



T.C

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**DEPREMZEDELERE YÖNELİK UMUT TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ TRAVMA SONRASI STRES, ÖLÜM KAYGISI,
AMAÇ BİLİNCİ VE UMUT DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Çağla Nur DEMİRTAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Hakan SARIÇAM

Sivas-2025

**DEPREMZEDELERE YÖNELİK UMUT TEMELLİ PSİKOEĞİTİM
PROGRAMININ TRAVMA SONRASI STRES, ÖLÜM KAYGISI, AMAÇ
BİLİNCİ VE UMUT DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Çağla Nur DEMİRTAŞ

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı İçin Öngördüğü

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Olarak Hazırlanmıştır.

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Hakan SARIÇAM

Sivas

Eylül 2025

KABUL VE ONAY

Çağla Nur Demirtaş tarafından hazırlanan “DEPREMZEDELERE YÖNELİK UMUT TEMELLİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ TRAVMA SONRASI STRES, ÖLÜM KAYGISI, AMAÇ BİLİNCİ VE UMUT DÜZEYLERİNE ETKİSİ” başlıklı bu çalışma, 25.08.2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet KANAK

(Jüri Başkan)

Prof. Dr. Hakan SARIÇAM

(Danışman)

Doç. Dr. Gökay KELDAL

(Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. / /

Doç. Dr. Aysel ARSLAN

Enstitü Müdürü

ETİK SÖZÜ

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu (Yönerge)'nda belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- ✓ Bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- ✓ Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- ✓ Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere, bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- ✓ Bütün bilgilerin doğru ve tam olduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- ✓ Tezin herhangi bir bölümünü, Cumhuriyet Üniversitesi veya bir başka üniversitede, bir başka tez çalışması olarak sunmadığımı; beyan ederim.

.... / /

Çağla Nur DEMİRTAŞ

ÖZET

DEMİRTAŞ, Çağla Nur, Depremzedelere Yönelik Umut Temelli Psikoeğitim Programının Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci ve Umut Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2025.

Bu araştırmanın amacı, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen bireylerde travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeylerini incelemek ve depremzedelere yönelik geliştirilen Umut Temelli Psikoeğitim Programı'nın bu değişkenler üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Bu araştırma, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden birincil düzeyde etkilenen bireylerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeylerini incelemek ve bu değişkenlere yönelik geliştirilen umut temelli psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmek amacıyla iki aşamalı bir tasarımla yürütülmüştür. Araştırmanın ilk aşamasında, daha geniş bir örneklem üzerinde travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci düzeyleri ölçülerek bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği korelasyonel model kullanılmıştır. Depremlerden etkilenen 18 yaş üzerindeki bireylerden oluşan 1027 kişilik bir örneklem grubuna (557 kadın, 470 erkek) ulaşılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgiler Formu, DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Amaç Bilinci Ölçeği ve Bütünleyici Umut Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Korelasyon bulguları; travma sonrası stresin umut ve amaç bilinci ile negatif, ölüm kaygısı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ölüm kaygısı da umut ve amaç bilinci ile negatif yönde ilişkilirken; amaç bilinci ve umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda, travma sonrası stres, ölüm kaygısı ve amaç bilinci düzeylerinin birlikte umut düzeyini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Demografik değişkenlere göre de anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu aşamadan elde edilen bulgular doğrultusunda ikinci aşamada, seçilen 18 katılımcı (9 deney, 9 kontrol) ile yarı deneysel desen kapsamında umut temelli psikoeğitim programı uygulanmış ve programın etkililiği test edilmiştir. Bu iki aşamalı ve çoklu desen yaklaşımı, hem depremzedelerin mevcut psikolojik durumlarının betimlenmesini hem de geliştirilen müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesini sağlamıştır. Betimsel analizlerin yanı sıra çoklu regresyon analizi ve yarı deneysel müdahale modeli bir arada kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında, depremzedelere yönelik geliştirilen Umut

Temelli Psikoeğitim Programı'nın etkisi yarı deneysel bir desenle test edilmiştir. Üniversite sınavına hazırlanan 18 depremzede öğrenci ile çalışılmış, deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Katılımcılara ön test uygulanmış, ardından 6 oturumdan oluşan psikoeğitim programı yürütülmüş ve sonrasında son test uygulanarak programın etkisi değerlendirilmiştir. Bulgular, umut temelli psikoeğitimin travma sonrası stresin azaltılmasında, ölüm kaygısının hafifletilmesinde ve bireylerin umut ile amaç bilinci düzeylerinin artırılmasında etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmış ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci, Umut, Deprem, Psikoeğitim, Yarı Deneysel Model

ABSTRACT

DEMİRTAŞ, Çağla Nur, The Effect of Hope-Based Psychoeducation Program for Earthquake Victims have with Post-traumatic Stress, Death Anxiety, Purpose Consciousness and Hope Levels, Master Thesis, Sivas, 2025.

The present study aimed to examine levels of post-traumatic stress, death anxiety, sense of purpose, and hope among individuals affected by the 2023 Kahramanmaraş earthquakes and to evaluate the impact of a Hope-Based Psychoeducation Program developed for earthquake survivors on these variables. The research was conducted using a two-phase, multi-design approach. In the first phase, a correlational design was employed. A sample of 1,027 earthquake-affected adults (557 females, 470 males) completed the Personal Information Form, the PTSD Checklist for DSM-5, the Death Anxiety Scale, the Sense of Purpose Scale, and the Integrative Hope Scale. Data were analyzed using independent samples t-tests, one-way ANOVA, Pearson product-moment correlations, and multiple linear regression analyses. Correlational findings indicated that post-traumatic stress was negatively correlated with hope and sense of purpose but positively correlated with death anxiety. Death anxiety was also negatively correlated with hope and sense of purpose, whereas a significant positive relationship emerged between hope and sense of purpose. Multiple regression analysis showed that post-traumatic stress, death anxiety, and sense of purpose jointly predicted hope. Significant differences were also found with respect to demographic variables.

Based on these findings, the second phase employed a quasi-experimental design to test the effectiveness of the Hope-Based Psychoeducation Program. Eighteen earthquake-affected university entrance candidates (9 in the experimental group and 9 in the control group) participated. Pre-tests were administered, followed by a six-session psychoeducation program for the experimental group, and post-tests were used to evaluate outcomes. Results demonstrated that the Hope-Based Psychoeducation Program effectively reduced post-traumatic stress and death anxiety while increasing participants' levels of hope and sense of purpose. Findings were discussed in relation to the existing literature, and practical implications and recommendations for practitioners and policymakers were presented.

Keywords: Post-Traumatic Stress, Death Anxiety, Sense of Purpose, Hope, Earthquake, Psychoeducation, Quasi-Experimental Design

"Kadınlarımız için, asıl mücadele alanı, asıl zafer kazanılması gereken alan, biçim ve kılıkta süsten çok, ışıkla, bilgi ve kültürle, gerçek faziletle süslenip donanmaktır. Ben muhterem hanımlarımızın Avrupa kadınlarının aşağısında kalmayacak, aksine pek çok yönden onların üstüne çıkacak şekilde ışıkla, bilgi ve kültürle donanacaklarından asla şüphe etmeyen ve buna kesinlikle emin olanlardanım."

Işığıyla yolumu aydınlatan Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'e

ve deprem sebebiyle hayatlarını kaybedenlere

İthaf edilmiştir.

ÖNSÖZ

Yüksek lisans programıyla eğitimime devam etmek en başından beri hayalimdi. Mülakatta değerli tez danışmanım Prof. Dr. Hakan SARIÇAM hocama verdiğim sözü tuttum ve hiç bırakmamak için çıktım bu yola. Hiç kolay bir süreç değildi. Bol gözyaşlı, bol kaygılı geçen 3 sene yaşadım. Önüme birçok engel çıktı, tüm koşullar vazgeçmem için uğraştı. Ancak vazgeçmeyi seçenekler arasına dahi koymadım. Şimdiyse bu kararımın dolaylı kıvanç duyuyorum. Değdi...

Bu süreçte "asrın felaketi" olarak isimlendirilen 2023 Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşadık ve bu deprem benim yönümü belirledi. Tezim için başka bir konu düşünemezdim, kararlıydım. Tezim aracılığıyla deprem bölgelerine yaptığım ziyaretlerde depremde başlarına gelenleri depremzedelerden tek tek dinleme fırsatı buldum. Hatta bu süreçte 4 günümü konteynerda yaşayarak geçirdim ve onlar ile kurduğum empatiyi bir üst seviyeye taşımaya çalıştım. Bu tatlı insanların bu kadar acı bir deneyimi tatması beni tekrardan yürekten sarstı. Onların yaşadıklarını dinlerken benim boğazım düğümlendi. Her ağır hasarlı binaların yanından geçtiğimde, her bir enkaz altı hikâyesi duyduğumda, her bir kayıp hikâyesini dinlediğimde aylar öncesinde burada olup hepsine tek tek yardım edebilmeyi diledim. Umutlarını yitirmiş, yaşama sevinci kalmamış, öleceği günü sabırsızlıkla bekleyen insanlar tanıdım. Çoğu yara hâlâ sarılmamış durumda. Bunlara çok, çok yakından tanık oldum. "Bugüne kadar herkes gelip konuşup geri döndü, sen bizim elimizi bırakmazsın değil mi kızım?" diyen 91 yaşındaki dedenin bu sözlerini bu önsözüm aracılığı ile sizlere aktarmak istiyorum. Deprem bölgelerindeki kardeşlerimizin, annelerimizin, babalarımızın, dedelerimizin, ninelerimizin ellerini bırakmayalım. Onlara kulaklarımızı kapatmayalım. Verdiğimiz kayıpları hiçbir zaman unutmayalım, unutturmayalım.

Tüm bu zorlu süreçte, önüme çıkan tüm engelleri aşmama yardım eden kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Hakan SARIÇAM'a babacan tavrı ve tüm destekleri için en içten duygularıyla teşekkür ediyorum. Ne zaman bir sorunla karşılaşsam soluğu odanızda aldım, beni hiç geri çevirmediğiniz. Ne yapacağımı bilemeyip telefona sarıldığım zamanlarda dakikalarca telefonun diğer tarafından benimle birlikte çözüm yolları aradınız. İyi ki yollarımız kesişti hocam, iyi ki "siz".

Prof. Dr. Mehmet KANAK ve Dr. Öğr. Üyesi Kenan POLAT hocalarıma ayrı bir parantez açmak istiyorum. Mehmet hocama editörlüğünü yaptığı değerli kitabında bölüm yazarı olarak bana verdiği şans ve diğer konularda verdiği tüyolar için teşekkür ederim. Kenan hocam, tezimin analizlerinde kullandığım teknikleri sizden öğrendim. Bana çok şey kattınız. Hakkınızı ödeyemem.

Canım ablam Gamze Gül'e (Gül ismini hiç sevmediğini biliyorum 😊), sevgili öğrencilerime ve tüm yakın arkadaşlarıma desteklerini benden hiçbir zaman esirgemedikleri için teşekkürü bir borç bilirim. Sizi çok seviyorum, az kahrımı çekmediniz.

Ve övgülerin en büyüğünü hak eden canım babam ve annem... Sizin gibi bir aileye sahip olduğum için çok şanslıyım. Bana her zaman benden çok inandınız, maddi ve manevi tüm güçlerinizin sınırlarını zorlayarak hep yanımda durdunuz. Düşmeme hiçbir zaman izin vermeyip her zaman beni doğrulttunuz, hayata karşı dimdik durmamı sağladınız. Keşke tezimin yazar kısmına "İsmail & Zeynep DEMİRTAŞ" olarak ekleme yapabilsem. Çünkü kaleme alan ben olsam da arka plandaki mimarlar sizlersiniz. Sizi çok seviyorum. İyi ki varsınız.

Çağla Nur DEMİRTAŞ

İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY	
ETİK SÖZÜ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvi
KISALTMALAR DİZELGESİ	xvii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırma Problemleri.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	10
1.7. Tanımlar	10

BÖLÜM II

2. ALANYAZIN TARAMASI ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Travma Sonrası Stres	12
2.1.1. Travma Kavramı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu	12
2.1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri.....	15
2.1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisi	17
2.2. Ölüm Kaygısı	18
2.2.1. Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusu Farkı	21

2.2.2. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuramlar.....	22
2.3. Amaç Bilinci	24
2.3.1. Anlam-Amaç İlişkisi ve Yaşamda Anlam	24
2.3.2. Varoluşsal Boşluk.....	27
2.4. Umut.....	29
2.4.1. Umutsuzluk.....	30
2.4.2. Umut Teorisi.....	31
2.5. Deprem.....	33
2.6. İlgili Araştırmalar	36
2.6.1. Travma Sonrası Stres ile İlgili Araştırmalar.....	37
2.6.2. Ölüm Kaygısı ile İlgili Araştırmalar.....	38
2.6.3. Amaç Bilinci ile İlgili Araştırmalar.....	39
2.6.4. Umut ile İlgili Araştırmalar	40
2.6.5. Deprem ile İlgili Araştırmalar	41

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni.....	44
3.2. Çalışma Grubu	46
3.3. Veri Toplama Araçları	48
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması ve Toplanması	57
3.5. Verilerin Analizi.....	58

BÖLÜM IV

4. BULGULAR ve YORUM

4.1. Korelasyon Bulguları	60
4.2. Cinsiyete İlişkin Bulgular	61
4.3. Yaşa İlişkin Bulgular.....	61
4.4. Medeni Duruma İlişkin Bulgular	63

4.5. Öncesinde Psikiyatrik Bir Soruna Dair Tanı Alma Kriterine İlişkin Bulgular	66
4.6. Depremden Etkilenme Derecesine İlişkin Bulgular.....	68
4.7. Birinci Derece Yakın Kaybı Kriterine İlişkin Bulgular	71
4.8. Başkasının Ölümüne Şahit Olma Kriterine İlişkin Bulgular.....	73
4.9. Depremın Yaşantılandığı Şehre İlişkin Bulgular	74
4.10. Depremzedelerin İkamet Yerine İlişkin Bulgular	76
4.11. Regresyon Bulguları.....	79
4.12. Psikoeğitim Bulguları	80

BÖLÜM V

5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	84
5.2. Öneriler	101
KAYNAKÇA.....	103
EKLER	133
EK 1. Etik Kurul Onayı.....	133
EK 2. Anket İzni	134
EK 3. Kişisel Bilgiler Formu	136
EK 4. DSM - 5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi – Örnek maddeler.....	138
EK 5. Ölüm Kaygısı Ölçeği – Örnek maddeler	139
EK 6. Amaç Bilinci Ölçeği – Örnek maddeler	140
EK 7. Bütünleyici Umut Ölçeği – Örnek maddeler	141
EK 8. Ahlaki Kimlik Ölçeği Kullanım İzni	142
EK 9. Posttravmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi Kullanım İzni	142
EK 10. Makyaavelist Kişilik Ölçeği Kullanım İzni.....	142
EK 11. Veri Toplamak İçin Ziyaret Edilen Bazı Konteyner Kentler.....	143
EK 12. Yüz Yüze Veri Toplanan Katılımcılarla Görseller	146

EK 13. Altı Oturumluk Psikoeğitim Uygulamalarından Karışık Görseller	147
ÖZGEÇMİŞ	150



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. DSM 5’te travma sonrası stres bozukluğu	13
Tablo 2. Türkiye’de son 100 yılda gerçekleşen 7.0 üzeri depremler	35
Tablo 3. Araştırmanın deneysel deseni	45
Tablo 4. Katılımcılara ilişkin bilgiler	48
Tablo 5. Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci ve Umut düzeylerini değiştirmeye yönelik umut temelli psikoeğitim programının kazanımları	50
Tablo 6. Çalışma planı	57
Tablo 7. Değişkenlere ait boxplot grafiği	58
Tablo 8. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları	60
Tablo 9. Cinsiyet değişkeni için bağımsız örneklem t testi sonuçları.....	61
Tablo 10. Yaş grupları arasındaki farka ilişkin Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları...	62
Tablo 11. Yaş değişkeni için ANOVA testi sonuçları	63
Tablo 12. Medeni durum ve travma sonrası stres arasındaki farka ilişkin Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları	64
Tablo 13. Medeni durum ve ölüm kaygısı arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları	64
Tablo 14. Medeni durum ve amaç bilinci arasındaki farka ilişkin Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları	65
Tablo 15. Medeni durum ve umut arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları.....	65
Tablo 16. Medeni durum değişkeni için ANOVA testi sonuçları.....	66
Tablo 17. Psikiyatrik Tanı Alma Kriterine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	68
Tablo 18. Depremden etkilenme derecesi ve travma sonrası stres arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları	68
Tablo 19. Depremden etkilenme derecesi ve ölüm kaygısı arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları.....	69
Tablo 20. Depremden etkilenme derecesi değişkeni için ANOVA Testi sonuçları	70
Tablo 21. Depremden etkilenme dereceleri ve amaç bilinci arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları.....	70
Tablo 22. Depremden etkilenme derecesi ve umut arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları.....	71

Tablo 23. Depremden etkilenme derecesi değişkeni için varyans analizi ve Welch testi sonuçları.....	71
Tablo 24. Birinci Derece Kayıp Yaşama Kriterine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	73
Tablo 25. Başkasının Ölümüne Şahit Olma Kriterine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	74
Tablo 26. Depremi yaşadığı şehir değişkeni için ANOVA testi sonuçları	75
Tablo 27. Depremi yaşadığı şehir değişkeni için varyans analizi ve Welch testi sonuçları	75
Tablo 28. İkamet yerleri ve travma sonrası stres arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları	76
Tablo 29. İkamet yerleri ve ölüm kaygısı arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları	77
Tablo 30. İkamet yerleri ve amaç bilinci arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları	77
Tablo 31. İkamet yerleri ve umut arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları	78
Tablo 32. İkamet yeri değişkeni için ANOVA testi sonuçları	79
Tablo 33. Her bir değişken için regresyon katsayıları, standart hata, standartlaştırılmış β değerleri, t ve p değerleri	80
Tablo 34. Deney grubu ön test ile kontrol grubu ön test puanlarının Mann whitney U testi analiz sonuçları	80
Tablo 35. Deney grubu son test ile kontrol grubu son test puanlarının Mann whitney U testi analiz sonuçları	81
Tablo 36. Kontrol grubu ön test ile kontrol grubu son test puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Toplamı testi analiz sonuçları	82
Tablo 37. Deney grubu ön test ile kontrol grubu son test puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Toplamı testi analiz sonuçları	83

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ölüm kaygısının boyutları.....	20
Şekil 2. Dehşet yönetimi kuramının şematik açıklanması.....	24
Şekil 3. Adler'e (2017) göre üç temel yaşam ödevi	27
Şekil 4. Umut Teorisine göre umut kavramının bileşenleri.....	32



KISALTMALAR DİZELGESİ

DSM :	Ruhsal Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı
TSS :	Travma Sonrası Stres
TSSB :	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
PCL-5 :	DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi
ACT :	Kabul ve Kararlılık Terapisi
Tukey HSD :	Tukey Honest Significant Difference



BÖLÜM I

1. GİRİŞ

İnsanın ruhundaki en derin yaralar, yaşadığı travmatik olayların gölgesinde şekillenir ve bu yaralar hayat boyu silinmeyen izler bırakır. İnsanların hayatları boyunca karşı karşıya kalabilecekleri travmatik deneyimler genellikle beklenmediktir. Bu deneyimlere kazalar, saldırılar, savaşlar, kayıplar, doğal afetler gibi yıkıcı olaylar sebep olmaktadır. Özellikle deprem, sel, yangın, kasırga gibi doğal afetler, ani ve büyük çaplı yıkımlar yaratmakta ve kişilerin hayatlarında derin izler bırakmaktadır.

Afetler, kendi arasında doğal ve beşerî olarak iki ayrı şekilde incelenmektedir (Şahin ve Sipahioğlu, 2003). Olumsuz neticeleriyle ön plana çıkan doğal afetler, her daim varlığını sürdüren ve sürdürecektir olan durumlardır. İklim değişikliği durumu söz konusu olduğu için afetlerin yaşanma sıklığı da artmaktadır (Şahin ve Demirbilek, 2023).

Doğal afetler, Türkiye için daimî bir hakikat niteliği taşımaktadır. Ülkemizde meydana gelen her bir afet felaketi bu durumu tekrar hatırlatmaktadır (Genç, 2007). Ülkemizin doğal afetler için risk oluşturmamasının sebebi olarak ülkemizin yüksek, eğimli bir yapıya sahip olması ve fay hatlarının ülkemizden geçmesi olarak gösterilmektedir (Çakmak, 2001). Sel, heyelan, çığ gibi afetler ülkemizde sıkça görülse de en sık meydana gelen ve yıkıcı etkileri en yüksek olan doğal afet kuşkusuz depremlerdir (Erdik, 2003). Ülkemizde geçtiğimiz son 100 sene içerisinde şiddeti 7 ve 7'den yüksek olan toplamda 16 deprem gerçekleşmiştir. 2023 senesinde ülkemiz, merkezi Kahramanmaraş olan iki deprem ile sarsılmıştır (AFAD, Kandilli Rasathanesi).

Birçok olumsuz neticeyi doğuran deprem felaketlerinin ardından tanı koymaya sebep olacak psikolojik problemler meydana gelmektedir. Bu tanılardan en yoğun karşılaşılanı travma sonrası stres bozukluğudur. Literatürdeki araştırmalar da en çok bu rahatsızlık üzerinde yoğunlaşma göstermektedir (Alipour ve Ahmadi, 2020; Irmak, Dilek, Mine ve Güler, 2023). Meydana gelen doğal afetleri tecrübe eden kişilerin %3 oranıyla

TSSB ile mücadele ettiği bilinmektedir (Hammond, Scurfield ve Risse, 1993). TSSB'nin görölme sıklığı, meydana gelen travmaya şahsen maruz kalma, travmanın şiddeti ve süresine göre değişim göstermektedir (Labbate, 1992).

Doğal afetlerin ardından depremzedelerde gözlenen bir diğerk psikolojik rahatsızlık ise ölüm kaygısıdır (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Depremzedelerin başkalarının ölümüne tanık olması, birinci derece yakınını kaybetmesi gibi durumlar ölüm kaygısını tetiklemektedir. Yalom'a (2013) göre ölüm kaygısını yaş ve cinsiyet gözetmeksizin tüm bireyler tecrübe etmektedir.

İnsanlar, deneyimledikleri bu tür travmaların ardından gösterdikleri bu belirtilerle mücadele yolunda umut gibi değişkenlere ihtiyaç duymaktadır (Taşçı ve Özsoy, 2021). Bunun sebebi, felaketin ardından meydana gelen travmatik tepkilerden birinin umut kaybı olmasıdır. Deprem, beraberinde getirdiğı ruhsal ve maddi tahribatlardan dolayı insanlarda umut eksikliğine sebep olmaktadır (Kirman, 2023). 2013 senesinde Çin'i 7.0 şiddeti ile sallayan Yaan depremi sonrasında kentin bağılı olduğı Luşan kasabasındaki ergenlerle yapılan çalışmanın bulgularına göre sosyal destek, travma sonrası büyüme değişkenini umut ile pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır (Zhou, Wu ve Zhen, 2018).

1.1. Problem Durumu

Depremler, ani ve yıkıcı doğası gereğı, toplumlarda derin travmatik etkiler bırakan doğal afetler arasında yer almaktadır. Türkiye, aktif fay hatları üzerinde bulunan ve tarih boyunca birçok yıkıcı deprem yaşamış bir ülkedir. Bu depremler, sadece fiziksel yıkımlara değıl, aynı zamanda depremzedelerin psikolojik sağığı üzerinde de uzun vadeli etkilere yol açmaktadır. Deprem sonrası yaşanan travma, bireylerin ruh sağığında ciddi bozulmalara neden olabilir ve bu durum, yaşamlarının her alanını etkileyebilmektedir.

Depremzedeler, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri gösterebilmekte ve bu belirtiler, bireylerin günlük yaşamlarını sürdürmelerini zorlaştırabilmektedir. Aynı zamanda, deprem sonrası ortaya çıkan ölüm kaygısı, depremzedelerin geleceğı dair belirsizlik ve korku hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, bireylerin amaç bilinci ve umut düzeylerinde azalmaya yol açabilmektedir. Amaç bilinci, bireylerin yaşamlarında anlam ve hedefler bulmalarına yardımcı olurken,

umut düzeyi, zorluklarla başa çıkmada önemli bir psikolojik kaynak olarak kabul edilmektedir.

Alanyazın incelemesinde 1999 Gölcük merkezli, 2011 Van merkezli, 2020 Elâzığ ve 2020 Ege Denizi merkezli depremler ile ilgili birçok araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalarda depremzedelerin travma sonrası stres (Erden ve Gürdil, 2009; Kardaş ve Tanhan, 2018; Tosun, 2023; Uzdil, 2023) ve ölüm kaygısı (Demir Yıldız ve Demir Öztürk, 2023; Şeker ve Akman, 2014; Tosun, 2023) düzeylerinin oldukça yüksek, umut (Arıkan, Gözüm ve Yılmaz, 2001; Artar, 2003; Baltaş, 2000; Gürbüz ve Koyuncu, 2023; Kardaş ve Tanhan, 2018; Uzdil, 2023) düzeylerinin ise düşük olduğu görülmektedir. Literatürde, amaç bilinci kavramı ile ilgili literatürde bir eksiklik bulunmaktadır. Mevcut literatür, deprem sonrası psikolojik etkilerin bireyler üzerindeki sonuçlarına dair çeşitli bulgular sunmakla birlikte, travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeyleri arasındaki ilişkilerin kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle Türkiye'de, bu dört değişken arasındaki ilişkilerin nasıl şekillendiği ve birbirini nasıl etkilediği konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Ülkemizde 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen ve neredeyse 51 bin kişinin yaşamını yitirdiği, "Asrın Felaketi" olarak adlandırılan Kahramanmaraş merkezli depremlerden yaklaşık 14 milyon insan doğrudan etkilenmiştir. Bu çalışma, depremzedelerin psikolojik durumlarını anlamak ve bu durumların birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu belirlemek için önemli bir fırsat sunmaktadır. 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen depremzedelerin de ölüm kaygısı, travma sonrası stres, umut seviyelerinin önceki depremlerden etkilenen depremzedelerle benzer olacağı tahmin edilmektedir. Bu bağlamda, söz konusu afetin büyüklüğü ve etkilediği nüfusun genişliği, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik sonuçlarının da derinlemesine incelenmesini gerekli kılmaktadır. Literatürde büyük ölçekli afetlerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı ve umutsuzluk gibi olumsuz psikolojik çıktılara yol açtığı; aynı zamanda anlam ve amaç duygusu gibi koruyucu faktörlerin iyilik hali üzerinde kritik rol oynadığı gösterilmektedir. Dolayısıyla; 6 Şubat depremlerinden etkilenen bireylerin ruhsal durumlarının sistematik biçimde incelenmesi, hem mevcut ihtiyaçların belirlenmesi hem de kanıta dayalı psikososyal müdahalelerin geliştirilmesi açısından elzemdir. Bu sebeple, depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci düzeylerinin güncel durumu hakkında bilgi sahibi olunması ve daha sonraki çalışmalar için depremzedelerin ihtiyaçlarının belirlenmesinin gerekli olduğu

görülmüştür. Araştırma bulguları, deprem sonrası psikolojik destek ve müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayarak, depremzedelerin iyilik hali ve yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir. Özellikle travma sonrası stres ve ölüm kaygısı düzeylerinin düşürülmesi ile umut ve amaç bilinci düzeylerinin artırılmasının, afet sonrası bireylerin uyum ve toparlanma süreçlerini desteklediği pek çok araştırmada vurgulanmıştır. Dolayısıyla bu çalışma, depremzedelerin psikolojik ihtiyaçlarını ortaya koyarak, uygulanan umut temelli psikoeğitim programının hedef ve içeriğini belirleyici bir temel oluşturmaktadır. Bu yönüyle araştırma yalnızca mevcut durumu tanımlamakla kalmayıp, aynı zamanda uygulanacak psikoeğitim programına yön verici ve dayanak sağlayıcı bir nitelik taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden birincil düzeyde etkilenen depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeylerini incelemek ve bu doğrultuda geliştirilen umut temelli psikoeğitim programının söz konusu değişkenler üzerindeki etkililiğini test etmektir. Bu kapsamda depremzedelerin mevcut psikolojik durumları değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular ışığında umut düzeyini artırmaya yönelik bir psikoeğitim programı geliştirilerek uygulanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Alanyazın taramasında deprem felaketlerinin ardından depremzedelerin ölüm kaygısını inceleyen çalışmalara rastlanmıştır (Canlı ve Yılmaz, 2023; Çiftci, Yıldız ve Uçar, 2024; Daryayelal, Pourhossein, Rezazadeh, Askari, 2014). Travma sonrası stres, depremin ardından en sık gözlenen ruhsal problemdir (Alipour ve Ahmadi, 2020; Irmak, Dilek, Mine ve Güler, 2023). Travma sonrası stres (TSS), ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeyleri, bireylerin psikolojik iyilik hâlini belirleyen temel faktörlerdir ve bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. TSS, bireylerin yaşadıkları travmatik olaylara verdikleri psikolojik tepkinin bir göstergesi olup, genellikle yüksek düzeyde ölüm kaygısı ile ilişkilidir. Bu ilişki, bireylerin varoluşsal tehdit algılarının arttığını ve ölümle ilgili endişelerinin yoğunlaştığını göstermektedir (Kuo vd., 2022).

Ayrıca, TSS'nin yüksek olduğu durumlarda, bireylerin yaşamda anlam ve amaç bulma düzeylerinin düştüğü, yani amaç bilinci ve umut düzeylerinin azaldığı gözlemlenmektedir (Wang, Lie ve Zhang, 2019). Ölüm kaygısı da benzer şekilde, bireylerin umut ve amaç bilinci düzeyleriyle negatif yönde ilişkilidir; yani ölüm kaygısı arttıkça, umut ve amaç bilinci düzeyleri düşmektedir (Lok, Zhang ve Wang, 2023). Öte yandan, amaç bilinci ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır; bu da bireylerin yaşamda anlam ve amaç bulmalarının, geleceğe yönelik umutlarını artırdığını göstermektedir (Yıldırım, Kılıç ve Kaya, 2024). Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılması, travma sonrası psikolojik müdahale ve destek programlarının etkinliğini artırmak için önemlidir.

Depremi ardından depremzedelerin travma sonrası stres seviyeleri ile ilgili araştırmalar (Aksoy, 2024; Altındağ, 2001; Atılğan, 2016; Baytar, 2017; Coşgun, 2022; Çapar, 2016; Demirbaş Kurtuluş, 2023; Elçi, 2021; Servi, 2023; Yüncü, 2024) literatürde yerini almıştır. Deprem felaketlerinin ardından ortaya çıkan travmatik tepkilerden biri, umudun kaybedilmesidir (Kirman, 2023). Deprem felaketleri sonrası umutsuzluk kavramı (Dizer, 2008; Kardaş, 2013; Maraşlı, 2024 ve umut kavramı (Çelik, 2023; Eren ve Akoğlu, 2024) ile çalışan araştırmalara rastlanmıştır. Literatür taramasında depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeyleri ile aynı anda çalışma gerçekleştiren yerli veya yabancı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Ayrıca Türkiye'deki araştırmalarda amaç bilinci konusunda da bir eksiklik söz konusudur. Bu araştırmanın bulgularının, depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeylerinin belirli değişkenler yönünden incelenmesiyle gelecekte bu değişkenlerin seviyesinin azaltılıp artırılması yönünde hazırlanacak psikoeğitim programlarına ışık tutacağı, aynı zamanda sözü edilen kavramların netliğiyle ortaya konulması neticesinde daha anlaşılır olması yönünden katkı sağlayacaktır.

Problemlere yönelik baş etme becerisi geliştirme hedefiyle ortaya çıkan psikoeğitim kavramı; tanı koyma durumunun etkililiğini azaltmıştır (Authier, 1977). Travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde kontrollü psikoeğitim çalışmaları yararlı olmaktadır (Lukens ve Mcfarlane, 2004). Psikoeğitim müdahaleleri, problem çözme becerilerini arttırmakla birlikte bozuklukların yinleme riskini de en aza indirmektedir (Gümüş, 2006). Psikoeğitim çalışmasını çevrimiçi platformdan sürdüren Çelenli (2002), kişiler arası etkileşimin yüz yüze psikoeğitim çalışmalarından daha zayıf olduğunu belirterek bunun bir sınırlılık olduğunu öne sürmüştür. Bu bilgiler ışığında ülkemizin afet bölgesi

olduğu göz önüne alındığında deprem sonrası meydana gelen kriz durumlarını olabilecek en olumlu biçimde çözümlemek; travma sonrası stres ve ölüm kaygısı düzeylerini düşürmek amacıyla umut temelli yüz yüze bir psikoeğitim programı yapılmasının yararlı olacağı düşünülmüştür.

Bu çalışma, mevcut literatüre depremzedelerin psikolojik durumlarını etkileyen faktörler hakkında yeni veriler eklemiştir. Bu tezin bulgularının hem yerel hem de ulusal düzeyde afet yönetimi ve psikososyal destek hizmetlerinin iyileştirilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu tezin bulguları, depremzedelere yönelik daha etkili ve kapsamlı psikososyal destek hizmetleri geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya koyabilir. Böylesi bir durum için farkındalık sağlaması açısından önemlidir. Depremden sonra meydana gelen travma sonrası stres ve ölüm kaygısı hakkında toplumsal farkındalığın artması ve toplumun bu tür afetlere karşı daha hazırlıklı ve dayanıklı olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Depremzedelerin geleceğe dair umutları ve amaç bilinci, iyileşme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu çalışmanın bulguları, bu değişkenlerin nasıl etkilendiğini ve bu konuda nasıl destek olunabileceğini ortaya koyarak deprem sonrası rehabilitasyon programlarının tasarımına yardımcı olabilir.

1.4. Araştırma Problemleri

Bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorusu, hipotezleri test etme maksadıyla sorulmuştur.

Araştırma Sorusu. Umut düzeyini arttırmaya yönelik psikoeğitim programının 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden birincil seviyede etkilenen depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeylerine etkisi nedir?

Bu araştırma sorusu için araştırılan hipotezler aşağıdadır:

Hipotez 1 (H1): Depremzedelerin travma sonrası stres ile amaç bilinci düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 2 (H2): Depremzedelerin travma sonrası stres ile umut düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 3 (H3): Depremzedelerin ölüm kaygısı ile amaç bilinci düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 4 (H4): Depremzedelerin ölüm kaygısı ile umut düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 5 (H5): Depremzedelerin travma sonrası stres ile ölüm kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 6 (H6): Depremzedelerin amaç bilinci ile umut düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 7 (H7): Travma sonrası stres düzeyleri kadınlar lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 8 (H8): Ölüm kaygısı düzeyleri kadınlar lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 9 (H9): Travma sonrası stres düzeyleri 45 yaş üstü depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksek ve 25 yaş altı depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Hipotez 10 (H10): Depremzedelerin ölüm kaygısı düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.

Hipotez 11 (H11): Depremzedelerin amaç bilinci düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.

Hipotez 12 (H12): Depremzedelerin umut düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.

Hipotez 13 (H13): Travma sonrası stres düzeyleri bekar depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 14 (H14): Ölüm kaygısı düzeyleri bekar depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 15 (H15): Amaç bilinci düzeyleri evli depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 16 (H16): Umut düzeyleri evli depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 17 (H17): Travma sonrası stres düzeyleri öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı almış depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 18 (H18): Ölüm kaygısı düzeyleri öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı almış depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 19 (H19): Amaç bilinci düzeyleri öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı almamış depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 20 (H20): Umut düzeyleri öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı almamış depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 21 (H21): Birincil ve ikincil afetzedelerin travma sonrası stres düzeyleri üçüncül ve dördüncül afetzedelere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 22 (H22): Birincil ve ikincil afetzedelerin ölüm kaygısı düzeyleri üçüncül ve dördüncül afetzedelere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 23 (H23): Birincil ve ikincil afetzedelerin amaç bilinci düzeyleri üçüncül ve dördüncül afetzedelere oranla anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Hipotez 24 (H24): Birincil ve ikincil afetzedelerin umut düzeyleri üçüncül ve dördüncül afetzedelere oranla anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Hipotez 25 (H25): Travma sonrası stres düzeyleri depremde birinci derece yakın kaybı yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 26 (H26): Ölüm kaygısı düzeyleri depremde birinci derece yakın kaybı yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 27 (H27): Amaç bilinci düzeyleri depremde birinci derece yakın kaybı yaşamayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 28 (H28): Umut düzeyleri depremde birinci derece yakın kaybı yaşamayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 29 (H29): Travma sonrası stres düzeyleri depremde başkasının ölümüne şahit olan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 30 (H30): Ölüm kaygısı düzeyleri depremde başkasının ölümüne şahit olan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 31 (H31): Amaç bilinci düzeyleri depremde başkasının ölümüne şahit olmayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 32 (H32): Umut düzeyleri depremde başkasının ölümüne şahit olmayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 33 (H33): Depremzedelerin travma sonrası stres düzeyleri depremi yaşıntıladıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.

