22	3.71	410	<.001***
Sürekli Umut Ölçeği	46.27	11.92	45.76	11.21	0.40	410	0.691
Alternatif Yollar	24.50	6.28	23.88	6.40	0.89	410	0.373
Eyleyici Düşünce	21.77	6.24	21.88	5.61	-0.16	410	0.874
Yaşamda Anlam Ölçeği	48.83	10.18	45.41	10.48	3.04	410	0.003**
Anlamlı Varlığı	25.72	7.18	25.67	7.28	0.06	410	0.949
Anlam Arayışı	23.10	8.09	19.74	7.80	3.83	410	<.001***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği, Alternatif Yollar, Eyleyici Düşünce, Anlamlı Varlığı cinsiyete göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesinden ($t(410)=4.15$, $p < .001$), Yeniden Deneyimleme alt ölçeğinden ($t(410)=3.98$, $p < .001$), Olumsuz Değişiklikler alt ölçeğinden ($t(410)=3.55$, $p < .001$), Aşırı Uyarılma alt ölçeğinden ($t(410)=4.04$, $p < .001$), Kaçınma alt ölçeğinden ($t(410)=3.71$, $p < .001$), Yaşamda Anlam Ölçeğinden ($t(410)=3.04$, $p < .01$), Anlam Arayışı alt ölçeğinden ($t(410)=3.83$, $p < .001$) cinsiyete göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark

gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kadınların puanları erkeklere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.5. Yaşa Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

				Yaş									
				20-28 (n=157)		29-39 (n=145)		40-49 (n=63)		50-60 (n=47)			
				$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	F(3.408)	p
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi				48.51	20.34	47.14	18.73	44.57	18.36	45.04	14.02	0.86	0.464
Yeniden Deneyimleme				13.07	5.22	12.74	5.24	12.00	4.91	12.74	3.37	0.69	0.561
Olumsuz Değişiklikler				15.64	7.69	15.48	7.11	14.94	6.77	14.32	5.69	0.50	0.683
Aşırı Uyarılma				15.09	6.36	14.27	5.93	13.43	5.92	13.83	4.97	1.41	0.241
Kaçınma				4.71	2.35	4.66	2.32	4.21	2.23	4.15	1.79	1.33	0.265
Sürekli Umut Ölçeği				44.06	12.21	48.41	11.63	46.33	11.06	45.68	10.02	3.56	0.014*
Alternatif Yollar				23.23	6.62	25.71	6.03	24.44	6.07	23.53	5.78	4.26	0.006**
Eyleyici Düşünce				20.83	6.29	22.70	6.21	21.89	5.74	22.15	4.80	2.49	0.060
Yaşamda Anlam Ölçeği				47.26	11.48	49.44	9.76	46.56	9.56	46.79	8.95	1.81	0.145
Anlamlın Varlığı				23.83	7.72	27.30	7.11	26.70	6.12	25.72	5.54	6.57	<.001***
Anlam Arayışı				23.43	7.61	22.14	8.75	19.86	8.18	21.06	7.21	3.29	0.021*

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Yeniden Deneyimleme, Olumsuz Değişiklikler, Aşırı Uyarılma, Kaçınma, Eyleyici Düşünce, Yaşamda Anlam Ölçeği aldıkları puanlar yaşa göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Sürekli Umut Ölçeğinden ($F(3.408)=3.56$, $p < .05$) aldıkları puanlar yaşa göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, 29-39 yaş aralığında olanların aldığı puanları 20-28 yaş aralığında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Alternatif Yollar alt ölçeğinden ($F(3.408)=4.26$, $p < .01$) aldıkları puanlar yaşa göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark

gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, 29-39 yaş aralığında olanların aldığı puanları 20-28 yaş aralığında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Anlamlı Varlığı alt ölçeğinden ($F(3.408)=6.57, p<.001$) aldıkları puanlar yaşa göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, 29-39 ve 40-49 yaş aralığında olanların aldığı puanları 20-28 yaş aralığında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Anlam Arayışı alt ölçeğinden ($F(3.408)=3.29, p<.05$) aldıkları puanlar yaşa göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, 20-28 yaş aralığında olanların aldığı puanları 40-49 yaş aralığında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.6. Yaşamı Ekonomik Olarak Olumsuz Etkileme Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evet(n=317)		Hayır(n=95)		t	df	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	49.01	18.55	40.42	18.39	3.97	410	<.001***
Yeniden Deneyimleme	13.26	4.97	11.05	4.72	3.84	410	<.001***
Olumsuz Değişiklikler	15.96	7.03	13.21	7.10	3.34	410	0.001**
Aşırı Uyarılma	14.95	5.92	12.59	5.97	3.40	410	0.001**
Kaçınma	4.84	2.19	3.57	2.25	4.93	410	<.001***
Sürekli Umut Ölçeği	46.19	12.03	45.92	10.64	0.21	172.350	0.832
Alternatif Yollar	24.40	6.51	24.05	5.63	0.51	176.165	0.608
Eyleyici Düşünce	21.79	6.16	21.86	5.76	-0.11	410	0.913
Yaşamda Anlam Ölçeği	48.71	10.17	45.06	10.59	3.03	410	0.003**
Anlamlı Varlığı	25.53	7.24	26.32	7.07	-0.94	410	0.349
Anlam Arayışı	23.18	7.71	18.75	8.63	4.50	141.938	<.001***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği, Alternatif Yollar, Eyleyici Düşünce, Anlamlı Varlığı yaşamı ekonomik olarak olumsuz etkileme durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir ($p>.05$).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesinden ($t(410)=3.97, p<.001$), Yeniden Deneyimleme alt ölçeğinden ($t(410)=3.84, p<.001$), Olumsuz Değişiklikler alt ölçeğinden ($t(410)=3.34, p<.01$), Aşırı Uyarılma alt ölçeğinden ($t(410)=3.40, p<.01$), Kaçınma alt ölçeğinden ($t(410)=4.93, p<.001$), Yaşamda Anlam Ölçeğinden ($t(410)=3.03, p<.01$), Anlam Arayışı alt ölçeğinden ($t(141.938)=4.50, p<.001$) aldıkları puanlar yaşamı ekonomik olarak etkileme durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde yaşamı ekonomik olarak olumsuz etkilenenlerin puanları olumsuz etkilenmeyenlere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.7. Psikiyatrik Tanı Alma Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evet(n=62)		Hayır(n=350)		<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>P</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>			
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	52.13	15.28	46.13	19.28	2.73	98.885	0.007**
Yeniden Deneyimleme	13.95	4.11	12.54	5.11	2.06	410	0.040*
Olumsuz Değişiklikler	17.53	5.91	14.94	7.27	3.07	96.899	0.003**
Aşırı Uyarılma	15.77	4.68	14.16	6.19	2.37	102.825	0.020*
Kaçınma	4.87	2.04	4.49	2.31	1.21	410	0.225
Sürekli Umut Ölçeği	46.34	8.59	46.09	12.19	0.20	109.868	0.844
Alternatif Yollar	24.82	5.25	24.23	6.49	0.68	410	0.499
Eyleyici Düşünce	21.52	4.83	21.85	6.26	-0.48	101.171	0.629
Yaşamda Anlam Ölçeği	46.34	10.03	48.14	10.42	-1.26	410	0.209
Anlamlı Varlığı	23.08	7.45	26.17	7.06	-3.15	410	0.002**
Anlam Arayışı	23.26	6.56	21.96	8.38	1.37	99.926	0.174

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaçınma, Sürekli Umut Ölçeği, Alternatif Yollar, Eyleyici Düşünce, Yaşamda Anlam Ölçeği, Anlam Arayışı psikiyatrik tanı alma durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesinden ($t(98.885)=2.73, p<.01$), Yeniden Deneyimleme alt ölçeğinden ($t(410)=2.06, p<.05$), Olumsuz Değişiklikler alt ölçeğinden ($t(96.899)=3.07, p<.01$), Aşırı Uyarılma alt ölçeğinden ($t(102.825)=2.37, p<.05$) psikiyatrik tanı alma durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde psikiyatrik tanı alanların puanları almayanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Anlamlı Varlığı alt ölçeğinden ($t(410)=-3.15, p<.01$) psikiyatrik tanı alma durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde psikiyatrik tanı almayanların puanları alanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.8. Enkaz Altında Kalma (Kendisi veya Yakını) Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evet(n=223)		Hayır(n=189)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>			
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	52.30	18.72	40.82	17.05	6.46	410	<.001***
Yeniden Deneyimleme	14.01	4.82	11.27	4.81	5.76	410	<.001***
Olumsuz Değişiklikler	17.21	7.14	13.11	6.47	6.07	410	<.001***
Aşırı Uyarılma	16.00	5.78	12.51	5.73	6.13	410	<.001***
Kaçınma	5.07	2.27	3.93	2.11	5.25	410	<.001***
Sürekli Umut Ölçeği	45.63	12.60	46.71	10.57	-0.95	409.961	0.342
Alternatif Yollar	24.18	6.84	24.49	5.64	-0.48	410	0.628
Eyleyici Düşünce	21.44	6.40	22.23	5.62	-1.31	410	0.191
Yaşamda Anlam Ölçeği	47.12	11.37	48.75	9.00	-1.63	408.202	0.104
Anlamlı Varlığı	24.74	7.59	26.86	6.54	-3.05	409.887	0.002**
Anlam Arayışı	22.38	8.20	21.89	8.09	0.60	410	0.546

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği, Alternatif Yollar, Eyleyici Düşünce, Yaşamda Anlam Ölçeği, Anlam Arayışı kendisinin veya yakınının enkaz altında kalma durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir ($p>.05$).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesinden ($t(410)=6.46, p<.001$), Yeniden Deneyimleme alt ölçeğinden ($t(410)=5.76, p<.001$), Olumsuz Değişiklikler alt ölçeğinden ($t(410)=6.07, p<.001$), Aşırı Uyarılma alt ölçeğinden ($t(386.737)=6.13, p<.001$), Kaçınma alt ölçeğinden ($t(406.211)=5.25, p<.001$) aldıkları puanlar kendisinin veya yakınının enkaz altında kalma durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kendisinin veya yakınının enkaz altında kalanların puanları kalmayanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Anlamlı Varlığı alt ölçeğinden ($t(409.887)=-3.05, p<.01$) aldıkları puanlar kendisinin veya yakınının enkaz altında kalma durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kendisinin veya yakınının enkaz altında kalmayanların puanları kalanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.9. Depremde Yakın Akraba ya da Arkadaş Kaybı Durumuna Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evet(n=312)		Hayır(n=100)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>P</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>			
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	48.72	18.87	41.76	17.84	3.25	410	0.001**
Yeniden Deneyimleme	13.22	4.99	11.29	4.75	3.41	410	0.001**
Olumsuz Değişiklikler	15.86	7.25	13.66	6.50	2.86	184.41	0.005**
Aşırı Uyarılma	14.95	5.91	12.69	6.03	3.31	410	0.001**
Kaçınma	4.69	2.25	4.12	2.28	2.18	410	0.030*
Sürekli Umut Ölçeği	46.28	12.03	45.65	10.71	0.47	410	0.641
Alternatif Yollar	24.37	6.52	24.17	5.63	0.30	191.198	0.765
Eyleyici Düşünce	21.91	6.20	21.48	5.63	0.61	410	0.540
Yaşamda Anlam Ölçeği	47.80	10.40	48.07	10.33	-0.23	410	0.822

Anlamlın Varlığı	25.82	7.42	25.36	6.49	0.56	410	0.578
Anlam Arayışı	21.98	8.18	22.71	8.02	-0.78	410	0.436

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği, Alternatif Yollar, Eyleyici Düşünce, Yaşamda Anlam Ölçeği, Anlamlın Varlığı, Anlam Arayışı depremde yakın akraba ya da arkadaş kaybı durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir ($p > .05$).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesinden ($t(410)=3.25$, $p < .01$), Yeniden Deneyimleme alt ölçeğinden ($t(410)=3.41$, $p < .01$), Olumsuz Değişiklikler alt ölçeğinden ($t(184.41)=2.86$, $p < .01$), Aşırı Uyarılma alt ölçeğinden ($t(410)=3.31$, $p < .01$), Kaçınma alt ölçeğinden ($t(410)=2.18$, $p < .05$) aldıkları puanlar depremde yakın akraba ya da arkadaş kaybı durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde depremde yakın akraba ya da arkadaş kaybı yaşayanların puanları kayıp yaşamayanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.10. Medeni Duruma Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Medeni Durum						F(2.409)	P
	Evli (n=233)		Bekar (n=147)		Boşanmış/ Eşini kaybetmiş vb. (n=32)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	51.55	16.39	53.08	18.93	56.63	13.84	1.20	0.303
Yeniden Deneyimleme	13.99	4.36	14.21	4.82	14.88	3.91	0.76	0.470
Olumsuz Değişiklikler	16.45	6.65	17.60	7.09	19.63	5.40	2.69	0.069
Aşırı Uyarılma	15.73	5.51	16.04	6.37	16.53	4.49	0.38	0.687
Kaçınma	5.38	2.07	5.23	2.33	5.59	1.83	0.23	0.791
Sürekli Umut Ölçeği	47.08	11.34	43.93	12.53	49.31	8.74	4.63	0.010*
Alternatif Yollar	24.95	5.99	23.10	6.72	25.41	5.93	4.47	0.012*
Eyleyici Düşünce	22.13	6.06	20.83	6.28	23.91	4.15	4.22	0.015*
Yaşamda Anlam Ölçeği	47.74	9.13	48.59	12.35	45.50	8.66	1.21	0.301