Hipotez 34 (H34): Depremzedelerin ölüm kaygısı düzeyleri depremi yaşıntıladıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.

Hipotez 35 (H35): Depremzedelerin amaç bilinci düzeyleri depremi yaşıntıladıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.

Hipotez 36 (H36): Depremzedelerin umut düzeyleri depremi yaşıntıladıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir.

Hipotez 37 (H37): Travma sonrası stres düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 38 (H38): Ölüm kaygısı düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Hipotez 39 (H39): Amaç bilinci düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Hipotez 40 (H40): Umut düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Hipotez 41 (H41): Depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı ve amaç bilinci düzeyleri umut düzeylerini anlamlı olarak yordamaktadır.

Hipotez 42 (H42): Umut Temelli Psikoeğitim Programı'na katılan depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci düzeylerinde, programa katılmayanlara kıyasla anlamlı bir değişim (ön-testten son-teste) gözlenmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın bazı sınırlılıkları aşağıda listelenmiştir.

- Ölçekleri uygulama aşamasında yalnızca Kahramanmaraş Dulkadiroğlu ilçesindeki depremzedelerden yüz yüze veri toplanmıştır. Diğer il ve ilçelerdeki konteyner kentlerden veri toplayamamak araştırmanın sınırlılığıdır.
- Katılımcıların depremde etkilenme dereceleri, ikamet yerleri ve depremi yaşantıladıkları şehirler dengeli dağılım göstermemektedir.
- Bu araştırma yalnızca katılımcılardan elde edilen nicel verilerle sınırlıdır. Sosyal beğenirlik sebebiyle ölçek maddelerine gerçekdışı yanıtlar verilmiş olabileceği de bir sınırlılık olarak görülmektedir.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

- Katılımcılar, araştırma sürecinde soruları dürüst ve içten bir şekilde yanıtlamıştır.
- Uygulanan ölçme araçları, depremzedelerin psikolojik durumlarını geçerli ve güvenilir biçimde ölçmektedir.
- Araştırmaya dahil edilen örneklem, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden birincil düzeyde etkilenen depremzedeleri temsil etmektedir.
- Umut temelli psikoeğitim programı, katılımcıların aktif katılımı ve motivasyonu ile planlandığı şekilde uygulanmıştır.
- Psikoeğitim programının içeriği, travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci gibi değişkenlerde değişim yaratabilecek niteliktedir.
- Katılımcıların, araştırma sürecinde (kontrol grubu hariç) ek bir psikolojik destek veya benzeri müdahaleler almamış olduğu varsayılmaktadır.
- Programın sonunda elde edilen bulgular, programın etkililiği hakkında genel bir fikir verecek düzeydedir.

1.7. Tanımlar

Travma Sonrası Stres: Travma, psikolojik iyiliği zedeleyen ve maruz kalan bireylerin ruhsal durumlarını yıpratıcı durumların tamamıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Travmayı diğer yaşam olaylarından ayıran faktörler; öngörülmesi zor, çoğunlukla zarar veren, kontrol etme ihtimali az ve hayata bakış açısından geçici olmayan değişimlere sebebiyet verebilmesidir (Saari, 2005). Bireyin beden bütünlüğünü tehdit altında bırakan durumlar esnasındaki algıları ile şimdiki şemaları arasındaki uyumsuzluk sonucunda

ortaya çıkan çatışma durumu travma sonrası stres olarak adlandırılır (Horowitz, 1986). Travmaya maruz kalan bireylerde travma sonrasında en sık karşılaşılan durum Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)'dur (Karancı, Aker ve Işıklı, 2009). Bir deprem travmasının ardından gösterilen travmatik stres belirtileri doğal bir sürecin parçasıdır.

Ölüm Kaygısı: Kaygıyı hayatın olmazsa olmaz bir unsuru olarak gören Kierkegaard, “ölüme kadar devamlılığı olan hastalık” ifadeleriyle kaygıyı tanımlamıştır (Kierkegaard, 2004). Ölüm kaygısı kavramı, insanın hayatının başlarında ortaya çıkıp hayat boyunca süren; artık var olmama, hayatını kaybetme, yok olma farkındalığının sonucunda ortaya çıkan his olarak tanımlamaktadır (Öztürk, Karakuş ve Tamam, 2011). Ölümle ilgili kaygılar, genellikle derin bir düşünce ve duygu derinliğiyle birlikte olan insanlar için yaygındır. Ölüm, insan zihnini benzersiz bir şekilde meşgul eder ve çoğu zaman bilincin eşiğinde bulunur. İnsanlar çocukluktan itibaren, kişiliğin şekillenmesinde etkili olan ölüm kaygısıyla başa çıkmak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirmektedirler (Yalom, 2012).

Umut: TDK tanımına göre umut, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Bireyin geleceğe yönelik olumlu olan beklentilerine karşılık gelen umut kavramı, kişinin gelecek yaşantısında karşılaşılabileceği sıkıntılarla baş edebileceğine yönelik inancı ifade eder (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Umut aynı zamanda, kişinin içinde bulunan psikolojik gücü yansıtır (Snyder, 2002). Umut düzeyleri yüksek olan kişiler hedefler oluşturabilmekte ve bu hedeflere ulaşma yolunda gerçekçi planlar yapabilmektedirler (Moulden ve Marshall, 2005). Aynı zamanda bu kişiler umut düzeyleri sayesinde sağlıklı, başarılı ve mutlu olabileceklerdir (Tarhan ve Bacanlı, 2016). Travmatik deneyimlerle daha iyi başa çıkabileceklerdir (Karabacak, 2023).

Amaç Bilinci: Anlam, yaşamın her zaman ulaşılabilir bir ritmidir (Pattakos, 2010). Yaşamın anlam bir problemin çözümünden ziyade hayatın bizzat kendisidir (Eaglaton, 2007). Bireyin yaşamını anlamlı kılması ya da bu anlamı bulmaya çabalamasıdır. Yaşamın bir olmadığı düşüncesi ölümcül bir problem olarak ele alınır. Bu düşünceye sahip olan bireylerin psikolojik yardım arayışları, yıllar geçtikçe oran olarak artış göstermektedir (Frankl, 1998). Yaşamda bir anlam aramanın insanın psikolojisine olumlu bir etkisi olduğundan söz edilebilir (Frankl, 2009). Ayrıca bir yaşamın anlamlı olabilmesi için, yaşamın bir amacı olmalıdır (Battista ve Almond, 1973).

BÖLÜM II

2. ALANYAZIN TARAMASI ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci umut ve depresyon kavramlarının literatür taramalarına ve bu kavramlarla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Travma Sonrası Stres

Bu başlık altında travma sonrası stres ve travma sonrası stres bozukluğu kavramları, tanımı, oluşum süreci, belirtileri bireyler üzerindeki psikolojik etkileri ve tedavisi ele alınmıştır.

2.1.1. Travma Kavramı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu

İnsan hayatında mühim farklılıklara yol açan olaylar, travmatik deneyimler olarak adlandırılır. Travmatik deneyimlere üç yolla maruz kalınmaktadır. Bireyler ilk durumda bu travmatik olayla doğrudan karşı karşıya kalabilmektedirler. İkinci durumda kişi, travmayı yaşayan bireylere yardımcı olabilmektedir. Son durumda ise kişinin travmatik olaya maruz kalan bir yakını olabilmektedir (Kurt ve Gülbahçe, 2019).

İnsanın baş etme becerilerini kullanmasını engelleyen, mevcut yaşantısındaki normallikte farklılıklara sebebiyet veren ve oryantasyonunu bozan olaylar bütünü psikolojik travma olarak adlandırılmaktadır (Kaya, 2022). Savaşlar, deprem ve doğal afetler toplumsal travmalara yol açarken ihmal ve istismar durumları, ciddi bir rahatsızlığın tanısının konulması gibi durumlar da bireysel travmaya sebep olmaktadır (Coşkun, 2022).

DSM 5'te belirtilen TSSB tanı ölçütleri Tablo 1 içinde gösterilmiştir.

Tablo 1. DSM 5’te travma sonrası stres bozukluğu

Başlık	Özgünleştirilmiş Tanım
A. Travmatik Olayla Karşılaşma	Kişinin, ölüm, ağır yaralanma veya cinsel saldırı gibi ağır bir travmatik olayı doğrudan yaşaması, bir başkasının maruz kaldığı olaya tanıklık etmesi, yakın bir kişinin böyle bir olaya uğradığını öğrenmesi ya da işle ilgili olarak travmatik olayın detaylarıyla tekrarlı şekilde karşılaşması. (İşle ilgili olmayan medya kaynaklarıyla maruz kalmalar kapsam dışıdır.)
B. Travmaya İlişkin İstemsiz Belirtiler	Travmatik olay sonrası kişide; sıkıntı verici şekilde yineleyen anılar, içeriği travmayla ilişkili kabuslar, olay tekrar yaşanıyormuş gibi hissedilen çözülme tepkileri, olayla ilişkili iç veya dış uyaranlara karşı yoğun ruhsal acı veya belirgin fizyolojik tepkiler görülmesi. (Çocuklarda oyunlarla yeniden canlandırma ortaya çıkabilir.)
C. Kaçınma Davranışları	Travmatik yaşantıya dair düşüncelerden, duygulardan veya bu duyguları tetikleyen dış uyaranlardan (örneğin; yerler, kişiler, aktiviteler) sürekli şekilde kaçınma ya da uzak durma eğilimi gösterilmesi.
D. Bilişsel ve Duygusal Değişimler	Travma sonrası ortaya çıkan ya da kötüleşen; olayın önemli yönlerini hatırlayamama, kişi ya da dünya hakkında aşırı olumsuz inançlar geliştirme, travmanın sonuçlarına ilişkin kendini ya da başkalarını sürekli suçlama, sürekli olumsuz duygudurumda olma (korku, öfke, suçluluk gibi), önemli aktivitelere

	ilginin azalması, insanlara yabancılaşma hissi ya da olumlu duyguları sürdürmemesi.
E. Artmış Uyarılma ve Tepkiler	Olay sonrası başlayan ya da kötüleşen; öfke patlamaları, düşüncesiz ya da kendine zarar verebilecek davranışlar, sürekli tetikte olma hali, aşırı irkilme, dikkat ve odaklanmada zorluk yaşama, uykuya dalma veya uykuyu sürdürmede güçlük çekme gibi belirtiler.
F. Süre	B, C, D ve E maddelerindeki belirtilerin en az bir ay boyunca sürmesi.
G. İşlevsellikte Bozulma	Semptomların kişinin sosyal ilişkilerinde, iş hayatında veya diğer önemli yaşam alanlarında belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya neden olması.
H. Başka Bir Nedene Bağlanamama	Belirtilerin, bir madde kullanımına (ilaç, alkol vb.) ya da başka bir sağlık sorununa bağlı olmaması.
Çözülme Belirtileri (Varsa)	Travmatik olayla ilişkili olarak kişinin sürekli veya yineleyici şekilde kendine yabancılaşma (kendi bedeninden ya da zihninden kopmuş hissetme) veya çevresinin gerçekdışı algılanması (dünyanın rüya gibi, uzak veya bozulmuş hissedilmesi) yaşaması. Bu belirtiler madde kullanımı ya da tıbbi bir duruma bağlı olmamalıdır.
Gecikmeli Başlangıç (Varsa)	Travmatik olaydan sonra tanı kriterlerinin tam anlamıyla en az altı ay içinde ortaya çıkması; bazı belirtiler erken dönemde görülse de tanı ancak geç dönemde konulabilmesi.

Kaynak: DSM-5-TR (2013)

Freud'a göre travmatik olaylar bireyde psikoloji temelli duygusal sıkıntılara yol açarak bilince tesir etmektedir. Bunun sonucunda da histeri belirtileri gözlemlenmektedir. Bu farka yol açan durum da "bilinçdışı" olarak adlandırılmaktadır. Psikonevrotik bir bozukluk olan histeri belirtilerinin temelinde kişinin erken çocukluk döneminde yaşadığı ve baş etme sorunları yaşadığı cinsel bir tecrübe bulunmaktadır (Özen, 2019).

Bireylerin büyük bir çoğunluğunun hayatlarında minimum bir sefer travma doğuran bir durum ile karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir. Kadınlarda (%10,4 - %19) erkeklere (%5 - %10) oranla daha yoğun daha yüksek seviyede travma sonrası stres belirtileri gözlenmektedir. Depremi ardından gözlenen TSSB yüzdesi ise %14,6 olarak bulunmuştur (Bolu, Erdem ve Öznur, 2014).

2.1.2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri

Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri; artan uyarılmışlık, travmatik durumun tekrarlayıcı şekilde yaşanması ve duygusal sınırlanma olarak ele alınabilmektedir. Bu psikolojik travmalara kimi zaman fiziksel travmalar dahil olabilmektedir. Bu durumun riski yükselttiği bilinmektedir (Özgen ve Aydın, 1999). Travma sonrası stres bozukluğunun neticesinde travma oluşturan duruma yönelik düşünceler bilinç dışı bir süreç izlemekte ve kontrol dahilinde olmamaktadır. Rüyalarda, flashbackler ile kendini gösteren bu olaylar, durumu anımsatan tepkileri de beraberinde getirir (APA, 2013). Travmatik yaşantısı bulunan kişilerin bu olayların önüne geçememe hissini yaşadıkları ve beraberinde depresyon eşliğinin görüldüğü bilinmektedir (Janoff-Bulmann, 1992).

TSSB etiyolojisi incelendiğinde bu durumun ana sebebi travmatik deneyim yaşamak olduğu görülmektedir. Çevreden bir bireyin bu deneyimi yaşaması ve kişinin buna tanık olması, dolaylı deneyim olarak adlandırılmaktadır ve bu da TSSB semptomlarına sebep olabilmektedir. (Jorge, 2015). TSSB'nin meydana gelmesi hususunda birkaç etmen önemli rol oynamaktadır. Bu etmenler etnik, biyolojik, psikolojik, sosyal ve aile olarak sıralanabilmektedir. Çocukluk çağında gözlenen travmatik deneyimler; sosyal destekte azalma, kaygı bozuklukları ve depresif bozukluklar, ruhsal rahatsızlıklara yatkın olma, aileden ayrılma gibi sebeplerden dolayı ortaya çıkmaktadır (Özgen ve Aydın, 1999).

Travma sonrası stres bozukluğu; yaşanan dehşet verici olayın ardından bireyin hem zihninde hem bedeninde çeşitli uyum güçlükleri ortaya çıkarmasıyla karakterizedir. Bu

uyum güçlükleri genel olarak dört ana başlıkta toplanabilir (Türk Psikiyatri Derneği, 2025):

1. Yeniden Yaşama (Reexperiencing):

- Travmatik olayın görüntü, ses veya kokularıyla ilgili anıların istemsiz ve sık tekrar etmesi
- Ruhsal olarak olayın içerisine dalma; sanki travmayı yeniden yaşıyormuş hissi
- Fiziksel tepkiler: kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı gibi yoğun kaygı atakları
- Uyanırken kabus görme veya olayla bağlantılı görüntüler eşliğinde “flashback” deneyimi

2. Kaçınma ve Uzaklaşma (Avoidance):

- Travmayı çağrıştıran kişilerden, yerlerden, konuşmalardan ve duygulardan bilinçli olarak kaçınma
- Olayla ilgili ayrıntıları hatırlama güçlüğü; özellikle en korkutucu kısımların bastırılması
- Duyguların donuklaşması; sevinç, üzüntü veya öfke gibi temel duygulara erişimde zorluk
- Sosyal ilişkilerde geri çekilme; “Kimse beni anlayamaz” düşüncesiyle yalnızlaşma

3. Duygusal Uyuşma ve Gelecek Kaygısı:

- Kişinin kendisiyle başkaları arasında duygusal bağ kuramaması, empati eksikliği
- Geleceğe dair inanç ve hayal kurma becerisinin zayıflaması; “Artık plan yapamıyorum” hissi
- Günlük aktivitelere ilginin azalması, önce zevk alınan uğraşlara katılmama

4. Aşırı Uyarılmışlık (Hyperarousal):

- Sürekli tetikte olma ve her an yeni bir tehlike çıkabileceği inancı
- Ani yüksek seslere, beklenmedik hareketlere aşırı tepki vererek irkilme
- Yoğun dikkat ve konsantrasyon bozuklukları; örneğin neden olduğu sarsıntı olmasa da yer sanki sallanıyormuş gibi hissetme
- Uykuya dalma ve uyku sürdürmede güçlük; hafif seslerle bile uyanma

Depremzede ve depremzelere yardımcı olmak için görevlendirilen kurtarma ekipleri, savaş deneyimi olanlar, askerler risk faktöründeyken; bireysel travmaya sebebiyet veren işkence, taciz, tecavüz, yangın gibi olayları deneyimleyen veya yaşamı tehdit eden olaylardaki bireyler de TSSB belirtileri taşımaktadır (Jorge 2015).

2.1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisi

Travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde hem ilaçlı hem de ilaçsız teknikler kullanılabilir (Jafarova Demirkapu vd, 2022). Türk Psikiyatri Derneği'ne (2025) göre travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde, semptom şiddetine ve bireyin özel gereksinimlerine göre yapılandırılmış çok yönlü bir yaklaşım benimsenir.

1. Tedavi Planlamasında Genel İlkeler:

- **Bireyselleştirme:** Her hastanın yaşadığı semptom profili ve yaşam koşulları farklıdır; tedavi bu çeşitliliğe uygun kurgulanmalıdır.
- **Erken Müdahale:** Sorunların kronikleşmesini önlemek adına, belirtilerin ilk alınmasından itibaren hızlıca destek sağlanması önem taşır.
- **Psiko-eğitim:** Hasta ve ailesine, yaşanan semptomların fizyolojik ve psikolojik kökenleri anlatılarak, yardım arama motivasyonu artırılır.

2. İlaç Tedavileri:

- Antidepresanlar (özellikle SSRI grubu), hem depresyon semptomlarını hafifletmek hem de anksiyete ve uyku bozukluklarını iyileştirmek amacıyla reçete edilir.
- Gerekğinde kısa süreli benzodiazepin kullanımı, yoğun kaygı ataklarının baskılanmasına destek olabilir; ancak bağımlılık riski göz önünde bulundurulmalıdır.
- Tüm ilaçlar, uzman bir hekim kontrolünde, önerilen doz ve sürelerle sadık kalınarak kullanılmalıdır.

3. Psikolojik Müdahaleler:

İlaçsız tedavi kapsamında Bilişsel Davranışçı Terapi "BDT", Mindfullnes Terapi, EMDR gibi teknikler kullanılmaktadır (Wilhelmus vd, 2023).

- **Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT):** Travmatik anılara eşlik eden çarpık düşünce kalıplarının tanınması ve daha uyumlu inançlarla yer değiştirmesi

hedeflenir. Kaçınma davranışları, kontrollü düzeyde maruz kalma (exposure) çalışmalarıyla azaltılır.

- **Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR):** Bilinçli odaklanma ve göz hareketleri eşliğinde, travmanın işlenebilir hale gelmesi sağlanır.
- **Grup Terapileri ve Destek Grupları:** Benzer deneyimlere sahip bireylerle paylaşımlarda bulunmak, yalnızlık hissini ve “anlaşılmama” kaygısını azaltır.

4. Tedaviye Engel Oluşturan Faktörler ve Çözüm Önerileri:

- **Kabul Etmeme ve Utanma:** Birçok kişi semptomlarını güçsüzlük olarak görüp yardım almaktan kaçınır. Psiko-eğitim ve halk sağlığı kampanyalarıyla bu algı değiştirilebilir.
- **Bilgi Eksikliği:** Hastalar ve aileleri, tedavi yöntemleri ve ulaşılabilir kaynaklar konusunda yeterince bilgilendirilmeyebilir. Sağlık kurumları, kısa bilgilendirme materyalleri ve rehber hatları sunarak erişimi kolaylaştırmalıdır.
- **Maddi İmkânsızlıklar:** Özellikle uzun süreli terapi seansları maliyetli olabilir. Sosyal hizmetler ve devlet destekli programlar, finansal yükü hafifletmeye yönelik çözümler sunmalıdır.

Travma sonrası stres bozukluğu, doğru yönlendirme ve bütüncül bir tedavi planıyla büyük oranda iyileştirilebilen bir durumdur. Hem ilaç hem de psikolojik müdahaleler, hastanın yaşam kalitesini artırarak yeniden işlevsellik kazanmasına yardımcı olur (Türk Psikiyatri Derneği, 2025).

2.2. Ölüm Kaygısı

Ölüm; yaşamı devam ettiren unsurların sona ermesi ile meydana gelen, canlılara yönelik bir olgudur (Bernat, 1981). Ölüm, yaşamın hakikatidir ve önlenemezdir (Zhang ve diğerleri, 2018). Öyle ki, kişiler bu son buluşun bir gün başlarına geleceğini bilmektedirler (Yıldız, 2006). Ancak bu olgudan kaçınan bireylerin var olması da yadsınamaz bir gerçekliktir. Felsefi bir bakış açısıyla geçmişe bakıldığında, ben varsam ölüm yok, ölüm varsa ben yokum sözleri ile bilinen Antik Yunan filozofu Epikür'ün ölüm olgusunu hayatın dışında bıraktığı görülmektedir (Geçtan, 1989). Ölümü en net biçimde yüze vuran somut gerçeklik olan mezarlıkların genellikle şehir içine değil de şehrin en

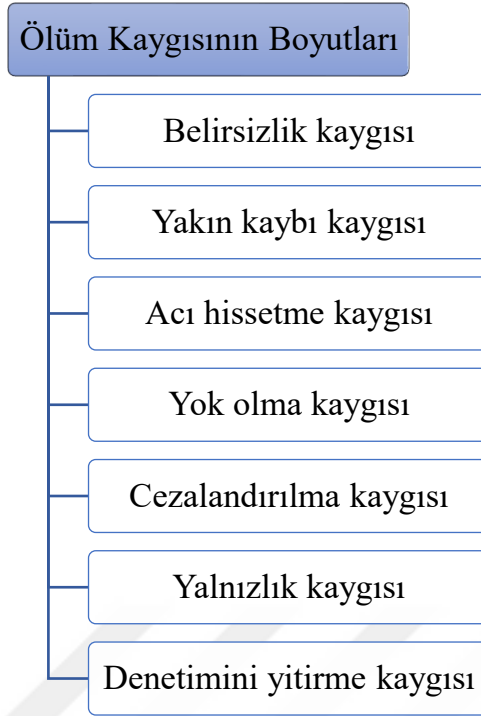
dış noktalarına kurulması, insanoğlunun ölümü göz ardı ettiğinin örneği olarak gösterilebilir (Baudrillard, 2002).

Ölümün algılanış şekli; içinde yaşanılan toplum, yaş gibi değişkenlere göre değişiklik göstermektedir (Furer ve Walker, 2008). Benimsenen dini inanca göre de ölüme yönelik perspektif değişim göstermektedir. İslâmî bakış açısı ile ölüm, bireyin yaratıcıya buluşması iken Yahudiler için katı yaptırım şeklinde tanımlanmıştır. Hristiyanlar için beden ölümü, spiritüel güzelliklerin doğuşu olarak görülmektedir (Hökelekli, 1992).

Ölüm kaygısı için farklı tanımlar yapılmıştır. Bireyin ölüme yönelik korkusu olarak karşımıza çıkmaktadır (Dadfar, Lester ve Bahrami, 2016). Ölüm kaygısı, içgüdüsel ve doğal bir korkudur (Robah, 2017). Abdel Khalek'e (2005) göre ölümle karşılaşma neticesine meydana gelen kaygı, ölüm kaygısıdır. Belsky (1999) ise ölüm kaygısını, yok olup hayatını kaybetme durumuna yönelik olarak ortaya çıkan olumsuz duygu ve davranışlar olarak tanımlamıştır. Ölüm kaygısı, varoluşun ana bileşenidir (Yalom, 2005).

İstisnaları kenara bırakarak bir genelleme yapılması gerekirse yakın kaybı yaşayan veya ölümle burun buruna gelen insanların yaşadıkları tecrübeler neticesinde ölüm kaygısının belirtileri ortaya çıktığı görülmektedir (Azarian, Aghakhani ve Ashuri, 2016). Ölüm olgusu, kişinin kendisi dahil tüm canlı yaşamının varlığının sona ereceğini içerdiği için bireyde kaygıya sebebiyet vermektedir. Ölüm doğal bir durumdur. Ancak ölümü benimsemek kolay bir süreç değildir (Tanhan, 2007). Bu doğrultuda ölüm kaygısını ortaya çıkaran nedenler arasında ölümün ardından kişiyi bekleyen hayatın bulanıklığını, kendisini seven insanların çekeceği acıyı, bir daha herhangi bir tecrübenin tadılamayacak olmasını düşünmek gösterilmektedir (Yalom, 2001).

Ölüm, olumsuz bir durum olarak kavranırsa da yaşama anlam eken yegâne durum olarak görülmektedir. Bu sebeple ölüm olgusunun meydana getirdiği kaygı doğal görülse de bu kaygının şiddeti arttığında kişinin psikolojisine zarar verecektir (Yalom, 2008).



Şekil 1. Ölüm kaygısının boyutları

Ölüm kaygısı, birkaç boyuta sahip bir kavramdır. Karaca'ya (2000) göre ölüm kaygısının öne çıkan boyutları; şekil 1’de görüldüğü üzere belirsizlik kaygısı, yakın kaybı kaygısı, acı hissetme kaygısı, yok olma kaygısı, cezalandırılma kaygısı, yalnız kalma kaygısı, denetimini yitirme kaygısı olarak özetlenebilir.

Belirsizlik kaygısı: Anlaşılmaz, yeterince açık olmayan ve belirli sınırları bulunmayan durumlar belirsizlik olarak tanımlanır (Çakır, 2007). İçinde bulunulan zamanda yaşanan veya gelecekte yaşanacak olan durumların belirsizlik göstermesi, kişilerde kaygıya sebebiyet vermektedir. Ölüm ve ölümü takip eden süreçte olacakların belirsizliği, kişilerde yoğun kaygıyı meydana getirmektedir (Öztürk, 2010).

Acı hissetme kaygısı: Kişinin zihninde ölüm, oldukça acı veren bir durumdur. Bu düşünceler acı hissetme kaygısını ortaya çıkararak ölüm kaygısını artırmaktadır (Köknel, 1998).

Yakın kaybı kaygısı: Yakın çevresinden bir ferdin kaybı fikrinin sebebiyet verdiği kaygıdır (Öztürk, 2010).

Yok olma kaygısı: Kişi, varlığını sürdürme isteğini kaybetmek istemez ve buna karşı çıkar. Bu durum da psikolojik bir olgu olan ölümsüzlük isteğini ortaya çıkarır.

Ölümsüzlük isteği, sınırları olan bir ömre karşı verilen tepkidir. Süreklilik ve varlığını yitirmeme arzusuyla bağlantısı bulunmaktadır (Koç, 2000).

Yalnızlık kaygısı: Yalnız kalmaktan dolayı yaşanan kaygı durumu, belirsizliğe sebep olmaktadır (May, 1958). Kişide meydana gelen bu kaygı durumu ikaz niteliği taşıdığından dolayı kişi için bu yönde bir etkiye sebep olacaktır (Catherhall, 2003).

Cezalandırılma kaygısı: Dini inanışlarla bağlantılı olan bu kaygı türü, ölümün ardından cezalandırılacağı düşüncesiyle meydana gelmektedir (Sina, 1942).

Denetimini yitirme kaygısı: Tedavi şansı bulunmayan veya ihtimali düşük olan rahatsızlıkların son dönemlerinde kişilerin denetim kaybı yaşayacaklarını düşünerek yaşadıkları kaygı durumudur (Öztürk, 2010).

2.2.1. Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusu Farkı

Can güvenliğini tehlikeye sokan tehditlere karşılık ortaya çıkan duygu korku olarak isimlendirilmektedir. Ancak ortada hayatı tehdit eden bir durum yokken ortaya endişe, rahatsızlık durumu ise kaygıdır. Kaygı bir beklentidir, korkuda ise şu ana odaklanılır (Şahin, 2019). Aynı zamanda korku, kaygıya göre daha kısa süreli bir durumdur. Yaşamı tehdit eden durum esnasında ortaya çıkar ve bu durumdan kaçma yolunda kişiye yardımcı olur. Kaygıda yaşanan rahatsızlık ve endişe durumu daha uzun sürelidir. Ortada yaşamı tehdit eden bir durum yoksa bile bu durumun ortaya çıkma ihtimali sebebiyle tetikte olmaya sebebiyet vermektedir (Sylvers, Lilienfeld ve LaPrairie, 2011). Korkunun bir analiz olduğu söylenebilir, ancak kaygı bu analize gösterilen duygusal tepkidir (Beck, Emery ve Greenberg, 2005).

Literatüre bakıldığında ölüm kaygısı ve ölüm korkusu terimlerini aynı maksatta kullanan çalışmalar görülmektedir (Ayten, 2019; Schulz ve Aderman, 1979). Bunun sebebi, kaçınma eylemi sonrasında meydana gelen duygulardan ikisinin kaygı ve kaçınma olması ve bu iki duygunun duygusal ve davranışsal neticelerinin benzerliği sebebiyle bu iki kavram benzer nitelikler taşımasıdır (Cai, Tang, Wu ve Li 2017).

Bütün bunlardan yola çıkarak ölüm kaygısı ve ölüm korkusunu birbirlerinin yerine kullanmak yerine iki farklı terim olarak ele alan araştırmaların varlığı da göze çarpmaktadır (Hökelekli, 1991). Ölüm kaygısı, korku ve kaygının tam ortasında bulunmaktadır. Korkunun kaynağı belirgin bir riskken kaygı daha meçhul bir kavramdır (Bozo, Tunca ve Şimşek, 2009). Örneğin ölü beden görmek, yakın kaybı, mezarlık ziyaret

etmek gibi eylemler somutlaştırmadan kaynaklı olarak korkuyu meydana getirmektedir. Ancak insanın öleceği zamanı bilememesi gibi belirsiz durumlar kaygıya sebebiyet vermektedir (Hökelekli, 1991).

Ölüm kaygısı ve ölüm korkusunun farkını en çok ortaya koyan durum, kişinin dünya üzerinden tamamıyla silineceğini düşünmesinin ölüm kaygısı ile karakterize olmasıdır. Ölümden korkma durumunda ise kişi, ölümü korkutucu bulmaktadır (Karakuş, 2012).

2.2.2. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuramlar

Ölüm kaygısı kavramı, birçok yaklaşım çevresinde incelenmiştir. Bu yaklaşımları; psikodinamik kuramlar, bilişsel davranışçı kuram, varoluşçu kuram ve dehşet yönetimi kuramı olarak sıralamak mümkündür.

2.2.2.1. Psikodinamik Kuramlar

Kurama göre kişiliğin oluşumu ve işlevselliği, kaygı tarafından etkilenmektedir. Fakat ölüm kaygısı, psikodinamik kuramın kurucusu Sigmund Freud tarafından kapsamlı ele alınmış değildir (Bauman, 2000). Freud, ölümü iki güdüyle, yani libido ve saldırganlık ile açıklamaktadır. Freud'a göre ölüm, nevrozların meydana gelmesinde önemli rol oynamaktadır (Handler, 2008).

Freud ile başlarda dost olup sonrasında kendisiyle ters düşen Carl Gustav Jung, kişideki ölüm kaygısını yaşam korkusunun ortaya çıkardığını söylemektedir. Bunun sebebi, kişi dünyaya gelmekte başlayan süreçten itibaren ölüme adım adım ilerlediğinin bilincindedir (Sarıkaya, 2013).

Ölüm kaygısı, odipal anlaşmazlıklar ve ayrılık kaygısı sonucunda yaşanan animizm ve suçluluktan dolayı ortaya çıkmaktadır (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Bireylerin ölüm kaygısı yaşama sıklığı ve yoğunluğu yüksek olduğu durumlarda korku duyulan ölüm değildir. Korkuya sebebiyet veren etken, ölümün bilinçdışı simgeleridir (Bauman, 2000).

Psikanalist terapiyi benimseyen kişilerden biri olan Horney'e (1980) göre, ölüm kaygısı oldukça sık rastlanan bir durumdur. Fakat ölüm kaygısı yaşayan bireyler, yaşadıkları acı tecrübelerden kaynaklı olarak ölümü arzulamaktadırlar. Bu iki durum aynı anda yaşandığında, meydana gelebilecek bir problemde kaygıyı oldukça artıracaktır.

2.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Ölüme yönelik olarak ortaya çıkan otomatik düşünceler ve eylemler neticesinde ortaya çıkan kaygı, ölüm kaygısını doğurmaktadır. Ölüm kaygısı ile başa çıkabilmek için bilişsel şemaların tekrar düzenlenmesi gerekmektedir (Furer ve Walker, 2008). Başa gelen tehlikeli durumun şiddeti, kaygının seviyesi için belirleyici bir unsur olması nedeniyle ölümle ilgili negatif düşünceler revize edilmelidir (Tanhan, 2007).

Üçüncü dalga yaklaşımlarından Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), son dönemlerde ölüm kaygısı için kuramın etkililiğiyle ilgili çalışmalara hız vermiştir (Hajatnia, Tajeri ve Alizadeh, 2021; Mirzaeidoostan, Zargar ve Payam, 2019).

2.2.2.3. Varoluşsal Kuramlar

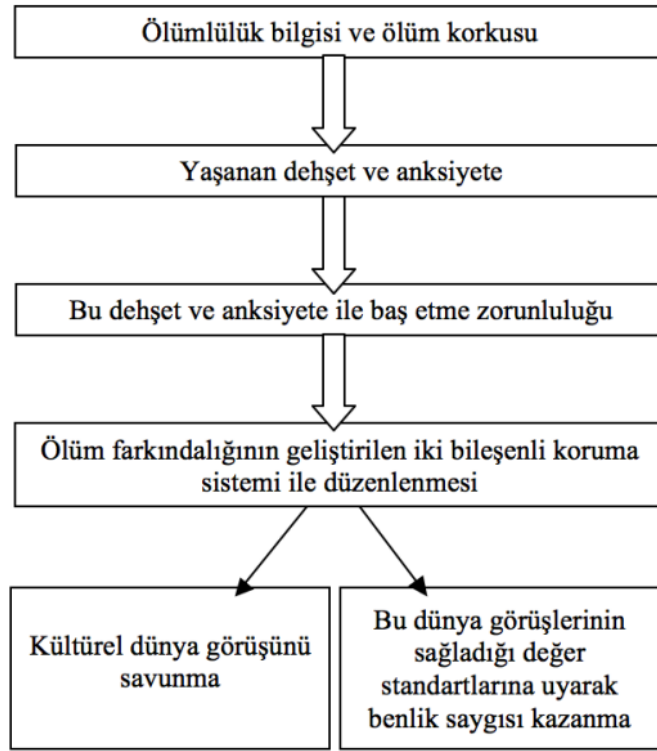
Birincil kaygı kaynaklarından biri ölüm kaygısıdır. Ölüm kaygısı, varoluşçu kuramın temelinde olan bir kavramdır (Yalom, 2008). Varoluşsal kuramı benimseyenler, ölümü bireyin ilk kaygısı olarak tanımlar. Ölümün kaçınılmazlığının anlaşıldığı noktada ölüm kaygısı devreye girmektedir (Handler, 2008). Kurama göre ölüm kaygısının başlangıcı dünyaya gelinen andır ve insanlar bu duyguyu yaşamları sürdükçe yaşamaya devam ederler. Aynı zamanda birçok korkunun kaynağı ölüm kaygısıdır (Furer ve Walker, 2008). Ölüm kaygısı her ne kadar yaşam boyunca devam etse de seyrinde dalgalanmalar görülmektedir (Yalom, 2008). Kişi ölümsüz olmadığının bilincine vardktan sonra varoluşunun bir sonucu olan ölüm kaygısını tecrübe eder. Yaşanan bu anksiyetenin yaşam üzerindeki tesiri oldukça kuvvetlidir (Taşçı ve Bilge, 2021).

Varoluşçu yaklaşımı benimseyen Heidegger, ölümün hakiki bir varoluş şansı olduğunu düşünmektedir. Kişiler birbirileri adına ölümü yaşantılayamamaktadır. Bu sayede ölümün biricikliği anlaşılabacaktır ve bireyler hakiki, özgür biçimde yaşayabileceklerdir (Göka, 1999).