Anlamın Varlığı	26.93	6.78	24.63	7.27	21.75	7.86	10.28	<.001***
Anlam Arayışı	20.81	8.61	23.95	7.27	23.75	6.64	7.63	0.001**

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Yeniden Deneyimleme, Olumsuz Değişiklikler, Aşırı Uyarılma, Kaçınma, Yaşamda Anlam Ölçeği aldıkları puanlar medeni duruma göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Sürekli Umut Ölçeğinden ($F(2.409)=4.63$, $p < .05$) aldıkları puanlar medeni duruma göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukeyl testi bulguları ele alındığında, evli olanların ve boşanmış veya eşini kaybetmiş olanların aldığı puanları bekar olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Alternatif Yollar alt ölçeğinden ($F(2.409)=4.47$, $p < .05$) aldıkları puanlar medeni duruma göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukeyl testi bulguları ele alındığında, evli olanların aldığı puanları bekar olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Eyleyici Düşünce alt ölçeğinden ($F(2.409)=4.22$, $p < .05$) aldıkları puanlar medeni duruma göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukeyl testi bulguları ele alındığında, boşanmış veya eşini kaybetmiş olanların aldığı puanları bekar olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Anlamın Varlığı alt ölçeğinden ($F(2.409)=10.28$, $p < .001$) aldıkları puanlar medeni duruma göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukeyl testi bulguları ele alındığında, evli olanların aldığı puanları bekar olanlara ve boşanmış veya eşini kaybetmiş olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Anlam Arayışı alt ölçeğinden ($F(2.409)=7.63$, $p < .01$) aldıkları puanlar medeni duruma göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi bulguları ele alındığında, bekar olanların aldığı

puanları evli olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.11. Evin Depremde Aldığı Hasar Derecesine Göre Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Evinizin Depremde Aldığı Hasar Derecesi												F(5.406)	p
	Sağlam (n=57)		Az Hasarlı (n=176)		Orta Hasarlı (n=74)		Ağır Hasarlı (n=60)		Depremde yıkıldı (n=19)		Depremden sonra yıktılar (n=26)			
	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS		
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi	41.75	20.09	43.56	19.24	50.01	16.29	52.25	15.07	61.74	13.07	50.81	22.08	6.28	<.001***
Yeniden Deneyimleme	11.58	5.10	11.81	5.25	13.41	4.23	14.12	4.00	16.37	2.83	14.04	6.08	5.66	<.001***
Olumsuz Değişiklikler	13.67	7.45	14.00	7.25	16.69	6.26	16.85	6.13	20.68	6.16	16.65	7.79	5.53	<.001***
Aşırı Uyarılma	12.60	6.61	13.58	6.24	15.03	5.10	15.88	4.93	18.95	3.85	15.42	6.62	5.15	<.001***
Kaçınma	3.91	2.31	4.17	2.36	4.89	2.09	5.40	1.82	5.74	1.63	4.69	2.49	5.22	<.001***
Sürekli Umut Ölçeği	43.58	11.00	48.91	11.12	43.86	14.12	47.55	8.45	35.47	11.54	43.77	9.50	7.11	<.001***
Alternatif Yollar	23.19	6.08	25.79	5.66	22.76	7.31	25.40	5.22	17.79	6.81	23.62	5.76	8.35	<.001***
Eyleyici Düşünce	20.39	5.53	23.13	5.97	21.11	7.12	22.15	4.70	17.68	6.43	20.15	4.66	4.89	<.001***
Yaşamda Anlam Ölçeği	48.96	9.82	48.71	10.24	46.03	9.87	49.05	8.45	40.63	13.53	47.54	13.14	2.90	0.014*
Anlamın Varlığı	25.91	6.30	27.07	7.19	24.50	7.85	25.72	5.44	19.84	8.49	23.77	7.26	4.79	<.001***
Anlam Arayışı	23.05	7.81	21.64	8.90	21.53	8.10	23.33	6.93	20.79	6.46	23.77	7.19	0.93	0.462

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, Anlam Arayışı aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesinden ($F(5.406) = 6.28$, $p < .001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, evi ağır hasarlı olanların puanları sağlam ve az hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, evi depremde yıkılanların puanları

sağlam ve az hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Yeniden Deneyimleme alt ölçeğinden ($F(5.406)=5.66, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi bulguları ele alındığında, evi ağır hasarlı olanların puanları sağlam ve az hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, evi depremde yıkılanların puanları sağlam, az hasarlı ve orta hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Olumsuz Değişiklikler alt ölçeğinden ($F(5.406)=5.53, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, evi depremde yıkılanların puanları evi sağlam ve az hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aşırı Uyarılma alt ölçeğinden ($F(5.406)=5.15, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi bulguları ele alındığında, evi ağır hasarlı olanların puanları sağlam ve az hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, evi depremde yıkılanların puanları sağlam, az hasarlı, orta hasarlı ve ağır hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Kaçınma alt ölçeğinden ($F(5.406)=5.22, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi bulguları ele alındığında, evi ağır hasarlı olanların puanları sağlam ve az hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, evi depremde yıkılanların puanları sağlam ve az hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Sürekli Umut Ölçeğinden ($F(5.406)=7.11, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi bulguları ele alındığında, evi az hasarlı olanların puanları evi sağlam olanlara ve evi depremde yıkılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, evi ağır hasarlı olanların puanları

evi depremde yıkılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Alternatif Yollar alt ölçeğinden ($F(5.406)=8.35, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, evi sağlam, az hasarlı, orta hasarlı, ağır hasarlı olanların ve depremde sonra yıktırılanların puanları evi depremde yıkılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, evi az hasarlı olanların aldığı puanları orta hasarlı olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Eyleyici Düşünce alt ölçeğinden ($F(5.406)=4.89, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi bulguları ele alındığında, evi az hasarlı olanların puanları evi sağlam olanlara ve evi depremde yıkılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Yaşamda Anlam Ölçeği alt ölçeğinden ($F(5.406)=2.90, p<.05$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Tukey testi bulguları ele alındığında, evi sağlam, az hasarlı, ağır hasarlı olanların puanları evi depremde yıkılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Anlamlı Varlığı alt ölçeğinden ($F(5.406)=4.79, p<.001$) aldıkları puanlar evin depremde aldığı hasar derecesine göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi bulguları ele alındığında, evi az hasarlı olanların puanları evi depremde yıkılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı, depremzede bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolünü incelemektir. Aynı zamanda çeşitli demografik değişkenlerin TSSB, yaşam anlamı ve umut puanlarını farklılaştırıp farklılaştırmadığı incelenmiştir. Bu kısımda araştırmanın bulguları teorik ve istatistiksel çalışmalar ışığında tartışılacaktır.

Araştırmanın bulgularına göre, TSSB ile yaşam anlamı arasında negatif yönde düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde Tedeschi ve Calhoun (2004) araştırmalarında travmadan sağ kurtulanların yaşam krizi ile karşı karşıya kaldıklarında çoğu zaman hayatlarında anlam arayışına girdiklerini ya da hayatlarının yaşamaya değer olup olmadığını belirlemeye çalıştıklarını bildirmişlerdir. Dursun ve melektaşları (2014) araştırmalarında öğrencilerin en sık rastladığı travmatik olayların doğal afetler olduğunu ve anlamlı bir hayata sahip olmak ile yeni anlam arayışı oluşturma travma sonrası büyümeyi pozitif yönde yordadığını bulgulamışlardır. Powell ve meslektaşları (2012) kişisel anlam duygusunun varlığının ve amaç duygusunun travma sonrası büyümenin en önemli yordayıcı olduğunu bulgulamıştır. Brassai ve meslektaşları (2011) yaşam anlamının psikolojik sağlığı sürdürmeye ve geliştirmeye yardımcı olması ve sağlık riski taşıyan davranışların düzeyinin düşük olması ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Yaşamda anlamın olumsuz durumlarda olumlu uyum sonuçlarını kolaylaştırıcı ve psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili bir faktör olduğu bulunmuştur (Platsidou ve Daniilidou, 2021: 105). Aynı şekilde yaşamda anlam, psikolojik acılara karşı koruyucu ve stresli olayları daha kolay şekilde aşmaya öncülük eden uyum sağlayıcı davranışları destekleyen bir faktör olarak bulgulanmıştır (Damásio vd., 2013: 77). Bulgular ışığında, deprem sonrasında ailelerini, işlerini, evlerini, birikimlerini, değerli eşyalarını, anlam yüklediği anılarını kaybeden kişilerin yaşamda anlam kaynaklarının azalmasından ve yok olmasından kaynaklı travmatik stresle baş edemediği, yeni anlam arayışı sürecine geçemediği ve yeni hedefler belirlemekte yetersiz kaldığı göz önünde bulundurulduğunda TSSB geliştirme riskleri yüksek olabilir. Psikolojik, ekonomik, fiziksel ve sosyal sorunlar ve kayıplar sonrasında bireylerin, üstesinden gelemediği yüksek stresin etkisiyle yaşamda anlamsızlık krizleri yaşadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda TSSB ile umut duygusu arasında negatif yönde düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çelik (2023) çalışmasında, bireylerin deprem sonrası

travma düzeyleri ile umut düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bulgular dahilinde, deprem sonrası travma belirtileri arttıkça umut puanlarında azalma görüldüğü ya da umut arttıkça deprem sonrası travma belirtilerinde azalma görüleceği söylenebilmektedir. Bayan ve diğerlerinin (2002) umutsuzluk düzeyleri ve posttravmatik stres sıklığı üzerine sivil savunma katılımcıları ile yaptığı çalışmada kontrol grubunun TSSB oranının ve umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Artar (2003) ise, travmatik yaşantıların sonucunda ergenlerin gelecek planlarının gerçekleşeceğine dair umutsuzluk yaşadığını ve kayıplar, bireysel/yaşamsal problemler sonrasında değişimlerin olmasını istediklerini ancak bunları gerçekleştirmeye dair inançlarının kaybolduğu sonucuna ulaşmıştır. Weinberg ve meslektaşları (2016:) terör saldırılarından sağ kurtulanlarda ve eşlerinde dayanıklılığın temel kaynaklarından biri olan umut ve TSSB arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, umudun TSSB ile negatif ilişkili olduğunu ayrıca travmanın yarattığı stresle başa çıkmada dayanıklılık kaynağı olarak potansiyel önemi olduğunu bulgulamıştır. Scher ve Resick (2005) araştırmasında, bilişsel faktör olan umutsuzluğun, TSSB semptomları ile 2 hafta ve 3 ay sonra eş zamanlı olarak ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgular doğrultusunda, TSSB'nin DSM-5 ölçütleri ele alındığında, depremi hatırlatan ya da temsil eden iç/dış uyaranlarla karşı karşıya geldiğinde derin ve ya uzun vakitli duygusal sıkıntılar yaşamak kriterinin umut duygusunun düşük olmasını açıkladığı öngörülmektedir. Umutsuzluk duygusuna sahip olan kişilerin gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olmamasının, karşılaştıkları zorlu durumlarda kendisine yeni yollar oluşturmakta ve hedeflerine ulaşmakta motivasyonlarının yetersiz kalmasının, TSSB geliştirme riskini arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmada yaşam anlamı ile umut duygusu arasında pozitif yönde orta ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çakar ve diğerleri (2016), 152 kişi ile yürüttükleri çalışmanın sonucunda yaşam anlamı ile umutsuzluk arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu durum yaşamda anlam arayışının artmasının umutsuzluğun azalmasında etkili olduğunu göstermektedir. Slezáčková ve Krafft (2016) çalışmalarında daha umutlu insanların sıkıntı, belirsizlik, kişisel/sosyal kriz zamanlarında anlamlı hedeflere ulaşma inancının güçlü olduğunu ve olumsuzluğa, yenilgilere karşı dayanıklılığın yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Guse ve Shaw (2018) ise çalışmalarında, algılanan umudun iyi oluşla ilgili olduğunu ve yaşamda anlamın bu

ilişkiye aracılık ettiğini sonucuna ulaşmıştır. Dağcı (2020) yaptığı araştırmada, ‘Hayatınızda bir amacınız var mı?’ sorusunun cevabına ‘Hayatımda birden fazla amaçlarım var’ şeklinde cevap veren katılımcıların yüksek umut puanlarının olduğunu; ancak soruya ‘Hayatımda amacım yok ve amacım olmasına ihtiyaç duymuyorum’ şeklinde cevap verenlerin düşük umut puanlarının olduğunu bulgulamıştır. Bu bulgulardan yola çıkılarak, yaşamlarında anlam bulan kişilerin, tamamlaması gereken amaçlarının olması ve bu amaçların belirlenmesinde umutlu kişilerin gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olarak belirledikleri amaçlarını gerçekleştireceğine dair inançlarının ve motivasyonlarının yüksek olmasının araştırmanın bulgularını desteklediği düşünülmektedir. Yaşanan yıkıcı deprem sonucunda maddi, manevi, ekonomik ve sosyal alanlarda kişilerin anlam kaynaklarını kaybetmesi ve belirledikleri hedeflerinin engellenmesi sonrasında umutlarını kaybetmiş olabilir.