2.2.2.4. Dehşet Yönetimi Kuramı

Jeff Greenberg (1986) tarafından oluşturulmuş olan dehşet yönetimi kuramı, anksiyete ile mücadele amaçlı başvuru olan savunma mekanizmalarını açıklamaktadır (Karakuş, vd., 2012). Dehşet yönetimi kuramını benimseyenler, ölüm kaygısı ile başa çıkabilmek için iki savunma mekanizması kullanıldığını söylemektedirler. Birincisi, özsaygı yükseltme yoluyla ölüm kaygısını bilinçten uzaklaştırmakken ikincisi, kişilerin kültürel anlatı perspektifini benimseyerek ölümsüzlüğe ulaşmaktır (Taubman-Ben-Ari,

Findler ve Mikulincer, 2002). Bu durumun şematik açıklaması, Doğulu ve Sakallı Uğurlu (2015) tarafından şematik olarak açıklanmıştır (bkz. Şekil 2).



Şekil 2. Dehşet yönetimi kuramının şematik açıklanması

Ölüm kaygısının iki yapı taşı bulunmaktadır. Bunlar bilişsel ve duygusal bileşenlerdir. Ölümü sık sık akıldan geçirme ve ölümle ilgili konulara yönelme bilişsel bileşen olarak karşımıza çıkar. Bireyin dünya üzerinden yok olacağı düşüncesinin oluşturduğu gerginlik ise ölüm kaygısının duygusal bileşenidir (Karakuş, vd., 2012).

2.3. Amaç Bilinci

Amaç bilincinden söz edebilmek için öncelikle "anlam ve amaç" ilişkisine ve yaşamda anlam tanımına bakılmalıdır. İlgili bölümde anlam ve amaç ilişkisinin üzerinde durulmuş ve yaşamda anlama yönelik yapılan literatür taramasının derlemesi verilmiştir.

2.3.1. Anlam-Amaç İlişkisi ve Yaşamda Anlam

"Yaşamın anlamı ve amacı nedir?", yaradılıştan beri din, felsefe, sosyoloji, psikoloji gibi birçok alanın cevap aradığı ortak bir sorudur (Leontiev, 2005). Psikolojide yaşamın anlamı, bireyi hayata tutunmasına aracılık eden motive kaynağıdır. Dönemin büyük güçlerinin katılmış olduğu II. Dünya Savaşı'nda kurbanların hapsedilmesi için

kurulan yaklaşık 20 bin toplama kampında hayatta kalabilen bireylerin hayatlarında bir anlama sahip olması, en göze çarpan özellikleridir (Frankl, 2009).

Amacın sözlük anlamı, ulaşılması niyetlenen netice, maksattır. Anlam ise bir davranışın, kelimenin, sözün anımsattığı düşünce, manadır (TDK, 2024). Amaç ve anlam kavramları birbirlerini karşılayan kavramlardır (Göka, 2013). Hayatta bir amacı olan kişiler, amacı olmayanlara göre hayata daha bağlıdırlar ve karşılaştıkları sorunlar ile baş etme konusunda daha iyidirler (Aydiner, 2011). Amaç ve anlam kelimeleri birbirine benzer maksatla kullanılsalar da bazılarına göre başka anlamlara gelmektedir (Aydın, Kaya ve Peker, 2015). Yalom (2010), insanoğlunun başlangıcı, varoluşu ve yaratılanların anlamı olarak yaşamın anlamını tanımlarken, yaşamın amacı için içten gelen maksat tanımını kullanmıştır. Göka (2013) da bu farkı Fransız lokantası örneği ile ortaya koymuştur. Dilinin bilinmediği başka bir ülkede yemek yeme maksadıyla gidilen bir lokantada getirilen menüde yazanlar kişi için bir anlam ifade etmez, ancak yazılan yemeklerin lisanı farklı olsa da amacı aynıdır. Fransızca bilindiği varsayıldığında da menü artık anlamlı gelecektir. Ancak bütçeyi aşan yemek fiyatları amaca ulaşmaya engel olacaktır.

Anlam; değişkenlik gösteren, çok yönlü, kendi sınırları içerisinde sabit olmayan bir doğaya sahiptir (Leontiev, 2005). Varlığının bir başlangıcı ve bir sonu olacağının farkında olan tek canlı olma özelliği insana aittir. Bu sebeple, yaşamını sürdürürken anlamı bulup bulmadığı hususunda kaygılar yaşamaktadır (Geçtan, 2021). Bunun yanında olumlu hisleri ön plana çıkarması sebebiyle yaşamdaki doyumunu artıran şey kuşkusuz anlamdır (Ho, Cheung ve Cheung, 2010). Anlam aynı zamanda strese karşı koyma noktasında etkin rol oynamaktadır (Kleftaras ve Psarra, 2012).

Kierkegaard bireylerin yaşamını yalnızca bireysel isteklerine indirgediğinde varoluşun anlam duygusundan yoksun kalacağını savunur; bu bakış açısı, Heidegger'in insan varoluşunu bitmez tükenmez bir anlam kaynağı olarak görmesiyle örtüşmektedir (Blackham, 2005). Heidegger'e göre bireyin üzerine düşen en temel ödev, yaşamın anlamını ortaya çıkarmaktır; bu sorumluluğun ihmal edilmesi hâlinde ruhsal sıkıntı kapıyı çalacaktır (aktaran Günok, 2016). Jaspers ise varoluşu, teori ile pratiği, ahlaki politikayla, estetiği dinle bir arada değerlendiren tekil bir önerme olarak ele alır; böylece anlamı çok boyutlu bir çerçeveye oturtur (Colette, 2006).

Frankl'ın geliştirdiği yönteme Almancada "existenzanalyse", İngilizcede ise "varoluşsal analiz" adı verilmiştir. Frankl, "Logoterapi" terimini benimseyerek, Yunan kökenli "logos" sözcüğünü yaşamın anlamı kavramıyla eşleştirmiştir. Ona göre insanın varoluşsal yönelimindeki temel itici güç, hayatını anlamla doldurma arzusudur (Rice, 2005). Logoterapinin üç temel ilkesi şunlardır (Frankl, 2010):

1. Her insan yaşamı özünde anlam taşır.
2. Yaşamı anlamlı hale getirmek için bireyin birincil motivasyonu anlam arayışıdır.
3. Acı çekilen zamanlarda bile anlam bulmak mümkündür.

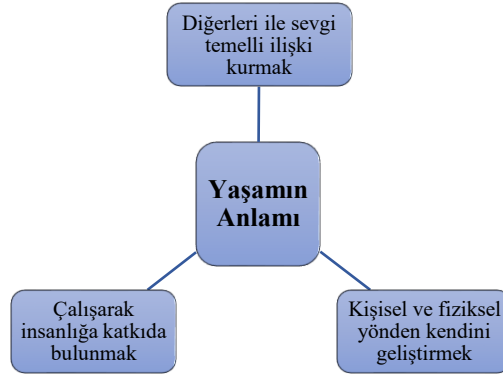
Ne kadar zorlu veya ölümcül koşullarda yaşanırsa yaşansın, hayata ufak anlam parçaları katabilmek, bireye varoluşsal bir direnç kazandırır. Frankl, yaşamın anlamını somutlaştırmak amacıyla üç alandan söz eder (Frankl, 2010):

Eser veya iş üretme (başarı): Başkalarına katkıda bulunarak yaşamın kalıcılığını sağlama.

Tecrübe yaşama veya sevgi üzerine kurulu etkileşim (sevgi): İnsanlarla ilişki aracılığıyla anlam bulma.

Kaınılamayacak acıya karşı tutum geliştirme: Değiştirmeyeceğimiz kader karşısında onur ve cesaretle durabilme.

Adler, yaşamın anlamını bireyin kendisinden öte topluma yaptığı katkıyla özdeşleştirir. Ona göre, yaşamın göreli anlamı, her yorumda var olan öznelliğe rağmen, topluma hizmet etme eyleminde somutlaşır (Adler, 2010). Bu bakış açısı, her anlam yorumunun mutlak doğruluktan uzak olduğunu kabul ederek, yararlı her yorumun değerlendirilmeyi hak ettiğini ne sürer.



Şekil 3. Adler'e (2017) göre üç temel yaşam ödevi

Şekil 3'te gösterildiği üzere yaşamın anlamı üç ana görevden oluşmaktadır: Diğer bireyler ile sevgi dolu ve duygusal paylaşımı içinde barındıran ilişkiler kurmak, çaba göstererek insanlığa faydalı olmak, bireyin kişisel ve fiziksel olarak kendini geliştirmesi (Adler, 2017; aktaran Arslan ve Tura, 2022). Kişiler anlamı içinde bulundukları toplum ve kültüre göre üretmektedirler (Garcini, Short ve Norwood, 2013).

Pozitif psikoloji alanında ise yaşamın anlamı, Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre anlamlı yaşam ve yaşam amacının birleşik bir yapı taşıdır. Battista ve Almond (1973) için ise anlamlı yaşam; bireyin inanç dünyası ve yaşamına yüklediği amaçla doğrudan ilgilidir. Ryff (1989) ise anlam kavramını daha geniş bir çerçevede, bireyin amaç duygusunu da kapsayacak biçimde tanımlar.

2.3.2. Varoluşsal Boşluk

İnsanın yaşamına anlam katamaması ya da hayatında bir amaç bulamaması durumunda ortaya çıkan içsel boşluk duygusu, Viktor Frankl tarafından "varoluşsal boşluk" olarak tanımlanmıştır (Budak, 2003). Frankl'a göre, birey anlamdan yoksun kaldığında, evrende hiçbir anlam bulunmadığına dair bir algı geliştirir ve bu durum bireyin ruhsal dünyasında ciddi bir boşluk yaratır (David ve diğerleri, 2005). Özellikle yirminci yüzyıl ve sonrasında teknolojinin hızla ilerlemesi, otomasyonun artmasıyla birlikte insanların boş zamanlarında ciddi bir artış yaşanmış; fakat bireyler bu boş zamanlarını nasıl değerlendireceklerini bilemez hâle gelmişlerdir (Frankl, 2010).

Frankl, hafta içi yoğun bir tempoda çalışan bireylerin, hafta sonu ya da tatil günlerinde hayatlarındaki boşluğu daha yoğun hissettiklerini ve bu durumun, "Pazar Günü Nevrozları" ya da "Tatil Günü Sendromu" adını verdiği olgularla kendisini

gösterdiğini belirtmiştir (Yalom, 2001). Bu sendrom, bireyin yoğun bir uğraşın ardından, boş kaldığı anda içine düştüğü derin bir anlamsızlık duygusunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, depresyon, saldırgan davranışlar, madde bağımlılığı ve hatta intihar gibi ağır ruhsal problemler de bu varoluşsal boşluktan kaynaklanabilmektedir (Frankl, 2009). Özellikle yaşlılık dönemi krizlerinde ve emekli bireylerde, yaşam amacının kaybı sonrası bu boşluğun daha belirgin hale geldiği gözlenmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Frankl, yaşanan varoluşsal boşluğun, bazen görünüşte farklı maskeler takarak ortaya çıkabileceğini de dile getirmiştir. Anlam arayışının engellenmesi durumunda, bu boşluk kimi zaman para, güç ve haz arayışı gibi daha ilkel güdülerle telafi edilmeye çalışılmaktadır (Frankl, 2010). Dolayısıyla, birey anlam arayışında başarısız olduğunda, hayatında köklü bir boşluk ve anlamsızlık hissi hâkim olurken, yaşamı da sıradan, donuk ve amaçsız bir hâl alabilmektedir (Budak, 2003). Bu doğrultuda Frankl, logoterapi yaklaşımıyla varoluşsal boşluktan kaçınmanın yollarını da açıklamıştır. Ona göre, anlamlı bir yaşam sürdürebilmek için bireyin üç temel unsuru bütünleştirmesi gerekir: bir meslek ya da iş edinmek, hayatı boyunca üstleneceği eşsiz kişisel bir görev belirlemek ve yaratıcı, deneyimsel ya da tutuma dayalı üç temel değeri yaşantısına katmak (Athanasou, 1984). İnsan, bu değerleri hayata geçirme ve kendine özgü görevini yerine getirme sorumluluğunu taşıdığında, yaşamına anlam katabilir. Ancak, bu değerleri keşfedemeyen ve yaşamı anlamdan yoksun bir şekilde sürdüren bireyler, varoluşsal boşlukla yüzleşmek zorunda kalmaktadırlar. Altıntaş ve Gültekin'e (2005) göre, yaşamını anlamdan soyutlayan kişiler, içsel dayanma gücünü kaybetmekte ve sonuç olarak kendilerini yalnız, çaresiz ve amaçsız hissetmektedirler. Bu varoluşsal boşluk, bireylerin hayatlarında can sıkıntısı, duygusal durgunluk ve yoğun bir boşluk hissi şeklinde kendisini gösterebilmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Frankl'a göre, bireyin bu boşlukla baş edebilmesinin yolu, kendi içinde sahip olduğu bireysel değerlerin farkına varması ve bu değerler doğrultusunda hayatına bir yön vermesidir (Frankl, 1965; Reitinger, 2015). Her bireyin anlamı farklı olabilir; bu nedenle önemli olan, kişinin kendi iç dünyasında anlam yaratabileceği değerleri bulabilmesidir. Böylelikle, varoluşsal boşluk yalnızca bir kriz noktası değil, aynı zamanda bireyin kendini yeniden keşfetmesine ve yaşamına yeni bir yön vermesine olanak tanıyan bir fırsat olarak da değerlendirilebilir.

2.4. Umut

Umut; felsefe, sosyoloji, psikoloji gibi birçok alanın güncel odak noktasıdır (Gültekin, 2022; Nazir, 2020). Umuda yönelik birçok tanım bulunmaktadır. Umut kavramının Türk Dil Kurumundaki karşılığıdır (http). Umut, kişilerin geleceğe yönelik alternatif rotalar oluşturmalarını ve karşılaşılan problemlerle ilgili çözümler üretmelerini içine alan bir kavramdır (Ataman, 2021). Ulaşma arzusuyla nihai maksada varmak için adımlar atmayla ifade edilen karşı konulamayacak bir histir. Varılmak istenen maksat, öznel bir şekilde belirlenecektir (Snyder vd., 1991b; Snyder, 2002). Umut, bireyin ileriye dönük olumlu arzulara sahip olması ve kişinin gelecek yaşantısında karşılaşılabilecek sorunlarla mücadele etmesine yönelik sahip olduğu inançtır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Bir başka tanıma göre ise umut, olumlu enerjilere sebebiyet veren motivasyon odaklı bir güç olarak ifade edilir (Folkman, 2010). Munoz ve diğerleri (2019) de kavramı benzer şekilde, eylemlerin amaca ulaşması maksadıyla ortaya çıkan motivasyon odaklı bir süreçtir.

Umut ile ilgili çalışmaların doğuşu ve kavramın kendisi 13. yüzyıla dayanmaktadır (Kemer ve Atik, 2013). Bilimsel olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu alana dair ilk çalışmanın Frankl ve Menniger'in çalışması olduğu görülmektedir (Nazir, 2020). Yunan mitolojisindeki bir efsaneye göre Zeus, yeryüzündeki insanlardan ödünü almak maksadıyla Pandora'yı yaratarak elinde bir paketle yeryüzüne gönderir. Pandora'dan ricası kutuyu açmamasıdır. Ancak Pandora, denilenin tam tersini yaparak kutunun içindeki tüm kötü duyguların yeryüzüne yayılmasına sebep olur. Umut da o kutunun içindedir, ancak bu duygu dışarıya çıkamadan kutu kapanmıştır ve umut kutunun içinde kalmıştır (Esi, 2018). Bu efsane, umut kavramının olumsuz mu yoksa olumlu mu olduğunun çözülemediği bir ikilemi meydana getirmiştir (Schrank ve Grant, 2011).

Umudun arz ve beklentilerden ayrılarak karşılaması gereken dört şartı Nazir (2020) Aquinas'tan aktarmıştır:

- Umut, olumlu bir durum için ortaya çıkmalı,
- Umut, gelecekle ilgili olmalı,
- Umudun nesnesi elde edilebilir olmalı,
- Umudun nesnesine ulaşılması basit olmamalıdır.

Umut, bebeklik çağından başlayarak kendini gösteren bir duygudur. Ebeveyn ve ebeveynin rolünü üstlenen bakımverenlerin umut düzeyi yüksek kişiler yetiştirmek

amacıyla rolleri bulunmaktadır (Akkaya, 2019). Çocuğun ailesiyle kurduğu iletişim, etrafındaki insanlara ilişkileri, strese sebep olabilecek durumlara maruz kalması ve çevre yapısı umut gelişimi konusunda etkisi olabilecek unsurlardır (Snyder, 2002). Erikson'a (1982) göre umut kavramı, psikososyal gelişimle alakası bulunan harekete geçirici bir gücü ifade eder.

Herkes için umut hissinin geldiği anlam farklı olabilmekte, kişiden kişiye değişiklik sergileyebilmektedir. Bu bağlamda her kişinin umut hissine yönelik kapsamı ve umut duygusuyla yaklaştığı durumları sonuca erdirebilme şekilleri farklılık göstermektedir (Sert Ağır, 2017). Kişiden kişiye farklılık gösteren bir diğer husus da bireylerin azim seviyesidir. Karşılaşılan sorunlara, tersliklere rağmen amaçlara doğru yürümeyi sürdürmek, azim seviyesi yüksek insanlara özgü bir durumdur. Geleceğe yönelik amaçlar oluşturup bu amaçlara ilerlemek için alternatif rotalar türetmek, azimli bir insanın özelliği olduğu gibi umut kavramının da içeriğinde olan bir durumdur (İşgör, Demir ve Gürtepe, 2023). Ekland (1991), umut kavramının altı boyutunu öne sürmüştür:

- 1- Zaman boyutu: Geçmiş, içinde bulunulan zaman ve gelecek arasındaki bağlantı
- 2- Birleştirici boyut: Mantıksal olarak olaylar arasında ilişki kurma
- 3- Duygulanım boyutu: Güven hissiyatı veya neticeye yönelik şüphe
- 4- Bilişsel boyut: Umut etme, şaşkınlık, hayal kurma, hatırlama, düşünme
- 5- Davranışsal boyut: Kişilerin çevreye uyum becerisi
- 6- Genel durum: Kişinin etrafında olup biten yaşam olayları.

Bireylerin olumlu duygularla bezenerek doyum sağlayabileceği bir yaşam sürmesi için umut gereklidir. Umut, hayat standartlarını daha kaliteli hâle getirmektedir (Snyder vd., 1991a). Bireyin ileriye dönük bakışını kolaylaştırmaktadır (Herth, 1996). Smith'e göre (1983) umut, tasalar ve problemlerin katlanabilirliğini artırmaktadır. Menninger'a göre psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde umut önem teşkil etmektedir (Bulut, 2023). Umut seviyesi, yaşam doyumunu ile doğru orantılıdır. Yaşamdan alınacak verimin artması, umudun artmasıyla mümkün olabilmektedir (Çetrez İşcan ve Malkoç, 2017).

2.4.1. Umutsuzluk

Umut ve umutsuzluk bir arada hayatta kalan iki kavramlar olsa da (Flesaker ve Larsen, 2010) umutsuzluk kavramı, umut kavramının zıttını ifade etmektedir. Umudun

kaybı ile ilgili olumsuz düşünceler meydana getirmektedir (Öngen, 2010). İleriye dönük olumsuz izlenimler, umutsuzluğu meydana getirmektedir (Erdem, 2015). Umutsuzluğun iki alt boyutu bulunmaktadır. İlk boyutta birey, ileriye dönük inancını kaybetmiştir. Diğer boyutta ise da savaş verme üzerinde durulur (Kylmä, 2005).

Umutsuzluğun kendini belli ettiği davranışları ve sebeplerini Üngören ve Ehtiyar (2009), Tanç'tan (1999) aktarmıştır. Umutsuzluğun belirtileri aşağıda listelenmiştir:

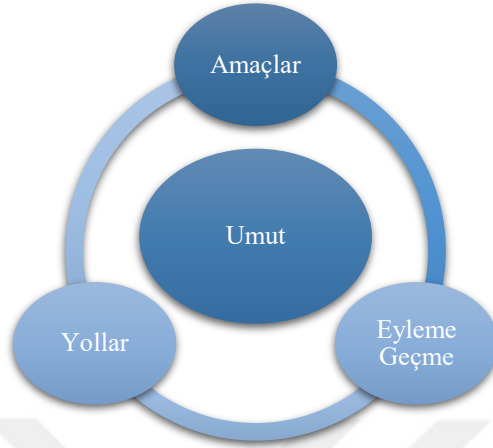
- Olumlu olmayan ifadelerle iletişim
- Normalden az iletişim kurma
- Hislerin aktarılmasında eksiklik
- İletişim kuran bireye karşı ilgi kaybı
- Umursamazlık
- Tepki eksikliği
- Yeme sıklığının düşmesi
- Uyku süresinde değişiklik
- Özbakım eksikliği
- Umutsuzluğun nedenleri de şu şekildedir:
- Allah'a ve maneviyata inancı yitirmek
- Fiziksel iyiliğin azalması
- Kendine özen göstermemek
- Kısa sürmeyen stres olarak aktarılmıştır.

Umutsuzluk, birçok olumsuz etkiyi beraberinde getirmektedir. Uyku problemleri ile özkıyım arasındaki ilişkide aracı rolünün yanında (Woosley vd., 2014), depresyonun neticesinde meydana gelen özkıyımın en önemli yordayıcısıdır (Aaron Beck vd., 1975). Umutsuzluk seviyesi yüksek olan kişiler, kendisine ve etrafındakilere olan desteğini yitirebilmekte ve sağlık sorunları yaşayabilmektedir (Doğan, 2012).

2.4.2. Umut Teorisi

Umut teorisini Snyder ve diğerleri 1991 senesinde ortaya atmışlardır (Snyder vd, 1991b). Hedefe ilişkin harekete geçme gücüne sahiplik oldukça önemlidir. Ancak hedef doğrultusunda ilerlenecek yolları planlamak da önem teşkil etmektedir. Eğer bu yollar planlanmazsa, motivasyon negatif yönde etkilenecektir (Usta, 2013). Umut kavramı, harekete geçmeye ilişkin itici bir güce sebep olabilmektedir (Collins, 2015).

Umut teorisine göre umut kavramının aralarında bağlantı olan üç unsuru bulunmaktadır. Bu üç ana unsur; yollar, amaçlar ve eyleme geçme olarak ayrılmaktadır (Snyder vd, 1991b; Snyder vd, 2003).



Şekil 4. Umut Teorisine göre umut kavramının bileşenleri

2.4.2.1. Yollar

Belirlenen amaçlara erişmek için bireylerin sahip olması gereken, amaca köprü olacak rotaları belirleme kapasitesidir. (Snyder, 2002). Bireylerin yol aldığı belirli güzergahların işe yarar olup olmadığının değerlendirilmesinin ardından işlevsel olmayanların yerine alternatif rotalar belirlenmektedir (Wroblewski ve Snyder, 2005). Kişilerin bu rotaları oluşturma çabası vermesi gerekmektedir (Snyder, 2002).

2.4.2.2. Amaç (goals)

Kişilerin gelecekleri hakkında hedefler belirleyebilmesi için umut hissinin etkisi önemlidir, umut düzeyinin belirli bir seviyede olması gerekmektedir (Dorsett, 2010). Amaçları oluşturmaya meyilli olanlar, umut seviyesi yüksek olan kişilerdir. Bu kişilerin hedeflerine ulaşma maksadıyla tasarladıkları planlar gerçekçidir ve içlerinde bulunan kapasiteye inanırlar (Moulden ve Marshall, 2005). Amaçları belirlerken soyutluktan uzak, ulaşılması mümkün kriterlerine uygunluk gösterildiği takdirde umut seviyesi artacaktır (Erdoğan, 2013). Amaçların skalası, kısa zamanda ulaşılacak amaçlardan daha uzun vadede ulaşılacak amaçlara doğru genişler (Snyder, 2002; Snyder 2005). Uzun süreli amaçlar kısa süreliyle kıyasla daha büyük amaçlardır ve kademelere ayrılarak alt amaçlara bölünmelidir (Erdoğan, 2013). Yollar ve eyleme geçme unsurlarının noksanlığı, amaçlara erişebilme konusunda olumsuzluğa sebebiyet verecektir (Feldman ve Snyder, 2005).

2.4.2.3. Eyleme geçme

Bir kimsenin motive olduğunu söylemek için, ilerlemesi gereken amaç doğrultusunda eylemler sergilemeye vesile olan bir güce sahip olması gerekmektedir (Ertürk, 1995). Eyleme geçme, amaçlara ulaşabilme yolunda oldukça önem teşkil eden motivasyonel bir unsur olarak görülmektedir (Synder, 2002). Kişiyi belirlemiş olduğu hedefler için oluşturulan rotalarda yürümek amacıyla ateşlendiği hissedilen bir fitildir (Snyder, Michael ve Cheavens, 1999). Umut düzeyi yüksek olan bireyler, umut düzeyi düşük olan bireylere kıyasla önüne çıkan engellere karşı dik durma hususunda çok daha yüksek motivasyona sahiptirler (Akuş, 2022).

Umut kavramının ölçümü konusunda pek çok lme aracı literatüre kazandırılmıştır. Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından uyarlama çalışması yapılan Umutsuzluk leği; Tarhan (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Sürekli Umut leği; Akın, Hamedoğlu, Kaya ve Sarıçam (2013) tarafından Türkçe versiyonu hazırlanan İstihdam Umut leği; Bekmezci, Köksal ve Mert tarafından uyarlanan Durumluk Umut leği; Vatan, Ertaş ve Lester (2011) tarafından uyarlama çalışması yapılan aresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik leği; Sarıçam ve Akın (2013) tarafından uyarlanan Bütünleyici Umut leği; Ekşi ve Başol (2023) tarafından uyarlanan Azimli Umut leği bazı örnekleridir. Ayrıca Karaca ve Kandemir (2016) tarafından geliştirilen Karaca-Kandemir Umut leği (KKU) de bulunmaktadır.

2.5. Deprem

nne geçilmesi mümkün olmayan deprem, yerkürenin genleşme ve büzüşme hareketlerine bağlı olarak oluşan kırıklar sebebiyle yerinden hareket edemeyen taş ktellerinin oluşturduğu enerji birikimine bağlı olarak meydana gelen sarsıntılardır (İşçi, 2024). Depremler meydana gelme biçimlerine göre volkanik, çökme ve tektonik depremler ismi ile kategorize edilmektedir. Ülkemizde karşı karşıya kaldığımız depremler genellikle tektonik sınıfındandır (AFAD, 2024).

Deprem felaketi, toplumun günlük yaşamını ve ekonomik dengeleri hızla sarsarken, meydana getirdiği etkiler yıllar boyunca sürebilmektedir (Yolcu ve Bekler, 2020). Ayrıca deprem benzeri kaynağı doğal olan felaketler; etki alanındaki halkı salgın rahatsızlık riski, çevresel kirlilik, güvenlik problemleri, fakirlik, barınma krizi, aile içi problemlerin artışı, korunmasız toplulukların ihmal ve istismar durumu, düzen halinde olmayan g hareketleri, kentsel hafızanın kaybolması gibi oldukça ucu açık durumlarla

yüz yüze bırakmaktadır. Hayatın son bulması, yaralanma, geçebilecek ya da ömür boyu sürececek sakatlık, aile bağlarının kopması, psikolojik problemler, eğitim ile istihdam kaybı gibi ağır travmalar yaşamakta olan bireyler; besin, giyinme, özbakım gibi temel gereksinim malzemelerine ulaşamamasının yanı sıra soğuktan korunma, ulaşım, iletişim ve barınma alanlarında da ciddi eksikliklerle mücadele etmek zorunda kalırlar (Tuncay, 2004).

Türkiye, dünyanın en yüksek sismik hareketliliğe sahip Akdeniz, Alp ve Himalaya deprem kuşaklarının kesişim noktasında yer alması nedeniyle önemli bir deprem riski altındadır. Ülke genelinde, Doğu Anadolu Fay Hattı'nın yarattığı sarsıntılar doğu bölgelerini; Kuzey Anadolu Fay Hattı'nın ilerleyici kırılmaları ise kuzey sahillerimizi; Batı Anadolu'daki çok sayıda fayın oluşturduğu sistem ise batı illerimizi tehdit etmektedir. Böylece Türkiye, üç ana fay hattı boyunca uzanan yerleşim bölgeleriyle; hem jeolojik açıdan potansiyel bir deprem merkezi hem de afet yönetimi açısından sürekli tetikte kalınması gereken bir coğrafya sunmaktadır (Kişi 2022). Tablo 2'de Türkiye'de son 100 yılda gerçekleşen 7.0 üzeri depremler listelenmiştir.

Tablo 2. Türkiye’de son 100 yılda gerçekleşen 7.0 üzeri depremler

Depremin Tarihi	Depremin Şiddeti	Depremin Gerçekleştiği İl / İlçe	Depremdeki Ölü Sayısı
1930	7.2	Hakkâri	2.514
1939	7.9	Erzincan	32.968
1942	7.0	Tokat/Erbaa	3.000
1943	7.2	Samsun/Lâdik	4.000
1944	7.2	Bolu/Gerede	4.600
1953	7.2	Çanakkale/Yenice	265
1957	7.1	Muğla/Fethiye	67
1957	7.1	Bolu/Abant	52
1964	7.0	Balıkesir/Manyas	23
1970	7.2	Kütahya/Gediz	1.086
1976	7.5	Van/Çaldıran	3.840
1999	7.4	Kocaeli/Gölcük	17.480
1999	7.2	Düzce	4.948
2011	7.2	Van	604
2023	7.7	Kahramanmaraş/Pazarcık	50.783*
2023	7.6	Kahramanmaraş/Elbistan	50.783*

*: Peş peşe gerçekleşen bu depremlerde yaşanan kayıp sayısı birlikte hesaplanmıştır.

Ülkemizin Akdeniz bölgesinde bulunan Kahramanmaraş ilinde 6 Şubat 2023 tarihli iki deprem meydana gelmiştir ve bu depremler oldukça fazla can kaybına ve tahribata sebebiyet vermiştir. Bu yüksek şiddetli depremlerin ilki Kahramanmaraş’ın Pazarcık ilçesinde 7.7 büyüklüğünde gerçekleşmiş olup ikincisi ise yine Kahramanmaraş’ın Elbistan ilçesinde 7.6 büyüklüğünde olmuştur. Bu depremler Kahramanmaraş merkezli olsalar da depremden yüksek ölçüde etkilenen 11 tane il bulunmaktadır bunların başında Kahramanmaraş gelmekte olup Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Hatay, Kilis, Malatya ve Elazığ şehirleri de yüksek düzeyde etkilenmiştir. Açıklanan verilere göre 44.218 kişinin yaşamı son bulmuştur ve 80.278 kişi de yaralı olarak kayıtlara geçmiştir (AFAD Başkanlığı, 2023).

İnsanların afet anında ve sonrasındaki psikolojisi ve afetler karşısındaki davranışlarının aynı olması beklenemez. Deprem gibi felaketlerin meydana getirdiği tehlike hissiyatı depremin ardından anksiyeteyi ortaya çıkarmaktadır (Herbert ve Sungur,

2011). Deprem gibi afetlerin insanların yaşamını etkilemesi yalnızca afet sonrasında gözlenen bir durum olmamakta aksine senelerce kişinin hayatında etkilerini gösterebilmektedir. (Bakic ve Ajdukovic, 2021). Depremi ardından ortaya çıkan bu anksiyete, depresyon gibi problemlere çözümler bulmak ve bu duyguları önleme çalışmaları yapmak önem arz etmektedir (Sönmez, 2022).

Depremi ardından insanlarda ortaya çıkabilecek problemleri dört başlık altında incelemek mümkündür (Ana Britannica Genel Kültür Ansiklopedisi, 1995; Eker Sürmeli, 2024; Güvercin, 2006).

Duygusal problemler: Depremi ardından insanlarda bazı tepkilerin ortaya çıkması beklenmektedir. Bu tepkiler arasında; şok olma, sinirlenme, suçluluk duygusu, çaresizlik hissi, tepkisizlik ve donukluk sayılabilmektedir.

Zihinsel problemler: insanların zihinleri deprem felaketinin ardından olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu olumsuz etkiler arasında; kafa karışıklığı, yer zaman algılayışında bozukluk, karar verememe, korku, dikkatsizlik bulunabilmektedir.

Fiziksel problemler: depremi ardından insanlar da fiziksel olarak olumsuz olarak nitelendirilebilecek etkiler de gözlenebilmektedir. Gergin olma, yorgunluk belirtileri, uykuya dalmada güçlük, fiziksel ağrı ve acılar, kardiyolojik problemler, baş ağrıları, solunum problemleri bu belirtiler arasında sayılabilmektedir.

Sosyal problemler: deprem felaketi insanların kişiler arası iletişimini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kişinin sosyal olarak içinde bulunduğu ortamlar; örneğin iş, okul, ev, arkadaşlık ilişkilerinde bozulmalar meydana gelebilmektedir. Bu bozulmalara örnek olarak güvende azalma, huzur hissinin kaybı, soyutlanma, dışlanmışlık hissi gibi durumlar verilebilmektedir.

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci umut ve deprem kavramları ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.6.1. Travma Sonrası Stres ile İlgili Araştırmalar

Travma sonrası stres kavramı hem yerli hem yabancı literatürde oldukça sık çalışılan konulardan biridir. Aşağıda, travma sonrası stres kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların bazılarına yer verilmiştir.

Kırıkkale Mühimmat Fabrikasında 1997 yılında gerçekleşen patlama sonrası travma sonrası stres belirtileri gösteren ilkökul öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, çocukların ruh sağlığına koruyucu niteliği bulunan etmenler iletişim becerileri, sağlıklı problem çözme becerileri olarak belirtilmiştir (Kılıç Emine, Uslu Runa, Erden ve Kerimoğlu, 1999).

Kardaş ve Tanhan'ın (2018) yaptıkları bir çalışmada depremi yaşıntılamış üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk seviyelerinin belirli değişkenler çerçevesinde incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre travma sonrası stres üzerinde umutsuzluk, travma sonrası büyüme ve cinsiyet değişkenleri yordayıcı konumundadır.

Kurt ve Gülbahçe (2019) tarafından 320 lise son sınıf öğrencileriyle Van depremi sonrası gerçekleştirilen bir çalışmada travma sonrası stres seviyesinin bazı değişkenlere göre farklılaşması incelenmiştir. Kız öğrencilerin travma sonrası stres seviyesi erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Aynı zamanda yakın kaybı, depremi hissetme, enkaz altı öyküsü gibi durumlar da TSSB seviyesinde anlamlı değişikliğe yol açmaktadır.

Çögenli'nin (2019) Soma'da gerçekleşen maden kazası sonrasında sağ olarak kurtulan madencilerin travma sonrası streslerine yönelik yaptığı nitel çalışmada 8 işçi ile görüşme yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda işçilerin bu travmadan sonra aile içi sorunlarla karşılaştıkları, sosyal yaşamda adapte problemi yaşamaları ve yeni iş bulma konusunda zorluk çektikleri belirlenmiştir.

Arıcı Özcan ve Arslan (2020), yetişkin insanların terör hadiseleri sonrasında yaşadıkları travma sonrası stres düzeyini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 723 kişiyle yürütülen bu araştırmanın sonucunda travma sonrası stres seviyesi yüksek olan kişilerin travmatik stres düzeyleri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek ve manevi yönelimin aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Yaşları 20-35 arasında değişen 198 kadın 162 erkek katılımcıyla çalışma yapan Çağlar (2025), travma sonrası bilişsel yüklenme ve travma sonrası stres bozukluğu arasında bulunan korelasyonu ve bu iki değişkenin birbirini yordamı seviyesini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup yine aynı şekilde travma sonrası bilişsel yüklemenin travma sonrası stres bozukluğunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

2.6.2. Ölüm Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Ölüm kaygısı, hakkında pek çok çalışma yapılmış evrensel bir kavramdır. Aşağıda ölüm kaygısı kavramı ile ilgili yapılan yerli ve yabancı çalışmalardan birkaçına yer verilmiştir.

Ayten (2009) Türk ve Ürdünlü öğrencilerle yaptığı çalışmada ölüm kaygısının her iki kültürdeki değişimi ve bazı demografik özellikler ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlara göre Ürdünlü öğrencilerin Türk öğrencilere kıyasla ve de kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek ölüm kaygısı yaşadıkları bulunmuştur.

Şiraz, Değirmenci ve Bozdaş (2020) Covid-19 sürecinin içinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada kişilerin duygusal özetellik ve pozitif dini tutumlarının ölüm kaygısı ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada toplamda 598 katılımcıya ulaşılmıştır. Kadınların ölüm kaygısı düzeyi erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Çakmak ve Bilici (2022) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada ahlaki olgunluk seviyesi ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma kapsamında 341 kişiyle çalışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ölüm kaygısı ve ahlaki olgunluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sarıca ve Kamışlı'nın (2023) çalışmasında, sağlık personellerinin ölüm kaygısı iş yaşam kalitesi ve motivasyon seviyeleri ile bazı değişkenlerin ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre eğitim düzeyi yükseldikçe ölüm kaygısı da yükselmektedir.

Covid-19 korkusu ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek maksadıyla yürütülen bir çalışmada toplamda 243 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda bu iki değişken arasında anlamlı bir korelasyon bulgusu gözlenmemiştir (Doğanalp Çoban ve İspirli Turan, 2024).

Varoluşçu yaklaşıma dayalı yaşantı odaklı eğitim programının ölüm kaygısı yalnızlık ve mutluluk seviyelerine etkisini araştırmak maksadıyla yapılan araştırmada 14 katılımcıya uygulama yapılmıştır. Uygulama sonrası yapılan testlerde programın ölüm kaygısı ve yalnızlık puanlarında bir değişiklik sağlamadığı ancak mutluluk düzeyini yükselttiği gözlenmiştir (Demir, 2024).

2.6.3. Amaç Bilinci ile İlgili Araştırmalar

Amaç bilinci, kavram olarak ülkemize yeni kazandırılan ve üzerine henüz pek çalışma yapılmayan konulardan biridir. Aşağıda bu kavramı kullanarak gerçekleştiren bazı çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

Yapılan yabancı bir araştırmanın sonucunda, amaç bilinci düzeyinin yüksek olduğu kişilerin hayatta kalma ihtimali daha yüksek olarak bulunmuştur. Aynı çalışmanın sonucunda yüksek amaç bilincinin düşük işlevsel yetersizlik bildirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Windsor, Curtis ve Luszcz, 2015).

Hill, Edmonds ve Hampson'ın (2017) yapmış oldukları çalışmada amaç bilinci ile yüksek ve orta seviyede aktivite, sebze tüketimi, dış ipi kullanımı ve uyku kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Amaç bilincinin günlük fiziksel semptomlar, olumlu ve olumsuz duygulanımdaki stresle ilişkili değişikliklerin bir aracısı olarak incelenmesi amaçlanan bir araştırmada; amaç bilincinin yüksek günlük olumlu duygu, düşük günlük olumsuz duygu ve az günlük fiziksel semptomla ilişkilendirildiği görülmüştür (Hill, Sin, Turiano, Burrow ve Almeida, 2018).

Ekşi, Sayın ve Liman (2019), üniversite öğrencilerinden veri toplayarak gerçekleştirdikleri bir araştırmadaki amaç, yaşamın anlamı ve otantiklik arasındaki ilişkide amaç bilincinin aracı rolünü belirlemektir. Çalışma sonuçlarına göre yaşamın anlamı ve otantiklik arasındaki ilişkide amaç bilincinin aracı rolü ve bu üç değişken arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır.

Aydoğdu ve Eryiğit'in (2022) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu 8 hafta süren "yaşam anlamı" grup eğitiminin etkililiği çalışmasının sonucunda öğrencilerin amaç bilinci ön test son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

2.6.4. Umut ile İlgili Araştırmalar

Umut, pek çok çalışmaya konu olan bir kavramdır. Aşağıda umut ve umutsuzluk ile ilgili yapılmış olan yerli ve yabancı çalışmalara yer verilmiştir.

Öğrencilerin umut hakkındaki tanımlarını ve düşüncelerini belirlemek maksadıyla yürütülen nitel desen bir araştırmada, 476 kişiye teması "umut" olan kompozisyonlar yazdırılmıştır. Sonuçlara göre; umut tanımları gelişim dönemleri ve bu dönemlerin özelliklerine, kültüre ve sosyoekonomik ortama göre farklılık göstermektedir. Aynı zamanda umut tanımları yapılırken dini inancın rolüne de vurgu yapılmıştır (Tarhan ve Bacanlı, 2016).

Cihangir Çankaya ve Canbulat'ın (2017) 4, 5 ve 6. sınıf kademesiyle gerçekleştirdikleri çalışmada 380 öğrenci ile çalışılmıştır. Umudun bağlanma düzeyleri ve cinsiyet tarafından yordanmadaki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlara göre umut, ebeveynlere bağlanma düzeyleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Cinsiyet ile umut arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır.

Cihangir Çankaya ve Meydan'ın (2018) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlerin mutluluk seviyelerini yordamada umut seviyesinin rolünü incelemişlerdir. Araştırma için 506 lise öğrencisi ile çalışmışlardır. Sonuçlara göre umut, ergenlerin mutluluk seviyelerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Karababa'nın (2018) ön ergenlerle yürüttüğü araştırmada ebeveynlik stilleri ile umut arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplamda 680 ön ergene ulaşılmıştır. Çalışmada proaktif ebeveynlik, samimi ilişki ve destekleyici yaklaşım, olumlu pekiştirme stilleri ile pozitif; düşmanlık, düşük kontrol ve fiziksel kontrol stilleri ile negatif olarak anlamlı korelasyon bulguları elde edilmiştir.

Berber ve Eker'in (2018) umut ile başarı yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemek maksadıyla lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada 1448 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Yıldız Akyol ve Işık (2018), 331 yetişkin bireyle çalışarak olumlu-olumsuz duyguların romantik ilişkilerdeki umut düzeyini yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Sonuçlara göre umut, pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olarak görülmüştür.

İşgör, Demir ve Gürtepe (2022), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada ebeveynlerin birlikteliği ve algılanan gelir durumuna göre öğrencilerin azim, umut ve kişilik özellikleri arasındaki farklılaşmayı incelemeyi amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda 249 öğrenci ile bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulgularına göre anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı görülmüştür.

Taytaş ve Kardaş (2022) ergenlerdeki depresyon seviyesinin umut, azim ve öz yeterlik karakter güçleri ile arasındaki ilişkiyi gözlemek maksadıyla korelasyonel model kullanarak bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre çalışma kapsamında geliştirilmiş alternatif modelde azim umudu yükseltirken, umut yükselince özyeterlik de yükselmektedir. Bu yükseliş de depresyonu hafifletmektedir.

Covid-19 sonrasında öğretmenler ile yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin motivasyonlarının algıladıkları örgütsel güven ile umut seviyelerini yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Toplamda 306 öğretmene ulaşılmıştır. Sonuçlara bakıldığında motivasyonun, algılanan örgütsel güven ve umudun yordayıcısı olduğu görülmektedir (Akpolat ve Oğuz, 2022).

Gaziantep şehrinde 18 katılımcı ile gerçekleştirilen umut ve azime dayalı müdahale programının özyeterlik üzerine etkisini inceleyen bir çalışmada, ergenlerle çalışılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, uygulanan programın ergenlerin özyeterlik düzeylerini yükselttiği görülmüştür (Şam ve Aliyev, 2022).

Lise öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin adalet algılarının umut ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Tarhan, 2023).

Yılmaz ve Ekinci (2023), beliren yetişkinlerin depresyon, kaygı, stres seviyelerini şükran ve umut çerçevesinde incelemek maksadıyla korelasyonel model ile bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin şükran ve umut seviyeleri ile negatif yönlü anlamlı bir korelasyonu olduğu çalışma bulgularında görülmüştür.

2.6.5. Deprem ile İlgili Araştırmalar

Deprem, ülkemiz için kaçınılmaz bir gerçektir ve bu gerçeğe yönelik oldukça fazla araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan birkaçı aşağıda verilmiştir.

Bacanlı ve Ercan (2006) tarafından Marmara depremlerinin ardından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada deprem stresiyle başa çıkmak için kullanılan tekniklerin iyimserlik ve cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasını incelemek

amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir.

Karabacak Çelik (2023), 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş depremlerinden sonra bu depremlerden etkilenen, yaş ortalamaları 27.04 olan 188 depremzedeler çalışmıştır. Katılımcıların depremi doğrudan deneyimlenmesine dikkat edilmiştir. Araştırmanın amacı; yaşanan deprem felaketinin ardından depremzedelerin göstermiş olduğu travma sonrası stres belirtilerinin iyi oluş, umut gibi değişkenlerle ilişkisini incelemektir. Yapılan bu araştırmanın sonucunda, depremin ardından ortaya çıkan travma belirtilerinin bahsedilen değişkenlerle negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunduğu saptanmıştır.

Canlı ve Yılmaz (2023), bir araştırmalarında Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından depremi doğrudan yaşıntılayan 61 depremzede ile depremi dolaylı olarak yaşayan 69 kişiyle çalışmışlardır. Bu araştırmanın amacı; depremi doğrudan yaşıntılayan ve uzaktan yaşayan kişilerin deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenler açısından farklılıklarını incelemektir. Araştırmanın sonucuna göre kişilerin psikolojik sağlamlıkları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile deprem kaygısı ve ölüm kaygısı arasında ise negatif yönde orta düzey korelasyon bulgularına rastlanmıştır. Aynı zamanda cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında erkekler, deprem ve ölüm kaygısını kadınlara göre daha az yaşamakta olduğu ve psikolojik sağlamlık açısından da erkekler ve çalışanlar lehine bir yükseklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş depremlerinden sonra Asoğlu ve Özdemir (2024) tarafından yapılan bir araştırmada 11 deprem şehrinden depremde etkilenen toplam 20 kişiyle çalışılmıştır. Araştırmanın amacı, din eğitiminin örseleyici olumsuz deneyimler üzerindeki başa çıkma rolünü incelemektir. Araştırmanın sonucuna göre din eğitiminin travma sonrası stres belirtisi gösteren insanlarda başa çıkmayı kolaylaştırdığı saptanmıştır.

Karataş ve Tüccar (2024) tarafından 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş depremlerinden sonra hayatta kalan depremzedelerin deprem sonrası travma, manevi refah ve çeşitli sosyodemografik değişkenler arasındaki korelasyon düzeyini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre deprem sonrasında yaşanan travma seviyesi ile manevi iyi oluş arasında düşük seviyede negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu

saptanmıştır. Birçok değişken açısından anlamlı bir fark bulunmamasına karşın deprem sonrası travma düzeyi ile cinsiyet, yaş, yakın kaybı, algılanan ekonomik durum ve ev hasarı değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

Yılmaz ve Bahadır (2025), Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından depremzedelerin travma sonrası stres bozukluğu yaygınlığı ve risk faktörlerini incelemek maksadıyla gerçekleştirdikleri araştırmada toplamda 886 katılımcı ile çalışmışlardır. Çalışmanın sonucuna göre belirlenen bazı risk faktörleri; cinsiyetin erkek olması, kaçışın mümkün olmama algısı, fazlasıyla korku ve panik durumu, çevreden birinin yaralanmasına şahit olmak, depremin ardından çalıştıkları işi kaybetme ve ekonomik olarak sıkıntılarla yüzleşmektir.



BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden birincil düzeyde etkilenen bireylerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci düzeylerini incelemek ve bu değişkenlere yönelik geliştirilen umut temelli psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma süreci iki aşamalı bir tasarımla gerçekleştirilmiş ve çoklu desen yaklaşımı benimsenmiştir.

Birinci aşamada, araştırmada korelasyonel model kullanılmıştır. Daha geniş bir depremzede örnekleminde travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci düzeyleri ölçülerek bu değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Bu aşama, depremzedelerin psikolojik durumlarının betimlenmesine ve değişkenler arasındaki doğal ilişkilerin ortaya konmasına olanak sağlamış, aynı zamanda hangi alanlarda müdahale gereksinimi olduğuna dair ön bilgi sunmuştur.

İkinci aşamada ise, birinci aşamadan elde edilen bulgular doğrultusunda seçilen 18 depremzede öğrenciyle yarı deneysel bir uygulama yapılmıştır. Bu kapsamda 9 kişiden oluşan bir deney grubu ve 9 kişiden oluşan bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen umut temelli psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise aynı süreçte herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Program öncesi ve sonrası her iki gruba travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci ölçekleri uygulanarak programın etkililiği test edilmiştir.

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilecek Umud Düzeyini Arttırmaya Yönelik Psikoeğitim Programı'nın depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci düzeyleri üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Bu sebeple araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden yarı deneysel bir model olan ön test son test eşleştirilmiş

kontrol gruplu desen modeli kullanılmıştır. Deneysel desenin tercih edilme nedeni, psikoeğitim programının nedensel etkisini ortaya koymak ve gruplar arası farklılıkları analiz etmektir. Araştırmada uygulanan yarı deneysel desen Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Araştırmanın deneysel deseni

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	PCL-5		PCL-5
	ÖKÖ	6 oturumluk	ÖKÖ
	BUÖ	psikoeğitim programı	BUÖ
	ABÖ		ABÖ
Kontrol Grubu	PCL-5		PCL-5
	ÖKÖ	X	ÖKÖ
	BUÖ		BUÖ
	ABÖ		ABÖ

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli iki depremden birinci derecede etkilenen depremzedeler üzerinde yapılan olan bu deneysel çalışma için, araştırmacı tarafından depremzedeler için geliştirilmiş umut düzeyini artırmaya yönelik psikoeğitim programının uygulanması bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeyleri ise bu araştırmanın bağımlı değişkenleridir.

Oluşturulan psikoeğitim grubunun katılımcılarını gönüllü olarak belirlemek amacıyla araştırmacı, depremlerin merkez ili olan Kahramanmaraş'a ziyarette bulunulmuştur. Gönüllü olarak katılacağını beyan eden depremzedelerin demografik bilgilerini öğrenmek maksadıyla katılımcı bilgi formu uygulanmıştır. Yapılacak ön görüşmelerden sonra oluşturulan psikoeğitim grubuna; grubun içeriği, yeri ve süresi hakkında bilgi sağlanmıştır. Bu çalışmaya dahil olan katılımcılara, sürecinde PCL-5, Ölüm Kaygısı Ölçeği, Bütünleyici Umut Ölçeği ve Amaç Bilinci Ölçeği programın en başında ön test ve programın en sonunda son test olarak uygulanmıştır. Deneysel işlem olarak, belirlenen psikoeğitim grubuna 6 hafta süren umut düzeyini artırmaya yönelik psikoeğitim programı uygulanmıştır.

Umut düzeyini artırmaya yönelik psikoeğitim programı süresince uygulanan veri toplama aşamaları aşağıdaki adımları takip etmiştir:

- Örneklemdaki gönüllü katılımcıların tespitinin ardından deney ve kontrol gruplarına ön test uygulanması
- Ön görüşmelerin gerçekleşmesi
- Haftada bir umut düzeyini artırmaya yönelik psikoeğitim programının uygulanması
- Deney ve kontrol gruplarına son test uygulanması

2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen on sekiz yaş üstü depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeyleri arasındaki ilişkileri bazı değişkenler bağlamında incelemenin de amaçlandığı bu araştırmanın ilk nicel kısmında, korelasyonel model kullanılmıştır. Tarama desenindeki araştırmalar; geçerli ve güvenilir ölçme araçları vasıtasıyla tutum, düşünce ve inançları ölçmektedir. Bunun yanında belirlenen değişkenler arasında bir ilişkinin varlığından söz edilip edilemeyeceği hususunda da faydalıdırlar (Christensen, Johnson ve Turner, 2015). İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla değişken kullanılarak bu değişkenlerin arasında bulunan ilişkiler ölçülmektedir. Ortaya çıkan ilişkiler sebep-sonuç ilişkisi ile yorumlanmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016).

Bu iki aşamalı yaklaşım sayesinde çalışma hem depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut ve amaç bilinci düzeylerinin mevcut durumunu ve değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymuş hem de bu bulgular temel alınarak geliştirilen umut temelli psikoeğitim programının etkililiğini sistematik biçimde değerlendirmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evreni, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen tüm depremzedelerdir. Ancak tüm depremzedelere ulaşmak olanak dahilinde olmadığı için 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen ve üniversiteye hazırlık sürecinde bulunan toplam 18 öğrenci çalışma grubunda yer almıştır. Depremzede seçiminde üniversite sınavına girecek reşit öğrenciler kriter alınmıştır. Katılımcılar, deprem bölgesinde yapılan önceki bir nicel tarama çalışması kapsamında ulaşılan

öğrenciler arasından belirlenmiştir. Katılımcılar; programa gönüllü olarak katılması, her psikoeğitim oturumunun saatlerine uygunluk göstermesi ölçütlerine uygun olarak seçilmiştir. Araştırmada deney grubu (n=9) ve kontrol grubu (n=9) olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna umut temelli psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Katılımcı seçimi, kriter (ölçüt) örnekleme ile gerçekleştirilmiştir. Kritik örnekleme; araştırmanın konusunu açıklamaya yardımcı olan kritik olguları göz önüne sermek için kullanılır. Bu araştırmalarda, belirli kriterler belirlenip araştırmaya uygun hale getirilerek seçim yapılmaktadır (Creswell ve Clark, 2016). Bu bağlamda, deprem travmasına maruz kalmış, üniversite sınavına hazırlanan ve psikoeğitime gönüllü katılmayı kabul eden bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların tamamı 18 yaş üzerindedir ve psikoeğitim süreci boyunca düzenli katılım göstermişlerdir.

Araştırmanın diğer nicel kısmında; on sekiz yaş üzerindeki her yaş grubundan hem yüz yüze hem de çevrim içi olarak ulaşılan depremzedeler, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Bu araştırma için toplam 1027 (557 kadın, 470 erkek) katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara dair toplanan bilgiler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcılara ilişkin bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	557	54.2
	Erkek	470	45.8
Yaş	25 yaş altı	344	33.5
	26-35 yaş arası	268	26.1
	36-45 yaş arası	200	19.5
	45 yaş üstü	215	20.9
Medeni Durum	Bekar	428	41.7
	Evli	522	51.1
	Diğer	74	7.2
Depremden Etkilenme Derecesi	Birincil Afetzedede	772	75.2
	İkincil Afetzedede	97	9.4
	Üçüncül Afetzedede	31	3.0
	Dördüncül Afetzedede	127	12.4
İkamet Yeri	Konteyner kent	334	32.5
	Diğer	693	67.5
Depremin Yaşandığı/Yaşantılandığı İl	Hatay	100	9.7
	Kahramanmaraş	384	37.4
	Adıyaman	25	2.4
	Malatya	57	5.6
	Gaziantep	109	10.6
	Diğer Afet İlan Edilen İller (Kilis, Şanlıurfa, Diyarbakır, Osmaniye, Adana, Elazığ)	130	12.7
	Afet bölgesi dışındaki iller	222	21.6
Toplam		1027	%100

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan veri toplamak maksadıyla Kişisel Bilgiler Formu (EK 3), DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (EK 4), Ölüm Kaygısı Ölçeği (EK 5), Amaç Bilinci Ölçeği (EK 6) ve Bütünleyici Umut Ölçeği (EK 7) kullanılmıştır.

Umut Temelli Psikoeğitim Programı, depremzedelerin travma sonrası stres ve ölüm kaygısını azaltmayı; umut ve amaç bilinci düzeylerini artırmayı hedefleyen yapılandırılmış bir müdahaledir. Programın geliştirilmesinde, umut ve travma literatürü ile birlikte çeşitli psikoterapötik yaklaşımlar temel alınmıştır.

Snyder'in Umut Kuramı (Hope Theory), bireylerin hedef odaklı düşünce, bu hedeflere ulaşma yollarını planlama ve engellerle başa çıkma motivasyonu becerilerini vurgular (Snyder, 2002). Programda, katılımcıların geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmesi ve çözüm odaklı stratejiler oluşturmaları amaçlanmıştır.

Travma Sonrası Stres ve Travma Sonrası Büyüme Yaklaşımları, travmatik deneyimlerin anlamlandırılmasının bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiğini ve umut ile amaç bilincini artırabileceğini ortaya koymaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Program, katılımcıların travmayı anlamlandırmasını ve uyum süreçlerini destekleyecek etkinlikler içermektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), olumsuz düşünce ve inançların fark edilip daha işlevsel düşüncelerle değiştirilmesini hedefler (Beck, 2011). Programda, travma sonrası stres ve ölüm kaygısını tetikleyen olumsuz düşünceler tanımlanmış, yeniden yapılandırılmış ve olumlu düşüncelerle desteklenmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bireylerin zorlayıcı duyguları kabul etmelerini ve değerlerine uygun davranışlar sergilemelerini sağlayarak psikolojik esnekliği artırmayı amaçlar (Hayes vd., 2012). Programda, katılımcılar ölüm kaygısı ve TSS gibi duyguları kabul etmeye ve yaşam amaçlarıyla uyumlu adımlar atmaya teşvik edilmiştir.

Gestalt Terapisi, bireyin yaşadığı deneyimleri bütüncül bir şekilde fark etmesini ve şu anki duygu, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmasını destekler (Ramu, McNamara ve Gunturu, 2025). Program, katılımcıların farkındalık geliştirmeleri, duygu ve düşüncelerini tanımları ve deneyimlerini bütünleştirmeleri için uygulamalı etkinlikler içermektedir.)

Pozitif Psikoloji ve Psikoeğitim Yaklaşımı, bireylerin güçlü yönlerini harekete geçirmeyi ve öğrenilen bilgileri günlük yaşamlarına entegre etmeyi amaçlar (Seligman, 2011). Programda, TSS, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut ile ilgili bilgiler sunulmuş ve uygulamalı etkinliklerle desteklenmiştir.

Tablo 5. Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci ve Umut düzeylerini değiştirmeye yönelik umut temelli psikoeğitim programının kazanımları

OTURUM	KAZANIMLAR
OTURUM 1	1. Grup üyeleriyle selamlaşır. 2. Grup içerisinde kendini ifade eder. 3. Ortak kurallar belirleyerek uyumlu çalışmayı öğrenir. 4. Umut temalı programın amaçları hakkında farkındalık kazanır. 5. Duygularının farkına varır. 6. Dinleme ve empati kurma becerisi kazanır. 7. "Örselenme, kaygı, umut, yaşamın anlamı" kavramlarını tanımlar.
OTURUM 2	1. Yaşanan veya yaşanabilecek afetler sonrasında ortaya çıkabilecek tepki ve duyguları söyler. 2. Stres ile travma sonrası stres arasındaki farkı açıklar. 3. Travma sonrası stresi kendi cümleleri ile ifade eder. 4. Nefes egzersizlerini uygular.
OTURUM 3	1. Travma sonrası stresin nasıl dengeleneceğini kavrar. 2. Sıkıntı yaratan durumları kontrol altına almak maksadıyla tepki yönetimi kazanır. 3. Bitirilmemiş işleri çözme becerisi uygular. 4. Duygu – düşünce – davranış ayrımını yapar. 5. İşlevsel olmayan düşünceleri tanımlar. 6. İşlevsel olmayan düşünceleri işlevsel düşüncelerden ayırır.
OTURUM 4	1. Ölüm kavramının insanlar üzerindeki etkisini değerlendirir. 2. Ölüm kaygısının travma sonrası nasıl ortaya çıkabileceğini açıklar. 3. Kendi ölümle ilgili düşünce ve duygularını fark eder. 4. Ölüm kaygısını kabul etmenin ve anlamlandırmanın ruhsal iyilik haline katkısını tartışır. 5. Kaybettiği bir kişiye mektup yazarak duygularını dışavurur. 6. Başkalarının da benzer duygular yaşayabileceğini fark ederek empati geliştirir.
OTURUM 5	1. İşlevsel olmayan düşüncelerinin farkına varır. 2. İşlevsel olmayan düşüncelerden uzaklaşıp işlevsel olan düşüncelere yönelmenin önemini değerlendirir. 3. İşlevsel olmayan düşüncelerden uzaklaşıp işlevsel olan düşüncelere yönelmek için atacağı adımları söyler. 4. İşlevsel düşüncelerin umut ve motivasyon üzerindeki etkisini tartışır. 5. Travma sonrası büyümenin mümkün olduğunu fark eder ve yaşadığı kayıplardan sonra gelişime açık alanları keşfeder.
OTURUM 6	1. Hayatın amacını açıklar. 2. "Umut" kelimesini kendi cümleleriyle ifade eder. 3. Geleceğe yönelik umudun nasıl kazanılacağı hakkında önerilerde bulunur. 4. Olumlu etkinliklere ve sağlıklı sosyal etkileşimlere yönelir. 5. Güçlü yanlarını fark eder.

Psikoeğitimin birinci oturumu, başlangıç oturumu olmuştur. Bu oturumun içeriğinde programın tanıtımı, katılımcıların tanışması, amaçlar ve kuralların belirlenmesi, sürecin oluşturulması ve "travma, kaygı, umut, yaşamın anlamı" kavramlarının tanımlanması bulunmaktadır. Bu oturumda ısınma etkinliklerine sıkça yer verilmiştir.

Oturumun amacı, grup üyelerinin birbirlerini tanıması, güvenli bir grup atmosferi oluşturulması ve umut temalı programın genel çerçevesinin tanıtılmasıdır. Katılımcıların rahatlaması ve etkileşimi artırmak amacıyla “Balon ve Kod Adı” tanışma oyunu uygulanmıştır. Bu oyunda herkes kendine ait bir kod adı yazarak balonları havaya atmış, müzik eşliğinde balonlar havada tutulmuştur. Müzik bittiğinde herkes bir balon almış ve balondaki kişinin kim olduğunu tahmin etmeye çalışmıştır. Bu uygulama grup üyeleri arasında eğlenceli ve doğal bir etkileşim ortamı yaratmıştır.

Tanışma sonrasında grup üyeleri sırayla kendilerini tanıtmış, ardından grup kuralları ortaklaşa belirlenmiştir. Kurallar belirlenirken empati, mahremiyet, saygı, aktif dinleme, gönüllülük ve süreklilik ilkeleri temel alınmıştır. Grup aidiyetini artırmak amacıyla “Gruba İsim Verme” etkinliği yapılmış; öneriler toplanarak oy birliğiyle grubun ismi seçilmiştir.

Programın amacı ve genel yapısı açıklandıktan sonra "umut", "örselenme", "yaşamın anlamı" gibi kavramlar hakkında beyin fırtınası yapılmıştır. Duyguların tanınması amacıyla “Duygu Kartlarıyla Anı Paylaşımı” ve “Benim Bugünkü Renkli Halim” etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar hissettikleri duyguları bir renk ile ifade ederek kendilerini tanıtmış, renklerin psikolojik karşılıkları üzerine kısa bir paylaşım yapılmıştır.

İkinci oturumda güven ortamı oluşturmak maksadıyla etkinlikler yapılmıştır. Bu oturumun yeterlik amacı, yaşanan veya yaşanabilecek afetler sonrasında ortaya çıkabilecek duygular hakkında bilgi sahibi olmak ve travma sonrası stresi dengelemektir. Travma sonrası stresi dengelemek maksadıyla yaşanan travma sonrasında ortaya çıkan stresi tanıma, stresi sağlıklı bir seviyeye indirmenin gerekliliğini fark etme ve stresle baş etme becerisi kazanma gibi kazanımlar eklenmiştir.

İkinci oturumda, afet ya da travma sonrası gelişebilecek tepkiler ve duygusal süreçler ele alınmıştır. Katılımcılar yaşadıkları ya da tanık oldukları afet deneyimlerini paylaşmış, duygularını “Duygu Termometresi” etkinliği ile görselleştirmiştir. Bu etkinlikte farklı şiddetteki duyguların hangi olaylarda ortaya çıktığına dair farkındalık kazandırılmıştır.

“Travma Sonrası Stres vs. Günlük Stres” başlığı altında temel kavramsal farklar anlatılmış, katılımcılar bu farkları kendi ifadeleriyle örneklendirmiştir. “Yaşadığım Bir Günü Gözlemliyorum” çalışmasıyla bireylerden gün içinde yaşadıkları stres belirtilerini tanımlamaları istenmiştir.

Bedensel rahatlama sağlamak amacıyla 4-7-8 nefes egzersizi, derin karın solunumu ve gevşeme teknikleri rehber eşliğinde uygulanmıştır. Ayrıca, “Mandala Boyama ile Dinginlik” uygulaması yapılarak müzik eşliğinde gevşeme desteklenmiş, ardından boyama süreci üzerine kısa bir yansıtma yapılmıştır. Katılımcıların bu egzersizleri günlük yaşamlarına aktarma yolları grupça tartışılmıştır.

Üçüncü oturumun yeterlik amacı, ölüm kaygısını dengelemektir. Bu doğrultuda oluşturulan kazanımların özet içeriği; yaşanan travma ve kayıplar sonrasında ortaya çıkan ölüm kaygısını tanımak, bu kaygıyı sağlıklı bir seviyeye indirmenin gerekliliğini fark etmek, kaygıyla baş etme becerisi kazanmak şeklindedir. Bu oturumda, kaybı yaşanan kişiye veda maksadıyla mektup yazdırma etkinliği uygulanmıştır.

Üçüncü oturumda, stres tepkilerini düzenleme ve bilişsel süreçlerin fark edilmesine yönelik uygulamalar yapılmıştır. “Zihin Üçgeni” şemasıyla duygu-düşünce-davranış ayrımı anlatılmış; ardından senaryo kartları kullanılarak grupça analizler gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların sıkça düşündüğü işlevsiz düşünceleri fark etmelerini sağlamak amacıyla “Düşünce Post-it'leri” etkinliği yapılmış; olumsuz düşünceler renkli kâğıtlara yazılmış ve ardından her biri için daha işlevsel bir alternatif oluşturulmuştur. Bu çalışma, “Zihnimin Yeni Cümleleri” başlığı altında bireysel panolara dönüştürülmüştür.

Özgün olarak geliştirilen “Düşünce Karikatürü” etkinliği kapsamında, katılımcılar sıkça söyledikleri olumsuz iç seslerini karikatürize etmiş ve ardından daha olumlu bir

bakış açısıyla ikinci bir karikatür çizmişlerdir. Bu etkinlik hem mizah yoluyla ifade sağlarken hem de düşünsel dönüşümü desteklemiştir.

Sıkıntı yaratan durumları kontrol altına almak maksadıyla tepki yönetimi kazanmak, dördüncü oturumun yeterli amacıdır. Bu oturumun içeriğinde imgelem, gevşeme egzersizleri kullanılmıştır.

Dördüncü oturumda ölüm kavramı ve travma sonrası ortaya çıkabilen ölüm kaygısı üzerinde durulmuştur. Katılımcılardan ölümle ilgili düşüncelerini tek kelimeyle ifade etmeleri istenmiş; bu kelimeler tahtaya yazılarak grupça üzerine konuşulmuştur. Ölümün insanlar üzerindeki etkileri, bireysel yaşam deneyimleriyle ilişkilendirilmiştir.

Duygusal dışavurumu desteklemek amacıyla katılımcılardan, kaybettikleri ya da vedalaşmadıkları bir kişiye hitaben bir mektup yazmaları istenmiştir. “Kaybıma Mektup” adı verilen bu etkinlikte, katılımcılar iç dünyalarındaki duyguları yapılandırılmış bir metin yoluyla dışa vurmuş; mektuplar gönüllülük esasına göre paylaşılmış ya da sembolik şekilde yakılmış/yırtılmıştır.

Bu süreci takiben “Empati Halkası” uygulaması gerçekleştirilmiş; herkes sırayla bir kelimeyle oturum sonunda ne hissettiğini ifade etmiştir. Grup, ortak insani duygular çevresinde bütünleşmiş ve bu paylaşımlar duygusal bağları güçlendirmiştir.

Beşinci oturumun yeterli amacı, katılımcıları işlevsel olmayan düşüncelerden uzaklaştırıp işlevsel olan düşüncelere teşvik etmektir. Bu amaç doğrultusunda işlevsel olmayan düşüncelerin farkında olma, işlevsel düşünce türetme ve işlevsel düşünceyi eyleme geçirme kazanımları oluşturulmuştur.

Bu oturumda, işlevsel olmayan düşüncelerin fark edilmesi ve yerlerine daha işlevsel düşüncelerin yerleştirilmesi üzerine uygulamalar yapılmıştır. “İç Ses Günlüğü” etkinliği ile bir gün boyunca zihinde dönen olumsuz iç konuşmalar not edilmiş, oturum sırasında bu ifadeler grupça analiz edilerek alternatif düşünceler üretilmiştir.

“Düşünce Panosu” etkinliğinde işlevsel ve işlevsel olmayan düşünceler içeren kartlar başlıklar altında gruplanmış, tartışmalarla doğru yerleştirme yapılmıştır. Grup süreci boyunca olumlu düşünme biçimlerinin bireyin motivasyonuna nasıl etki ettiği tartışılmıştır.

Travma sonrası büyüme kavramı tanıtıldıktan sonra “Zorlukla Büyüdüm” başlıklı bireysel yazma çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada katılımcılar, geçmişte yaşadıkları zorlayıcı olaylardan sonra edindikleri güçlü yanları ve gelişim alanlarını keşfetmişlerdir.

Altıncı oturum, sonlandırma oturumudur. Bu oturumda yeterlik amacı, geleceğe yönelik umuttur. Bu umudu sağlama noktasında kazanımlar, hayatın amacı ve geçmişe takılıp kalmanın getireceği olumsuzluklar ile ilgilidir. Katılımcılar, olumlu etkinliklere ve sağlıklı sosyal etkileşimlere teşvik edilmiştir.

Son oturumda, umut ve yaşam amacı kavramları ele alınmıştır. Katılımcılardan “Umut Haritası” oluşturmaları istenmiş; bu haritada geçmişteki umut kaynakları, şu anki destek sistemleri ve gelecekteki umut hedefleri üç eksenle şekillendirilmiştir.

Özgün bir uygulama olarak “Güçlü Yönler Galerisi” etkinliği yapılmıştır. Her katılımcının sırtına bir kâğıt asılmış, diğer grup üyeleri bu kişiye ait olumlu özellikleri yazmıştır. Oturum sonunda herkes kendi kâğıdını okuyarak grup içindeki yansımalarını öğrenmiş ve olumlu geri bildirimlerle süreci tamamlamıştır.

Son olarak “Kendime Mektup” yazma etkinliği yapılmıştır. Katılımcılar, gelecekteki kendilerine hitaben bir mektup kaleme almış, bu mektuplar zarfa konularak grup lideri tarafından muhafaza edilmiştir. Oturum, dairesel bir paylaşım çemberiyle kapatılmış ve her katılımcı süreç boyunca elde ettiği en önemli kazanımı ifade etmiştir. Bu duygusal kapanış, sürecin anlamlı ve bütüncül şekilde tamamlanmasını sağlamıştır.

Psikoeğitim çalışması öncesinde Kahramanmaraş ilinde 3 konteyner kent (DEİK Konteyner Yaşam Kenti, Müsiad Konteyner Kent, Baykar Konteyner Kent) belirlenmiştir. Gelen izinler doğrultusunda veri toplama süreci bu konteyner kentlerde, psikososyal destek çadırında gerçekleşmiştir. Daha sonra örneklemden seçilen kişilerle psikoeğitim grubu oluşturulduktan sonra katılımcılara "Bilgilendirilmiş Onam Formu" (Ek 5) imzalatılmıştır. Depremzedelerle yürütülen bu çalışma, belirtilen ölçeklerin ön test olarak uygulanmasıyla başlamıştır. Ardından 6 oturumluk bir psikoeğitim çalışması yürütüldükten sonra aynı ölçekler son test olarak katılımcılara uygulanmıştır. Toplamda 6 haftalık bir sürede çalışma tamamlanmıştır.

Kişisel Bilgiler Formu

Uygulamanın yapılacağı katılımcıların demografik bilgilerini alma maksadıyla hazırlanmıştır. Formun içeriğinde; cinsiyet, yaş aralığı, medeni durum, eğitim düzeyi gibi temel soruların yanında psikiyatrik tanı öyküsü, depremi yaşantılama durumu, depremde oluşan bedensel/psikolojik rahatsızlık varlığı, depremde yaşanan kayıp, deprem esnasında birinin ölümüne şahit olma, ikamet edilen yer, depremin yaşantılandığı şehir gibi sorular bulunmaktadır.

Posttravmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (PCL-5)

DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, TSSB belirtilerini incelemektedir. Puanlama 0 ve 4 arasında yapılmaktadır (0= Hiç, 1= Çok Az, 2= Orta Derecede, 3= Oldukça Fazla, 4= Aşırı). Ölçekten alınabilecek puanlar 0-80 arasındadır. Yükselen puan, yüksek travma sonrası stresi işaret etmektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışmasında güvenirlik değerleri yeniden yaşantılama belirtileri için $\alpha=0,79 - 0,92$, kaçınma belirtileri için $\alpha=0,73 - 0,91$, negatif değişiklikler için $\alpha=0,85 - 0,90$ ve aşırı uyarılmışlık için $\alpha=0,81 - 0,88$ değerleri arasında yer bulmuştur (Alpak vd., 2014). Bu çalışmada ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik değeri $\alpha=.971$ olarak hesaplanmıştır.

Ölüm Kaygısı Ölçeği

Sarıçam ve Demirtaş (2023) tarafından uyarlama çalışması yapılan Ölüm Kaygısı Ölçeği, ölüme ve ölmeye karşı duyguları ve fizyolojik tepkileri ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin dört farklı bileşenini tanımlayan doğrulayıcı faktör analizi ve temel bileşenler analizi yapılmıştır: Disfori, Zorla gelen ölüm düşünceleri, Ölüm Korkusu ve Ölümden Kaçınma. Ölçek 5'li Likert (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Bazen Katılmıyorum, Bazen Katılıyorum, 4 = Katılıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde oluşturulmuştur. Madde sayısı 17 olan Ölüm Kaygısı Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirliği açısından Cronbach Alfa Disfori alt faktörü için $\alpha=.90$, Zorla gelen ölüm düşünceleri alt faktörü için $\alpha=.92$, Ölüm Korkusu alt faktörü için $\alpha=.90$, Ölümden Kaçınma alt boyutu için $\alpha=.69$ ve ölçeğin bütünü için $\alpha=.94$ çıkmıştır. Bu çalışmada ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik değeri $\alpha=.970$ olarak hesaplanmıştır.