Araştırma bulgularına göre, TSSB ile yaşamın anlamının ilişkisinde sürekli umudun kısmi aracı rolü olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde yapılan araştırmaların sonucu bulguları destekler niteliktedir. TSSB’nin bilişsel modeli, travmayı küresel olumsuz etkileri olan ve zamanla sınırlı olay olarak göremeyen kişilerin, kendileri hakkında ve kalıcı zarar görme beklentileri hakkında olumsuz yorumlama olasılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (Ehlers ve Clark, 2000: 320-331). Kangas ve diğerleri (2005) kanserli hastalarda umutsuzluğun otobiyografik bellek üzerindeki rolünü incelemek için yaptıkları çalışmada artan umutsuzluk-çaresizliğin, olumlu anıların geri gelmesini engellemede ve olumsuz anıların hatırlanmasında artışla ilgili olduğunu bulgulamışlardır. Bu bilgiler doğrultusunda umutsuzluğun, travma sonrası olumsuz olayı tekrar tekrar hatırlama belirtisine etkili olduğu görülmektedir. Umut duygusunun yordayıcı etkisini araştıran çalışmalarda, umutsuzluğun travma sonrası stres bozukluğunu yordayan en önemli değişken olduğu bulgulanmıştır. Umutsuzluk duygusu travma sonrası stres belirtilerini pozitif yönde yordamaktadır. Yüksek umutsuzluk duygusu olan bireyler yüksek düzeyde travma sonrası stres yaşamaktadır (Dürü, 2006: 108; Kardaş ve Tanhan, 2018: 26; Zhou vd., 2017: 38). Harlow ve diğerleri (1986) yaptıkları çalışmada anlamsızlık duygularının, depresyon, benlik aşağılanması, madde ve alkol kullanımı ve intihar düşünceleri gibi olumsuz durumlar ile ilişkisi olduğunu bulgulamıştır. Wyman ve meslektaşları (1883) ise geleceğe yönelik olumlu beklentileri olan ergenlerin yüksek stres düzeylerini daha iyi yönetebildiği ve umutlu olmanın dayanıklılığın bir faktörü olduğunu

bulmuşlardır. Bu bilgiler ışığında umutsuzluğun yaşamda anlam kavramını oldukça yakından ilgilendirdiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda yüksek umut düzeyi olan insanların yaşamda anlam arayışının arttığı sonucuna varılmıştır (Ayhan, 2023: 644; Slezáčková ve Krafft, 2016: 10). Tüm bilgiler bir arada ele alındığında umutsuzluk duygusuna sahip olan kişilerin TSSB geliştirme riskinin fazla olduğu ve dolaylı olarak düşük umut duygusuna sahip olan kişilerin yaşamlarında anlamın azaldığı düşünülmektedir. Yüksek umut duygusuna sahip olan bireylerin devam etme gücünün ve yeni yaşam anlamları arama çabasının yüksek olduğu düşünülmektedir. Umut duygusuna ve yaşam anlamına sahip olan bireylerin TSSB geliştirme riskinin azaldığı öngörülmektedir.

Araştırma sonucunda, cinsiyete göre TSSB puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kadınların TSSB puanlarının, erkeklere göre yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalar, araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir (Alisic vd., 2014: 338; Baştuğ ve Arslantaş, 2021: 117; Koenen vd., 2017: 2270; Lassemo vd., 2016: 14; Nobakth vd., 2019: 705). Tüm bu bilgiler ışığında, TSSB puanlarının kadınlarda yüksek görülmesinin sebebinin, kadınların ailesel ve toplumsal boyutta cinsiyet eşitsizliğine maruz kaldığı göz önünde bulundurulduğunda, duygu ve düşüncelerini özgür bir şekilde ifade edememesinin risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda, örneklem grubunun çoğunluğunu kadın katılımcıların oluşturmasının, araştırmanın sonuçlarını etkilediği öngörülmektedir. Yaşamda anlam ölçeği, anlam arayışı puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgulanmıştır. Literatürde araştırmanın bulgularını destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır (İlhan ve Özbey, 2010: 114; Plagnol ve Easterlin, 2008: 615). Literatürde rastlanan bazı araştırmalar ise çalışmanın bulguları ile çelişen niteliktedir (Bektaş, 2012: 69; Çelik, 2016: 138; Taş, 2011: 114). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, kadınların hayatlarında karşılaştıkları engeller ve toplumsal haklarının sağlanmasındaki zorluklar göz önünde bulundurulduğunda, amaçlarına ulaşmakta daha fazla çaba sarf etmesinin, daha istekli olmasının ve kendini kabul ettirmeyi daha fazla önemsemesinin aranan yaşam anlamı puanları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Bulgulara göre depremden yaşamı ekonomik olarak olumsuz etkilenenlerin TSSB düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yaşamı ekonomik olarak etkilenenlerin puanlarının, etkilenmeyenlere göre yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu sonuç ile paralellik gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (Armenian vd., 2000: 62; Beyhun vd.,

2019: 129; Boztas vd., 2011: 382; Livanou vd., 2002: 821; Maeda ve Oe, 2017: 38). Bulgulardan yola çıkarak, ekonominin olumsuz olarak etkilenmesinin ardından bireylerin maddi kaygı, temel ihtiyaçlarını karşılayamama gibi durumlarla karşı karşıya kalması halinde psikolojik bozuklukların gelişme riskinin ve yatkınlığının artacağı düşünülmektedir.

Çalışmada yaşamı ekonomik olarak etkilenenlerin yaşamda anlam ölçeğinden, anlam arayışı alt ölçeği puanlarının, etkilenmeyenlere göre yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulgu hakkında yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Zorlu şartlar altında bile acıya dayanan kişilerin peşinden gitmeye değer amaçlarının olduğu görülmüştür (Frankl, 2023: 90). Depremi olumsuz ekonomik etkilerini en aza indirmek amacıyla, refah karması aktörleri (sivil sektör, gönüllü sektör, özel sektör) yardımlaşma ve bağışlarla sorumluluk almaktadır (Abay ve Abay-Çelik, 2023: 97). Sosyal çalışma alanlarında, olumsuz ekonomik etkilerin azaltılması için gerekli müdahaleler (yeni iş bulma, yeni konut bulma vb.) yapılmaktadır (Tomanbay, 2000: 127). Bu bilgiler doğrultusunda, bireylerin zorlu şartlar altında olsalar bile yeni anlam arayışlarına ve yeni amaçlara yöneldiği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda, yaşa göre TSSB puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Literatürde bu sonuç ile paralellik gösteren araştırma bulunmaktadır (Beyhun vd., 2019: 129). Literatürde araştırma sonucu ile çelişen araştırmalarda bulunmaktadır (Baştuğ, 2018: 30; Koenen vd., 2017: 2260; Lassemo vd., 2016: 17). Bulgulardan yola çıkarak, yaşın artmasının ya da azalmasının TSSB düzeylerini nasıl etkilediği konusunda kesin bir bulguya erişilemediği ve daha kapsamlı araştırmalar yapılması gerekliliği öngörülmektedir. Kişilerin bulundukları yaş grubu, farklı sosyal bağlamlarda ve yaşam koşulları çerçevesinde ele alındığında bulguların farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşa göre umut puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yaş aralığı 29-39 olan katılımcıların aldığı puanların, yaş aralığı 20-28 yaş aralığında olanlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde yapılan birçok çalışmada, yaş düzeyi arttıkça umut düzeylerinde düşüş görüldüğü saptanmıştır (Arslantaş vd., 2010: 95; Erci vd., 2017:72; İsmannur, 2016: 72). Ünlü (2011) yaptığı çalışmada, 51 yaş ve üzerinde olan katılımcıların umut düzeylerinin 20-50 yaş arasındaki

bireylere göre yüksek olduğunu bulgulamıştır. Tüm bu bilgiler ışığında, bireylerin üretken ve işlevsel oldukları genç ve orta yaş döneminde daha fazla umut duygusuna ihtiyaç duydukları; ancak kimi zaman içinde bulundukları durumlarda engellerle karşılaşabilecekleri göz önünde bulundurulduğunda umut düzeylerinin yaş sıralamasının değişebildiği düşünülmektedir. İleri yaş döneminde umut duygusu yüksek olan katılımcıların, belirledikleri hedeflerin çoğunu başarılı bir tecrübe olarak tamamladığı ve bu durumun olaylara daha olumlu yaklaşabilmelerini sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşa göre yaşamda anlam ölçeğinden, anlamın varlığı ve anlam arayışı alt ölçeklerinin puanları düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Anlamın varlığı alt ölçeğinden, yaş aralığı 29-39 ve 40-49 olan katılımcıların aldığı puanların, yaş aralığı 20-28 yaş aralığında olanlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Anlam arayışı alt ölçeğinden, yaş ortalaması 20-28 olan katılımcıların aldığı puanların, yaş aralığı 40-49 yaş aralığında olanlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde yapılan bir araştırmada daha ileri yaşam evrelerinde olan bireylerin yaşamlarında anlam düzeylerinin yüksek olduğu ve daha erken yaşam evrelerinde olan bireylerin anlam arayışı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. (Steger vd., 2009:47). Yapılan diğer bir araştırmada ise daha ileri yaşta olan katılımcıların hayattaki hedeflere ulaşma (yaşamda anlamın varlığı) genç yaşta olan katılımcılardan yüksek ve genç yaşta olan katılımcıların yaşamda yeni anlamlar keşfetme (anlam arayışı) düzeylerinin, ileri yaşta olan katılımcılara göre yüksek olduğu bulgulanmıştır (Reker, 2005: 81-82). Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, ileriki yaşlarda hayattaki rollerin değişmesi, fiziksel kapasitenin azalması, kişiler arası kayıpların artması karşısında bireylerin daha fazla kendine yönelerek deneyimlerini anlamlandırabildiği ve geçmiş zaman diliminde belirledikleri hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşabildiği düşünülmektedir. Erken yaştaki bireylerin, ulaşamadığını düşündüğü amaçlarının olmasının, daha geniş ve kapsayıcı hedefler geliştirme isteğine neden olduğu ve dolaylı olarak yeni anlam arayışı süreçlerine etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, geçmiş psikiyatrik tanı alma durumuna göre TSSB puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Geçmişte psikiyatrik tanı alanların puanlarının, almayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar travma öncesi psikiyatrik bir hastalığı olanlarda TSSB görülme oranının daha yüksek olduğunu desteklemektedir (Başoğlu vd., 2002: 273; Beyhun vd., 2019: 129; Breslau ve Davis;

1992: 674; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991: 119; Şalçioğlu vd., 2003: 158). Bu bilgilerden yola çıkılarak, geçmiş yaşantısında psikiyatrik tanısı olan bireylerin doğru ve yeterli tedavi uygulanmadığı düşünülmektedir. Psikiyatrik hastalıkların komorbid bir şekilde görüldüğü göz önünde bulundurulduğunda, devam eden belirtilerinin umutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, boşluk düşüncelerini ve duygularını tetikleyerek TSSB geliştirme riskini arttırdığı öngörülmektedir.

Yaşamda anlam alt ölçeğinden, anlamın varlığı puanları, geçmiş psikiyatrik tanı alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Daha önce psikiyatrik tanı almayanların puanlarının, alanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Jaarsma vd., 2007: 247; Simonelli, 2007: 62). Bu bilgiler doğrultusunda, geçmiş psikiyatrik tanısı olan bireylerde görülen umutsuzluk, depresif duygudurum, gelecekle ilgili beklentilerin azalması, olumsuz sonuçların olacağına dair beklentilerin artması gibi semptomların, arzularına ve amaçlarına ulaşmasını engelleyici faktörler olarak yaşamlarında yeni anlamlar belirleyememesine ve var olan anlamlarını kaybetmelerine yol açtığı düşünülmektedir.