Amaç Bilinci Ölçeği

Sarıçam, Çelik ve Canatan (2017) tarafından uyarlama çalışması yapılan Amaç Bilinci Ölçeği, 14 maddeye sahip ve üç boyutlu (Amaç farkındalığı, amacın bilincinde olma, özgeci amaç) bir ölçektir. Ölçek, 7'li likert biçimde oluşturulmuştur (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum). Ölçek hem bütün puanı hem de alt boyut puanları verebilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça yaşamda anlam bilincinin arttığı da söylenebilir. Ölçeğin bütünü ve alt boyutları için hesaplanan güvenirlik katsayıları .75 değerinin üzerindedir. Madde analizi sonucunda, düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .40 üzerinde değiştiği ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki farkların ölçekte yer alan tüm maddeler için anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik değeri $\alpha=.959$; amacı ayımsama alt boyutu için $\alpha=.934$; amacın bilincinde olma alt boyutu için $\alpha=.888$; özgeci amaç alt boyutu için $\alpha=.886$ olarak hesaplanmıştır.

Bütünleyici Umut Ölçeği

Sarıçam ve Akın (2013) tarafından uyarlama çalışması yapılan BUÖ 23 madde ve dört alt boyuttan (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişkiler/bireysel değer) oluşmaktadır. BUÖ, 6'lı likert tipi (1: kesinlikle katılmıyorum, 6: kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 138'ken, en düşük puan 23'tür. Her alt boyuttan ayrı puanlar elde edilebilmektedir. Ayrıca “perspektif yoksunluğu” alt boyutundaki maddelerin ters kodlanması durumunda toplam umut puanı da elde edilebilmektedir. Ölçüt geçerliği çalışmasında bütünleyici umut ile umutsuzluk arasında negatif ($r=-.53$) ilişki olduğu görülmüştür. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ölçeğin bütünü için $\alpha=.76$, dört alt ölçek için ise sırasıyla $\alpha=.80$, $.71$, $.68$ ve $.65$ olarak bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için $r=.89$ olarak bulunmuş ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .24 ile .57 arasında sıralandığı görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin bütünü için Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik değeri $\alpha=.934$; güven/inanç alt boyutu için $\alpha=.925$; perspektif yoksunluğu alt boyutu için $\alpha=.853$; olumlu gelecek oryantasyonu alt boyutu için $\alpha=.880$ ve sosyal ilişkiler/bireysel değer alt boyutu için $\alpha=.719$ olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması ve Toplanması

İlk aşamada Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 23.01.2024 tarihli 386994 numaralı yazısı (EK 1) ile çalışmanın uygulanmasına ilişkin etik kurul kararı ile olumlu dönüt alınmıştır. Verilerin toplanmasının öncesinde ölçekleri Türk kültürüne uyarlayan yazarlardan gerekli izinler e-posta yoluyla alınmıştır (EK 8, EK 9, EK 10).

Tablo 6’da, araştırmanın temel aşamaları ve her aşama için geçen süreler belirtilmiştir.

Tablo 6. Çalışma planı

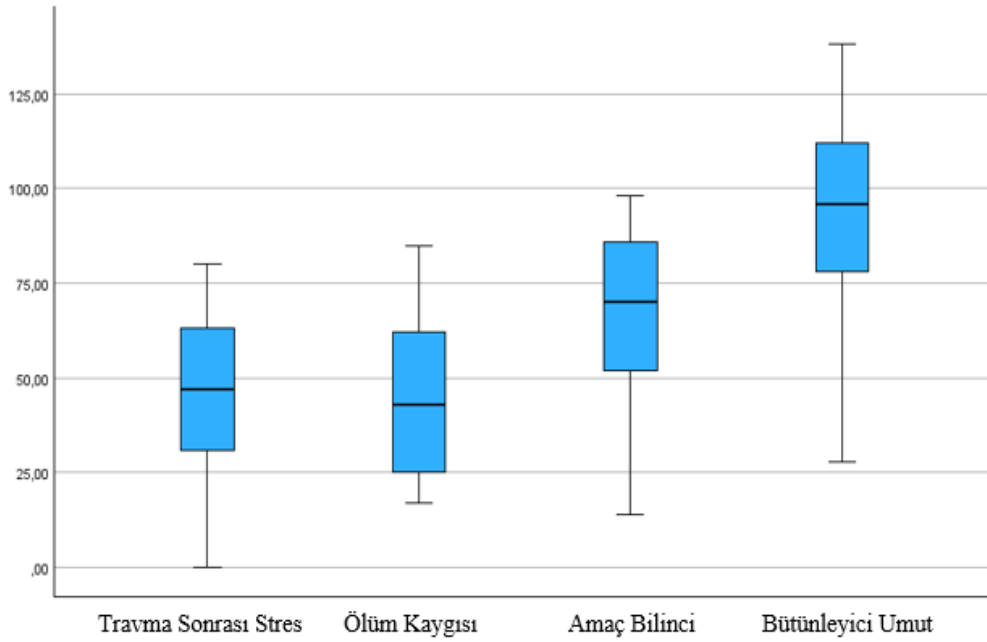
Çalışma Aşaması	Çalışma Takvimi Aralığı Başlangıç (Ay/Yıl) Bitiş (Ay/Yıl)
Literatür Taraması – İzin Süreci	Kasım 2023 – Şubat 2024
Verilerin Toplanması (Ön test)	Şubat 2024
Psikoeğitim Çalışması	Haziran – Temmuz 2025
Verilerin Toplanması (Son test)	Temmuz 2025
Verilerin Analizi	Nisan 2024 – Temmuz 2025
Tezin Raporlaştırılması	Mayıs 2024 – Temmuz 2025

Kahramanmaraş Dulkadiroğlu Kaymakamlığından uygulama izni (EK 2) alındıktan sonra uygulamaya Dulkadiroğlu ilçesine bağlı konteyner kentlerde başlanmıştır ve burada gönüllü katılımcılardan yüz yüze veri toplanmıştır (EK 11). Diğer şehirlerdeki depremzedelere de ulaşmak maksadıyla ölçekler Google Forms'a aktarılmış ve bir link oluşturulmuştur. Oluşturulan link, 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen gönüllü depremzedelere çevrim içi ortamdan ulaştırılmıştır. Formun baş kısmında tez çalışmasının amacı açıkça belirtilmiş ve gizliliğe vurgu yapılmıştır. İletişim bilgileri de eklenerek ulaşılabilirlik sağlanmıştır. Katılımcılar ilk olarak araştırmaya kendi istekleriyle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ettiklerini beyan ederek ölçekleri verilen sırayla doldurmuşlardır.

3.5. Verilerin Analizi

İlk aşamada; verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediklerine bakıldıktan sonra normal dağılım sergilemiyorsa Mann-Whitney U testi, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, Kruskal Wallis-H testi; normal dağılım sergiliyorsa bağımlı örneklem T testi, tekrarlayıcı ölçümler için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Önem düzeyi olarak %95 esas alınmıştır. Elden toplanan verilerin de çevrim içi platforma işlenmesinin ardından excel üzerinden toplanan 1030 veri SPSS (29.0) uygulamasına aktarılmıştır. Gerekli numaralandırmalar ve ters kodlanan maddelerin düzeltilmesi yapıldıktan sonra boxplot ve z standart puanları ile belirlenen üç adet uç değer silinmiştir ve analizlere dahil edilmemiştir. Veri setinin son halindeki z puanları incelendiğinde, -3 puanından düşük ve +3 puanından yüksek bir değer bulunmamaktadır. Geriye kalan 1027 katılımcı ile analizlere devam edilmiştir. Tablo 7’de uç değerlerin silinimi sonrasındaki boxplot grafiği verilmiştir.

Tablo 7. Değişkenlere ait boxplot grafiği



Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğini öğrenerek parametrik veya parametrik olmayan testlerin hangisinin hipotezleri test edeceğine karar vermek maksadıyla normallik varsayımları değerlendirilmiştir. Değişkenlerin normallik sınamasının değerlendirilmesi çarpıklık ve basıklık değerlerine göre yapılabilmektedir (Büyüköztürk, 2018). Çarpıklık basıklık değerleri normallik varsayımını sağlamaktadır.

Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen değerler travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut için sırasıyla .071, .094, .081, .061'dir. Bu koşullarda normallik varsayımı ($p < 0.05$) sağlanmıştır. Toplam ölçek puanlarıyla yapılan Levene Testi incelendiğinde, dağılımın varyans homojenliği varsayımını karşıladığı söylenebilir. Verilerin parametrik olması durumu söz konusu olduğundan ikili değişken karşılaştırmaları için bağımsız örneklem T testi, üçlü ve daha üzeri karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Önem düzeyi olarak %95 esas alınmıştır.

İkinci aşama olan psikoeğitim uygulamasının ardından elde edilen verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Analizlere geçmeden önce, verilerin parametrik testlerin temel varsayımlarından biri olan normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, hem deney hem de kontrol grubuna ait ön test ve son test puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir ($p < .05$). Normallik varsayımı sağlanmadığı için parametrik testler yerine, verilerin yapısına uygun olan non-parametrik testler tercih edilmiştir. Buna göre, Deney ve kontrol gruplarının kendi içlerindeki ön test-son test puan farklarını incelemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Toplamı Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında ise Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde araştırma kapsamındaki demografik değişkenlere yönelik bulgular; korelasyon, regrasyon, psikoeğitim bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Korelasyon Bulguları

Depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ölçümü yapılmıştır.

Tablo 8. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları

	T. S. S.	Ölüm Kaygısı	Amaç Bilinci	Umut
Travma Sonrası Stres	1	.656**	-.168**	-.339**
Ölüm Kaygısı	.656**	1	-0,235**	-.416**
Amaç Bilinci	-.168**	-0,235**	1	.746**
Umut	-.339**	-.416**	.746**	1

(**) $p < .01$; (*) $p < .05$

Tablo 8’de görüldüğü gibi travma sonrası stres ve amaç bilinci puanları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.168, p < .05$). Travma sonrası stres ve umut puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.339, p < .05$). Ölüm kaygısı ve amaç bilinci puanları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.235, p < .05$). Ölüm kaygısı ve umut puanları arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.416, p < .05$). Travma sonrası stres ve ölüm kaygısı puanları arasında ise yükseğe yakın orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .656, p < .05$). Amaç bilinci ve umut puanları arasında ise yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .746, p < .05$). H_0 reddedilmiştir.

4.2. Cinsiyete İlişkin Bulgular

Cinsiyet değişkeni için kurulan hipotezleri test etmek için kullanılan bağımsız örneklem t testinin sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Cinsiyet değişkeni için bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Travma Sonrası Stres	Kadın	557	50.192	19.893	933.152	7.125**	.000
	Erkek	470	40.528	23.04			
Ölüm Kaygısı	Kadın	557	46.921	21.160	1025	3.594**	.000
	Erkek	470	42.209	20.666			

(**) $p < .01$; (*) $p < .05$

Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değerleri travma sonrası stres için 0.000 çıktığı için grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmamaktadır. Kadınların travma sonrası stres puanları ($\bar{X} = 50.192$), erkeklerin travma sonrası stres puanlarına ($\bar{X} = 40.528$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir. Ölüm kaygısı için çıkan olasılık (p) değeri 0.589 ’dur, bu sebeple grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Kadınların ölüm kaygısı puanları ($\bar{X} = 46.921$), erkeklerin ölüm kaygısı puanlarına ($\bar{X} = 42.209$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

4.3. Yaşa İlişkin Bulgular

Hipotezleri test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Katılımcılar yaşlarına göre 4 gruba ayrılmıştır (Grup 1: 25 yaş altı; Grup 2: 26-35 yaş aralığı; Grup 3: 36-45 yaş aralığı; Grup 4: 45 yaş üstü). Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.156 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 10’da görüldüğü üzere travma sonrası stres puanları yaşa göre anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4-319)} = 0.728$). H_0 reddedilmiştir.

Tablo 10. Yaş grupları arasındaki farka ilişkin Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları

(I) YAŞ	(J) YAŞ	Ortalamalar fark (I-J)	arası Olasılık (p)
25 yaş altı	26-35 yaş	-4.44997	.056
	36-45 yaş	-10.26930**	.000
	45 yaş üstü	-8.08420**	.000
26-35 yaş	25 yaş altı	4.44997	.056
	36-45 yaş	-5.81933*	.021
	45 yaş üstü	-3.63433	.256
36-45 yaş	25 yaş altı	10.26930**	.000
	26-35 yaş	5.81933*	.021
	45 yaş üstü	2.18500	.732
45 yaş üstü	25 yaş altı	8.08430**	.000
	26-35 yaş	3.63433	.256
	36-45 yaş	-2.18500	.732

(**) $p < .01$; (*) $p < .05$ anlamlı

Katılımcıların yaşı, travma sonrası stres puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Travma sonrası stresin yaş grupları arasındaki farkının kaynağını incelemek amacıyla uygulanan Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 10’da da görüldüğü üzere 25 yaş altı grubun diğer üç yaş grubuna göre daha düşük travma sonrası stres yaşadığı görülmektedir. 45 yaş üzeri grubun ise 25 yaş altı ve 26-35 yaş aralığındaki gruba göre daha fazla travma sonrası stres yaşadığı görülmektedir. 36-45 yaş aralığındaki depremzedeler ise diğer üç yaş grubundan daha fazla travma sonrası stres yaşamaktadır.

Hipotez 10’u test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Tablo 10’da görüldüğü üzere homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında yaş ve ölüm kaygısı puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır, H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 11’i test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Tablo 10’da görüldüğü üzere homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki

olasılık (p) değerine bakıldığında yaş ve amaç bilinci puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır, H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 12'yi test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Tablo 11'de görüldüğü üzere homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında yaş ve amaç bilinci puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır, H_0 reddedilmiştir.

Tablo 11. Yaş değişkeni için ANOVA testi sonuçları

Değişken		Kareler toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Travma Sonrası Stres	Gruplar arası	16257.433	3	5419.144 465.839	11.633	.000
	Gruplar içi	476552.874	1023			
	Toplam	492810.308	1026			
Ölüm Kaygısı	Gruplar arası	12234.285	3	4078.095 432.718	9.424	.000*
	Gruplar içi	442670.691	1023			
	Toplam	454904.976	1026			
Amaç Bilinci	Gruplar arası	11208.641	3	3736.214 454.055	8.229	.000*
	Gruplar içi	464497.877	1023			
	Toplam	475706.518	1026			
Umut	Gruplar arası	28139.870	3	9379.957 562.313	16.681	.000*
	Gruplar içi	575246.120	1023			
	Toplam	603385.990	1026			

*: Ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut puanları varyans homojenliği varsayımını sağlamadığından dolayı Welch testindeki olasılık (p) değerleri tabloya dahil edilmiştir.

4.4. Medeni Duruma İlişkin Bulgular

Hipotezi test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.095 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 16'da görüldüğü üzere travma sonrası stres puanları medeni duruma göre anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-1026)} = 14.973$). Medeni duruma göre hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu ortaya çıkarmak amacıyla Tukey HSD Post Hoc analizi yapılmıştır.

Tablo 12. Medeni durum ve travma sonrası stres arasındaki farka ilişkin Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları

(I) Medeni Durum	(J) Medeni Durum	Ortalamalar arası fark (I-J)	Sig. (p)
Bekar	Evli	-6.14879**	.000
	Diğer (Boşanmış, dul vd.)	-11.99507**	.000

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların medeni durumları, travma sonrası stres puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Medeni durumun travma sonrası stresle arasındaki farkın kaynağını incelemek amacıyla uygulanan Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 12’de de görüldüğü üzere bekar grubun evli ve diğer kategorisini işaretleyen bireylere göre daha düşük travma sonrası stres puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilememiştir.

Hipotezi test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında medeni durum ve ölüm kaygısı puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır.

Tablo 13. Medeni durum ve ölüm kaygısı arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları

(I) Medeni Durum	(J) Medeni Durum	Ortalamalar arası fark (I-J)	Sig. (p)
Bekar	Evli	-5.41684*	.000
	Diğer (Boşanmış, dul vd.)	-10.21363*	.001

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların medeni durumları, ölüm kaygısı puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Medeni durumun ölüm kaygısıyla arasındaki farkın kaynağını incelemek amacıyla uygulanan Games-Howell Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 13’te de görüldüğü üzere bekar grubun evli gruba ve diğer kategorisini işaretleyen katılımcılara göre daha düşük ölüm kaygısı puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilememiştir.

Hipotez 15'i test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.120 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 16'da görüldüğü üzere amaç bilinci puanları medeni duruma göre anlamlı ($p=0.001 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-1026)}= 6.733$). Medeni duruma göre hangi gruplar arasında farklılaşma olduğunu ortaya çıkarmak amacıyla Tukey HSD Post Hoc analizi yapılmıştır.

Tablo 14. Medeni durum ve amaç bilinci arasındaki farka ilişkin Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları

(I) Medeni Durum	(J) Medeni Durum	Ortalamalar arası fark (I-J)	Sig. (p)
Bekar	Evli	-4.02037*	.011
	Diğer (Boşanmış, dul vd.)	-3.65250	.365

(*) $p < .05$ anlamlı

Katılımcıların medeni durumları, amaç bilinci puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Medeni durumun amaç bilinciyle arasındaki farkın kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan Tukey HSD Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 14'te de görüldüğü üzere bekar grubun evli gruba göre daha düşük amaç bilinci puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 16'yı test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında medeni durum ve umut puanları arasında anlamlı ($p= 0.008 < .05$) bir farklılık vardır, H_0 reddedilmiştir.

Tablo 15. Medeni durum ve umut arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları

(I) Medeni Durum	(J) Medeni Durum	Ortalamalar arası fark (I-J)	Sig. (p)
Bekar	Evli	-,83932	.843
	Diğer (Boşanmış, dul vd.)	-10.41898*	.012

(*) $p < .05$ anlamlı

Katılımcıların medeni durumları, umut puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Medeni durumun umutla arasındaki farkın kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan Games-Howell Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 15'te de görüldüğü üzere bekar grubun diğer kategorisini işaretleyen gruba göre daha düşük umut puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Tablo 16. Medeni durum değişkeni için ANOVA testi sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Travma Sonrası Stres	Gruplar	14002.202	4	7001.101	14.973	.000**
	arası	478808.106	1024	467.586		
	Gruplar içi	492810.308	1026			
	Toplam					
Ölüm Kaygısı	Gruplar	10507.365	4	5253.682	12.106	.000**
	arası	444397.611	1024	433.982		
	Gruplar içi	454904.976	1026			
	Toplam					
Amaç Bilinci	Gruplar	6174.928	4	3087.464	6.733	.001**
	arası	469531.590	1024	458.527		
	Gruplar içi	475706.518	1026			
	Toplam					
Umut	Gruplar	8296.654	4	4148.327	7.138	.008*
	arası	595089.337	1024	581.142		
	Gruplar içi	603385.990	1026			
	Toplam					

*: Ölüm kaygısı ve umut puanları varyans homojenliği varsayımını sağlamadığından dolayı Welch testindeki olasılık (p) değerleri tabloya dahil edilmiştir.

4.5. Öncesinde Psikiyatrik Bir Soruna Dair Tanı Alma Kriterine İlişkin Bulgular

Öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı alma kriteri için kurulan hipotezi test etmek için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.003 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılım sergilememektedir. Tablo 17 incelendiğinde, travma sonrası stres puanlarında psikiyatrik tanı alma kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Tanı alanların travma sonrası stres puanları ($\bar{X} = 51.84$), tanı almayanların travma sonrası stres puanlarına ($\bar{X} = 45.114$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı alma kriteri için kurulan hipotezi test etmek için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.616 çıktığı için grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 17 incelendiğinde, ölüm kaygısı puanlarında psikiyatrik tanı alma kriterine göre anlamlı ($p = .033 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Tanı alanların ölüm kaygısı puanları ($\bar{X} = 49.02$), tanı almayanların ölüm kaygısı puanlarına ($\bar{X} = 44.3053$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı alma kriteri için kurulan hipotezi test etmek için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.278 çıktığı için grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 17 incelendiğinde, amaç bilinci puanlarında psikiyatrik tanı alma kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Tanı almayanların amaç bilinci puanları ($\bar{X} = 58.8$), tanı alanların amaç bilinci puanlarına ($\bar{X} = 68.811$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı alma kriteri için kurulan hipotezi test etmek için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.003 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılım sergilememektedir. Tablo 17 incelendiğinde, travma sonrası stres puanlarında psikiyatrik tanı alma kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Tanı almayanların umut puanları ($\bar{X} = 94.916$), tanı alanların umut puanlarına ($\bar{X} = 84.15$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Tablo 17. Psikiyatrik Tanı Alma Kriterine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Tanı alınıp alınmadı?	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Travma Sonrası Stres	Evet	927	51.84	18.509	131.	3.382**	.000
	Hayır	100	45.114	22.162	654		
Ölüm Kaygısı	Evet	927	49.02	21.139	1025	2.131*	.033
	Hayır	100	44.3053	21.007			
Amaç Bilinci	Evet	927	58.8	22.555	1025	-4.458**	.000
	Hayır	100	68,811	21.203			
Umut	Evet	927	84,15	26.621	116.	-3.881**	.000
	Hayır	100	94,916	23.76	654		

(**) $p < .01$; (*) $p < .05$

4.6. Depremden Etkilenme Derecesine İlişkin Bulgular

Hipotezi test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Tablo 16'da görüldüğü üzere olasılık (p) değeri 0.034 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanmadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında depremden etkilenme derecesi ve travma sonrası stres arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır.

Tablo 18. Depremden etkilenme derecesi ve travma sonrası stres arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları

(I) Depremden etkilenme derecesi	(J) Depremden etkilenme derecesi	Ortalamalar arası fark (I-J)	Sig. (p)
Birincil Afetzedeler	Üçüncül afetzedeler	13.68532*	.013
	Dördüncül afetzedeler	16.61496*	.001
İkincil Afetzedeler	Üçüncül afetzedeler	5.18124	.670
	Dördüncül afetzedeler	8.11089*	.029

(*) $p < .05$ anlamlı

Katılımcıların depremden etkilenme derecesi, travma sonrası stres puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Katılımcıların depremden etkilenme derecesi ile travma sonrası stres arasındaki farkın kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan Games-Howell Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 18'de de görüldüğü üzere birincil afetzedelerin üçüncül ve dördüncül afetzedelere göre daha yüksek travma sonrası stres puanına sahip olduğu görülmektedir. İkincil afetzedeler de dördüncül afetzedelere göre daha yüksek travma sonrası stres yaşamaktadır. H_0 reddedilmiştir.

Hipotezi test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Tablo 18'de görüldüğü üzere olasılık (p) değeri 0.005 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında depremde etkilenme derecesi ve ölüm kaygısı arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır.

Tablo 19. Depremden etkilenme derecesi ve ölüm kaygısı arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları

(I) Depremden etkilenme derecesi	(J) Depremden etkilenme derecesi	Ortalamalar arası fark (I-J)	Sig. (p)
Birincil Afetzedede	Üçüncül afetzedede	8.16104	.127
	Dördüncül afetzedede	15.62027**	.000
İkincil Afetzedede	Üçüncül afetzedede	2.35151	.930
	Dördüncül afetzedede	7.45923	.117

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların depremde etkilenme derecesi, ölüm kaygısı puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Katılımcıların depremde etkilenme derecesi ile ölüm kaygısı arasındaki farkın kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan Games-Howell Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 19'da da görüldüğü üzere birincil afetzedelerin dördüncül afetzedelere göre daha yüksek ölüm kaygısı puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 23'ü test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.660 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 20'de görüldüğü üzere amaç bilinci puanları depremde etkilenme derecesine göre anlamlı ($p = 0.008 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-1026)} = 3.955$).

Tablo 20. Depremden etkilenme derecesi değişkeni için ANOVA Testi sonuçları

Değişken		Kareler toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Amaç Bilinci	Gruplar arası	5454.411	3	1818.137	3.955*	.008
	Gruplar içi	470252.107	1023	459.679		
	Toplam	475706.518	1026			

(*) p<.05 anlamlı

Tablo 21. Depremden etkilenme dereceleri ve amaç bilinci arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları

(I) Depremden Etkilenme Derecesi	(J) Depremden Etkilenme Derecesi	Ortalamalar arası fark (I-J)	Olasılık (p)
Birincil afetzede	Üçüncül afetzede	-9.43720*	.016
	Dördüncül afetzede	-2.20504	.283
İkincil afetzede	Üçüncül afetzede	-3.56335	.421
	Dördüncül afetzede	3.66880	.205

(*) p<.05 anlamlı

Katılımcıların depremden etkilenme dereceleri, amaç bilinci puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Amaç bilincinin depremden etkilenme dereceleri arasındaki farkının kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan LSD Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 21’de de görüldüğü üzere birincil afetzedeler, üçüncül afetzedelere göre daha düşük amaç bilinci puanına sahiptir. Yokluk hipotezinin reddedilebileceği tek kısım burasıyken diğer kıyaslamalarda anlamlı bir fark bulunmamıştır, H_0 reddedilememiştir.

Hipotez 24’ü test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Tablo 21’de görüldüğü üzere olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında depremden etkilenme derecesi ve umut arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır.

Tablo 22. Depremden etkilenme derecesi ve umut arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları

(I) Depremden etkilenme derecesi	(J) Depremden etkilenme derecesi	Ortalamalar arası fark (I-J)	Sig. (p)
Birincil Afetzedede	Üçüncül afetzede	-5.83023	.468
	Dördüncül afetzede	-9.53051**	.000
İkincil Afetzedede	Üçüncül afetzede	4.63485	.718
	Dördüncül afetzede	.93457	.986

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların depremde etkilenme derecesi, umut puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Katılımcıların depremde etkilenme derecesi ile umut arasındaki farkın kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan Games-Howell Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 22’de de görüldüğü üzere birincil afetzedelerin dördüncül afetzedelere göre daha düşük umut puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Tablo 23. Depremden etkilenme derecesi değişkeni için varyans analizi ve Welch testi sonuçları

	Levene Varyans Analizi (p)	Welch Testi (p)	sd
Travma Sonrası Stres	.034	.000	3
Ölüm Kaygısı	.005	.000	3
Umut	.000	.000	3

4.7. Birinci Derece Yakın Kaybı Kriterine İlişkin Bulgular

Birinci derece yakın kaybı kriteri için kurulan hipotezi test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılım sergilememektedir. Tablo 24 incelendiğinde, travma sonrası stres puanlarında birinci derece yakın kaybı kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Kayıp yaşayanların travma sonrası stres puanları ($\bar{X} = 59.646$), kayıp yaşamayanların travma sonrası stres puanlarına ($\bar{X} = 42.16$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Birinci derece yakın kaybı kriteri için kurulan hipotez 26'yı test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.321 çıktığı için grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 24 incelendiğinde, ölüm kaygısı puanlarında birinci derece yakın kaybı kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Kayıp yaşayanların ölüm kaygısı puanları ($\bar{X} = 59.406$), kayıp yaşamayanların ölüm kaygısı puanlarına ($\bar{X} = 40.956$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Birinci derece yakın kaybı kriteri için kurulan hipotez 27'yi test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.52 çıktığı için grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 24 incelendiğinde, amaç bilinci puanlarında psikiyatrik tanı alma kriterine göre anlamlı ($p = .033 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Kayıp yaşamayanların amaç bilinci puanları ($\bar{X} = 96.993$), kayıp yaşayanların amaç bilinci puanlarına ($\bar{X} = 59.547$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Birinci derece yakın kaybı kriteri için kurulan hipotez 28'i test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılım sergilememektedir. Tablo 24 incelendiğinde, travma sonrası stres puanlarında birinci derece yakın kaybı kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Kayıp yaşamayanların umut puanları ($\bar{X} = 97.503$), kayıp yaşayanların umut puanlarına ($\bar{X} = 79.892$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Tablo 24. Birinci Derece Kayıp Yaşama Kriterine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Yakın Kaybı	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
TSS	Evet	212	59.646	16.76	414.025	12.683**	.000
	Hayır	815	42.16	21.666			
Ölüm Kaygısı	Evet	212	59.406	18.946	1025	12.15**	.000
	Hayır	815	40.956	19.886			
Amaç Bilinci	Evet	212	59.547	21.475	1025	-6.414**	.000
	Hayır	815	96.993	22.031			
Umut	Evet	212	79.892	28.751	275.429	-	8.333**
	Hayır	815	97.503	21.515			

(**) $p < .01$

4.8. Başkasının Ölümüne Şahit Olma Kriterine İlişkin Bulgular

Başkasının ölümüne şahit olma kriteri için kurulan hipotez 29'u test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.073 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılmaktadır. Tablo 25 incelendiğinde, travma sonrası stres puanlarında başkasının ölümüne şahit olma kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Şahit olanların travma sonrası stres puanları ($\bar{X} = 52.4$), şahit olmayanların travma sonrası stres puanlarına ($\bar{X} = 39.671$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Başkasının ölümüne şahit olma kriteri için kurulan hipotez 30'u test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılım sergilememektedir. Tablo 25 incelendiğinde, ölüm kaygısı puanlarında başkasının ölümüne şahit olma kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Şahit olanların ölüm kaygısı puanları ($\bar{X} = 51.612$), şahit olmayanların ölüm kaygısı puanlarına ($\bar{X} = 38.467$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Başkasının ölümüne şahit olma kriteri için kurulan hipotez 31'i test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılım sergilememektedir. Tablo 25 incelendiğinde, amaç bilinci puanlarında başkasının ölümüne şahit olma kriterine göre

anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Şahit olmayanların amaç bilinci puanları ($\bar{X} = 96.993$), şahit olanların amaç bilinci puanlarına ($\bar{X} = 59.547$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Başkasının ölümüne şahit olma kriteri için kurulan hipotez 32'yi test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıkmıştır. Grubun varyansları popülasyonda homojen dağılım sergilememektedir. Tablo 25 incelendiğinde, umut puanlarında başkasının ölümüne şahit olma kriterine göre anlamlı ($p = .000 < .05$) bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Şahit olmayanların umut puanları ($\bar{X} = 98.12$), şahit olanların umut puanlarına ($\bar{X} = 89.244$) göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir, H_0 reddedilmiştir.

Tablo 25. Başkasının Ölümüne Şahit Olma Kriterine İlişkin Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Değişken	Başkasının Ölümüne Şahit Olmuş mu?	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Travma Sonrası Stres	Evet	492	52.4	20.087	1025	9.712**	.000
	Hayır	535	39.671	21.773			
Ölüm Kaygısı	Evet	492	51.612	21.535	972.269	10.448**	.000
	Hayır	535	38.467	18.51			
Amaç Bilinci	Evet	492	66.199	22.548	992.737	-2.332*	.020
	Hayır	535	69.342	20.46			
Umut	Evet	492	89.244	26.715	928.227	-5.897**	.000
	Hayır	535	98.12	20.879			

(**) $p < .01$, (*) $p < .05$

4.9. Depremin Yaşantılandığı Şehre İlişkin Bulgular

Hipotez 33'ü test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.5 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 26'da görüldüğü üzere ölüm kaygısı puanları ikamet yerine göre anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(6-1026)} = 19.458$).

Tablo 26. Depremin yaşantılandığı şehir değişkeni İçin ANOVA testi sonuçları

Değişken		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Travma Sonrası Stres	Gruplar arası	50612.725	6	8435.454	19.458**	.000
	Gruplar içi	442197.583	1020	433.527		
	Toplam	492810.308	1026			

(**) $p < .01$

Hipotez 34'ü test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Tablo 26'da görüldüğü üzere olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında depremin yaşantılandığı şehir ve ölüm kaygısı puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır, H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 35'i test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Tablo 26'da görüldüğü üzere olasılık (p) değeri 0.005 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında depremin yaşantılandığı şehir ve amaç bilinci puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır, H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 36'yı test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Tablo 26'da görüldüğü üzere olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında depremin yaşantılandığı şehir ve umut puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır, H_0 reddedilmiştir.

Tablo 27. Depremin yaşantılandığı şehir için varyans analizi ve Welch testi sonuçları

Değişkenler	Levene Varyans Analizi (p)	Welch Testi (p)	sd
Ölüm Kaygısı	.000	.000	6
Amaç Bilinci	.005	.000	6
Umut	.000	.000	6

4.10. Depremzedelerin İkamet Yerine İlişkin Bulgular

Hipotez 37'yi test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Katılımcılar ikamet ettikleri yere göre 5 gruba ayrılmıştır (Grup 1: Kendi evi; Grup 2: Konteyner kent; Grup 3: Kirada; Grup 4: Devamlı değişmekte; Grup 5: Diğer). Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.068 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 27'de görüldüğü üzere travma sonrası stres puanları ikamet yerine göre anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4-1026)} = 22.765$).

Tablo 28. İkamet yerleri ve travma sonrası stres arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları

(I) İkamet Yeri	(J) İkamet Yeri	Ortalamalar arası fark (I-J)	Olasılık (p)
Konteyner Kent	Kendi evi	14.13257**	.000
	Kira	10.80205**	.000
	Devamlı değişiyor	5.16895	.212
	Diğer (Akrabalarla birlikte, çadırda, vd)	-3.94030	.452

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların ikamet yeri, travma sonrası stres puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Travma sonrası stresin ikamet yerleri arasındaki farkının kaynağını incelemek amacıyla uygulanan LSD Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 28'de de görüldüğü üzere konteyner kentte yaşayan grubun kendi evinde ve kirada yaşayan bireylere göre daha yüksek travma sonrası stres yaşadığı görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 38'i test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.113 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 29'da görüldüğü üzere ölüm kaygısı puanları ikamet yerine göre anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4-1026)} = 20$).

Tablo 29. İkamet yerleri ve ölüm kaygısı arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları

(I) İkamet Yeri	(J) İkamet Yeri	Ortalamalar arası fark (I-J)	Olasılık (p)
Konteyner Kent	Kendi evi	12.91761**	.000
	Kira	10.93752**	.000
	Devamlı değişiyor	5.68541	.155
	Diğer	6.17911	.222

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların ikamet yeri, ölüm kaygısı puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Ölüm kaygısının ikamet yerleri arasındaki farkının kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan LSD Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 29’da da görüldüğü üzere konteyner kentte yaşayan grubun kendi evinde ve kirada yaşayan bireylere göre daha yüksek ölüm kaygısı yaşadığı görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 39’u test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene’s homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.188 çıktığından dolayı grubun varyansları popülasyonda homojen olarak dağılmaktadır. Tablo 30’da görüldüğü üzere amaç bilinci puanları ikamet yerine göre anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4-1026)} = 10.363$). H_0 reddedilmiştir.

Tablo 30. İkamet yerleri ve amaç bilinci arasındaki farka ilişkin LSD Post Hoc testi sonuçları

(I) İkamet Yeri	(J) İkamet Yeri	Ortalamalar arası fark (I-J)	Olasılık (p)
Konteyner Kent	Kendi evi	-9.44458**	.000
	Kira	-5.78125**	.000
	Devamlı değişiyor	4.48760	.281
	Diğer	-3.02501	.565

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların ikamet yeri, ölüm kaygısı puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Ölüm kaygısının ikamet yerleri arasındaki farkının kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan LSD Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 30’da da görüldüğü üzere konteyner kentte yaşayan grubun kendi evinde, kirada yaşayan

ve diğer kategorisini işaretleyen bireylere göre daha düşük amaç bilinci puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Hipotez 40'ı test etmek için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğini test etmek için Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Olasılık (p) değeri 0.000 çıktığından dolayı varyans homojenliği varsayımı sağlanamamıştır. Homojenliğin sağlanamadığı durumlarda kullanılan Welch testindeki olasılık (p) değerine bakıldığında ikamet yeri ve umut puanları arasında anlamlı ($p = 0.000 < .05$) bir farklılık vardır.

Tablo 31. İkamet yerleri ve umut arasındaki farka ilişkin Games-Howell Post Hoc testi sonuçları

(I) İkamet Yeri	(J) İkamet Yeri	Ortalamalar arası fark (I-J)	Olasılık (p)
Konteyner Kent	Kendi evi	-16.49074**	.000
	Kira	-13.18394**	.000
	Devamlı değişiyor	-3.37147	.936
	Diğer	-9.08366	.593

(**) $p < .01$ anlamlı

Katılımcıların ikamet yeri, umut puan ortalamaları açısından farklılaşmaktadır. Umutun ikamet yerleri arasındaki farkının kaynağını incelemek maksadıyla uygulanan Games-Howell Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde, Tablo 32'de de görüldüğü üzere konteyner kentte yaşayan grubun kendi evinde ve kirada yaşayan bireylere göre daha düşük umut puanına sahip olduğu görülmektedir. H_0 reddedilmiştir.