Psikiyatrik tanı alma durumuna göre umut ve puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Literatürde yapılan çalışmalar araştırmalarda araştırma bulgularından farklı çalışmalar olduğu gözlemlenmektedir. Yapılan diğer araştırmalarda geçmişte psikiyatrik tanı alanların umut düzeyleri düşük bulunmuştur (Polat ve Uğur, 2021: 496; İsmenur, 2016: 72). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, kişilerin yaşadığı geçmiş psikiyatrik hastalıklar ve psikolojik bozukluklar geleceğe yönelik olumsuz inançlarının, olumlu inançlarından fazla olmasına neden olan ve bu durumun yeni yollar belirlemekte ve belirledikleri yolların peşinden gitmesini sürdürmekte zorlaştırıcı bir etkidir. Yapılan araştırmada, geçmiş psikiyatrik tanısı olan bireylerin, doğru terapötik müdahaleler ve tedaviler sonrasında, psikiyatrik rahatsızlık geliştirme riskinin düştüğü ve iyileşmeye ve geleceğe dair olumlu inançlarının yükseldiği düşünüldüğünde, umut düzeylerinin farklılaşmadığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda kendisinin ya da yakınlarının enkaz altında kalanların, kalmayanlara göre TSSB puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kendisi ya da yakını enkaz altında kalanların aldığı puanlar, kalmayanlara göre daha yüksek

bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen birkaç çalışmaya rastlanmıştır (Kurt ve Gülbahçe, 2019: 968; Şalcıoğlu vd., 2003: 158; Livanou vd., 2002: 821). Bu bulgulardan yola çıkarak, enkaz altında kalan kişilerin uzun süreli olumsuz uyaranlara maruz kalmasının TSSB'nin aşırı uyarılma ve olumsuz anıları tekrar hatırlatma belirtilerinin ortaya çıkmasında risk faktörü olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada enkaz altında kalma durumuna göre yaşam anlamı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kendisinin ya da yakınlarının enkaz altında kalmayanların, kalanlara göre yaşamda anlam ölçeğinden, anlamın varlığı alt ölçeği puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde bu bulguya dair bir araştırma bulunmamaktadır. Enkaz altında kalma durumuna göre yaşam anlamı ile ilgili çalışmaların, deprem sonrasında TSSB ve ilişkili değişkenlerin araştırılmasına ağırlık verilmesinden dolayı kısıtlı kaldığı düşünülmektedir. Glaw ve diğerlerine (2017) göre ilişkiler (en çok aile ilişkileri, arkadaş, romantik) yaşamdaki anlamın en önemli kaynağıdır. Bu bilgiden yola çıkarak, kendisi ya da yakınları enkaz altında kalmayan, yaşamsal/fiziksel bütünlüğü tehdit edilmeyen ve yaşamda anlam kaynakları (aile, arkadaş, yakınlar) zarar görmeyen kişilerde anlamın varlığının devam ettiği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda, depremde yakın akraba ya da arkadaş kaybı olanların TSSB puanları kayıp yaşayanların puanlarının, yaşamayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Literatürde depremde yakın akraba ya da arkadaş kaybı olduğunu bildiren kişilerin TSSB puanlarının, kaybı olduğunu bildirmeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akgün, 2016: 66; Alpak vd., 2014: 49; Baştuğ, 2018: 62; Kar vd., 2007: 7; Kurt ve Gülbahçe, 2019: 968; North vd., 2012: 43; Tanhan ve Kardaş, 2014: 110). Bu bulguların sebebinin, ani, beklenmedik ve korkutucu şekilde kaybı olan bireylerin yas süreçlerinin psikolojilerini ciddi düzeyde etkilemesinin TSSB gelişiminde risk faktörü olduğu düşünülmektedir.

Bulgulara göre, umut ve yaşam anlamı puanları depremde yakın akraba ya da arkadaş kaybına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Literatürde umutsuzluk ile depremde kayıp arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın sonucuna göre depremde ailelerinden kayıp ya da yaralı olanların umutsuzluk düzeyleri, olmayanlara göre yüksek bulunmuştur (Dizer, 2008: 97). Bu araştırmada anlamlı farklılık bulunamamasının sebebinin depremde hayatını kaybeden kişilerin, katılımcıların hayatında birinci dereceden olmayan ya da çok

yakın ilişki kurmadığı grupta yer aldığı düşünülmektedir. Deprem sonrasında sosyal desteğin varlığı TSSB'den koruyucu bir faktördür (Sakarya ve Güneş, 2013: 29). Tüm bu bilgiler doğrultusunda, deprem sonrasında kişilerin hayatta kalan yakınlarından, çevrelerinden, sosyal yardım kuruluşlarından aldıkları desteğin fazla olmasının ya da yardım kuruluşlarında gönüllü olarak çalışmasının kendisini yalnız ve çaresiz hissetmemesini sağlaması umutlu kalabilmelerini ve yeni anlamlar aramalarını desteklediği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre medeni durum ile TSSB arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularına paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Handan ve Cerit (2018) mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu ve ilişkili etmenleri incelediği araştırmasında, medeni durum ve sosyal destek ile TSSB ile arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Yapılan çalışmada TSSB gelişmiş olan katılımcıların, gelişmemiş olanlara göre medeni durum açısından anlamlı fark bulunamadığı bulgulanmıştır (Eşsizoglu vd., 2009: 125). Yapılan başka çalışmalarda da TSSB ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Hacıoğlu vd., 2002: 10; Mehdiyev vd., 2009: 215). Bu bilgilerden yola çıkılarak, depremzede bireylerin yaşadıkları yıkıcı ve olumsuz etkileri olan olaydan sonra toplumdan ve sosyal çevresinden aldıkları desteklerin kişisel ya da medeni durum fark etmeksizin tüm olanaklar doğrultusunda gerçekleştirilmesinin, evli ya da bekar olan kişilerde TSSB puanlarının farklılaşmamasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Bulgulara göre, katılımcıların umut duygusu ile medeni durum arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Evli olan katılımcıların alternatif yollar alt ölçeğinden aldıkları puanların bekar olanlara göre yüksek olduğu bulgulanmıştır. Boşanmış veya eşini kaybetmiş katılımcıların eyleyici düşünce alt ölçeğinden aldıkları puan bekar olanlarla kıyaslandığında anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulguları ile paralellik gösteren sonuçların olduğu görülmüştür. Kocaman (2019) araştırmasında, evli bireylerin umut toplam puanlarının bekar olan kişilere göre daha yüksek olduğunu yani kişinin medeni durumunun umudu olumlu yönde etkilediğini bulgulanmıştır. Arslantaş ve meslektaşları (2010), medeni durum ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bekar ya da dul olan katılımcıların umutsuzluk puanları evli olan katılımcılara göre yüksek puan aldığı görülmüştür. Bjørnnes ve diğerlerinin (2018) çalışmalarında medeni durum ile umut

arasında anlamlı ilişki bulunmamasına rağmen boşanmış/eşini kaybetmiş ya da bekar katılımcıların umut düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Bailey ve Snyder (2007) yaptığı çalışmada ise, ayrılmış ya da boşanmış olan kişilerin umut puanlarının evli olmayan katılımcılardan daha az olduğu bulgulanmıştır. Yapılan bir diğer araştırma ise, romantik ilişkisi olan, nişanlı ya da evli olan katılımcıların umut düzeyleri bekar olan katılımcılara göre yüksek düzeyde bulunmuştur (İlgaz, 2020: 46). Khodarami (2015) araştırmasında, eyleyici düşünce ve alternatif yollar alt ölçeklerinde evli olan bireylerin, dul/boşanmış ya da tekrardan evlenmiş bireylere göre yüksek puanları olduğunu bulgulanmıştır. Tüm bilgiler ışığında, yüksek umut düzeyi olan bireylerin, hayatlarında belirlediği hedefleri ve bu hedeflerin peşinden gitmek için motivasyonlar vardır. Evli olan bireylerin geleceğe dair ortak hedeflerinin olduğu (ev almak, araba almak, çocuk sahibi olmak, yeni aktivitelere katılmak, tatile gitmek vb.) ve bu amaçları gerçekleştirmek için motivasyonla birlikte peşinden gittikleri düşünüldüğünde umut düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Bulgulara göre, yaşamda anlam ile medeni durum arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan puanların evli olan katılımcılarda yüksek düzeyde olduğu ve anlam arayışı alt ölçeğinden alınan puanların bekar olan katılımcılarda yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Literatürde medeni duruma göre yaşam anlamını araştıran başka çalışmalarda vardır. Taş (2011) çalışmasında, aranan anlam ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve bekar olan katılımcıların aranan yaşam anlamı puanlarının yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Yapılan bir diğer çalışmada, anlam arayışı alt boyutu puanlarının bekar katılımcılarda evli olanlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, evli bireylerin, evlenerek yaşam amaçlarından birini gerçekleştirdiği için düşük puan düzeylerinin çıktığı varsayılmıştır (Dursun, 2019: 71). Pinquart (2002) çalışmasında evli olan katılımcıların yaşam amaçları, bekar veya dul/boşanmış olanlara göre yüksek düzeyde bulunmuştur. Bulgular doğrultusunda, evliliğin yaşamda anlam kaynağı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bir başka araştırmada da bir partnere ya da eşe sahip olan kişilerin küresel anlam algısının bekar olanlara göre yüksek olduğu bulgulanmıştır (Johnson vd., 2001: 34). Bu bilgiler doğrultusunda, kişiden kişiye değişen yaşam anlamlarında evliliğin bir amaç ve anlam olduğu düşünüldüğünde evli olan ya da ilişkisi olan bireylerin hayatlarındaki bir

amacı gerçekleştirmiş olduğu ve anlamın varlığı puanlarının yüksek olduğu öngörülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre, depremde evin hasar derecesine göre TSSB puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Depremde evi yıkılanların ve ağır hasarlı olanların puanlarının az hasarlı ya da sağlam kalanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulguyu destekleyen nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Baştuğ ve Arslantaş, 2021: 117; Chan vd., 2011: 299; Morishima vd., 2020: 4; Shiba vd., 2019: 1117; Zhou vd., 2019: 4). Bu bilgiler doğrultusunda, kişiler için özel anlamları olan evlerinin yıkılmasının, güvenli alanları olan evlerinden uzak kalma sürelerinin uzamasının, yıkımın ani ve kontrol edilemez şekilde gerçekleşmesinin, ölüm riski içermesinin, strese neden olan faktörün etki şiddetini arttırdığı ve buna bağlı olarak TSSB geliştirme riskinin arttığı düşünülmektedir. Bir diğer sonuç ise evi sağlam, az hasarlı ya da orta hasarlı olanların puanlarının evi yıkılanlara göre umut ölçeğinde puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek umutlu kişiler, stres yaratan bir olayla karşılaştıklarında daha büyük ve birden fazla hedefler belirlemekte ve alternatif yeni yollar üretmek hedeflerine ulaşma konusunda başarılı olurken; düşük umutlu kişiler ise yeni yollar üretmekte ve hedeflerine ulaşma konusunda düşük inanca sahip olarak başarısız olmaktadır (Snyder vd., 1998: 808). Bulgular ışığında, az hasarlı ya da orta hasarlı kişilerin, evlerinin sağlam olmasını olumlu olarak algıladıkları ve yeni yollar üretmelerini gerek kalmadığını düşündüğü durumlarda umut düzeylerinin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Literatürde yapılan bir çalışmada ise umutsuzluk düzeyinin, deprem sonrası evdeki hasar durumuna göre belirgin farklılık göstermediği bulunmuştur (Dizer, 2008: 97).

Evin depremde aldığı hasar derecesine göre yaşamda anlam puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Evi sağlam, az hasarlı ya da orta hasarlı olanların puanlarının evi yıkılanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde bu bulguya dair yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Kişilerin yaşam amaçlarının, sabahları uyanmak için bir neden olduğu ve psikolojik düzenin dayanıklılık noktaları olduğu ifade edilmektedir (King ve Hicks, 2021: 7). Bu bulgular doğrultusunda, evi sağlam olan kişilerin, yaşamlarının bir alanında düzenlerinin bozulmadığı ve kendilerini güvende hissetmek amacıyla yaşadıkları ya da maddi yatırım yapmak amacıyla aldıkları evleri yıkılmadığı için yaşamda anlam puanları yüksek olabilir. Anlam kaynakları olan evlerinin yıkılması

sonrasında aitlik, güven ve huzur duyguları sarsılan bireylerin yaşamlarını anlamsız olarak değerlendirdikleri düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Araştırmanın çalışma grubu, Türkiye’de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan yetişkin (20 yaş üstü ve 60 yaş altı) bireyler ile sınırlıdır. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler, araştırmacının hazırladığı “Sosyo-demografik bilgi formu” soruları ve ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır. Araştırmanın ilgili verileri, ölçeklerin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır. Araştırmada kullanılan ölçekler, katılımcıların kendi bildirimine dayalı olduğu için sorular gerçeklikten uzak bir şekilde cevaplanmış olabilir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda yanıtların bir kısmının yanı ya da çarpıtılmış olma ihtimali düşünülebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak şu öneriler verilebilir:

- Yapılan çalışmanın sonucunda umut duygusunun travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasında kısmi aracı rolü olduğu elde edilmiştir. Literatürde söz konusu değişkenler arasında çalışma bulunmaması sebebi ile yapılacak araştırmaların arttırılmasının literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Çalışmanın sonucunda umut duygusu ve TSSB arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. İleride yapılacak çalışmalar farklı değişkenlerle, farklı travmatik yaşantılara göre incelendiğinde risk faktörleri ve koruyucu faktörleri meydana çıkarmakta yararlı olacaktır.
- Çalışma sonucunda yaşam anlamı ile TSSB arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Deprem sonrasında yeni yaşam amaçlarına yönelme konusunda sosyal destek kuruluşlarının olumsuz etkilenilen alanlarda daha hızlı ve daha fazla desteğe yönelik çalışmalar yapmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Türkiye kendine özgü koşulları nedeniyle depremlerin tekrarlaması ve olumsuz etkilerinin daha fazla yaşanabilmesi açısından risk altındadır. Travmatik belirtilerin oluşmasına neden olan depremler öncesinde koruyucu sağlık hizmetlerinin sonrasında tedavi edici sağlık hizmetlerinin planlanmasının daha detaylı yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.
- Yapılan bilimsel çalışma yalnızca Türkiye'deki Kahramanmaraş depremini yaşayan genç yetişkin bireyleri örneklem olarak kabul etmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda çocuklar, ergenler ve yaşlı bireylerle tekrarlanması çok daha bütüncül bir bakış açısını doğuracaktır.
- Düşük umut düzeyi olan depremlilerde gerekli psikolojik desteği alması sağlanabilir.
- Depremzede bireylerin yaşamda anlam arayışı konusunda farkındalık kazanmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abay, A. R. ve Çelik-Abay, E. Z. (2023). Deprem sonrası ortaya çıkan sorunlar ve sosyal destek ağlarının rolü. *Sosyolojik Bağlam Dergisi*, 4(1), 91-100.
- Adams, R. E., Boscarino, J. A. ve Galea, S. (2006). Social and psychological resources and health outcomes after the World Trade Center disaster. *Social science & medicine*, 62(1), 176-188.
- Adhikari Baral, I. ve KC, B. (2019). Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-8.
- Adler, A. (2015). *Yaşamla ilgili sorunlar*. (13. Baskı). İzmir: Atlantis yayıncılık.
- Adler, A. (2016a). *Yaşam bilgisi*. (16. Baskı). İzmir: Atlantis yayıncılık.
- Adler, A. (2016b). *İnsan doğasını anlamak*. (26. Baskı). İzmir: Atlantis Yayıncılık.
- Adler, A. (2021). *Yaşamın anlam ve amacı*. (1. Baskı). İstanbul: Olimpos yayınları.
- Adıgüzel, Z. ve Küçüköğlu, İ. (2020). Çalışma ortamında algılanan iş stresinin işgörenler üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 1-16.
- Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı (AFAD). (2023). 06 Şubat 2023 Pazarcık (Kahramanmaraş) mw. 7.7 Elbistan (Kahramanmaraş) mw. 7.6 depremlerine ilişkin ön değerlendirme raporu. <https://deprem.afad.gov.tr/content/137> adresinden 09.05.2023 tarihinde erişim sağlandı.
- Aker, A. T. (2006). 1999 Marmara depremleri: epidemiyolojik bulgular ve toplum ruh sağlığı uygulamaları üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 204-212.
- Aker, A. T. (2012). Temel sağlık hizmetlerinde ruhsal travmaya yaklaşım. *Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi Yayını*.
- Akgün, N. (2016). *Suriyeli mültecilerde ruhsal iyilik hali ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ali, M. ve Ayaz, M. (2011). Assessment of prevalence and determinants of posttraumatic stress disorder in survivors of earthquake in Pakistan using Davidson Trauma Scale, *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2011.12.023.
- Alisic, E., Zalta, A. K., Van Wesel, F., Larsen, S. E., Hafstad, G. S., Hassanpour, K. ve Smid, G. E. (2014). Rates of post-traumatic stress disorder in trauma-exposed children and adolescents: meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 204(5), 335-340.
- Allene, C., Kalalou, K., Durand, F., Thomas, F. ve Januel, D. (2021). Acute and post-traumatic stress disorders: a biased nervous system. *Revue Neurologique*, 177(1-2), 23-38.
- Alpak, G., Ünal, A., Bülbül, F., Sağaltıcı, E., Bez, Y., Altındağ, A., . . . ,Savaş, H. A. (2014). Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: a cross-

- sectional study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 19(1), 45-50. doi:10.3109/13651501.2014.961
- Altıntaş, E. (1992). Alfred Adler ve bireysel psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 49-57.
- Altındag, A., Ozen, S. ve Sir, A. (2005). One-year follow-up study of posttraumatic stress disorder among earthquake survivors in Turkey. *Comprehensive psychiatry*, 46(5), 328-333.
- Alpay, E. H. ve Çelik, D. (2022). Complex post traumatic stress disorder: a review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 589-596.
- American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-I*. Washington, DC. (1. edition)
- American Psychiatric Association. (1966). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-II*. Washington, DC. (2. edition)
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-III*. Washington, DC. (3.edition)
- American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-III-R*. Washington DC. (3.edition-revised)
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-IV*. Washington, DC. (4. edition)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-5*. Washington, DC. (5th Edition)
- Arborelius, L., Owens, M. J., Plotsky, P. M. ve Nemeroff, C. B. (1999). The role of corticotropin-releasing factor in depression and anxiety disorders. *The Journal of endocrinology*, 160(1), 1-12.
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A. P., Haroutunian, N., Saigh, P. A., Akiskal, K. ve Akiskal, H. S. (2000). Loss as a determinant of PTSD in a cohort of adult survivors of the 1988 earthquake in Armenia: implications for policy. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102, 58–64.
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A., Akiskal, K. ve Akiskal, H. S. (2002). Risk factors for depression in the survivors of the 1988 earthquake in Armenia. *Journal of Urban Health*, 79, 373-382.
- Arslandaş, H., Adana, F., Kaya, F. ve Turan, D. (2010). Yatan hastalarda umutsuzluk ve sosyal destek düzeyi ve bunları etkileyen faktörler. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 87-97.
- Artar, M. (2003). Depremi yaşayan ergenlerin gelecek beklentilerinin içeriği. *Kriz Dergisi*, 11(3), 21-27.
- Aydın, D. (2019). *Hatırlanabilir turizm deneyimi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam anlamının aracılık rolü*. Yüksek lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Ayhan, Z. (2023). Yaşlı bireylerde umut/umutsuzluk durumunun yaşam anlamı ve öz yeterliklerine toplumsal bakış. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 12(35), 625-650.

- Bahar, B. (2023). *Bilgi teknolojileri departmanı çalışanlarını motive eden etmenlerin Abraham Harold Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bailey, T. C. ve Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: a look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
- Bakırtaş, T. (2018). Varoluşçu psikoterapi (I. D. Yalom) . *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* , 18 (1) , 645-649. DOI: 10.30627/cuilah.440736
- Baranowsky, A.B. ve Gentry, J.E. (2022). *Travma uygulaması - stabilizasyon ve iyileşme için araçlar*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Başoğlu, M., Şalcioğlu, E. ve Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(4), 269-276.
- Başoğlu, M., Kılıç, C., Şalcioğlu, E. ve Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(2), 133-141.
- Baştuğ, Ö. F. (2018). *Güneydoğu Anadolu'da lise öğrencisi ergenlerde travma sonrası stres belirtileri ve ilişkili faktörler*. Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baştuğ, Ö. F. ve Arslantaş, H. (2021). Lise öğrencisi ergenlerde travma sonrası stres belirtileri ve ilişkili faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 110-121.
- Baum, S. K. ve Stewart Jr, R. B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3-14.
- Baumeister, R. F. ve Wilson, B. (1996). Life stories and the four need for meaning. *Psychological Inquiry*, 7(4), 322-325. doi: 10.1207/s15327965pli0704_2
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of positive psychology*, 1, 608-618.
- Bayan, G., Okay, Y., Dilbaz, N. ve Açıkgöz, Ç. (2002). Sivil savunma birliği çalışanlarında kaygı, umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve posttravmatik stres bozukluğu sıklığı. *Kriz Dergisi*, 10(1), 1-9.
- Bayram, Y. (2022). *Varoluşçu sosyal hizmette özgürlük, öz-bilinç ve yaşam anlamının otantiklik üzerindeki etkisi: karma modellen bir araştırma*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bender, M. T. (2009). Varoluşçuluk ve Jean Paul Sartre örnekleme. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(4), 23-33.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi*. Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Beyhun, N. E., Yavuzylmaz, A., Sağlam, D., Hamzaoglu, K., Demirtaş, Y., Dillaver, İ. ... ve Topbaş, M. (2019). Post-traumatic stress disorder occurrence after a flood: a cross-sectional study. *Turkish Journal of Public Health*, 17(2), 123-131.
- Bjørnnes, A. K., Parry, M., Lie, I., Falk, R., Leegaard, M. ve Rustøen, T. (2018). The association between hope, marital status, depression and persistent pain in men and women following cardiac surgery. *BMC women's health*, 18(2), 1-10.
- Bilgiç, S. (2011). *Travma sonrası stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu ile uyum bozukluğunun klinik açıdan karşılaştırılması*. Tıpta uzmanlık tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Bolu, A., Erdem, M. ve Öznur, T. (2014). Travma sonrası stres bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2), 98-104.
- Boysan, M., Ozdemir, P. G., Ozdemir, O., Selvi, Y., Yilmaz, E. ve Kaya, N. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the PTSD Checklist for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (PCL-5). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(3), 306-316. doi: 10.1080/24750573.2017.1342769
- Boz, A. (2022). *Yetişkin bireylerde benlik saygısı, umut ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boztas, M. H., Aker, A. T., Munir, K., Çelik, F., Aydın, A., Karasu, U. ve Mutlu, E. A. (2011). Van-Erciş depremi sonrası yetişkinlerde travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 380-388.
- Brassai, L., Piko, B. F. ve Steger, M. F. (2011). Meaning in life: is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G. C. ve Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: the 1996 Detroit Area survey of trauma. *Archives of general psychiatry*, 55(7), 626-632.
- Breslau, N. (2001). The epidemiology of posttraumatic stress disorder: what is the extent of the problem?. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 16-22.
- Breslau, N. ve Kessler, R. C. (2001). The stressor criterion in DSM-IV posttraumatic stress disorder: an empirical investigation. *Biological psychiatry*, 50(9), 699-704.
- Breslau, N. (2002). Epidemiologic studies of trauma, posttraumatic stress disorder, and other psychiatric disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 47(10), 923-929.
- Breslau, N. ve Davis, G. C. (1992). Posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults: Risk factors for chronicity. *The American Journal of Psychiatry*, 149(5), 671-675.
- Brewin, C. R. ve Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical psychology review*, 23(3), 339-376.
- Bromet, E. ve Dew, M. A. (1995). Review of psychiatric epidemiologic research on disasters. *Epidemiologic Reviews*, 17(1), 113-119.

- Centre for Research on the Epidemiology of Disasters (CRED) Institute Health and Society. (2023). 2022 Disasters in numbers, UCLouvain. Retrieved from https://www.cred.be/publications?field_publication_type_tid=All. Accessed on 09.05.2023.
- Chadda, R. K., Malhotra, A., Kaw, N., Singh, J. ve Sethi, H. (2007). Mental health problems following the 2005 earthquake in Kashmir: findings of community-run clinics. *Prehospital and disaster medicine*, 22(6), 541-545.
- Chan, C. L. W., Wang, C. W., Qu, Z., Lu, B. Q., Ran, M. S., Ho, A. H. Y., ... ve Zhang, X. (2011). Posttraumatic stress disorder symptoms among adult survivors of the 2008 Sichuan earthquake in China. *Journal of traumatic stress*, 24(3), 295-302. <https://doi.org/10.1002/jts.20645>
- Chang, E. C. ve DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of social and clinical psychology*, 20(2), 117-129.
- Chang, H. L., Chang, T. C., Lin, T. Y. ve Kuo, S. S. (2002). Psychiatric morbidity and pregnancy outcome in a disaster area of Taiwan 921 earthquake. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 56(2), 139-144. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2002.00948.x>
- Charney, D. S., Deutch, A. Y., Krystal, J. H., Southwick, S. M. ve Davis, M. (1993). Psychobiologic mechanisms of posttraumatic stress disorder. *Archives of general psychiatry*, 50(4), 294-305.
- Collins, S. (2015). Hope and helping in social work. *Practice*, 27(3), 197-213.
- Coppola, D. P. (2006). *Introduction to international disaster management*. Third Edition. Elsevier.
- Coşkun, M. G. (2022). *2020 İzmir depremini yaşamış bireylerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çakar, F.S., Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2016). Başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın umutsuzluğu yordama düzeyi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4565-4578.
- Çavuşoğlu, H. (2017). Genel olarak varoluşçuluğa bakış ve varoluşçuluk çeşitleri. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 4(12), 772-780.
- Çelebi, V. (2008). *S. Kierkegaard ve JP Sartre'in varoluşçuluk anlayışlarının karşılaştırılması*. Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Çelik, G. (2017). Logoterapi: temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(2), 70-97.
- Çelik, A. K. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591.