Tablo 32. İkamet yeri değişkeni için ANOVA testi sonuçları

Değişkenler		Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Travma Sonrası Stres	Gruplar arası	40316.900	4	10079.225 442.753	22.765	.000
	Gruplar içi	452493.407	1022			
	Toplam	492810.308	1026			
Ölüm Kaygısı	Gruplar arası	33024.270	4	8256.067 412.799	20	.000
	Gruplar içi	421880.706	1022			
	Toplam	454904.976	1026			
Amaç Bilinci	Gruplar arası	18542.940	4	4635.735 447.322	10.363	.000
	Gruplar içi	457163.578	1022			
	Toplam	475706.518	1026			
Umut	Gruplar arası	53222.571	4	13305.643 583.320	24.717	.000*
	Gruplar içi	550163.419	1022			
	Toplam	603385.990	1026			

*: Umut puanları varyans homojenliği varsayımını sağlamadığından dolayı Welch testindeki olasılık (p) değerleri tabloya dâhil edilmiştir.

4.11. Regresyon Bulguları

Araştırmada, travma sonrası stres, ölüm kaygısı ve amaç bilinci düzeylerinin umut düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(3, 1023)} = 563.999, p < .001$). Model, umut düzeyindeki toplam varyansın %62.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .623, Adj. R^2 = .622$).

Tablo 33'te regresyon katsayıları, standart hata, standartlaştırılmış β değerleri, t ve p değerleri ile birlikte her bir değişken için %95 güven aralıkları da sunulmuştur.

Tablo 33. Her bir değişken için regresyon katsayıları, standart hata, standartlaştırılmış β değerleri, t ve p değerleri

Değişken	Grup 1 $\bar{X}$ Sıra	Grup 2 $\bar{X}$ Sıra	U	p
TSS	10.33	8.67	33.0	0.546
Ölüm kaygısı	10,0	9.0	36.0	0.730
Amaç bilinci	10.5	8.5	31.5	0.436
Umut	10.0	9.0	36.0	0.730

Not. $R^2 = .623$, Adj. $R^2 = .622$, $F(3, 1023) = 563.999$, $p < .001$.

Analiz sonuçlarına göre model genel olarak anlamlıdır ve umut düzeyinin güçlü bir yordayıcısıdır. Bağımsız değişkenlerin her biri anlamlı katkılar sağlamaktadır. Amaç bilinci, umut düzeyini pozitif ve anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = .68$, $p < .001$, %95 GA [0.73, 0.81]). Amaçlı yaşayan bireylerin umut düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Travma sonrası stres, umut düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -.10$, $p < .001$, %95 GA [-0.17, -0.06]). Stres düzeyindeki artış, umutta düşüşle ilişkilidir. Ölüm kaygısı da umut düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta = -.19$, $p < .001$, %95 GA [-0.28, -0.16]). Ölümle ilgili yoğun kaygılar, umut düzeyinde düşüşle ilişkilidir. Çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) açısından model güvenilirdir: VIF değerleri 1.05–1.80 aralığındadır ($VIF < 10$, $Tolerance > .10$). Durbin-Watson katsayısı 1.17’dir ve otokorelasyon açısından kabul edilebilir düzeydedir. H_0 reddedilmiştir.

4.12. Psikoeğitim Bulguları

Tablo 34. Deney grubu ön test ile kontrol grubu ön test puanlarının Mann whitney U testi analiz sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA (Alt – Üst)
Sabit (Constant)	56.43	2.11	–	26.71	< .001	[52.28, 60.57]
Ölüm Kaygısı	-0.22	0.03	-0.19	-7.36	< .001	[-0.28, -0.16]
Travma Sonrası Stres	-0.11	0.03	-0.10	-3.93	< .001	[-0.17, -0.06]
Amaç Bilinci	0.77	0.02	0.68	34.65	< .001	[0.73, 0.81]

Deney grubuna uygulanan psikoeğitim öncesinde, deney ve kontrol gruplarının ölçüm değişkenlerine ait ön test puanları Tablo 34'te Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Travma Sonrası Stres düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 33.00, p = .546$). Ölüm kaygısı puanları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur ($U = 36.00, p = .730$). Amaç bilinci puanları açısından da anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($U = 31.50, p = .436$). Umut düzeyleri bakımından da deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($U = 36.00, p = .730$). Bu sonuçlar, deney ve kontrol gruplarının psikoeğitim öncesi başlangıç seviyelerinde anlamlı farklar olmadığını, ancak deney grubunun tüm ölçümlerde daha yüksek başlangıç düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, uygulanan psikoeğitimin etkisini değerlendirmek açısından önemlidir. Gruplar ön test düzeylerinde denk olduğundan, son testte ortaya çıkacak olan farklar psikoeğitim müdahalesine atfedilebilir hale gelir. Bu da iç geçerlilik açısından güçlü bir başlangıç koşulu sağlar.

Tablo 35. Deney grubu son test ile kontrol grubu son test puanlarının Mann whitney U testi analiz sonuçları

Değişken	Grup 1 $\bar{X}$ Sıra	Grup 2 $\bar{X}$ Sıra	U	p
TSS	7.0	12.0	18.0	0.500
Ölüm kaygısı	5.0	14.0	0.0	0.000
Amaç bilinci	13.22	5.78	7.0	0.002
Umut	12.61	6.39	12.5	0.011

Deney ve kontrol gruplarının son test puanları Tablo 35'te Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, deney grubuna uygulanan psikoeğitimin bazı değişkenlerde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir. Travma Sonrası Stres (TSS) düzeyi, deney grubunda ($\bar{X} \text{ sıra} = 7.00$) kontrol grubuna göre ($\bar{X} \text{ Sıra} = 12.00$) daha düşük bulunmuş ve bu fark anlamlı sınırdan yer almıştır ($U = 18.00, p = .050$). Ölüm Kaygısı açısından deney grubunun puanları ($\bar{X} \text{ Sıra} = 5.00$), kontrol grubundan ($\bar{X} \text{ Sıra} = 14.00$) çok daha düşük bulunmuş ve bu fark oldukça anlamlıdır ($U = 0.00, p < .001$). Amaç Bilinci düzeylerinde deney grubunun puanları ($\bar{X} \text{ Sıra} = 13.22$), kontrol grubuna ($\bar{X} \text{ Sıra} = 5.78$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($U = 7.00, p = .002$). Umut düzeyleri bakımından da deney grubunun puanları ($\bar{X} \text{ Sıra} = 12.61$), kontrol grubundan ($\bar{X} \text{ Sıra} = 6.39$) daha yüksek bulunmuş ve fark anlamlıdır ($U = 12.50, p = .011$). Bu bulgular, uygulanan psikoeğitimin deney grubundaki bireyler üzerinde pozitif yönde etkili olduğunu göstermektedir. Travma sonrası stres ve ölüm kaygısı düzeylerinin anlamlı

şekilde azaldığı, amaç bilinci ve umut düzeylerinin anlamlı biçimde arttığı gözlemlenmiştir. Özellikle ölüm kaygısındaki sıfıra yakın U değeri ($U = 0.00$) ve çok düşük p değeri ($p < .001$), psikoeğitimin bu alandaki etkisinin güçlü ve belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, amaç bilinci ve umut gibi pozitif psikolojik değişkenlerdeki artış, psikoeğitimin gelişim odaklı etkisini desteklemektedir. TSS'deki p değeri sınırda ($.050$) olmakla birlikte, deney grubunun ortalama sıralamasının kontrol grubundan düşük olması, bu alanda da klinik açıdan anlamlı bir gelişme olduğunu düşündürebilmektedir.

Tablo 36. Kontrol grubu ön test ile kontrol grubu son test puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Toplamı testi analiz sonuçları

Değişken	n	Z	p
TSS	9	0.170	0.865
Ölüm kaygısı	9	1.423	0.155
Amaç bilinci	9	-0.298	0.765
Umut	9	0.415	0.678

Tablo 36'da kontrol grubunun ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Toplamı testi sonuçları yer almaktadır. Analiz bulgularına göre, travma sonrası stres ($Z = 0.170$, $p = .865$), ölüm kaygısı ($Z = 1.423$, $p = .155$), amaç bilinci ($Z = -0.298$, $p = .765$) ve umut ($Z = 0.415$, $p = .678$) değişkenlerinde ön test ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Bu sonuç, kontrol grubuna araştırma sürecinde herhangi bir müdahalenin uygulanmamış olmasıyla tutarlıdır. Bulgular, doğal süreç içerisinde katılımcıların söz konusu psikolojik değişkenlerde anlamlı bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmek üzere deney grubuyla yapılacak karşılaştırmalar için önemli bir kontrol işlevi sağlamaktadır. Kontrol grubunun ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, tüm değişkenlerde ortalama sıraların birbirine çok yakın olduğu ve anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu sonuç, gözlenen değişimin zamandan değil uygulanan psikoeğitimden kaynaklandığını ve müdahalenin etkililiğini desteklediğini göstermektedir.

Tablo 37. Deney grubu ön test ile kontrol grubu son test puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Toplamı testi analiz sonuçları

Değişken	n	Z	p
TSS	9	-2.670	0.008
Ölüm kaygısı	9	-2.666	0.008
Amaç bilinci	9	2.675	0.007
Umut	9	2.666	0.008

Tablo 37’de deney grubunun ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Toplamı testi sonuçları görülmektedir. Analiz bulguları, travma sonrası stres düzeylerinde ($Z = -2.670, p = .008$) ve ölüm kaygısı düzeylerinde ($Z = -2.666, p = .008$) anlamlı bir azalma olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, amaç bilinci ($Z = 2.675, p = .007$) ve umut düzeylerinde ($Z = 2.666, p = .008$) anlamlı bir artış saptanmıştır ($p < .05$). Bu bulgular, uygulanan umut temelli psikoeğitim programının, depremden etkilenen üniversiteye hazırlık öğrencilerinde travma sonrası stres ve ölüm kaygısını azaltmada; aynı zamanda amaç bilincini ve umut düzeyini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, uygulanan psikoeğitimin deney grubundaki bireylerin olumsuz duygularını azaltma ve psikolojik kaynaklarını güçlendirme konusunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

BÖLÜM V

5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu kısmında yapılmış olan analizlerin neticesinde ortaya çıkan sonuçlar özetlenmiştir ve sonuçlar literatür çerçevesinde yorumlanmıştır. Son kısımda öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci ve Umut Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar ve Tartışma

Araştırma kapsamında ilk olarak travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Travma sonrası stres ve amaç bilinci değişkenleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki, travma sonrası stres ve umut değişkenleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki, travma sonrası stres ve ölüm kaygısı değişkenleri arasında yükseğe yakın orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki, ölüm kaygısı ve amaç bilinci değişkenleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki, ölüm kaygısı ve umut değişkenleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki, amaç bilinci ve umut değişkenleri arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo 5).

Alan yazında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki çoğunlukla pozitif yönde ve anlamlı olarak rapor edilmiş olsa da (Abdel-Khalek, 2004; Becker, 1973; Çiftçi, Yıldız ve Uçar, 2024; Greenberg, Solomon ve Pyszczyński, 2015; Iverach, Menzies ve Menzies, 2014; Kira, Shuwiekh ve Ashby, 2021; Kira, Shuwiekh ve Ashby, 2021; Mikulincer, Florian ve Hirschberger, 2003; Neimeyer, 2005), yapılan bazı nitelikli çalışmalarda bu iki değişken arasında beklenen düzeyde bir ilişkiye rastlanmadığı da görülmektedir. Özellikle travmatik yaşantılarla baş etme biçimleri, bireyin sahip olduğu dini, kültürel ve psikolojik özellikler, yaşanan olayın bağlamı ve yoğunluğu gibi etmenler, bu ilişkiyi zayıflatıcı veya ortadan kaldıracı bir rol

oynayabilmektedir. Literatür taraması sonucunda ulaşılan bazı araştırmalarda, TSSB semptomlarının ölüm kaygısı ile doğrudan bağlantılı olmadığı; aksine, bireylerin bu iki durumu farklı şekillerde deneyimleyebildiği ortaya konmuştur (Freh, Chung ve Dallos, 2013; Soleimani vd., 2016; Kira, Shuwiekh ve Ashby, 2021). Bu bulgular, ölüm kaygısının her bireyde travma sonrası benzer düzeyde tetiklenmediğini, bağlamsal ve bireysel değişkenlerin belirleyici bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, TSSB ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin bağlamdan bağımsız, genellenebilir bir örüntü sergilemediği, kimi durumlarda anlamlı düzeyde bir bağlantı kurulamadığı literatürce de desteklenmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürde yer alan bazı önemli araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Fischer, McGuire ve Vogt (2020) ile Taverna, Kumar, Borowski ve Vogt (2024) tarafından yapılan çalışmalar, travma sonrası stres semptomları ile yaşamda anlam ve amaç bulma düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Seol ve diğerlerinin (2021) denizci örnekleminde yürüttüğü uzunlamasına çalışmada da, bireylerin yaşamda bir "amaç" ya da "çağrı" hissi geliştirmelerinin, travmatik deneyimlerin ardından TSS semptomlarını azaltıcı bir rol oynayabileceği gösterilmiştir. Bu ve benzer sonuçlar (Blackburn ve Owens, 2015; Park ve George, 2013), benim araştırmamda ortaya çıkan bulgularla büyük ölçüde paralellik göstermektedir. Özellikle TSS düzeyi yüksek olan bireylerde, yaşama yönelik anlam ve yönelimin azalması, psikolojik bütünlük ve öznel iyilik halinin de zayıflamasıyla sonuçlanabilmektedir. Bu durumun temelinde, travmanın bireyin dünyaya ve kendisine dair temel inanç sistemini sarsması yatıyor olabilir. Travmatik bir deneyim, bireyin yaşamına dair tutunduğu değerler, hedefler ve gelecek tasarımlarını anlamsızlaştırabilir. Böyle bir sarsıntı sonucunda, kişi sadece geçmişte yaşadığı acı verici olayı tekrar tekrar yaşamakla kalmaz, aynı zamanda geleceğe dair umut ve yönelimini de kaybedebilir. Bu bağlamda, amaç bilincinin TSS üzerinde koruyucu bir faktör olduğu düşünülse de, travma yeterince yoğun ve çözümlemesi zor olduğunda, bireyin bu tür koruyucu mekanizmaları etkin biçimde kullanamaması kaçınılmaz hale gelebilir. Dolayısıyla, bu çalışmadaki bulgular hem önceki literatürle uyumlu hem de TSS ile başa çıkma süreçlerinde bireyin yaşam amacının yeniden yapılandırılmasının ne denli kritik olduğunu göstermektedir.

Alan yazında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile umut düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, genellikle bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Chang, 2003; Eren ve Akoğlu, 2024; Freh,

Chung, ve Dallos, 2013; Gallagher ve Lopez, 2009; Joubert, Guse, ve Maree, 2022; Karabacak Çelik, 2023; Kira, Shuwiekh, ve Ashby, 2021; Kwon, 2002; Snyder, Irving, ve Anderson, 1991; Zhang, Wang, ve Wang, 2021). Travmatik yaşantılar, bireylerin geleceğe dair olumlu beklentilerini zayıflatmakta ve umut düzeylerini düşürmektedir. Özellikle travma sonrası gelişen olumsuz bilişsel şemalar ve geleceğe yönelik karamsar bakış açıları, umut duygusunun azalmasına neden olmaktadır (Snyder vd, 1991; Kwon, 2002). Bu durum, bireylerin başa çıkma mekanizmalarını olumsuz etkileyerek TSSB semptomlarının şiddetlenmesine yol açabilmektedir (Gallagher ve Lopez, 2009). Ayrıca, travma sonrası ortaya çıkan umutsuzluk duygusu, bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte ve psikolojik iyilik hallerini olumsuz etkilemektedir (Chang, 2003). Bu bağlamda, TSSB ile mücadelede umut düzeyinin artırılmasına yönelik müdahalelerin önem kazandığı görülmektedir.

Bu tez kapsamında elde edilen bulgular, literatürdeki mevcut çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Özellikle, yaşamın anlamı veya yaşam amacı ile ölüm kaygısı arasındaki negatif korelasyon, birçok araştırmada vurgulanmıştır (Dezutter, Soenens ve Hutsebaut, 2006; Jin, Zeng, Cong, An ve Zheng, 2023; Routledge vd., 2012; Tomas-Sabado ve Gomez, 2005; Xiao, Zhang, Lin, Li, Chen ve Pan, 2022; Zhang, Peng, Liu ve Liu, 2019). Bu ilişki, bireylerin yaşamlarına anlam katmaları ve hedefler belirlemeleri durumunda, ölümün kaçınılmazlığına karşı daha az kaygı duymalarıyla açıklanabilir. Yaşamın anlamı, bireylerin varoluşsal tehditlere karşı psikolojik dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, yaşlanmaya yönelik olumlu tutumlar da bu süreçte aracı bir rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, bireylerin yaşamlarına anlam katmalarının ve yaşam amaçlarını belirlemelerinin, ölüm kaygısını azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla yaşamın anlamını ve amacını keşfetmelerine yönelik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, ölüm kaygısı ile umut düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, bireylerin umut düzeyi arttıkça ölüm kaygısının azaldığı; umut düzeyi azaldıkça ise ölüm kaygısının arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, alanyazında yer alan pek çok nitelikli çalışmayla paralellik göstermektedir (Abdel-Khalek, 2005; Krause, 2007; Saki vd., 2022; Lok et al., 2023; Soleimani vd., 2016). Örneğin, kanser hastalarıyla yürütülen çalışmalarda yüksek ölüm kaygısının yaşam kalitesini düşürdüğü, buna karşılık umut

düzeyinin arttırılmasının ölüm kaygısını azalttığı rapor edilmiştir (Soleimani vd., 2016). Benzer şekilde, travma yaşamış ya da yaşamın sonuna yaklaşmış bireylerde de umut düzeyinin bir tür psikolojik tampon görevi görerek ölüm kaygısını hafiflettiği vurgulanmaktadır (Krause, 2007; Jin vd., 2023). Araştırma bulguları bu literatürle örtüşmektedir ve bu durum, umudun bireyin ölüm karşısındaki varoluşsal sorgulamalarını anlamlandırma sürecinde işlevsel bir kaynak olabileceğini düşündürmektedir. Umut düzeyinin yüksek olması, bireylerin yaşamın geleceğine dair olumlu beklentiler geliştirmelerine ve yaşamı anlamlı kılacak hedeflere yönelmelerine olanak sağlayabilir. Bu durum da ölümün kaçınılmazlığıyla baş etmede bireysel direnci güçlendirebilir. Öte yandan, düşük umut düzeyi taşıyan bireyler, yaşamda ilerlemeye dair yeterli motivasyona sahip olmadıkları için ölüm düşüncelerine daha yoğun bir şekilde maruz kalıyor olabilirler. Bu bağlamda, umudun bir baş etme mekanizması olarak ölüm kaygısının psikolojik yükünü hafiflettiği, bireyin yaşama tutunmasını kolaylaştırdığı söylenebilir.

Bu araştırmanın bulguları, umut düzeyi ile amaç bilinci arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuş ve bu sonuç, literatürdeki pek çok çalışmayla tutarlılık göstermiştir. Nitekim Karataş, Uzun ve Tagay (2021) COVID-19 sürecinde Türk yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada, umut ve yaşamda anlamın yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde Hayat ve arkadaşları (2025) da Pakistanlı üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada umut düzeyi yüksek bireylerin yaşamda daha yüksek anlam duygusu taşıdıklarını bulmuşlardır. Liu, Wang ve Lü (2017) ise umut düzeyinin psikolojik uyumu artırıcı etkisinde yaşamda anlamın aracı rol oynadığını ortaya koyarak bu iki değişkenin psikolojik sağlık açısından ne derece bütünleşik olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda, Karaman, Cavazos ve Garcia (2020) tarafından Latinx öğrencilerle yürütülen bir başka çalışmada da, umut ve yaşam anlamının birlikte yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgular, benim çalışmamda elde edilen sonuçlarla da doğrudan örtüşmektedir. Bu paralelliğin altında yatan temel nedenlerden biri, umut kavramının bireyin geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmesiyle; amaç bilincinin ise bu beklentilere yön veren yapısal bir çerçeve sunması olabilir. Bir başka deyişle, birey yaşamında anlamlı hedefler belirlediğinde, bu hedeflere ulaşmaya dair umudu da doğal olarak artmaktadır. Amaçsızlık, geleceğe yönelik motivasyonu ve dayanıklılığı zayıflatırken; anlamlı hedeflere sahip olmak, hem bugünü hem de geleceği daha umutlu bir bakışla değerlendirmeyi kolaylaştırır. Umut ve amaç bilinci arasındaki bu karşılıklı besleyici

ilişki, psikolojik dayanıklılığı güçlendirmekte ve bireyin stres karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesine olanak tanımaktadır. Bu nedenle, çalışmamın ortaya koyduğu sonuçların yalnızca istatistiksel değil, teorik düzeyde de anlamlı ve açıklanabilir olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Travma Sonrası Stres Düzeyi ile Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Psikiyatrik Tanı Geçmişi, Depremden Etkilenme Derecesi, Birinci Derece Kayıp Yaşama Durumu, Başkasının Ölümüne Şahit Olma Durumu, Depremin Yaşantılandığı Şehir ve İkamet Yeri Değişkenlerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın bulguları incelendiğinde kadınların travma sonrası stres düzeyleri erkeklerin travma sonrası stres düzeylerine göre anlamlı derecede daha yüksektir (Bkz. Tablo 8). Kurt ve Gülbahçe'nin (2019) Van depremini yaşayan 12. sınıf öğrencileriyle yaptıkları araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede TSSB yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Marmara depremi sonrasında Hacıoğlu, Aker, Kutlar ve Yaman'ın (2002) yaptığı araştırmada travma sonrası stresin cinsiyet tarafından yordandığı ve kadınların erkeklere oranla daha yüksek travma sonrası stres yaşadığı belirtilmiştir. Klein ve Alexander (2006), kadınların travma sonrası stres belirtileri gösterme olasılığının erkeklerden daha fazla olduğunu söylemişlerdir. Karakaya ve diğerlerinin (2004) Marmara depreminden 3 buçuk sene sonra yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere oranla daha yüksek TSSB belirtileri sergilediklerinden söz edilmektedir. Cankardaş ve Sofuoğlu'nun (2019) deprem ve yangın yaşantılayan bireylerle yaptıkları çalışmada TSSB üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılaşma kadınlar lehinedir. Literatürde travma sonrası stresin cinsiyet tarafından yordandığını, kadınların erkeklere göre daha yüksek travma sonrası stres yaşadığı sonucuna ulaşan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Green vd., 1991; Kessler vd., 2012). Uyar ve diğerlerinin (2023) sağlık çalışanlarıyla yapılan araştırmasında cinsiyet ve TSSB arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bulut (2009), depremden 11 ay sonra yaptığı araştırmada cinsiyete göre TSSB düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda bulunan sonuçlar literatürdeki çalışmaların geneliyle örtüşmektedir. Bu farklılaşmanın toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili olduğu; kadınlara atfedilen hassaslık ve duygusallığın, kadınları travma sonrası stres açısından risk grubuna sokuyor olabileceği düşünülmektedir. Bebeklik ve çocukluk

dönemlerinde kız çocuklar oyuncak bebeklerine bir anne şefkati ile yaklaşırken erkeklerin oyunlar konusunda daha şiddet düşkün olmaları da bu farkın sebebi olarak görülmektedir.

Bu araştırmada travma sonrası stres düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. 25 yaş altı grup, 25 yaş üstü gruba göre daha düşük düzeyde travma sonrası stres yaşamaktadır. 45 yaş üzeri grup ise 45 yaş altı gruba göre daha yüksek düzeyde travma sonrası stres yaşamaktadır (Bkz. Tablo 9). Shannon ve diğerlerinin (1994) yaptıkları araştırmada TSSB'nin yaş gruplarına göre farklılaşma gösterdiği gözlemlenmiştir. Zhou ve diğerlerinin (2013) Wenchuan depreminden sonra yaptıkları araştırma sonucunda da TSSB'nin yaş gruplarına göre farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. TSSB'nin yaş gruplarına göre farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Brewin, Andrews ve Valentine 2000; DiGrande vd., 2008). Chossegros ve diğerlerinin (2011) trafik kazası geçiren katılımcılarla gerçekleştirdikleri araştırmada TSSB gelişiminin yaş tarafından yordanmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Tekcan'ın (2018) yetişkinlerle yaptığı çalışmada travma sonrası stres ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Cankardaş ve Sofuoğlu'nun (2019) deprem ve yangın yaşıntılayan bireylerle yaptıkları çalışmada TSSB üzerinde yaştan anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Literatürün genelinde yaş grupları ve TSSB arasında anlamlı farklılaşmalar gözlemlendiği görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçları literatürle örtüşmektedir. Bu farklılığın sebebi olarak yaş ilerledikçe küçülen sosyal çevre, emeklilik gelirinin yetersizliği, birikmiş yaşam deneyimleri görülebilir. Yaşlı bireylerin travmatik olaylarla başa çıkma becerilerini zorlaştıran bu etmenler, yaşlıların gençlere oranla daha yüksek travma sonrası stres düzeyi yaşamasına sebep olabilir.

Bu araştırmanın sonucunda travma sonrası stresin medeni duruma göre farklılaştığı görülmektedir. Bekar bireylerin evli bireylere göre daha düşük travma sonrası stres yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 10). Yapılan bir araştırmada evli bireylerin sosyal destek açısından avantajlı olmalarından kaynaklı TSSB belirtilerini daha az gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Simon vd., 2019). Literatürde bekarların evlilere oranla yüksek TSSB geliştirdiği araştırmalara rastlanmıştır (Frank vd., 2004; Verger vd., 2004). Uyar ve diğerlerinin (2023) sağlık çalışanlarıyla yaptığı araştırmada medeni durum ve TSSB arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. TSSB ve medeni durum adasında anlamlı fark bulunamayan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Eşsizioğlu vd., 2009; Hacıoğlu, Aker, Kutlar ve Yaman, 2002; Özen ve Cerit, 2018; Şahpolat ve Ayar,

2020; Tekcan, 2018). Bu bağlamda araştırmanın sonuçları literatürle örtüşme göstermemektedir. Araştırma kapsamındaki evli bireylerin ölüm kaygısı düzeylerinin yüksekliğinin bu sonuca neden olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda deprem bölgelerinde yapılan görüşmeler sonucunda aile içi iletişim konusunda oldukça problemler yaşandığı saptanmıştır. Bir deprem felaketinin ardından yaşanan bu iletişim problemi, sosyal desteği ortadan kaldıracaktır. Bu farklılaşmanın belirgin sebebinin bu durum olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikiyatrik bir soruna dair tanı alanların almayanlara oranla travma sonrası stres düzeyleri anlamlı derecede yüksektir (Bkz. Tablo 17). Uyar ve diğerlerinin (2023) sağlık çalışanlarıyla yapılan araştırmasında psikiyatrik öyküye sahip olanların TSSB için risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akçay Civriz'in (2019) araştırmasında travmatik olay öncesinde tanı alanların almayanlara oranla daha yüksek TSSB yaşadığı belirtilmiştir. Araştırmanın sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir. Bu farklılığın sebebinin psikiyatrik tanı alan depremzedelerin psikolojik sağlamlığının düşük olması durumundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Depremden etkilenme dereceleri dörde ayrılmaktadır. Birinci derecede etkilenen afetzedeler, depreme doğrudan tanık olan afetzedelerdir. İkinci derecede etkilenen afetzedeler, depreme aile ve çevresi vasıtasıyla dolaylı olarak tanık olan afetzedelerdir. Üçüncü derecede etkilenenler yardım amaçlı deprem bölgesine bulunanlar, dördüncü derecede etkilenenler ise sosyal medya vasıtasıyla depreme tanık olan afetzedelerdir. Araştırmanın sonucunda birincil afetzedelerin üçüncül ve dördüncül afetzedelere göre daha yüksek travma sonrası stres düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 18). Literatür incelendiğinde depremi farklı şekillerde hisseden depremzedelerin travma sonrası stres bozukluğu seviyeleri farklılık gösterdiği araştırmalara rastlanmıştır (Özgentürk Ayaksız, 2004; Bulut, 2010). Bu bağlamda araştırmanın sonuçlarının literatürle örtüştüğü görülmektedir. Depremi doğrudan yaşayan depremzedeler, dolaylı yolla depreme maruz kalan depremzedelere oranla daha yüksek TSSB belirtileri göstermektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında travma sonrası stres düzeyleri birinci derece yakın kaybı yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 24). Literatür incelendiğinde TSSB riskini yüksek düzeyde artıran değişkenlerden birinin yakın kaybı olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar bulunmaktadır (Binay, 2016). Kurt ve

Gülbahçe'nin (2019) Van depremini yaşayan 12. sınıf öğrencileriyle yaptıkları araştırmada yakınları vefat eden katılımcıların yakınları vefat etmeyen katılımcılara oranla daha yüksek TSSB yaşadığı belirlenmiştir. Sönmez, Nazik ve Pehlivan'ın (2017) yaptıkları araştırmada ise yakınları vefat eden katılımcıların TSSB düzeyi, yakınları vefat etmeyen katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha yüksektir. Zhang, Shi, Wang ve Liu'nun (2011) Wenchuan depremi sonrasında in'de gerçekleştirdikleri araştırmada yakınlarını kaybeden bireylerin TSSB belirtileri sergileme olasılığının yakın kaybı yaşamayanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Akçay Civriz'in (2019) araştırmasının sonucuna göre yakın kaybı yaşayanlar, yaşamayanlara oranla yüksek derecede TSSB yaşamaktadır. Diğer yandan Karakaya ve diğerlerinin (2004) Marmara depreminden 3 buçuk sene sonra yaptıkları çalışmada yakın kaybının travma sonrası stres ile arasında anlamlı bir fark gözlenmediği görülmektedir. Aynı şekilde Kun, Han, Chen ve Yao'nun (2009) ve Kun, Tong, Liu, Pei ve Luo'nun (2013) yaptıkları çalışmada yakın kaybının TSSB ile ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan sonuçların büyük oranda literatürle örtüştüğü görülmektedir. Travma sonrası stres ve yakın kaybı durumu arasındaki bu farklılaşmanın sebebinin travmatik yaşantının yas durumuyla birlikte daha da şiddetli hale gelmesi olduğu düşünülmektedir.

Depremzedelere yönelik yapılan bu araştırmada, travma sonrası stres düzeyleri depremde başkasının ölümüne şahit olan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 25).

Mosheva ve diğerlerinin (2021) COVID-19 salgından sonra sağlık çalışanlarıyla yaptıkları çalışmada, hastaların kaybına tanıklık etmenin sağlık çalışanlarının psikolojik durumuyla korelasyonunu incelemek maksadını gütmüşlerdir. Araştırmanın sonucuna göre sağlık çalışanlarının hastaların ölümüne tanık olmaları, travma sonrası stres bozukluğu için risk faktörüdür.

Wagner, Müller ve Maercker (2012), İsviçre'de zkıyımaya tanık olmuş 85 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, bu tanık olmanın psikolojik sağlık üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucuna göre bu katılımcıların travma sonrası stres kriterlerini karşıladıkları belirlenmiştir.

Kerime, Demartoto ve Murti'nin (2023) meta-analiz çalışmalarında amaç; sosyal destek, algılanan tehdit ve lme tanıklık etme hallerinin travma sonrası stres bozukluğu riski üzerindeki etkisini yordamaktır. Araştırmanın sonucuna göre bir başkasının

ölümüne tanık olanların, olmayanlara oranla travma sonrası stres bozukluğu riski daha fazladır. Alanyazın taraması sonucunda yapılan araştırmanın literatürle ölçüştüğü söylenebilmektedir.

2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen tüm şehirlerde yaşayan depremzedelerle yapılan bu çalışmada travma sonrası stres düzeyleri depremi yaşantıladıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir (Bkz. Tablo 26). Alanyazın taramasında Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen depremzedeler, yaşadıkları şehirlere göre kategorize edilerek bir çalışmaya tabi tutulmamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre travma sonrası stres düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 28). Kun ve diğerlerinin (2009) Wenchuan depreminden sonra depremzedelerle yaptıkları araştırmanın sonucunda ikamet yerinin TSSB için bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uzak ve Yanardağ'ın (2024) Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından yaptıkları çalışmada da TSSB ile ikamet yerinin ilişkili olduğunu gösteren bulgular bulunmuştur. Diğer yandan Naeem ve diğerlerinin (2011) çalışmalarında depremin ardından ikamet edilen yerin TSSB ile bir ilişkisi olmadığı sonucunu ortaya koymuşlardır. Sonuçlar genel olarak literatürle benzerlik göstermektedir. Konteyner kentte ikamet eden depremzedeler gündelik hayatta tecrübe ettikleri deprem felaketiyle daha çok yüzleşmektedirler. Konteyner kentte yaşayan birçok depremzedenin konteyner kent haricinde konaklayacakları yerleri bulunmamaktadır. Bu sebepler, farklılığın sebebi olarak görülmektedir.

5.1.3. Ölüm Kaygısı ile Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Psikiyatrik Tanı Geçmişi, Depremden Etkilenme Derecesi, Birinci Derece Kayıp Yaşama Durumu, Başkasının Ölümüne Şahit Olma Durumu, Depremin Yaşantılandığı Şehir ve İkamet Yeri Değişkenlerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın bulguları incelendiğinde kadınların ölüm kaygısı düzeyleri erkeklerin ölüm kaygısı düzeylerine göre anlamlı derecede daha yüksektir (Bkz. Tablo 10). Literatürde kadınların ölüm kaygısı seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Affaf, 2014; Akça ve Köse, 2008; Aktaş, 2021; Ayten, 2009; Bişkin Çetin ve Sözel, 2021; Canlı ve Yılmaz, 2023; Chuin ve

Choo, 2009; Cicirelli, 2001; Çifter, 1993; Doğan, 2021; Drinkwater, 2016; Eke, 2003; Hökelekli, 1992; Karaca, 2000; Khoshi, Nia ve Torkmandi, 2017; Kınter ve Köftegöl, 2017; Kırarç, 2007; Öngider ve Özışık Eyüboğlu, 2013; Özmen ve Ocakdan, 2022; Saruç ve Kızıltaş, 2021; Şahin, Aker, Şahin ve Karabekiroğlu, 2020; Şiraz, Değirmenci ve Bozdaş, 2020; Talo Yıldırım, Ataş, Asafov ve Yıldırım, 2020; Thabet ve Abdalla, 2018; Yıldız, 1998). Diğer yandan Halıcı Kurtulan ve Kararımak'ın (2016) yaptığı araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek ölüm kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bazı araştırmalarda ise ölüm kaygısının cinsiyete göre bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Assari ve Lankarani, 2016; Mudau, 2012; Mutlu, 2013; Öztürk, Karakuş ve Tamam, 2010; Softa, Uçukoğlu, Karaahmetoğlu ve Esen, 2011; Üstüner Top, Saraç ve Yaşar, 2010). Ölüm kaygısının kadınlar lehine yüksek olmasının sebebi olarak kadınların daha duygusal ve empatik olmaları gösterilebilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin getirisi olarak duygusal ifade özgürlüğü erkeklere göre daha yüksek olan kadınlar, ölüm kaygısını da erkeklerden daha açık ve yoğun bir şekilde yaşayabilmektedir.

Bu araştırmada ölüm kaygısı düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermiştir (Bkz. Tablo 11). Literatürde ölüm kaygısı düzeyinin yaşa göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Ayten, 2009; Dağlı, 2010; Derin, 2019; Galt ve Hayslip, 1998; Karaca, 2000; Öngider ve Özışık Eyüboğlu, 2013; Özen, 2008; Robah, 2017; Suhail ve Akram, 2002; Şenol, 1989; Şiraz, Değirmenci ve Bozdaş, 2020; Thorson ve Powell, 1988). Üstüner Top, Saraç ve Yaşar'ın (2010) araştırmasında ölüm kaygısının yaşa göre anlamlı farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ölüm kaygısı ve yaş arasında anlamlı bir farklılık gözlenmeyen başka çalışmalar da bulunmaktadır (Chuin ve Choo, 2009; Çınar, 2015; Doğan, 2021; Kınter ve Köftegöl, 2017; Softa, Uçukoğlu, Karaahmetoğlu ve Esen, 2011; Öztürk, vd., 2010; Yıldız, 2011). Bu farklılığın sebebinin gelişim dönemlerinde ölüm algısının farklılaşması olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda ölüm kaygısı değişkeninin medeni duruma göre farklılaştığı görülmektedir. Bekar bireylerin evli bireylere göre daha düşük ölüm kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 12). Medeni durum ve ölüm kaygısı farklılaşmasının alan yazın taramasında sonuçlarla bağlantılı olarak Erdoğan ve Özkan'ın (2007) evli bireylerin bekar bireylere oranla daha yüksek ölüm kaygısı yaşadığı sonucuna ulaştığı görülmüştür. Bu sonuca ulaşan başka çalışmalar da bulunmaktadır (Genç Köse,

Metin Karaaslan ve Akbal, 2018; Li ve diğerleri, 2020; Özmen ve Ocakdan, 2022; Yıldız, 2011). Kandemir (2020) Covid-19 pandemi nesliyle yaptığı araştırmada evli bireylerin bekarlara oranla daha düşük ölüm kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer sonuçlar bulunan Yukay Yüksel, Güneş ve Akdağ'ın (2017) araştırmasında da evlilerin kaygısının düşüklüğü göze çarpmaktadır. Alanyazın taramasında benzer sonuçlara, evli bireylerin bekarlara oranla daha düşük ölüm kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşan çalışmalara rastlanmıştır (Doğan, 2021; Karaca, 2000; Öztürk, vd., 2011). Öztürk, Karakuş ve Tamam'ın (2010) yaşlı bireylerle yaptıkları araştırmada medeni durum ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde ölüm kaygısı ve medeni durum arasında farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşan başka çalışmalara da rastlanmıştır (Bişkin Çetin ve Sözel, 2021; Dağlı, 2010; Öngider ve Özışık Eyüboğlu, 2013; Softa, Uçukoğlu, Karaahmetoğlu ve Esen, 2011; Şiraz, Değirmenci ve Bozdaş, 2020; Tepe Medin, Hintistan ve Özoran, 2020; Yıldız, 2011). Yapılan çalışmanın sonuçları ile örtüşen çalışmaların varlığından söz edilse de büyük oranda literatürle çelişmektedir. Çalışma sonucunda evlilerin bekarlara oranla daha yüksek ölüm kaygısı yaşadığı bulunmuştur. Bu farklılığın sebebi olarak evli bireylerin sorumluluklarının bekar bireylere oranla daha fazla olması görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikiyatrik bir soruna dair tanı alanların almayanlara oranla ölüm kaygısı düzeyleri anlamlı derecede yüksektir (Bkz. Tablo 17). Laçiner ve diğerlerinin (2022) yaptıkları çalışmada şizofreni rahatsızlığına sahip hastalarda ölüm kaygısının normal popülasyona göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada ölüm kaygısının çeşitli psikopatolojilerdeki rolü incelendiğinde; ölüm kaygısının anksiyete, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk gibi birçok psikiyatrik bozuklukta önemli bir faktör olduğu öne sürülmüştür (Menzies ve Dar-Nimrod, 2017).

Depremden etkilenme dereceleri dörde ayrılmaktadır. Birinci derecede etkilenen afetzedeler, depreme doğrudan tanık olan afetzedelerdir. İkinci derecede etkilenen afetzedeler, depreme aile ve çevresi vasıtasıyla dolaylı olarak tanık olan afetzedelerdir. Üçüncü derecede etkilenenler yardım amaçlı deprem bölgesine bulunanlar, dördüncü derecede etkilenenler ise sosyal medya vasıtasıyla depreme tanık olan afetzedelerdir. Araştırmanın sonucunda birincil afetzedelerin dördüncül afetzedelere göre daha yüksek ölüm kaygısı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 19). Canlı ve Yılmaz'ın (2023) 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremlerin ardından yaptıkları araştırmada depremi doğrudan yaşıntılayan depremzedelerin uzaktan tanıklık edenlere oranla daha

yüksek ölüm kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmanın sonuçlarıyla örtüşen bu bulgunun sebebinin doğrudan yaşantı olduğu düşünülmektedir. Depremi doğrudan yaşayan depremzedeler; binaların yıkılmasına, sarsıntının şiddetine, o andaki panik ve korkuyla birebir karşı karşıya kalmıştır. Bu durum da ölüm kaygısını tetiklemektedir.

Araştırma bulgularına bakıldığında ölüm kaygısı düzeyleri birinci derece yakın kaybı yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 24). Turan Kavradım, Sert ve Özer'in (2022) gerçekleştirdiği çalışmada yakın kaybı yaşayanların ölüm kaygısı seviyesinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öngider ve Özışık Eyüboğlu'nun (2013) psikiyatri polikliniğinde depresif bozukluk tanısıyla tedavi görmekte olan hastalarla yapmış oldukları çalışmada bir yakını kaybetme değişkeninin ölüm kaygısı ile arasında bir farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arslan'ın (2019) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da benzer olarak yakın kaybı yaşayan kişiler ile yakın kaybı yaşamayan kişiler arasında bir farklılaşma gözlenmediği görülmektedir. Literatürdeki çalışmaların bulguları değişkenlik göstermektedir. Bu araştırmanın sonucunun sebebi olarak, ölümün somut gerçekliği ile doğrudan yüzleşen kişilerin ölümden yana daha şiddetli kaygı yaşamaları görülebilir. Aynı zamanda yakınından birini kaybeden bireyler, kendisinin de bir gün öleceği farkındalığıyla kaygı yoğunluğu yaşamaktadır.

Depremzedelere yönelik yapılan bu çalışmada, ölüm kaygısı düzeyleri depremde başkasının ölümüne şahit olan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 25). Öngider ve Özışık Eyüboğlu'nun (2013) psikiyatri polikliniğinde depresif bozukluk tanısıyla tedavi görmekte olan hastalarla yapmış oldukları çalışmada başkasının ölümüne şahit olma değişkeninin ölüm kaygısı ile arasında bir farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucu yorumlanırsa, birinin ölüm anına tanık olmak travmatik bir deneyimdir. Böylesi travmatik bir deneyimin ardından ölüm kaygısı seviyesinin, başkasının ölümüne tanık olmayan bireylere göre daha yüksek olması beklenmektedir. Çünkü ölümün somut gerçekliği ile yüzleşilmiştir. Ortaya çıkabilecek olan empati durumu da ölüm kaygısını pekiştirecektir.

2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen tüm şehirlerde yaşayan depremzedelerle yapılan bu çalışmada ölüm kaygısı düzeyleri depremi yaşantıladıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir (Bkz. Tablo 26). Alanyazın

taramasında Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen depremzedeler, yaşadıkları şehirlere göre kategorize edilerek bir araştırmaya tabi tutulmamıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ölüm kaygısı düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 29).

5.1.4. Amaç Bilinci ile Yaş, Medeni Durum, Psikiyatrik Tanı Geçmişi, Depremden Etkilenme Derecesi, Birinci Derece Kayıp Yaşama Durumu, Başkasının Ölümüne Şahit Olma Durumu, Deprem Yaşantılandığı Şehir ve İkamet Yeri Değişkenlerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Bu araştırmada amaç bilinci düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermiştir (Bkz. Tablo 11). Steger, Oishi ve Kashdan (2009), amaç bilincinin yaşam süresi boyunca nasıl değiştiğini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre yaş ilerledikçe amaç bilinci düzeyi artmaktadır. Başka araştırmalarda benzer sonuçlar bulunmuştur. Yaşlı kişilerin amaç bilinci düzeyi daha yüksek seyretmiştir (Pinquart, 2002; Ryff, 1989).

Bu araştırmanın sonucunda amaç bilinci değişkeninin medeni duruma göre farklılaştığı görülmektedir. Bekar bireylerin evli bireylere göre daha düşük amaç bilinci yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 10). Stavrova ve Luhmann'ın (2016) yaptıkları çalışmadaki sonuçlar incelendiğinde evli bireylerin bekar bireylere oranla daha yüksek amaç bilincine sahip oldukları görülmüştür. Literatürde bu çalışmanın sonuçlarına benzer sonuçta araştırmalara rastlanmıştır. Bu araştırmalara göre evli bireyler bekar bireylere oranla daha yüksek yaşam amacı, amaç bilinci duygusuna sahiptir (Holt-Lunstad, Smith ve Layton, 2010; Krause, 2007; Umberson ve Montez, 2010). Evli bireylerin yaşamlarında eşlerine ve varsa çocuklarına karşı duydukları sorumlulukların, bireysel hedeflerin ötesinde sosyal roller ve uzun vadeli yaşam planları geliştirmelerine katkı sağladığı görülmektedir. Bu bağlamda, evlilik kurumunun bireye daha belirgin bir yaşam yönelimi ve hedef duygusu kazandırarak amaç bilincini destekleyebileceği; buna karşılık, bekar bireylerin sosyal rollerinin ve uzun vadeli sorumluluklarının daha sınırlı olması nedeniyle daha düşük düzeyde amaç bilinci deneyimleyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikiyatrik bir soruna dair tanı almayanların alanlara oranla amaç bilinci düzeyleri anlamlı derecede yüksektir (Bkz. Tablo 17). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde; psikiyatrik tanı alan bireylerin amaç bilinci duygusunun

intihar düşünceleri ve riskini azaltabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Heisel ve Flett, 2004; Kleiman ve Beaver, 2013). Başka bir yerli araştırmadan üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır ve depresyon ile yaşam amacı arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam amacı düzeyleri düşük seyretmiştir (Yıldız ve Karadaş, 2017). Yaşam amacının ergenlerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen başka bir araştırmada ise yaşam amacının yüksekliğinin, depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Brassai, Piko ve Steger, 2011). Psikiyatrik tanıya sahip bireylerin, genellikle terapi, psikoeğitim ve destekleyici müdahaleler yoluyla kendilerini tanıma ve yaşamlarını yeniden yapılandırma sürecine girdikleri görülmektedir. Bu sürecin, bireyin yaşamına yeni anlamlar kazandırarak ve iç görü düzeyini artırarak amaç bilincini güçlendirebileceği düşünülmektedir.

Depremden etkilenme dereceleri dörde ayrılmaktadır. Birinci derecede etkilenen afetzedeler, depreme doğrudan tanık olan afetzedelerdir. İkinci derecede etkilenen afetzedeler, depreme aile ve çevresi vasıtasıyla dolaylı olarak tanık olan afetzedelerdir. Üçüncü derecede etkilenenler yardım amaçlı deprem bölgesine bulunanlar, dördüncü derecede etkilenenler ise sosyal medya vasıtasıyla depreme tanık olan afetzedelerdir. Araştırmanın sonucunda birincil afetzedelerin üçüncül afetzedelere göre daha düşük amaç bilinci düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Diğer kıyaslamalarda anlamlı bir fark bulunamamıştır (Bkz. Tablo 18).

Araştırma bulgularına bakıldığında amaç bilinci düzeyleri birinci derece yakın kaybı yaşamayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 24). Literatür incelendiğinde; yakın aile bireyini kaybeden üniversite öğrencilerinin içerisinde bulunduğu yas süreçlerini inceleyen bir araştırmaya rastlanmıştır. Öğrencilerin yaşadıkları kaybın ardından amaç bilincinin zayıfladığı sonucuna ulaşılmıştır (Balk, 2001). Yakın bir kişinin kaybı, bireyin yaşamındaki anlam ve bağlılık kaynaklarından birinin yitirilmesine neden olabilmektedir. Bu tür bir kayıp, kişinin yaşam yönelimi, geleceğe dair hedefleri ve motivasyon kaynaklarında çözümlere yol açarak amaç bilinci düzeyinde azalmaya neden olabileceği düşünülmektedir.

Depremzedelere yönelik yapılan bu araştırmada, amaç bilinci depremde başkasının ölümüne şahit olmayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 25). Literatürdeki bir insanın ölümüne şahit olma durumunu

deneyimleyen insanların amaç bilinci düzeylerinin incelendiği araştırmalarda, bir başkasının ölümüne şahit olan kişilerin amaç ve anlam duygusunun zayıf olduğu belirlenmiştir (Park, 2010; Southwick ve Charney, 2012; Triplett, Tedeschi, Cann, Calhoun ve Reeve, 2013; Updegraff, Silver ve Holman, 2008). Travmatik bir olaya doğrudan tanıklık etmek, bireyin dünyaya dair güvenlik ve anlam inançlarını sarsabilmektedir. Bu durum, kişinin yaşamını anlamlandırma sürecinde zorluk yaşamasına ve varoluşsal sorgulamalarla baş edememesine neden olarak amaç bilinci düzeyinin düşmesine yol açabileceği düşünülmektedir.

2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen tüm şehirlerde yaşayan depremzedelerle yapılan bu araştırmada amaç bilinci düzeyleri depremi yaşantıladıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir (Bkz. Tablo 27). Alanyazın taramasında Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen depremzedeler, yaşadıkları şehirlere göre kategorize edilerek bir araştırmaya tabi tutulmamıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre amaç bilinci düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha düşüktür (Bkz. Tablo 30).

5.1.5. Umut ile Yaş, Medeni Durum, Psikiyatrik Tanı Geçmişi, Depremden Etkilenme Derecesi, Birinci Derece Kayıp Yaşama Durumu, Başkasının Ölümüne Şahit Olma Durumu, Depremin Yaşantılandığı Şehir ve İkamet Yeri Değişkenlerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Bu araştırmada umut düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermiştir (Bkz. Tablo 11). Saçar ve Zeren'nin 2024 yılında salgın günlerini konu alan çalışmalarında 588 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yaş arttıkça umut düzeyinde artma gözlenmiştir. Araştırmaya göre cinsiyet değişkeninin umut üzerine anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Muyan-Yılık ve Demir (2021), üniversite öğrencilerinin farklı yaşam alanlarındaki umut seviyelerini cinsiyet ve adil dünya inancı açısından değerlendirdiği çalışmada 168 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada kız öğrencilerin sosyal ilişkilerde daha yüksek umut üzerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Choudhary ve Ghosh (2024), yaptıkları bir araştırmada Hindistan'da üniversite öğrencileri ve profesyoneller arasında umut ve iyimserlik düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırmayı amaçlamışlardır. Sonuçlara göre cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. 20-49 yaş arası bireylerde umut düzeylerinin yaş ve cinsiyet açısından yordamayı amaçlayan bir konferans bildirisinde, erkeklerin kadınlara

göre daha yüksek umut düzeyine sahip olduğu ve yaşla birlikte umut düzeyinin dalgalandığı saptanmıştır (Alvi ve Mirza, 2018). Ayrıza ve Izzaty (2022), 13-20 yaş arası ergenlerde umut düzeyinin yaş ve cinsiyet açısından değerlendirilmesi ile ilgili bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre yaş ve cinsiyetin umut düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları literatürle örtüştüğü gibi farklılaşma da göstermektedir. Bu çeşitliliğin sebebinin, yapılan araştırmaların konusu olabileceği düşünülmektedir. Bazı değişkenler genç kesimin umut düzeyine düşürürken, bazı değişkenler yaşlı kesimin umut düzeyini düşürmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda umut değişkeninin medeni duruma göre farklılaştığı görülmektedir. Bekar bireylerin evli bireylere göre daha düşük umut düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 15). Kalp ameliyatı geçiren bireylerle yapılan bir araştırmada; evli veya birlikte yaşayan kişilerin umut düzeylerinin, yalnız yaşayan kişilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya göre özellikle boşanmış, dul, bekar ve kadın cinsiyetli kişilerin umut düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir (Hjort, Lydersen ve Røislien, 2017). Aynı zamanda evli bireylerin umut düzeyinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Sepehrian-Azar, Mohammadi, Badalpoor ve Norozzadeh, 2016; Timur, 2008; Zararsız, 2016). Araştırmanın sonuçları literatürle örtüştüğü gibi farklılaşma da göstermektedir. Bu çeşitliliğin sebebinin, yapılan araştırmaların konusu olabileceği düşünülmektedir. Bazı değişkenler genç kesimin umut düzeyine düşürürken, bazı değişkenler yaşlı kesimin umut düzeyini düşürmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikiyatrik bir soruna dair tanı almayanların alanlara oranla umut düzeyleri anlamlı derecede yüksektir (Bkz. Tablo 17). Taytaş ve Kardaş (2022), ergenlerle yaptıkları çalışmada umut kavramı ile depresyon arasında ters orantılı bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonucuna göre umut arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır. Şizofreni hastalarıyla gerçekleştirilen başka bir araştırmaya göre, depresyon şiddeti ile umut düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon değeri tespit edilmiştir (Sari ve diğerleri, 2021). Psikiyatrik rahatsızlıklar, bireyin benlik saygısını, motivasyonunu ve geleceğe yönelik inancını zayıflatabilir; bu da umut düzeyinde azalmaya yol açabileceği düşünülmektedir.

Depremden etkilenme dereceleri dörde ayrılmaktadır. Birinci derecede etkilenen afetzedeler, depreme doğrudan tanık olan afetzedelerdir. İkinci derecede etkilenen

afetzedeler, depreme aile ve çevresi vasıtasıyla dolaylı olarak tanık olan afetzedelerdir. Üçüncü derecede etkilenenler yardım amaçlı deprem bölgesine bulunanlar, dördüncü derecede etkilenenler ise sosyal medya vasıtasıyla depreme tanık olan afetzedelerdir. Araştırmanın sonucunda birincil afetzedelerin dördüncül afetzedelere göre daha düşük umut düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 22).

Araştırma bulgularına bakıldığında umut düzeyleri birinci derece yakın kaybı yaşamayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 24). Şimşek Arslan ve Buldukoğlu (2019), yaptıkları derleme çalışmasında aile üyelerinden birini kaybetmenin umut kaybına yol açtığını savunmuşlardır. Alvarenga ve diğerleri (2021), benzer şekilde bebek kaybı yaşayan annelerin umutsuzluklarının ağır bastığı sonucuna ulaşmışlardır. Sevilen birinin kaybı, geleceğe dair kurulan hayallerin ve beklentilerin yıkılmasına neden olabilmektedir; bu da bireyin yaşamdan beklentisini ve umut duygusunu zedeleyebilmektedir.

Depremzedelere yönelik yapılan bu çalışmada, umut düzeyleri depremde başkasının ölümüne şahit olmayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Bkz. Tablo 25). Terzioğlu ve diğerlerinin (2022) pandemi döneminde hastalara bakım veren sağlık çalışanları ile yaptıkları çalışmada, hastaların ölümüne tanıklık eden sağlık çalışanlarının umutlarının artmasıyla travma belirtilerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölüm anına tanıklık, yaşamın kırılganlığını gözler önüne serer ve çaresizlik hissini artırır; bu da kişinin geleceğe güvenle bakmasını zorlaştırabilir.

2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen tüm şehirlerde yaşayan depremzedelerle yapılan bu çalışmada umut düzeyleri depremi yaşıtıldıkları şehre göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermektedir (Bkz. Tablo 26). Alanyazın taramasında Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen depremzedeler, yaşadıkları şehirlere göre kategorize edilerek bir çalışmaya tabi tutulmamıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre umut düzeyleri konteyner kentte yaşayan depremzedeler lehine anlamlı bir şekilde daha düşüktür (Bkz. Tablo 29).

Bu çalışmada depremzede üniversiteye hazırlık öğrencilerine yönelik olarak uygulanan umut temelli psikoeğitim programının, öğrencilerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, umut düzeyi ve amaç bilinci üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, deney grubundaki katılımcıların ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Program sonrasında deney grubunda travma sonrası stres ve

ölüm kaygısı düzeylerinde anlamlı bir azalma görülürken, umut düzeyi ve amaç bilincinde anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise bu değişimler gözlenmemiştir.

Bu sonuç, umut temelli psikoeğitim programının depremzede gençlerin psikolojik iyileşme süreçlerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bulgular, literatürde benzer müdahale çalışmalarının sonuçlarıyla örtüşmektedir. Örneğin, Snyder (2002) umut odaklı yaklaşımların bireylerin baş etme becerilerini güçlendirdiğini ve stres düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Tedeschi ve Calhoun'un (2004) travma sonrası büyüme modelinde de vurgulandığı üzere, travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin geleceğe dair umut ve amaç geliştirmeleri, uyum sürecinin önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, özellikle afet sonrası süreçlerde umut temelli psikoeğitim programlarının gençler için koruyucu bir rol üstlenebileceğini göstermektedir. Travma sonrası stres düzeyindeki azalmanın yanı sıra umut ve amaç bilincindeki artış, katılımcıların yaşamlarına daha olumlu bir bakış açısıyla yön verdiklerini düşündürmektedir. Ölüm kaygısında gözlenen azalmanın ise, bireylerin yaşadıkları kayıpları daha sağlıklı biçimde anlamlandırmaları ve geleceğe yönelik daha güçlü bir baş etme kapasitesi geliştirmeleriyle ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir.

5.2. Öneriler

Bu araştırmada, travma sonrası stres ve ölüm kaygısı düzeylerinin yüksek, amaç bilinci ve umut düzeylerinin düşük olduğu; umut temelli psikoeğitim programı uygulamasıyla bu olumsuz göstergelerin azaldığı saptanmıştır. Bu nedenle, depremzedelerin psikolojik durumlarını uzun vadede izleyen ve programın kalıcılığını test eden boylamsal araştırmalar yapılmalıdır.

Bu çalışma ergen bireylerle yürütülmüş ve olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Bu nedenle, doğal afetler gibi travmatik yaşantıların ardından özellikle sınav yılı gibi yoğun kaygı yaşanan dönemlerde umut temelli yaklaşımların ergenlerle sistematik biçimde uygulanması ve yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Programın travma sonrası stres ve ölüm kaygısında sağladığı azalma ve umut/amaç bilincinde yarattığı artış, benzer programların farklı yaş grupları ve toplumsal kesimlerde de etkisinin değerlendirilmesine ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Rehberlik ve psikolojik danışma birimlerinin, bu tür yapılandırılmış müdahale programlarını öğrenci destek hizmetleri kapsamına sistematik biçimde entegre etmesi; gerekirse travma sonrası psikolojik ilk yardım ve uzun vadeli destek süreçlerini birleştirmesi önerilmektedir.

Araştırmanın bulguları, bir deprem ülkesi olan Türkiye’de önleyici eğitim programlarının önemini bir kez daha ortaya koymuştur. Stres yönetimi, travma sonrası iyileşme ve psikolojik dayanıklılık konularını kapsayan önleyici eğitimler düzenlenmeli ve toplumun tüm kesimlerine ulaştırılmalıdır.

Çalışmamızda kullanılan ölçümler ve programdan elde edilen veriler, travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeylerini inceleyen karma (nitel + nicel) araştırmaların daha geniş örneklemelerle yapılmasının faydalı olacağını göstermektedir.

Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak, deprem bölgelerinde travma sonrası stres ve ölüm kaygısı yüksek, amaç bilinci ve umut düzeyleri düşük olan bireylere umut temelli psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılması önerilmektedir.

Araştırma sürecinde yapılan konteyner kent ziyaretleri, psikolog ve psikolojik danışmanların varlığından habersiz olan depremzedelerin olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, bu bireylere psikolojik hizmetlerin ulaşılabilir olduğu konusunda bilgilendirme yapılmalıdır.

Aynı ziyaretlerde bazı depremzedelerin bilinçsiz şekilde psikiyatrik ilaç kullandığı görülmüştür. Bu durumun ciddiyetini ortaya koyacak saha araştırmaları yapılmalı; ilaçları temin eden kişilerin tespiti ve gerekli işlemlerin yapılması için ilgili kurumlarla iş birliği yapılmalıdır.

Bu çalışma, elde edilen olumlu sonuçlar ışığında, tüm deprem bölgelerindeki depremzedelere eşit oranda ulaşacak biçimde tekrarlanabilir ve farklı bölgelerdeki etkisi sınanabilir.

KAYNAKÇA

- Abdel Khalek, A. M. (2005). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Studies*, 29(3), 251–259. <https://doi.org/10.1080/07481180590916371>
- Abdel-Khalek, A. M. (2004). Death anxiety, death depression, and death obsession: A triple research agenda. *Omega: Journal of Death and Dying*, 50(3), 211–228. <https://doi.org/10.2190/5HQE-25L2-R2DG-Y1L8>
- Adler, A. (2001). *Yaşamın anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.). İstanbul.
- AFAD. (2024). Deprem-Nedir. <https://www.afad.gov.tr/tr/4379/Deprem-Nedir>
- Affaf, A. (2014). Death anxiety as a function of age and religiosity. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(9), 333-341.
- Akça, F. ve Köse, İ. A. (2008). Ölüm kaygısı ölçeğinin uyarlanması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11, 7-16.
- Akçay Civriz, G. (2019). *Suriyeli sığınmacıların ruhsal dayanıklılık ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akgül Gök, F. (2018). *Şizofreni Tanısı Olan Bireylerin Ebeveynlerinin Yaşantılarının Güçlendirme Yaklaşımı Çerçevesinde İncelenmesi*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi.] Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akgül Gök, F. ve Arslan Özdemir, E. (2020). Sosyal hizmet uygulamalarında “Umut”. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(2), 604-617.
- Akın, A., Hamedoglu, M., Kaya, Ç., and Sarıçam, H. (2013). Turkish Version of Employment Hope Scale: The Validity And Reliability Study. *IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal*, 4(11), 56 – 68.
- Akkaya, O. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 585100) [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aksoy, Y. (2024). *Kahramanmaraş merkezli depremi yaşamış depremzede sağlık çalışanlarının travma sonrası stres bozukluğu düzeyi ve deprem stresi ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.

- Aktaş, E. (2021). *Covid-19 virüs salgınında sağlık personelinin coronavirüs anksiyetesi ve ölüm anksiyetesi düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Al Boukhary, R., Hallit, R., Postigo, A., Malaeb, D., Dabbous, M., Sakr, F., El Khatib, S., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., and Obeid, S. (2024). The effect of gratitude on death anxiety is fully mediated by optimism in Lebanese adults following the 2023 earthquake. *BMC Psychology*, 12(2). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01509-4>
- Alipour, F., and Ahmadi S. (2020). Social support and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Earthquake Survivors: a systematic review. *Social Work Mental Health*, 18(5), 501-14.
- Alvi, M. H., and Mirza, M. H. (2018). Difference in level of hope in terms of gender and age. In 1st International Conference on Global Sustainable Development – 2018, Karachi, Pakistan. <https://www.researchgate.net/publication/325534184>
- Alpak, G., Ünal, A., Bülbül, F., Sağaltıcı, E., Bez, Y., Altındağ, A., Dalkılıç, A., Savaş, H. A. (2015). Türkiye'deki Suriyeli mülteciler arasında travma sonrası stres bozukluğu: Kesitsel bir çalışma. *Uluslararası Klinik Uygulamada Psikiyatri Dergisi*, 19 (1), 45–50. <https://doi.org/10.3109/13651501.2014.961930>
- Altındağ, A. (2001). *1998 Adana depreminin ardından gelişen travma sonrası stres bozukluğunun izlem çalışması / The follow-up study of posttraumatic stress disorder after the 1998 Adana-Ceyhan earthquake* [Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*, 2. Baskı, Alfa Akademi.
- Altmaier, E. M. (2019). *Promoting positive processes after trauma*. Cambridge: Elsevier Academic Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı DSM-5*. (E. Köroğlu, Trans.). Hekimler Yayın Birliği.
- Ana Britannica Genel Kültür Ansiklopedisi. (1995). Cilt 2. Ana.
- APA, APA (2013). *Zihinsel bozuklukların tanıs ve istatistiksel el kitabı*. Amerikan Psikiyatri Birliği.
- Arıcı Özcan, N., ve Arslan, R. (2020). Travma sonrası stres ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide sosyal desteğin ve maneviyatın aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 299-314. <https://doi.org/10.17755/esosder.548142>

- Arslan, A. (2019). Üniversite bölümlerinde yaşam doyumu ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 113-129.
- Arslan, A. ve Tura, G. (2022). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi: Yüksekova örneği. *Educatione*, 1(2), 212-234.
- Asoğlu, E. ve Özdemir, Ö. (2024). Deprem kaynaklı travma sonrası stres belirtileri ile başa çıkmada din eğitiminin rolü. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 17, 321-348. <https://doi.org/10.53112/tudear.1458935>
- Assari, S., and Lankarani, M. M. (2016). Race and gender differences in correlates of death anxiety among elderly in the United States. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(2), 1-7.
- Ataman, A. (2021). *Umut temelli müdahale programının Suriyeli mülteci çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, İbn Haldun Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Atılğan, Y. O. (2016). *Van-Erciş Depreminde yakın kaybı yaşamış ergenlerin travma sonrası stres düzeyleri ve yas süreçlerinin incelenmesi / Investigation of the stress level and length of sorrowness of the adolescents who lost their relatives in Van-Erciş Earthquake* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Mevlana Üniversitesi.
- Atik, G., and Atik, Z. E. (2017). Predicting Hope Levels of High School Students: The Role of Academic Self-Efficacy and Problem Solving. *Eğitim ve Bilim*, 42(190), 157-169. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.5348>
- Aydın, C., Kaya, M., Peker, H. (2025). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55. <https://doi.org/10.17120/omuiid.80248>
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlilik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Aydoğdu, B. N. ve Eryiğit, D. (2022). Üniversite öğrencilerinde dışavurumcu teknikler çerçevesinde tasarlanan yaşam anlamı grup çalışmasının yaşam anlamı, amaç bilinci ve depresyon düzeyine etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (12), 326-345. <https://doi.org/10.21733/ibad.959202>
- Ayten, A. (2009). Üniversite bölümünde ölüm kaygısı: Türk ve Ürdünlü öğrenciler üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 85-108.

- Ayriza, Y., and Izzaty, R. E. (2022). No Differences of Adolescents' Hope in Terms of Developmental Phases and Gender. *Humaniora*, 14(2), 123–132. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v14i2.8510>
- Azarian, A., Aghakhani, S., and Ashuri, A. (2016). Investigating the relationships between death anxiety and attitude towards life among university students. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 233-238.
- Bacanlı, F. ve Ercan, L. (2006). İyimserlik ve Cinsiyetin Deprem Stresiyle Başa Çıkma İlişkisi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 7-16. <https://doi.org/10.17066/pdrd.29084>
- Bahçecioğlu Turan, G., and Türkben Polat, H. (2023). The effects of illness perception on death anxiety and satisfaction with life in patients with advanced gastrointestinal cancer. *Palliative & Supportive Care*, 21(5), 563–570. <https://doi.org/10.1017/S1478951523000684>
- Balk, D. E. (2001). College student bereavement, scholarship, and the university: A call for university engagement. *Death Studies*, 25(1), 67–84. <https://doi.org/10.1080/07481180126148>
- Bakic, H., and Ajdukovic, D. (2021). Resilience after natural disasters: The process of harnessing resources in communities differentially exposed to a flood. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1891733>
- Balcıoğlu, İ. ve Turan, Ş. (2015). *Olgu dosyaları psikiyatri*. Nobel Tıp Yayıncılık.
- Baudrillard, J. (2002). *Simgesel değiş tokuş ve ölüm* (O. Adanır, Trans.). Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Bauman, Z. (2000). *Ölümlülük, ölümsüzlük ve diğer hayat stratejileri*, (Çev. Nurgül Demirdöven). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Battista J. and Almond R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36 409-427.
- Baytar, B. (2017). *1999 Gölçük depremini çocukluğunda yaşamış kişilerin kaygı, depresyon ve TSSB düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi / The analysis of the anxiety, depression and PTSD levels of the people who had earthquake in their childhood period in 1999 according to some variables* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Beck, A. T., Emery, G., and Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.

- Beck, A. T., Kovacs, M., and Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior. *Jama*, 234(11), 1146-1149.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Bekmezci, M., Köksal, K., and Mert, İ. S. (2021). Durumluk Umut Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Yaşam tatmini üzerine bir inceleme. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 91(2), 17-39.
- Belsky, J. (1999). *The psychology of aging*. Brooks Cole Publishing.
- Bernat, J. L. (1981). On the definition and criterion of death. *Archives of Internal Medicine*, 94(3), 389-394. <https://doi.org/10.1001/archinte.94.3.389>
- Binay, H. (2016). *Suriye ve Irak'tan gelen savaş mağduru çocuk ve genç mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu düzeyi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Bişkin Çetin, S. ve Sözel, H. (2021). COVID-19 sürecinde sağlık çalışanlarının kaygısı düzeyleri. *Eskişehir Tıp Dergisi*, 2(2), 74-81. <https://doi.org/10.48176/esmj.2021.21>
- Bolu, A., Erdem, M., ve Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2).
- Boysan, M., Güzel-Özdemir, P., Özdemir, O., Selvi, Y., Yılmaz, E., and 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.
- Bozo, O., Tunca, A., and Şimşek, Y. (2009). The effect of death anxiety and age on health-promoting behaviours: A terror-management theory perspective. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(4), 377-389.
- Breslau, N. (1997). Sex differences in posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 54(11), 1044-1051.
- Brewin, C. R., Andrews, B., and Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766.
- Budak, Selçuk (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, K. (2023). Dindarlık, Umut ve iyimserlik ilişkisi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 6, 235-244.

- Bulut, S. (2009). Comparing children posttraumatic stress reactions in terms of age and gender after an earthquake. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(31), 43-51. <https://doi.org/10.17066/pdrd.68189>
- Bulut, S. (2010). Depremi direkt olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 87-98.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Brassai, L., Piko, B. F., and 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>
- Cai, W., Tang, Y. L., Wu, S. ve Li, H. (2017). Scale of death anxiety (SDA): Development and validation. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-8.
- Cankardaş, S. ve Sofuoğlu, Z. (2019). Deprem ya da yangın deneyimlemiş kişilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve belirtilerin yordayıcıları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(3), 151-6 <https://doi.org/10.5080/u23613>
- Canlı, D., ve Yılmaz, F. (2023). Deprem sonrasında bireylerin deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*. <https://doi.org/10.16919/bozoktip.1305106>
- Catherall, D. R. (2003). How fear differs from anxiety. *Traumatology*, 9(2), 76-92. <https://doi.org/10.1177/153476560300900202>
- Carotta, C. L., Lavender-Stott, E. S., Garcia, A. S., and Liu, H.-L. (2023). Relationship status and well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Issues*, 44(1), 3-25. <https://doi.org/10.1177/0192513X221105242>
- Carver, C. S., and Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6(4), 304-315. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0604_05
- Currier, J. M., Holland, J. M., and Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30(5), 403-428. <https://doi.org/10.1080/07481180600614351>

- Chang, E. C. (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121–143. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.2.121.22876>
- Chossegros, L., Hours, M., Charnay, P., Bernard, M., Fort, E., Boisson, D., Sancho, P. O., Yao, S. N., and Laumon, B. (2011). Predictive factors of chronic post-traumatic stress disorder 6 months after a road traffic accident. *Accident Analysis and Prevention*, 43(1), 471–477. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2010.10.004>
- Choudhary, A., and Ghosh, P. D. (2024). Gender Differences on Hope and Optimism Among College Students and Professionals in Indian Context. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 581–588. <https://doi.org/10.25215/1202.058>
- Chui, W. H., and Wong, M. Y. H. (2017). Association between parents' marital status and the development of purpose, hope, and self-esteem in adolescents in Hong Kong. *Journal of Family Issues*, 38(9), 1235–1256. <https://doi.org/10.1177/0192513X15606490>
- Chuin, C. H., and Choo, Y. C. (2009). Age, gender, and religiosity as related to death anxiety. *Sunway Academic Journal*, 6, 1–16.
- Cicirelli, V. G. (2001). Personal meanings of death in older adults and young adults in relation to their fears of death. *Death Studies*, 25, 663–683. <https://doi.org/10.1080/713769896>
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133–141. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016119294>
- Çilingir, L. (2003). “Hayatın anlamı nedir veya iyi bir hayat nasıl olmalıdır?”, *Düşünen Siyaset*, 18, 2.
- Collins, S. (2015). Hope and helping in social work. *Practice*, 27(3), 197–213.
- Coşgun, M. G. (2022). 2020 İzmir depremini yaşamış bireylerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki / The relationship between personality traits and post-traumatic stress disorder in individuals who experienced the 2020 İzmir earthquake [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi].
- Çağlar, A. (2025). Travma sonrası bilişsel yüklenme ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TEBD*, 23(1), 1-14. <https://doi.org/10.37217/tebd.1551965>

- Çakır, B. (2011). Belirsizlik ve Korkunun Yeni Düzenin Oluşmasına Katkısı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*(36), 63-82.
- Çakmak, E. (2001). Afet yönetimiyle ilgili bilgi notu, *Yerel Yönetim ve Denetim*. 6.
- Çam-Çelikel, F. ve Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiyatri Arşivi*, 45(4), 122–129.
- Çapar, T. (2016). 1999 Marmara depremlerinin etkilerinin travma sonrası gelişim modeli çerçevesinde değerlendirilmesi / The investigation of the impacts of 1999 Marmara earthquakes from the posttraumatic growth model perspective [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Çelik, A. K. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591.
- Çetrez İşcan, G., ve Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 120-127.
- Çınar, M. (2015). Yetişkin ve yaşlılarda Tanrı'ya bağlama tarzı ve ölüm kaygısı ilişkisi üzerine bir araştırma [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Çiftci, N., Yıldız, M., and Uçar, M. (2024). Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder, Death Anxiety, and Insomnia in Adults After the Earthquake. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00302228241256267>
- Çögenli, M. Z. (2019). Soma Maden Kazasından Sağ Kurtulan İşçilerin Travma Sonrası Stres Problemlerinin ve Psikolojik Süreçlerinin Değerlendirilmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(3), 405-422. <https://doi.org/10.18037/ausbd.632141>
- Dadfar, M., Lester, D., and Bahrami, F. (2016). Death anxiety: Reliability, validity, and factorial structure of the Farsi form. *Journal of Aging Research*, 2016, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2016/2906857>
- Dağlı, E. N. (2010). Yaşlılarda ölüm kaygısı ve dindarlık. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Daryayelal, A., Pourhossein, R., Rezazadeh, S. M. R., and Askari, A. (2014). Written emotional expression on anxiety and fear of death among adolescent survivors of earthquake in Eastern Azerbaijan, Iran. *International Journal Of Behavioral Social And Movement Sciences*, 3(3), 1-10.