- Çiller, A., Köskün, T. ve Akça, A.Y.E. (2022). Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde kullanılan davranışçı terapi müdahale teknikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(4), 499-509.
- Çoban, G. S. (2021). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kendini gerçekleştirme basamağında gizil yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1), 111-118.
- Çolak, B., Kokurcan, A. ve Özsan Hüseyin, H. (2010). DSM'ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-26. doi: 10.1501/Kriz_00000000322
- Dağcı, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dindarlık ve umut durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (2), 9-38.
- Dağlı, B. ve Aypek-Arslan, A. (2020). Temsiller bağlamında umut kavramı. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 26(44), 1- 9. doi: <https://doi.org/10.35247/ata>
- Damásio, B. F., de Melo, R. L. P. ve da Silva, J. P. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia*, 23(54), 73-82. <https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309>.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199-211.
- Davidson, J. R. ve McFarlane, A. C. (2006). The extent and impact of mental health problems after disaster. *J Clin Psychiatry*, 67(2), 9-14.
- Dekel, S., Solomon, Z., Horesh, D. ve Ein-Dor, T. (2014). Posttraumatic stress disorder and depressive symptoms: joined or independent sequelae of trauma?. *Journal of psychiatric research*, 54, 64-69.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Doctoral dissertation, Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42-60.
- Demirtaş, A. S., Baytemir, K. ve Güllü, A. (2018). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umut ve mental iyi oluş: Yapılandırmacı düşünmenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 317-331.
- Dizer, D. (2008). *Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being*. Ph.D.-Doctoral Program, Middle East Technical University.
- Dursun, P., Saracli, S. ve Konuk, O. (2014). The roles of meaningful life and posttraumatic stress in posttraumatic growth in a sample of Turkish university

- students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 702-706. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.454>
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Düşünceli, B. (2015). *Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın travma sonrası hayata küsme bozukluğu üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- Ehlers, A. ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 38(4), 319-345.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of social issues*, 61(4), 731-745.
- Erci, B., Yılmaz, D. ve Budak, F. (2017). Yaşlı bireylerde özbakım gücü ve yaşam doyumunun umut düzeylerine etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 72-76.
- Ertürkmen, C. (2006). *Afet yönetimi*. Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eskigölek, Y. (2023). *Palyatif bakım hastalarına verilen logoterapi danışmanlığının kronik keder, itibar duygusu ve yaşam anlamı üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Eşsizoglu, A., Yaşan, A., Bülbül, İ., Önal, S., Yıldırım, E. A. ve Aker, T. (2009). Bir terörist saldırı sonrasında travma sonrası stres bozukluğu gelişimini etkileyen risk faktörleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 118-126.
- Fırat, S. ve Baskak, B. (2012). Gelişimsel travmanın uzun dönem etkileri ve bunlara aracılık eden nörobiyolojik mekanizmalar. *Kriz Dergisi*, 20(1), 25-42.
- Folkman, S. (2012). Stress, coping, and hope. In *Psychological aspects of cancer* (pp. 119-127). Boston, MA: Springer US.
- Frankl, V. E. (1966). Logotherapy and existential analysis—a review. *American Journal of Psychotherapy*, 20(2), 252-260.
- Frankl, V.E. (2021). *Anlam İstenci*. İstanbul: Totem Yayınları.
- Frankl, V.E. (2023). *İnsanın Anlam Arayışı*. (149. Baskı). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Galea, S., Nandi, A. ve Vlahov, D. (2005). The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic reviews*, 27(1), 78-91.
- Gersons, B. P. ve Carlier, I. V. (1992). Post-traumatic stress disorder: the history of a recent concept. *The British Journal of Psychiatry*, 161(6), 742-748.
- Geyran, P. Ç. (1995). Travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili nörobiyolojik kanıtlar. *Düşünen Adam*, 8, 9-18.

- Gilbertson, M. W., Shenton, M. E., Ciszewski, A., Kasai, K., Lasko, N. B., Orr, S. P. ve Pitman, R. K. (2002). Smaller hippocampal volume predicts pathologic vulnerability to psychological trauma. *Nature neuroscience*, 5(11), 1242-1247.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Master's thesis, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. ve Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in mental health nursing*, 38(3), 243-252.
- Gordon-Hollingsworth, A. T., Yao, N., Chen, H., Qian, M. ve Chen, S. (2018). Understanding the impact of natural disasters on psychological outcomes in youth from mainland China: a meta-analysis of risk and protective factors for post-traumatic stress disorder symptoms. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 11, 205-226.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 8(1), 135-153. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.457977>
- Gregg, W., Medley, I., Fowler-Dixon, R., Curran, P., Loughrey, G., Bell, P. ve Harrison, G. (1995). Psychological consequences of the Kegworth air disaster. *The British Journal of Psychiatry*, 167(6), 812-817.
- Guedes, A., Carvalho, M. S., Laranjeira, C., Querido, A. ve Charepe, Z. (2021). Hope in palliative care nursing: concept analysis. *International Journal of Palliative Nursing*, 27(4), 176-187.
- Guse, T. ve Shaw, M. (2018). Hope, meaning in life and well-being among a group of young adults. *Hope for a good life: Results of the hope-barometer international research program*, 63-77. https://doi.org/10.1007/978-3-319-78470-0_3
- Gül, I. G. ve Eryılmaz, G. (2015). Travma sonrası stres bozukluğunun nörobiyolojisi: bir gözden geçirme. *Klinik psikiyatri*, 18, 71-79.
- Güneş, A. ve Köse, A. (2021). Okul yöneticilerinin kayırmacı davranışları ve öğretmen motivasyonu üzerine ilişkisel bir çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 3(2), 26-44.
- Hacioğlu, M., Gönüllü, O. ve Kameryan, K. (2002). Travma sonrası stres bozukluğu tanısının gelişimi üzerine bir gözden geçirme. *Düşünen adam*, 15(4), 210-214.
- Handan, Ö. ve Cerit, C. (2018). Savaş nedeniyle Türkiye'ye göç ederek insani yardım kuruluşunda çalışan Suriyeli mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu ve ilişkili etmenler. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 70-73.
- Hardy, A., van de Giessen, I. ve van den Berg, D. (2020). Trauma, posttraumatic stress, and psychosis. In *A clinical introduction to psychosis* (pp. 223-243). Academic Press.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. ve Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of clinical psychology*, 42(1), 5-21. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198601\)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9)

- Haspolat, A. (2019). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü*. Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Haugan, G., Utvær, B. K. S. ve Moksnes, U. K. (2013). The herth hope index—a psychometric study among cognitively intact nursing home patients. *Journal of Nursing Measurement*, 21(3), 378-400.
- Hyland, P., Shevlin, M., Fyvie, C. ve Karatzias, T. (2018). Posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder in DSM-5 and ICD-11: Clinical and behavioral correlates. *Journal of Traumatic Stress*, 31(2), 174-180.
- Hedayati, M. M. ve Khazaei, M. M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York: Harper and Row.
- Heisel, M. J. ve Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 127-135.
- Herman, J. L. (2016). *Travma ve iyileşme: şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (Dördüncü Baskı). (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları (2007).
- Hızlı, G. F. (2005). *Depreme bağlı eşikaltı travma sonrası stres bozukluğu ve ilişkili faktörler*. Master's thesis, Başkent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E. ve King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*, 27(1), 181-189.
- Hillman, R. G. (1981). The psychopathology of being held hostage. *The American Journal of Psychiatry*, 138(9), 1193-1198.
- Hong, P. Y. P., Hodge, D. R. ve Choi, S. (2015). Spirituality, hope, and self-sufficiency among low-income job seekers. *Social Work*, 60(2), 155-164.
- İlgaz, H. H. (2020). *Yetişkinlerde umudu yordamada toplumsal cinsiyet rolleri ve öznel iyi oluşun etkisi*. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P. ve Nelson, N. (2004). The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning, and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419-443.
- İlhan T. ve Özbay Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İsmanur, O. B. (2016). *Relationships between internalized stigma, hopelessness and self-esteem and their sociodemographic and clinical characteristics in a group of patients with severe mental*. Doctoral dissertation, İstanbul Bilgi Üniversitesi.

- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V. ve Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in Dutch cancer patients. *Psycho-Oncology: Journal of The Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 16(3), 241-248.
- Jung, J. H. (2015). Sense of divine involvement and sense of meaning in life: religious tradition as a contingency. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 54(1), 119-133.
- Juth, V., Silver, R. C., Seyle, D. C., Widyatmoko, C. S. ve Tan, E. T. (2015). Post-disaster mental health among parent-child dyads after a major earthquake in Indonesia. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 1309-1318.
- Jones, E. ve Wessely, S. (2007). A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of anxiety disorders*, 21(2), 164-175.
- Johnson Vickberg, S. M., Duhamel, K. N., Smith, M. Y., Manne, S. L., Winkel, G., Papadopoulos, E. B. ve Redd, W. H. (2001). Global meaning and psychological adjustment among survivors of bone marrow transplant. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 10(1), 29-39.
- Kangas, M., Henry, J. L. ve Bryant, R. A. (2005). A prospective study of autobiographical memory and posttraumatic stress disorder following cancer. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(2), 293-299. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.2.293>
- Kansu, A. F. ve Sayar, G. H. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim*, (1), 78-89.
- Kaptanoğlu, C. (1991). *İşkencenin ruhsal etkileri*. Tıpta uzmanlık tezi, Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Kar, N. ve Bastia, B. K. (2006). Post-traumatic stress disorder, depression and generalised anxiety disorder in adolescents after a natural disaster: a study of comorbidity. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2(1), 1-7.
- Kar, N., Mohapatra, P. K., Nayak, K. C., Pattanaik, P., Swain, S. P. ve Kar, H. C. (2007). Post-traumatic stress disorder in children and adolescents one year after a super-cyclone in Orissa, India: exploring cross-cultural validity and vulnerability factors. *BMC psychiatry*, 7, 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-8>
- Karanci, A. N. ve Rüstemli, A. (1995). Psychological consequences of the 1992 Erzincan (Turkey) earthquake. *Disasters*, 19(1), 8-18.
- Karcı, A. ve Topyaka, N. (2023). Ergenlerde Anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 99-114.
- Kardaş, F. ve Tanhan, F. (2018). Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1-36.
- Kaya, F. N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının araştırılması ve travmatik yaşam olayları saptananlarda travmatik yaşamın benlik saygısı ve*

psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi. Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Kemer, G. ve Atik, G. (2013). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 161-168.
- Keskin, Y. Z. (2020). Depremzedelerin anlatımlarıyla 1939 Erzincan Depremi ve sonraki gelişmeler. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(2), 163-178.
- Khodarahimi, S. (2015). The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism and hope. *Journal Of Comparative Family Studies*, 46(3), 351-371.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46. doi: 10.5455/jmood.20130325011730.
- Kılıç, C. ve Ulusoy, M. A. H. I. R. (2003). Psychological effects of the November 1999 earthquake in Turkey: an epidemiological study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(3), 232-238.
- King, L. A. ve Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual review of psychology*, 72, 561-584.
- Kino, S., Aida, J., Kondo, K. ve Kawachi, I. (2020). Long-term trends in mental health disorders after the 2011 Great East Japan earthquake and tsunami. *JAMA network open*, 3(8), e2013437-e2013437.
- Kim, J., Seto, E., Davis, W. E. ve Hicks, J. A. (2014). Positive and existential psychological approaches to the experience of meaning in life. *Meaning in positive and existential psychology*, 221-233.
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Koç, E. (2008). Bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel felsefesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008(18), 171-194.
- Koenen, K. C., Driver, K. L., Oscar-Berman, M., Wolfe, J., Folsom, S., Huang, M. T., ve Schlesinger, L. (2001). Measures of prefrontal system dysfunction in posttraumatic stress disorder. *Brain and cognition*, 45(1), 64-78.
- Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J. ... ve Kessler, R. (2017). Posttraumatic stress disorder in the world mental health surveys. *Psychological medicine*, 47(13), 2260-2274.
- Kokai, M., Fujii, S., Shinfuku, N. ve Edwards, G. (2004). Natural disaster and mental health in Asia. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 58(2), 110-116.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12), 191-210.

- Kurban, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin gelecek zaman perspektifi ile yaşam anlamı, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin yol analizi ile incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kurt, E. ve Gülbahçe, A. (2019). Van depremini yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (3) , 957-972.
- Kurtarankartal, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs.
- Lassemo, E., Sandanger, I., Nygård, J. F. ve Sørgaard, K. W. (2016). The epidemiology of post-traumatic stress disorder in Norway: trauma characteristics and pre-existing psychiatric disorders. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52(1), 11-19.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: an emotion and a vital coping resource against despair. *Social research*, 653-678.
- Längle, A. (2004). The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 1(1), 28-37.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- Leontiev, D. A. (2007). Approaching worldview structure with ultimate meanings technique. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), 243-266.
- Livanou, M., Bassoglu, M., Ssalcioglu, E. ve Kalendar, D. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(12), 816-823.
- Lo, H. W. A., Su, C. Y. ve Chou, F. H. C. (2012). Disaster psychiatry in Taiwan: a comprehensive review. *Journal of Experimental & Clinical Medicine*, 4(2), 77-81.
- MacKenzie, M. J. ve Baumeister, R. F. (2014). Meaning in life: Nature, needs, and myths. *Meaning in positive and existential psychology*, 25-37.
- Maeda, M. ve Oe, M. (2017). Mental health consequences and social issues after the Fukushima disaster. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 29(2), 36S-46S. <https://doi.org/10.1177/1010539516689695>
- Maier, S. F., Davies, S., Grau, J. W., Jackson, R. L., Morrison, D. H., Moye, T. ... ve Barchas, J. D. (1980). Opiate antagonists and long-term analgesic reaction induced by inescapable shock in rats. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 94(6), 1172-1183.
- Mascaro, N. ve Rosen, D. H. (2008). Assessment of existential meaning and its longitudinal relations with depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(6), 576-599.

- Mathew, J., Dunning, C., Coats, C. ve Whelan, T. (2014). The mediating influence of hope on multidimensional perfectionism and depression. *Personality and Individual Differences*, 70, 66-71.
- Melton, A. M. ve Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(1), 31-44. DOI: 10.1080/08873260701828870.
- Menninger, K. (1959). The academic lecture on hope. *The American Journal of Psychiatry*, 109, 481-491.
- Merttürk Yeten, H. ve Ekşi, H. (2022). Anlamlandırma ihtiyacı ölçeği Türkçe uyarlama çalışması. *Journal of Social Research & Behavioral Sciences*, 8(17), 166-172.
- Mehdiyev, E. S., Çelik, C. ve Özdemir, B. (2009). Karabağ savaşı örnekleminde travma sonrası stres bozukluğu ve alkol kullanım bozuklukları birlikteliği. *Gülhane Tıp Dergisi*, 51(4), 212-215.
- Mezey, G. C. ve Taylor, P. J. (1988). Psychological reactions of women who have been raped: A descriptive and comparative study. *The British Journal of Psychiatry*, 152(3), 330-339.
- Miller, A. D. ve Rottinghaus, P. J. (2014). Career indecision, meaning in life, and anxiety: An existential framework. *Journal of Career Assessment*, 22(2), 233-247.
- Morishima, R., Usami, S., Ando, S., Kiyono, T., Morita, M., Fujikawa, S. ... ve Kasai, K. (2020). Living in temporary housing and later psychological distress after the Great East Japan Earthquake of 2011: A cross-lagged panel model. *SSM-population health*, 11(100629), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100629>
- Morse, J. M. ve Doberneck, B. (1995). Delineating the concept of hope. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 27(4), 277-285.
- Mruk, C. J. (2008). The psychology of self-esteem: A potential common ground for humanistic positive psychology and positivistic positive psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 143-158. doi: 10.1080/08873260802111176
- Nestler, E. J., Barrot, M., DiLeone, R. J., Eisch, A. J., Gold, S. J. ve Monteggia, L. M. (2002). Neurobiology of depression. *Neuron*, 34(1), 13-25.
- Nobakht, H. N., Ojagh, F. S. ve Dale, K. Y. (2019). Risk factors of post-traumatic stress among survivors of the 2017 Iran earthquake: the importance of peritraumatic dissociation. *Psychiatry research*, 271, 702-707.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115-121.
- Norris, F. H. (1992). Epidemiology of trauma: frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(3), 409-418.

- Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K., Perilla, J. L., Rodriguez, F. G. ve Rodriguez, J. D. J. G. (2003). Epidemiology of trauma and posttraumatic stress disorder in Mexico. *Journal of abnormal psychology*, 112(4), 646-656.
- North, C. S., Oliver, J. ve Pandya, A. (2012). Examining a comprehensive model of disaster-related posttraumatic stress disorder in systematically studied survivors of 10 disasters. *American journal of public health*, 102(10), 40-48.
- Okan, N. ve Ekşi, H. (2017). Spirituality in logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 143-164.
- Önsüz, M. F., Topuzoğlu, A., İkışık, H. ve Karavuş, M. (2009). Marmara depreminden altı yıl sonra Sapanca'da travma sonrası stres ve anksiyete bozukluklarının değerlendirilmesi. *Yeni Symposium*, 47(4), 164-177.
- Özen, Y. (2019). Psikolojik travmanın insanlık kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 362-375.
- Özen, Y. ve Türkmen, İ. (2023). Akıl sağlığı ve pozitif psikoloji. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 91-102.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).
- Özkan, B. ve Kutun, F. Ç. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 249-256.
- Özten, E. ve Sayar, G. H. (2015). Eşik altı travma sonrası stres bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 348-355.
- Papadatos, Y., Nikou, K. ve Potamianos, G. (1990). Evaluation of psychiatric morbidity following an earthquake. *International Journal of Social Psychiatry*, 36(2), 131-136. <https://doi.org/10.1177/002076409003600206>
- Park, C. L., Mills, M. A. ve Edmondson, D. (2012). PTSD as meaning violation: testing a cognitive worldview perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 66.
- Petrakis, I. L., Rosenheck, R. ve Desai, R. (2011). Substance use comorbidity among veterans with posttraumatic stress disorder and other psychiatric illness. *The American journal on addictions*, 20(3), 185-189.
- Phifer, J. F. (1990). Psychological distress and somatic symptoms after natural disaster: differential vulnerability among older adults. *Psychology and aging*, 5(3), 412-420.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: a meta-analysis. *Ageing international*, 27(2), 90-114.
- Pitman, R. K., Van der Kolk, B. A., Orr, S. P. ve Greenberg, M. S. (1990). Naloxone-reversible analgesic response to combat-related stimuli in posttraumatic stress disorder: a pilot study. *Archives of general psychiatry*, 47(6), 541-544.
- Pitman, R. K., Rasmusson, A. M., Koenen, K. C., Shin, L. M., Orr, S. P., Gilbertson, M. W. ... ve Liberzon, I. (2012). Biological studies of post-traumatic stress disorder. *nature Reviews neuroscience*, 13(11), 769-787.

- Plagnol, A. C. ve Easterlin, R.A. (2008). Aspirations, attainments and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9, 601-619.
- Platsidou, M. ve Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>
- Polat, H. ve Uğur, K. (2021). Adli psikiyatri hastalarının şiddet davranışlarının tedaviye uyum ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 491-498.
- Powell, T., Gilson, R. ve Collin, C. (2012). TBI 13 years on: factors associated with posttraumatic growth. *Disability and Rehabilitation*, 34(17), 1461-1467. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3109/09638288.2011.644384>
- Ramsay, R. (1990). Invited review: post-traumatic stress disorder; a new clinical entity?. *Journal of psychosomatic research*, 34(4), 355-365.
- Range, L. M. ve Penton, S. R. (1994). Hope, hopelessness, and suicidality in college students. *Psychological reports*, 75(1), 456-458.
- Raptis, B. K. (2020). Nietzsche'nin bakışından varoluşçuluk. *Kaygı. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 19(2), 500-517.
- Rechtman, R. (2004). The rebirth of PTSD: the rise of a new paradigm in psychiatry. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 913-915.
- Reker, G. T., Peacock, E. J. ve Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of gerontology*, 42(1), 44-49.
- Reker, G.T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged and older adults: factorial validity, age and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71-85.
- Reser, J. P. (2004). The experience of natural disasters: Psychological perspectives and understandings. In *International perspectives on natural disasters: Occurrence, mitigation, and consequences* (pp. 369-384). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Resick, P. A. ve Miller, M. W. (2009). Posttraumatic stress disorder: anxiety or traumatic stress disorder?. *Journal of traumatic stress*, 22(5), 384-390.
- Rezaeian, M. (2008). The adverse psychological outcomes of natural disasters: How religion may help to disrupt the connection. *Journal of pastoral care & counseling*, 62(3), 289-292.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The humanistic psychologist*, 36(2), 96-112. doi: 10.1080/08873260802110988
- Sakarya, D. ve Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Salcioglu, E., Basoglu, M. ve Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of nervous and mental disease*, 191(3), 154-160.

- Sapolsky, R. M., Romero, L. M. ve Munck, A. U. (2000). How do glucocorticoids influence stress responses? Integrating permissive, suppressive, stimulatory, and preparative actions. *Endocrine reviews*, 21(1), 55-89.
- Satcher, D., Friel, S. ve Bell, R. (2007). Natural and manmade disasters and mental health. *Jama*, 298(21), 2540-2542.
- Scher, C. D. ve Resick, P. A. (2005). Hopelessness as a risk factor for post-traumatic stress disorder symptoms among interpersonal violence survivors. *Cognitive behaviour therapy*, 34(2), 99-107. <https://doi.org/10.1080/16506070510008434>
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499, doi: 10.1080/17439760903271074.
- Shiba, K., Hikichi, H., Aida, J., Kondo, K. ve Kawachi, I. (2019). Long-term associations between disaster experiences and cardiometabolic risk: a natural experiment from the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *American Journal of Epidemiology*, 188(6), 1109-1119. <https://doi.org/10.1093/aje/kwz065>
- Selçuk, O. (2022). Logoterapi ve Victor Frankl: sosyal hizmet bağlamında yeniden değerlendirme. *Retorik Dergisi*, 2(1), 29-43.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Serinçay, H., Mat, G., Ülger, E., Özçakır, A., Alper, Z. ve Uncu, Y. (2021). Covid-19 pandemisinde travma sonrası stres bozukluğu: aile hekimliği yaklaşımı. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 25(2), 37-46.
- Shaluf, I. M. (2007). Disaster types. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 16(5), 704-717. <https://doi.org/10.1108/09653560710837019>
- Shin, L. M., Kosslyn, S. M., McNally, R. J., Alpert, N. M., Thompson, W. L., Rauch, S. L. ... ve Pitman, R. K. (1997). Visual imagery and perception in posttraumatic stress disorder: A positron emission tomographic investigation. *Archives of general psychiatry*, 54(3), 233-241.
- Simonelli, L. E. (2007). *Physical sequelae and depressive symptoms in gynecologic cancer survivors: the Role of meaning in life* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Sirgy, M. J. (1986). A quality-of-life theory derived from Maslow's developmental perspective: 'quality' is related to progressive satisfaction of a hierarchy of needs, lower order and higher. *American journal of Economics and Sociology*, 45(3), 329-342.
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D. ve Pavot, W. (2006). The qualityity-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social indicators research*, 76, 343-466.

- Slezáčková, A. ve Krafft, A. (2016). *Hope – a driving force of optimal human development*. In J. Mohan & M. Sehgal (Eds.), *Idea of excellence: Multiple perspectives* (pp. 1–12). Chandigarh, PB: Panjab University.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T. ... ve Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose, and to hope again. *Journal of Loss & Trauma*, 1(1), 1-16.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J. ve Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12(6), 807-823, doi: 10.1080/026999398379448
- Snyder, C. R. (2000a). Hypothesis: there is hope. In *Handbook of hope* (pp. 3-21). Academic Press.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L. ve Simpson, S. (2000b). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive therapy and Research*, 24(6), 747-762.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L. ve Adams III, V. H. (2000c). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269.
- Snyder, C. R. (2002a). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 13(4), 249-275, doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002b). Hope theory. *Handbook of positive psychology*, 257, 276.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. ve Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly*, 18(2), 122-139.
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and clinical psychology*, 24(1), 72-84.
- Smedema, S. M., Chan, J. Y. ve Phillips, B. N. (2014). Core self-evaluations and Snyder's hope theory in persons with spinal cord injuries. *Rehabilitation psychology*, 59(4), 399-406.
- Spitzer, R. L., First, M. B. ve Wakefield, J. C. (2007). Saving PTSD from itself in DSM-V. *Journal of anxiety disorders*, 21(2), 233-241.
- Staats, S. R. ve Stassen, M. A. (1985). Hope: an affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235-242.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.

- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Symonds, M. (1975). Victims of violence: psychological effects and aftereffects. *The American Journal of Psychoanalysis*, 35, 19-26.
- Şalcıoğlu, E., Başoğlu, M. ve Livanou, M. (2003). Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(3), 154-160.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şeker, K. (2019). *İlk ve acil yardım programı öğrencilerinin afete hazırlık düzeylerinin belirlenmesi ve mezuniyet sonrası afetlerde çalışma isteklilikleri*. Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi, Turkey.
- Tan, N. (2014). Ne umabilirim? Kant'ın ahlak felsefesinde umut kavramı. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 49-66.
- Tanhan, F. ve Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 102-115.
- Tang, B., Deng, Q., Glik, D., Dong, J. ve Zhang, L. (2017). A meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults and children after earthquakes. *International journal of environmental research and public health*, 14(12), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121537>
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Journal of Qualitative Research in Education*, 4(2), 86-112. <http://dx.doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.4c2s5m>
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi, Turkey.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Thordardottir, E. B., Gudmundsdottir, H., Gudmundsdottir, B., Hrólfsdóttir, A. M., Aspelund, T. ve Hauksdottir, A. (2019). Development and predictors of psychological outcomes following the 2008 earthquake in Iceland: a longitudinal cohort study. *Scandinavian journal of public health*, 47(2), 269-279.
- Tomanbay, İ. (2000). Deprem, insan ve sosyal hizmetler. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 12(1), 123-137.
- Turnbull, G. J. (1998). A review of post-traumatic stress disorder. Part I: Historical development and classification. *Injury*, 29(2), 87-91.

- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Bakanlığı. (2023). Kahramanmaraş ve Hatay depremleri raporu. <https://www.sbb.gov.tr/2023-kahramanmaraş-ve-hatay-depremleri-raporu/> adresinden 03.04.2023 tarihinde erişildi.
- Uras, E. ve Beydağ, K. D.(2022). Jinekolojik kanserli hastalarda algılanan stres ile umut düzeyi ilişkisinin belirlenmesi. *Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 103-110.
- Ünal, A. (2015). *İş doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamı değişkenlerinin ilköğretim ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki bağlılıkları üzerine etkisi*. Master's thesis, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ünal, M.Z. (2019). Anlam ihtiyacı: anlam ihtiyacı temelinde birey-iş uyumunun anlamlı işin alt-boyutlarına etkisi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 1(15), 157-180.
- Ünal-Uğuryol, M. (2023). *Depresyon tanılı hastalara uygulanan logoterapi temelli müdahalenin depresif belirtiler, psikolojik acı ve yaşamın anlamına etkisi*. Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ünlü, T. (2011). *Sığınmacı öğrencilerle çalışan öğretmenlerin psikolojik iyi oluş, umut ve iş doyumları arasındaki ilişkinin demografik değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Amerika Birleşik Devletleri: Basic Books.
- Yang, Y. K., Yeh, T. L., Chen, C. C., Lee, C. K., Lee, I. H., Lee, L. C. ve Jeffries, K. J. (2003). Psychiatric morbidity and posttraumatic symptoms among earthquake victims in primary care clinics. *General Hospital Psychiatry*, 25(4), 253-261. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(03\)00022-7](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(03)00022-7)
- Yehuda, R. ve Bierer, L. M. (2009). The relevance of epigenetics to PTSD: implications for the DSM-V. *Journal of traumatic stress*, 22(5), 427-434.
- Yeşilçayır, C. (2022). Viktor E. Frankl'ın yaşam felsefesi ve anlam. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, (18), 55-67.
- Yıldız, H. N., Subaşı, H. G. ve Tekin, S. (2017). Kanser hastalarının bakımıyla ilgilenen yakınlarının umut düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 109-127.
- Yılmaz, R. (2023). *Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Yorulmaz, D. S. ve Karadeniz, H. (2021). Afetlerin mental sağlığa etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 7(2): 392-398, DOI: 10.21324/dacd.786048
- Yu, J., Lee, K. ve Hyun, S. S. (2021). Understanding the influence of the perceived risk of the coronavirus disease (COVID-19) on the post-traumatic stress disorder and

- revisit intention of hotel guests. *Journal of hospitality and tourism management*, 46, 327-335.
- Yukar, O. (2023). *Umudun sağlıkta yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi*. Master's thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Yüceol, N. (2020). Maslow'un Gözünden "kendini gerçekleştiren insan". *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 4(1), 84-91.
- Zhang, Z., Wang, W., Shi, Z., Wang, L. ve Zhang, J. (2012). Mental health problems among the survivors in the hard-hit areas of the Yushu earthquake. *Plos One*, 7(10), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0046449
- Zhou, X., Wu, X. ve Zhen, R. (2017). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 32-45. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1374376>
- Weathers, FW., Litz, BT., Keane, TM., Palmieri, PA., Marx, BP. ve Schnurr, PP. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Retrieved from www.ptsd.va.gov. Accessed on 10.06.2023.
- Weinberg, M., Besser, A., Zeigler-Hill, V. ve Neria, Y. (2016). Bidirectional associations between hope, optimism and social support, and trauma-related symptoms among survivors of terrorism and their spouses. *Journal of Research in Personality*, 62, 1-39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.03.002>
- Wilson, J. P. (1994). The historical evolution of PTSD diagnostic criteria: from Freud to DSM-IV. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 681-698.
- Wissing, M. P., Khumalo, I. P. ve Chigeza, S. C. (2014). Meaning as perceived and experienced by an African student group. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 92-101.
- Wong, P. T. P. (2005). Existential and humanistic theories. In J. C. Thomas, ve D. L. Segal (Eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology* (pp. 192-211). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Wong, P. T. (2010). Meaning therapy: an integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
- Wong, P. T. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. *Meaning in positive and existential psychology*, 149-184.
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines* (Vol. 1). World Health Organization.
- Wroblewski, K. K. ve Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: back to the future. *Experimental Aging Research*, 31(2), 217-233, DOI: 10.1080/03610730590915452
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C. ve Kerley, J. H. (1993). The role of children's future expectations in self-system functioning and adjustment to life stress: A prospective study of urban at-risk children. *Development and psychopathology*, 5(4), 649-661. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006210>

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmayı destekleyen kurum: İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Araştırmanın konusu: Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği.

Araştırmacının adı: İlke EREN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Nişantaşı Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi İlke EREN tarafından Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışmanın konusu: “Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği” dir. Bu araştırmanın temel amacı, depremzede bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda söz konusu iki değişken arası ilişkide umut duygusunun aracı rolünün olup olmadığı incelenecektir. Elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda veya eğitimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için yönergelerin dikkatli okunması, tüm soruları samimi ve sizi en doğru yansıtan biçimde yanıtlanması önemlidir. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur. Çalışma esnasında sizden kimlik bilgileri istenmemektedir. Çalışma süresince toplanan veriler anonim olarak değerlendirilecek ve araştırmanın hiçbir aşamasında isimler kullanılmayacaktır. Çalışma yaklaşık 20-25 dakika sürecektir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılırsanız dahi, çalışmaya katılmama hakkınız her zaman geçerlidir. Kendinizi rahat hissetmediğiniz an çalışmayı bırakabilirsiniz. Bu durumda sizden almış olduğumuz veri yok edilecektir.

Bana anlatılanları ve yukarıda yazılanları anladım.

Araştırmaya katılmayı onaylıyorum

- ☐ Onaylıyorum.
- ☐ Onaylamıyorum.



Ek 2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

LÜTFEN SİZE UYGUN OLAN SEÇENEĞİ İŞARETLEYİN.

1. Cinsiyetiniz:	☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız:	☐ 20-28 ☐ 29-39 ☐ 40-49 ☐ 50-60
3. Medeni Durumunuz:	☐ Evli ☐ Bekâr ☐ Boşanmış/Eşini Kaybetmiş vb.
4. Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?	☐ Evet ☐ Hayır
Lütfen aşağıdaki soruları 06.02.2023 ŞUBAT tarihinde KAHRAMANMARAŞ MERKEZLİ (Kahramanmaraş, Gaziantep, Malatya, Elazığ, Kilis, Diyarbakır, Adana, Osmaniye, Hatay, Adıyaman, Şanlıurfa) gerçekleşen depremi düşünerek yanıtlayınız.	
5. Deprem, yaşamınızı ekonomik olarak olumsuz etkiledi mi?	☐ Evet ☐ Hayır
6. Evinizin depremde aldığı hasar nedir?	☐ Sağlam ☐ Az Hasarlı ☐ Orta Hasarlı ☐ Ağır Hasarlı ☐ Depremde yıkıldı ☐ Depremden sonra yıktılar ☐ Bilmiyorum

7. Kendiniz veya yakınlarınız enkaz altında kaldınız mı?	☐ Evet ☐ Hayır
8. Depremde yakın akraba ya da arkadaş kaybı var mı?	☐ Evet ☐ Hayır



Ek 3. DSM – 5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi

DSM - 5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi

Aşağıda çok stresli bir olay karşısında insanların yaşayabildikleri problemlerin bir listesi yer almaktadır. Zihninizi meşgul etmeye DEVAM EDEN yaşadığınız en kötü olayı düşünerek aşağıda listelenen her bir problemi dikkatlice okuyun. SON BİR AY İÇİNDE bu olayın size ne kadar sıkıntı verdiğini, sağdaki kutuların içindeki size en uygun rakamı yuvarlak içine alarak gösteriniz.

GEÇEN AY içinde aşağıda yer alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı:	Hiç	Çok az	Orta derecede	Oldukça fazla	Aşırı
1. Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız eden ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
2. Stresli olaya ilişkin tekrarlayan, rahatsız eden rüyalar sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
3. Aniden stresli olayı sanki gerçekten bir daha yaşıyormuş gibi hissetmek veya davranmak (sanki gerçekten olayın yaşandığı ana geri dönmüş yeniden yaşıyormuş gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
4. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman yaşadığınız üzüntü hissi sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
5. Bir şeyler size stresli olayı anımsattığı zaman güçlü fiziksel tepkiler vermek (örneğin, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, terleme gibi) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
6. Stresli olayla ilişkili anılardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
7. Stresli olayı anımsatan etraftaki hatırlatıcı şeylerden (örneğin, insanlardan, yerlerden, konuşmalardan, etkinliklerden, nesnelerden veya durumlardan) kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
8. Stresli olaya ilişkin önemli kısımları hatırlamada yaşanan güçlükler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
9. Kendiniz, diğer insanlar veya dünya hakkında güçlü olumsuz düşüncelere sahip olmak (örneğin, kötü biriyim, bende ciddi şekilde yanlış olan bir şeyler var, kimseye güvenilmez, dünya tümüyle tehlikeli bir yerdir gibi düşünceler) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
10. Stresli olay veya bu olayın sonrasında ortaya çıkan durumlar için kendinizi veya bir başkasını suçlamak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
11. Korku, dehşete kapılma, öfke, suçluluk veya utanç gibi güçlü olumsuz duygular sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
12. Daha önce yapmaktan keyif aldığınız etkinliklere olan ilginizi kaybetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
13. Başka insanlardan uzak veya kopmuş hissetmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
14. Olumlu duyguları yaşayamamak (örneğin, mutluluğu hissedememek veya size yakın insanlara sevgi dolu hisler duyamamak) sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
15. Asabi davranışlar, öfke patlamaları veya öfkeli hareketler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
16. Çok fazla risk almak veya size zarar verebilecek şeyler yapmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
17. Aşırı tetikte olmak veya temkinli davranmak veya hazırda beklemek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
18. Yerinden sıçramak veya kolayca irkilmek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
19. Dikkati toplamada güçlükler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
20. Uykuya dalmaya veya uykuyu devam ettirme güçlükleri sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr – National Center for PTSD

Ek 4. Yaşamda Anlam Ölçeği

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1. Yaşamımın farkındayım.		anlamının				1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.						1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.						1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.						1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.						1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.						1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.						1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
8. Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.						1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

10. Yaşamıma anlam arama
çabasındayım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7



Ek 5. Sürekli Umut Ölçeği

Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.*	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8

*3., 5., 7., 11. maddeler dolgu maddeleridir.

Alternatif Yollar Düşüncesi: 1-4-6-8

Eyleyici Düşünce Alt Boyutu: 2-9-10-12

Ek 6. Ölçek Kullanım İzni

DSM - 5 (plc-5) için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



İlke Eren

Alıcı: pguzelozdemir

11:18 (8 saat önce)



Merhaba Pınar Hanım;

Klinik Psikoloji yüksek lisans tezim kapsamında 'DSM - 5 (plc-5) için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi' ölçeğinizden faydalanmak istiyorum. Ölçek formunu iletebilir misiniz? Olumlu ya da olumsuz cevabınızı paylaşırsanız çok memnun olurum. Saygılarımla.

İyi çalışmalar dilerim.



Pınar Güzel Özdemir

Alıcı: ben

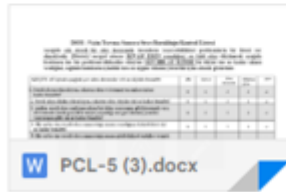
11:45 (7 saat önce)



Olur kullanabilirsiniz, iyi çalışmalar

13 Nisan 2023 Perşembe 11:18:41 GMT+3 tarihinde, İlke Eren [redacted] e-şunu yazdı:

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



Ek 7. Ölçek Kullanım İzni

SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Gelen Kutusu x



İlke Eren

Alıcı: tarhansinem

4 Nisan Sal 12:24 (9 gün önce)



Merhaba Sinem Hanım;

Klinik Psikoloji yüksek lisans tezim kapsamında sürekli umut ölçeğinizden faydalanmak istiyorum. Ölçek formunu iletebilir misiniz? Olumlu ya da olumsuz cevabınızı paylaşırsanız çok memnun olurum.

Saygılarımla.

İyi çalışmalar dilerim.



Sinem Tarhan

Alıcı: ben

6 Nisan Per 13:07 (7 gün önce)



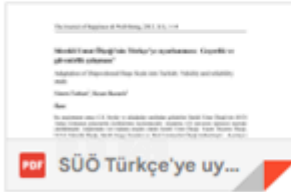
İlke merhaba,

Sürekli Umut Ölçeği'ni yüksek lisans tez çalışmada kullanabilirsin. ihtiyacın olan bilgiler ekteki makede mevcuttur. Başarılar dilerim

İlke Eren, 4 Nis 2023 Sal, 12:24 tarihinde şunu yazdı:

Doç. Dr. Sinem TARHAN
Bartın Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.

Bir ek • Gmail tarafından tarandı ⓘ



Ek 8. Ölçek Kullanım İzni

YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Gelen Kutusu x



Ilke Eren



4 Nisan Sal 12:25 (9 gün önce)



Alıcı: demirbas.nur

Merhaba Nur Hanım;

Klinik Psikoloji yüksek lisans tezim kapsamında yaşamda anlam ölçeğinizden faydalanmak istiyorum. Ölçek formunu iletebilir misiniz? Olumlu ya da olumsuz cevabınızı paylaşırsanız çok memnun olurum.

Saygılarımla.

İyi çalışmalar dilerim.



nur

4 Nisan Sal 12:30 (9 gün önce)



Alıcı: ben

Merhabalar,

Yaşamda Anlam Ölçeğini teziniz kapsamında kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Doç. Dr. Nur Demirbaş Çelik

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Kestel Kampüsü / Alanya / ANTALYA

Ilke Eren 4 Nis 2023 Sal, 12:26 tarihinde şunu yazdı:

Bir ek • Gmail tarafından tarandı



ETİK KURUL/KOMİSYON İZNİ/MUAFİYETİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.06.2023-7609

T.C. İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARAR SURETİ

Toplantı Tarihi : 12.06.2023
Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası
Toplantı Sayı : 2023/23
Toplantı Saati : 14:00

Gündem:

Gündem25. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji program öğrencisi İlke Eren'in yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi Bahar Akoğlu'nun bulunduğu "Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Kararlar:

Karar25. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji program öğrencisi İlke Eren'in yardımcı araştırmacı ve sorumlu araştırmacı olarak Dr. Öğr. Üyesi Bahar Akoğlu'nun bulunduğu "Depremzede Bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Yaşam Anlamı Arasındaki İlişkide Umut Duygusunun Aracı Rolü: Kahramanmaraş Örneği" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Uğur YOZGAT
Başkan