- Demirbaş Kurtoğlu, H. (2023). 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası depremzedelerde posttravmatik stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete bozukluğu yaygınlığının araştırılması / Investigation of the prevalence of post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety disorders among earthquake survivors following the 2023 Kahramanmaraş-centered earthquakes (Yayımlanmamış tıp uzmanlık tezi, Gaziantep Üniversitesi). YÖK Tez Merkezi.
- Demirbaş, N. (2016). Kolların içindekiler yaşamda anlam ve yaşam arasındakiiler. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 133-141.
- Demirezen, G. N. (2019). *Eş şiddetine maruz kalıp sığınma evinde kalan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu belirtileri: Bilişsel model çerçevesinde bir inceleme* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi].
- Derin, S. (2019). *Ölüm kaygısına ilişkin bir model testi: Denetim odağı, kaygı ve ölüm obsesyonunun rolü* [Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Dezutter, J., Soenens, B., and Hutsebaut, D. (2006). Religion and death attitudes: The mediating role of meaning in life. *Archive for the Psychology of Religion*, 28(1), 91–102. <https://doi.org/10.1163/00846720677832562>
- DiGrande, L., Perrin, M. A., Thorpe, L. E., Thalji, L., Murphy, J., Wu, D., Farfel, M., and Brackbill, R. M. (2008). Posttraumatic stress symptoms, PTSD, and risk factors among lower Manhattan residents 2–3 years after the September 11, 2001 terrorist attacks. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 264–273. <https://doi.org/10.1002/jts.20345>
- 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].
- Doğan, B. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde ilk, orta ve son küresellikteki bireylerde ölüm kaygısı ve umutsuzluk arasındaki ilişkide sosyal medya kullanım düzenleyicisi müdahalesinin incelenmesi*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
- Doğan, P. (2012). Resim Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36(36), 115-127.
- Doğulu, C., ve Sakallı, N. (2015). Dehşet yönetimi kuramı üzerine bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(35), 33-57.
- Dorsett, P. (2010). The Importance of hope in coping with severe acquired disability. *Australian Social Work*, 63(1), 83–102.

- Drinkwater, R. (2016). *Fearing the reaper: Gender differences in death anxiety explained by religious doubts, femininity and fear of crime* [Yayımlanmamış doktora tezi, Oklahoma State University].
- Dürü, Ç. (2006). *Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Eaglaton, T. (2007). *The meaning of life a very short introduction*. Oxford University Press.
- Eke, S. (2003). *Farklı mesleklerde çalışanların ölüm kaygılarının karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi.]
- Eker Sürmeli, A. (2024). *Kahramanmaraş depremi sonrası depremzede olmayan ortaokul öğrencilerinin deprem algıları ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Ekşi, H. ve Başol, T. (2023). Azimli umut ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması [Bildiri sunumu]. 6. Uluslararası Palandöken Bilimsel Çalışmalar Kongresi, Erzurum, Türkiye.
- Elçi, Ö. (2021). *Predictive factors of posttraumatic stress and posttraumatic growth among the survivors of Van, 2011, earthquakes' trauma / 2011 Van depremlerini yaşayanlarda travma sonrası stres ve travma sonrası büyümeyi yordayan faktörler* [Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Emirza, E. G., and Bilgili, N. (2023). Psychosocial intervention after natural disaster: Psychological first aid. In *EU 1. Uluslararası Sağlık, Mühendislik ve Uygulamalı Bilimler Kongresi* (pp. 502–510).
- Erdem, Ç. (2015). *Aile ve sosyal politikalar bakanlığı il müdürlüğüne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Erdoğan, O. (2013). *İlköğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik ve başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, umut ve mesleki haz* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Erdoğan, M. Y. ve Özkan, M. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 14(3), 171-179.

- Eren, İ. ve Akoğlu, B. (2024). Deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolü. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(1), 23-31.
- Erikson, E. H. (1982). *Childhood and society*. Granada: Triad.
- Ertürk, M. (1995). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*. Beta Basım Yayım.
- Esi, A. (2018). Bilim ve umut. *Journal of Awareness*, 3(Özel), 56–58. <https://doi.org/10.26809/joa.2018548615>
- Eşsizozğlu, 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.
- Feldman, D. B., and Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 745–759. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9292-4>
- Flesaker, K. and D. Larsen (2010). To offer hope you must have hope: Accounts of hope for reintegration counsellors working with women on parole and probation. *Qualitative Social Work*, 11(1), 61–79.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Frank, G., Njenga, F. G., Nicholls, P. J., et al. (2004). Post-traumatic stress after terrorist attack: Psychological reactions following the US embassy bombing in Nairobi. *British Journal of Psychiatry*, 185, 328–333.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan anlam çılgılığı psikoterapi ve hümanizm*. S. Budak, (Çev.) Ankara: Öteki.
- Frankl, V. E. (1998). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. S. Budak, (Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. S. Budak, (Çev.). İstanbul, Okuyan Us Yayın.
- Freh, F. M., Chung, M. C., and Dallos, R. (2013). In the shadow of trauma: A qualitative analysis of the psychological experience of Iraqi refugees. *Journal of Loss and Trauma*, 18(2), 136–160. <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.684578>

- Furer, P., and Walker, J. R. (2008). Death anxiety: A cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(2), 167–182. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.22.2.167>
- Gallagher, M. W., and Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556. <https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Galt, C. P., and Hayslip, B. (1998). Age differences in levels of overt and covert death anxiety. *Omega*, 37, 187-202.
- Garcini, L. M., Short, M., and Norwood, W.D. (2013). Affective and motivational predictors of perceived meaning in life among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 51- 64.
- Geçtan, E. (1989). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. 7. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2021). *Varoluş ve psikiyatri*. Metis Yayınları.
- Genç, F. N. (2007). Türkiye’de doğal afetler ve doğal afetlerde risk yönetimi. *Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 9, 201-226.
- Genç Köse, B., Metin Karaaslan, M. ve Akbal, Y. (2018). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda okuyan öğrencilerin ölüm kaygısı düzeyleri. *JCME*. 27(3), 149-54.
- Göka, E. (1999). Hümanistik psikoloji açısından kaygı sorunsalı ve kendini gerçekleştirme kavramı. *Doğu Batı Dergisi*, 6(2), 173-179.
- Göka, E. (2013). *Hayatın anlamı var mı?* Timaş Yayınları.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., and Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In J. S. Greenberg, T. Pyszczynski, & S. Solomon (Eds.), *Public self and private self* (pp. 189–212). Springer.
- Greenberg, J., Solomon, S., and Pyszczynski, T. (2015). The worm at the core: On the role of death in life. *Random House*.
- Güvercin, A. (2006). *Depremzede anneler ve çocuklarının depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere açısından incelenmesi* (Tez No. 191657) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T. ve Yaman, M. (2002). Deprem tipi travma sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri alt tipleri, *Düşünen Adam*, 15(1), 4–15.
- Hajatnia, B., Tajeri, B., and Alizadeh, K. H. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in sleep quality, resilience and death anxiety in the elderly. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(1), 40-46.
- Hjort, E. M., Lydersen, S., and Røislien, J. (2017). The association between hope, marital status, depression and persistent pain in men and women following cardiac surgery. *BMC Women's Health*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-017-0501-0>
- Halıcı Kurtulan, M. ve Kararımak, Ö. (2016). Ölüm kaygısı, tinsellik, dindarlık eğilimi ve varoluş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 163–187. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2016.2.0007>
- Heisel, M. J., and Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (2), 127–135. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000013660.10211.04>
- Handler, E. (2008). *Ölümü ertelemek mümkün mü?* (Z. Özkan, Ed.). İstanbul: Akis Yayıncılık.
- Hammond, K. W., Scurfield, R. M., and Risse, S. C. (1993). Post-traumatic stress disorder. In D. L. Dunner (Ed.), *Current psychiatric therapy* (pp. 288–295). W.B. Saunders Company.
- Herbert, C. Ve Sungur, M. Z. (2011). *Deprem sonrası ortaya çıkan tepkiler ve kendi kendine yardım yöntemleri*. Özel baskı, Rekmay.
- Herth, K. (1996). Hope from the perspective of homeless families. *Journal of Advanced Nursing*, 24(4), 743–753. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1996.25113.x>
- Hill, P. L., and Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486. <https://doi.org/10.1177/0956797614531799>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., and Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., and Cheung, S.F. (2010). The role of meaning life and optimism in promoting well-being. *Personality And Individual Differences*, 48, 658-663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>

- Horney, K. (1980). *Çağımızın Tedirgin İnsanı*. (A. Yorukan, Çev. Ed.). Tur Yayınları.
- Horowitz, M. J. (1986). *Stress response syndromes* (2nd ed.). New York: Jason Aronson.
- Hökelekli, H. (1991). Ölümle ilgili tutumlar ve dini davranış. *İslamî Araştırmalar Dergisi*, 2, 83–91.
- Hökelekli, H. (1992). Ölümle ilgili tutumların dini davranışla ilişkisi üzerine bir araştırma. *U.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 57-85.
- Irmak, P., Dilek, A., Mine, Ö. ve Güler, B. (2023). Afetler sonrasında ruh sağlığı; psikolojik etkiler, tedavi yaklaşımları ve baş etme. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 86(4), 393- 401.
- Iverach, L., Menzies, R. G., and Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580–593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- İhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçları, İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İnci, N. (2023). *Travma sonrası stres belirti düzeyi ile alkol/madde kullanım miktarı arasındaki ilişkide narsisizmin ve kontrol odağının düzenleyici rolünün incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İşçi, C. (2024). Deprem nedir ve nasıl korunuruz? Boğaziçi Üniversitesi Kandilli Rasathanesi ve Deprem Araştırma Enstitüsü. 25 Mart 2024 tarihinde <http://www.koeri.boun.edu.tr/scripts/1st5.asp> adresinden erişilmiştir.
- İşgör, İ. Y., Demir, S. ve Gürtepe, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde umut ve kişilik özelliklerinin azim üzerindeki yordayıcı etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 12(1), 346-361. <https://doi.org/10.7884/teke.5618>
- Jafarova Demirkapı, M., Doğan, F. C., Karabağ, S., Yılmaz, A., Çelikkol, A., and Yananlı, H. R. (2022). Effects of acute topiramate administration on post-traumatic stress disorder in rats. *Cukurova Medical Journal*, 47, 301-309. <https://doi.org/10.17826/cumj.1035129>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Our fundamental assumptions. Shattered Assumptions*. The Free Pres.
- Jin, Y., Zeng, Q., Cong, X., An, J., and Zheng, P. (2023). Impact of death anxiety on mental health during COVID-19: The mediating role of the meaning in life. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1177/18344909231165187>

- Jorge, R. E. (2015). Posttraumatic stress disorder. *Continuum: Lifelong Learning in Neurology*, 21(3, Behavioral Neurology and Neuropsychiatry), 789–805. <https://doi.org/10.1212/01.CON.0000466662.67707.1e>
- Joubert, J., Guse, T., and Maree, D. (2022). The prevalence of hope, subjective well-being, and psychopathology among trauma survivors at community-based clinics in Gauteng. *South African Journal of Psychology*, 52(1), 61–72. <https://doi.org/10.1177/00812463211040380>
- Kandemir, F. (2020). Bazı demografik değişkenler bağlamında Covid-19 pandemi neslinin dindarlık ve ölüm kaygısı ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma [An empirical research on the relationship of Covid-19 pandemic generation's religiosity and death anxiety in the context of some demographic variables]". *Tokat İlmîyat Dergisi* 8/1, 99-129. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3876200>
- Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, (31), 574–591. <https://doi.org/10.37679/trta.1275268Acarindex+2DergiPark+2DergiPark+2>
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Karaca, F. ve Kandemir, F. (2016). Karaca- Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(9), 7-34.
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları.
- Karakaya, I., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Şişmanlar, Ş. ve ÖC, Ö. (2004). Marmara depreminden üç buçuk yıl sonra ergenlerde TSSB, depresyon ve anksiyete belirtileri [PTSD, depression, and anxiety symptoms in adolescents three and a half years after the Marmara earthquake]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 257–263
- Karakuş, G., Öztürk, Z., ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Karancı, N. A., Aker, T. A. ve Işıklı, S. (2009). Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi. *TÜBİTAK SOBAK Proje No: 107K323*.
- Karataş, Z., and Tüccar, E. (2024). Unveiling the healing power of spirituality: Exploring the impact on post-earthquake trauma among Türkiye survivors *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(2), 145–168. <http://doi.org/10.37898/spiritualpc.1393636>

- Kardaş, F. (2013). *Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- 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.
- Karima, F. H., Demartoto, A., and Murti, B. (2023). Effects of social support, perceived threat, and witnessing death on the risk of post-traumatic stress disorder: Meta-analysis. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 8(3), 396–409. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2023.08.03.10>
- 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.
- Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Travma sonrası stres bozukluğu. E. Göv, ve T. Bağrıaçık (Eds.), Geçici Koruma Statüsündeki Bireylere Yönelik Rehberlik Hizmetleri Klavuzu Kitabı (ss. 26-40). *Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları*.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., and Wittchen, H.-U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169–184. <https://doi.org/10.1002/mpr.1359>
- Khan, M. M. (2006). Earthquake 2005: Challenges for Pakistani psychiatry. *Journal of International Psychiatry*, 3(3), 21–23.
- Khoshi, A., Nia, H. S., and Torkmandi, H. (2017). Investigation into the factors affecting death anxiety in Iranian students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(12), 24-27. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/27856.10996>
- Kılıç Emine, Z., Uslu Runa, İ., Erden, G. ve Kerimoğlu, E. (1999). Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini sürdüren ailesel etmenler. *Kriz Dergisi*, 7(2). https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000143
- Kımtır, N. ve Köftegöl, Ö. (2017). Yetişkinlerde ölüm kaygısı ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/36 55-82. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.327235>
- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*. [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].

- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümciül hastalık umutsuzluk* (Çev. M. M. Yakupoğlu). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Kira, I. A., Shuwiekh, H. A. M., and Ashby, J. S. (2021). Death anxiety, trauma types, cumulative trauma, and trauma symptoms in two trauma-exposed cultures: Cross-cultural comparison. *Traumatology*, 27(1), 19–30. <https://doi.org/10.1037/trm0000267>
- Kira, I. A., Shuwiekh, H. A. M., and Ashby, J. S. (2021). Meaning of life, death anxiety, and religious coping in trauma survivors: A path analysis. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(6), 529–543. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1947419>
- Kira, I. A., Shuwiekh, H. A. M., and Ashby, J. S. (2021). Death anxiety, trauma types, cumulative trauma, and trauma symptoms in two trauma-exposed cultures: Cross-cultural comparison. *Traumatology*, 27(1), 19–30. <https://doi.org/10.1037/trm0000267>
- Kiş, G. (2022). *Depremi sosyolojik boyutu: 2020 Elazığ depremzedeleriyle yapılan niteliksel bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Kleftaras, G., and Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3, 337–345. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Kleiman, E. M., and Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934–939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>
- Klein, S. and Alexander, D. A. (2006). Epidemiology and presentation of post-traumatic disorders. *Psychiatry*, 5, 225–227.
- Koç, M. (2000). Ölümsüzlük arzusu ve birey üzerindeki etkileri. *EKEV Akademi Dergisi* 2/3, 61.
- Köknel Ö. (1998). *Korkular, takıntılar, saplantılar*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22(3), 456–469. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.456>
- Kun, P., Chen, X., Han, S., Gong, X., Chen, M., Zhang, W., and Yao, L. (2009). Prevalence of post-traumatic stress disorder in Sichuan Province, China after the 2008 Wenchuan earthquake. *Public Health*, 123(11), 703–707. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2009.08.010>
- Kun, P., Tong, X., Liu, Y., Pei, X., and Luo, H. (2013). What are the determinants of post-traumatic stress disorder: age, gender, ethnicity or other? Evidence from

- 2008 Wenchuan earthquake. *Public Health*, 127(7), 644–652. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2013.04.018>
- Kun, P., Han, S., Chen, X., and Yao, L. (2009). Prevalence and risk factors for posttraumatic stress disorder: a cross-sectional study among survivors of the Wenchuan 2008 earthquake in China. *Depression and Anxiety*, 26(12), 1134–1140. <https://doi.org/10.1002/da.20612>
- Kuo, Y.-F., Chang, Y.-M., Lin, M.-F., Wu, M.-L., and Shiah, Y.-J. (2022). Death anxiety as mediator of relationship between renunciation of desire and mental health as predicted by Nonsent Theory. *Scientific Reports*, 12(1), 10209. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14527-w>
- Kurt, E. ve Gülbahçe, A. (2019). Van Depremine Yaşayan Öğrencilerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 957-972.
- Kwon, P. (2002). Hope, defense mechanisms, and adjustment: Implications for false hope and defensive hopelessness. *Journal of Personality*, 70(2), 207–231. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05004>
- Labbate, L. A., and Snow, M. P. (1992). Posttraumatic stress symptoms among soldiers exposed to combat in the Persian Gulf. *Hospital and Community Psychiatry*, 43(8), 831–833. <https://doi.org/10.1176/ps.43.8.831>
- La Cour, P., and Hvidt, N. C. (2010). Research on meaning-making and health in secular society: Secular, spiritual and religious existential orientations and their health correlates. *Social Science & Medicine*, 71(7), 1292–1299. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.06.024>
- Laçiner, K., Karabekiroğlu, A., Şahin, A. R., Özyıldız Güz, H., Böke, Ö., Sarısoy, G., and Özden, S. (2022). Evaluation of the relationship between death anxiety and clinical features of the disease and functionality in patients with schizophrenia. *Heliyon*, 8(8), e101999. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e101999>
- Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian & East European Psychology*, 43(6), 45-72.
- Li, R., Chen, Y., Lv, J., Liu, L., Zong, S., Li, H., and Li, H. (2020). Anxiety and related factors in frontline clinical nurses fighting Covid-19 in Wuhan. *Medicine*, 99(30), e21413. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021413>
- Lok, N., Zhang, Y., and Wang, Q. (2023). Relationship of depression, hopelessness and life purpose with post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 300, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.016>

- Maraşlı, A. B. (2024). *Depremde göçük altından çıkarılan bireylerde travma ve umutsuzlukla bilişsel davranışçı terapinin etkinliği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi].
- Melton, A. M. A., and Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 31–44.
- Menzies, R. E., and Dar-Nimrod, I. (2017). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 57, 136–152. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.01.007>
- McKnight, P. E., and Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Mirzaeidoostan, Z., Zargar, Y., and Zandi Payam, A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on death anxiety and mental health in women with HIV in Abandan City, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(1), 2-13.
- Mikulincer, M., Florian, V., and Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_2
- Moulden, H. M., and Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law*, 11(3), 329–342. <https://doi.org/10.1080/10683160500071143>
- Mosheva, M., Gross, R., Hertz-Palmor, N., Hasson-Ohayon, I., Kaplan, R., Cleper, R., Kreiss, Y., Gothelf, D., and Pessach, I. M. (2021). The association between witnessing patient death and mental health outcomes in frontline COVID-19 healthcare workers. *Depression and Anxiety*, 38(4), 468–479. <https://doi.org/10.1002/da.23140>
- Mridhula, A., and Ananyalakshmi, V. R. (2018). The effect of love styles on hope and marital attitudes among young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 6(3), 215–224. <https://doi.org/10.25215/0603.020>
- Munoz, R. T., Quinton, K. A., Worley, J. A., and Hellman, C. M. (2019). Locus of hope: External hope in parents/guardians as an antecedent of adolescents' internal hope and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 12(3), 1107–1124. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9587-1>

- Mudau, T. (2012). *Age, gender and religiosity as correlates of death anxiety in a rural African context* [Unpublished doctoral dissertation, University of Limpopo].
- Mutlu, E. (2013). *İç ve dış çatışmalar arasındaki ilişki, çatışmayla sonuçlanan bir süreçtir: üniversitenin çözülmesiyle bir çalışma*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Muyan-Yılık, M., ve Demir, A. (2021). Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına İlişkin Umut Düzeyleri: Kişisel Adil Dünya İnancı ve Cinsiyetin Yordayıcı Rolü. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.14686/buefad.752798>
- Naeem, F., Ayub, M., Masood, K., Gul, H., Khalid, M., Farrukh, A., ... Chaudhry, H. R. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors of PTSD: 18 months after Kashmir earthquake in Pakistan. *Journal of Affective Disorders*, 130(1), 268–274. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.09.024>
- Nazir, T. (2020). Pozitif psikoloji ve umut. S. Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji İçinde* (365-393 ss.). Ankara: Nobel.
- Neimeyer, R. A. (2005). Defining death: A psychological perspective. *Death Studies*, 29(9), 839–854. <https://doi.org/10.1080/07481180500237028>
- Öngen, D. (2012). The relationship between hopelessness and sensation seeking in secondary school teacher candidates. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, 3021–3025. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.605>
- Öngider, N. ve Özışık Eyüboğlu, S. (2013). Depresyon tanısı almış hastalarda ölüm kaygısının araştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 16, 34-46.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).
- Özgentürk Ayaksız, D. (2004). *Gölcük depremi sonrasında çocuk ve ergenlerde travma sonrası stres bozukluğu, sürekli kaygı ve depresyon düzeylerini yordayan değişkenler* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi].
- Özen, D. (2008). *Huzurevinde yaşayan yaşlılarda ölüm kaygısının günlük yaşam işlevlerine etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Özen, H. ve Cerit, C. (2018). Savaş Nedeniyle Türkiye’ye Göç Ederek İnsani Yardım Kuruluşunda Çalışan Suriyeli Mültecilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve İlişkili Etmenler. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 70-73. <https://doi.org/10.30934/kusbed.431796>

- Özmen, S. ve Ocakdan, UB (2022). Covid-19 pandemisinde hemşirelerin ölüm kaygısı düzeyinin psikolojik sağlamlığına etkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1224-1236. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1101610>
- Öztürk, O. M. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, Z., Karakuş, G. Ve Tamam, L. (2011). Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 12:37-43.
- Öztürk, Z. K. (2010). *Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı*. [Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi].
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Pattakos, A. (2010). *Prisoners of our thoughts*. California: Berrett-Koehler Publishers.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90–114. <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.019>
- Robah, K. (2017). *Determinants of existential death anxiety*. Bachelor Thesis, University of Twente. <http://purl.utwente.nl/essays/72696>
- Rock, E. E., Steiner, J. L., Rand, K. L., and Bigatti, S. M. (2014). Dyadic influence of hope and optimism on patient marital satisfaction among couples with advanced breast cancer. *Supportive Care in Cancer*, 22(9), 2351–2359. <https://doi.org/10.1007/s00520-014-2209-0>
- Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J., and Arndt, J. (2012). The power of the past: Nostalgia as a meaning-making resource. *Memory*, 20, 452–460. <http://dx.doi.org/10.1080/09658211.2012.677452>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Saari, S. (2005). *A bolt from the blue: Coping with disasters and acute traumas*. (A. Silver, Çev.). Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Saçar, H. H. ve Zeren, Ş. G. (2024). Salgın günlerinde umut: Romantik ilişki, toplumsal cinsiyet rolleri ve öznel iyi oluş. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 14(74), 292–309. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1287925_1
- Sarıca, E., ve Kamışlı, S. (2023). Pandemi döneminde çalışan sağlık profesyonellerinin ölüm kaygısı, iş yaşam kalitesi ve motivasyonları. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 10(3), 709-728. <https://doi.org/10.21020/husbfd.1195134>
- Sarıçam, H., ve Akın, A. (2013). Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *ADYÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(15), 291-308.
- Sarıçam, H., Çelik, İ. ve Canatan, A. (2017, Mayıs). Amaç bilinci (hissi) ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *2nd Eurasian Positive Psychology Congress*, 11–14 Mayıs, İstanbul, Türkiye.
- Sarıçam, H., ve Demirtaş, Ç. N. (2023). Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Türk Kültüründeki Psikometrik Değerleri. 24. *Uluslararası Psikolojik danışma ve Rehberlik Kongresi* [Özet Bildiri].
- Sarıkaya, Y. (2013). *Ölüm kaygısı ölçeği geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].
- Saruç, S. ve Kızıldaş, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının anksiyete düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları ve yaşadıkları sorunlar açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(4), 314-323. <http://doi.org/10.14744/phd.2021.04378>
- Sepehrian-Azar, F., Mohammadi, N., Badalpoor, Z., and Norozzadeh, V. (2016). The relationship between hope and happiness with marital satisfaction. *Journal of Health and Care*, 18(1), 37–44. <http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-435-en.html>
- Schrank, B., and Grant Hay, A. (2011). Hope and embitterment. In M. Linden & A. Maercker (Eds.), *Embitterment* (1st ed., pp. 17–29). Springer Wien.
- Schulz, R., and Aderman, D. (1979); Physicians Death Anxiety and Patient Outcomes. *Omega: Journal of Death and Dying*, 9, 327–332.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.

- Sert Ağır, M. (2017). Yaşam kalitesi, değerler ve umut-umutsuzluk. *Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi* (11), 85-103.
- Servi, N. (2023). 6 şubat 2023 depreminde, deprem bۆlgesine giden hastane ۆncesi acil sağlık çalışanlarının travma sonrası stres bozukluğu durumunun değerlendirilmesi [Yayımlanmamış tıp uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri ۆniversitesi].
- Shannon, M. P., Longan, C. J., Finch, A. J., and Taylor, C. M. (1995). Psychological effects of Hurricane Andrew on an elementary school population. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(9), 1185. <https://doi.org/10.1097/00004583-199411000-00023>
- Simon, N., Roberts, N. P., Lewis, C. E., Van Gelderen, M. J., and Bisson, J. I. (2019). Associations between perceived social support, posttraumatic stress disorder (PTSD) and complex PTSD (CPTSD): Implications for treatment. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1573129>
- Sina, İ. (1942). *Ölüm korkusundan kurtuluş*. In: Tura MH, Ed. İstanbul: Burhaneddin Matbaası.
- Smith, M.B. (1983). Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth, *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(3), 388–399. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1983.tb03382.x>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind, *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84. . <https://doi.org/10.1521/jscp.24.1.72.59169>
- Snyder, C. R., Irving, L. M., and Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Forsyth, D. R., & et al. (1991a). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285–305). Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... Harney, P. (1991b). 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>

- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., and Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122–139. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21866>
- Snyder, C. R., Michael, S. T., and Cheavens, J. S. (1999). Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebos, and expectancies. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11132-00>
- Softa, H. K., Uçukoğlu, H., Karaahmetoğlu, G. U. ve Esen, D. (2011). Yaşlılarda ölüm kaygısı düzeyini etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, (1-2), 67-79.
- Southwick, S. M., and Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3), 337-43.
- Sönmez, M. O., Nazik, F. ve Pehlivan, E. (2017). Van depremi sonrası üniversite öğrencilerinde travma sonrası stres bozukluğu prevalansı [Prevalence of post-traumatic stress disorder among university students after the Van earthquake]. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 6–11. <https://doi.org/10.17360/UHPPD.2017.2.2>
- Stavrova, O., and Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470–479. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117127>
- Steger, M. F., Oishi, S., and 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. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Suhail, K., and Akram, S. (2002). Correlates of death anxiety in Pakistan. *Death Studies*, 26(1), 39–50. <https://doi.org/10.1080/07481180210146>
- Sylvers, P., Lilienfeld, S. O., and LaPrairie, J. L. (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: Implications for psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 122–137. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.004>
- Şahin, C., Sipahioğlu, Ş. (2003). *Doğal afetler ve Türkiye*. Genişletilmiş 2. Baskı, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

- Şahpolat, M. ve Ayar, D. (2020). Türkiye-Suriye sınırındaki Kilis'te füze saldırıları sonrası anksiyete, depresyon ve stres tepkisi düzeyleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 423–429. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.26213>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, M. K., Aker, S., Şahin, G. ve Karabekiroğlu, A. (2020). Prevalence of depression, anxiety, distress and insomnia and related factors in healthcare workers during Covid-19 pandemic in Turkey. *Journal of Community Health*, 45(6), 1168-1177. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00921-w>
- 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. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Şenol, C. (1989). *Ankara ilinde kurumlarda yaşayan yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkular*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Shaffer, D. R. (1996). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Şiraz, M. F., Değirmenci, A. ve Bozdaş, M. S. (2020). COVID-19 pandemi süresince bireylerin duygusal özyeterlik ve pozitif dini tutumlarının ölüm kaygısı ile ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 77-88.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology and wellbeing. In P. T. P Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (2nd ed., pp.), New York: Routledge, 165-184.
- Talo Yıldırım, T., Ataş, O., Asafov, A. ve Yıldırım, K. (2020). Psychological status of healthcare workers during the Covid-19 pandemic. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 30(6), 26-31. <https://doi.org/10.29271/jcpsp.2020.Supp1.S26>
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi].
- 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. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.

- Taşçı, F. ve Bilge, Y. (2021). Anlam arayışı ve psikopatoloji: Varoluşsal öfke ve savunma mekanizmalarının psikolojik belirtilerle ilişkilerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1561-1579.
- Taşçı, G. A. ve Özsoy, F. (2021). Deprem travmasının erken dönem psikolojik etkileri ve olası risk faktörleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(2), 488-494. <https://doi.org/10.17826/cumj.841197>
- Taubman-Ben-Ari, O., Findler, L., and Mikulincer, M. (2002). The effects of mortality salience on relationship strivings and beliefs: The moderating role of attachment style. *British Journal of Social Psychology*, 41(3), 419-441. <https://doi.org/10.1348/014466602760344296>
- Tekcan, E. E. (2018). *Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Tepe Medin, Ş, Hintistan, S. ve Özorun, Y. (2020). Dahili kliniklerde çalışan hekim ve hemşirelerde ölüm kaygısının belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 7(3), 262-270. <https://doi.org/10.31125/hunhemsire.834176>
- Thabet, A. M., and Abdalla, T. (2018). Death anxiety and obsessional death among university Palestinian students. *Clinical and Experimental Psychology*, 4(1), 1-5.
- Thorson, J. A., and Powell, F. C. (1988). Elements of death anxiety and meanings of death. *Journal of Clinical Psychology*, 44(5), 691-701. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198809\)44:5<691::AID-JCLP2270440505>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198809)44:5<691::AID-JCLP2270440505>3.0.CO;2-D)
- Timur, S. (2008). *Investigation of the relationship between hope and psychological well-being in a group of adults in terms of different variables*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Tokat, L. (2014). *Anlam sorunu*. Elis Yayınları. https://www.researchgate.net/publication/277251204_Sense_of_Purpose_as_a_Psychological_Resource_for_Aging_Well
- Tomás-Sábado, J., and Gómez-Benito, J. (2005). Construct validity of the Spanish version of the Templer Death Anxiety Scale (DAS). *Omega - Journal of Death and Dying*, 51(4), 301-315. <https://doi.org/10.2190/AAKG-49TD-YT2V-TF5L>
- Tuncay, T. (2004). *Afetlerde sosyal hizmet: 1999 yılı Marmara ve Bolu-Düzce depremleri sonrasında gerçekleştirilen sosyal hizmet uygulamaları*. Ankara: Özbay Ofset Matbaacılık.

- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., and Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Turan Kavradım, S., Sert, M., and Ozer, Z. (2022). Determination of Death Anxiety and Coping Attitudes of Individuals with Myocardial Infarction. *Turkish Journal of Cardiovascular Nursing*, 13(31), 65-73. <https://doi.org/10.5543/khd.2022.214169>
- Umberson, D., and Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), 54–66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Updegraff, J. A., Silver, R. C., and Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 709–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.709>
- Usta, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Uyar, B., Salman, B. C., Aydar, S., ... Batıhan, G. (2023). Kahramanmaraş depremi sonrası psikososyal destek biriminden danışmanlık alan sağlık çalışanlarının travma sonrası stres bozukluğu verilerinin retrospektif değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*, 14(4), 753-759. <https://doi.org/10.18663/tjcl.1384085>
- Uzak, B. ve Zubaroğlu Yanardağ, M. (2024). Algılanan sosyal destek, travmatik stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: depremzedeler üzerine bir araştırma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 12(23), 74-96. <https://doi.org/10.46218/tshd.1364244>
- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2013). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 4(14), 2093-2127.
- Üstüner Top, F., Saraç, G. ve Yaşar, A. (2010). Huzurevinde yaşayan bireylerde depresyon düzeyi, ölüm kaygısı ve günlük yaşam işlevlerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 13, 14-22.
- Üstükuş, A., and Eskimez, Z. (2021). The effect of death anxiety in nurses on their approach to dying patients: A cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1929–1936. <https://doi.org/10.1111/ppc.12768>

- Vatan, S., Ertaş, S., and Lester, D. (2011). Test–retest reliability and construct validity of the Helplessness, Hopelessness, and Haplessness Scale in patients with anxiety disorders. *Psychological Reports*, 108(2), 673–674. <https://doi.org/10.2466/02.08.PR0.108.2.673-674>
- Verger, P., Dab, W., Lamping, D. L., Loze, J. Y., Deschaseaux-Voinet, C., Abenheim, L., and Rouillon, F. (2004). The psychological impact of terrorism: An epidemiologic study of posttraumatic stress disorder and associated factors in victims of the 1995–1996 bombings in France. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1384–1389. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1384>
- Wagner, B., Müller, J., and Maercker, A. (2012). Death by request in Switzerland: Posttraumatic stress disorder and complicated grief after witnessing assisted suicide. *European Psychiatry*, 27(7), 542–546. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.12.003>
- Wang, Q., Liu, X., and Zhang, Y. (2019). The relationship between hope and post-traumatic stress disorder: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 246, 94-101. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.014>
- Wilhelmus, B., Marissen, M. A. E., van den Berg, D., Driessen, A., Deen, M. L., and Slotema, K. (2023). Adding EMDR for PTSD at the onset of treatment of borderline personality disorder: A pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 79, 101834. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2023.101834>
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counseling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 395–435). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Woosley, J. A., Lichstein, K. L., Taylor, D. J., Riedel, B. W., and Bush, A. J. (2014). Hopelessness mediates the relation between insomnia and suicidal ideation. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(11), 1223-1230.
- Wroblewski, K.K., and Snyder, C.R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future, *Experimental Aging Research: An International Journal Devoted to the Scientific Study of the Aging Process*, 31(2), 217-233. <http://dx.doi.org/10.1080/03610730590915452>
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (2005); *Freud Branfman’a verilen röportaj*, 25 Mart, İstanbul: Radikal Gazetesi, Kitap Eki.
- Yalom, I. D. (2012). *Din ve Psikiyatri*. İstanbul: Turkuvaz Yayıncılık

- Yalom, I. D. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. Jossey-Bass.
- Yıldırım, D., Kılıç, A. K., and Kaya, A. (2024). The correlation between death anxiety, loneliness and hope levels in patients receiving treatment in a cardiac rehabilitation center. *Nursing Open*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1002/nop2.13007>
- Yıldız, M. (1998). Dini hayat ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 14, 161-174.
- Yıldız, M. (2006). *Ölüm kaygısı ve dindarlık*. İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları (Vol. 2, ss. 17-24 İçinde). İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Yıldız, M. (2011). Tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı ilişkisi. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, (35), 1, 1-7 1.
- Yıldız, M. A. ve Karadaş, F. (2017). Depresyon ve yaşam amacı arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 1-10.
- Yılmaz, Y. Ve Bahadır, E. (2025). Post-Earthquake PTSD: Identifying Key Risk Factors Eleven Months After the February 2023 Turkey Earthquakes. *Cumhuriyet Medical Journal*, 47(1), 32-40.
- Yolcu, M. ve Bekler, T. (2020). Deprem kültürü ve farkındalık çalışmaları: Şili ve Elazığ depremlerinin karşılaştırılması. *Lapseki Meslek Yüksekokulu Uygulamalı Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 71-82.
- Yukay Yüksel, M., Güneş, F., & Akdağ, C. (2017). Investigation of the Death Anxiety and Meaning in Life Levels among Middle-Aged Adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 165-181.
- Yüncü, Ö. (2024). *Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin travmalarına ve psikolojik esnekliklerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi].
- Zararsız, Y. (2016). *Evli ve boşanmış kişilerin depresyon, öznel iyi oluş ve geleceğe umutla bakış açısından karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L., and Miao, D. (2019). Relationships between meaning in life and death anxiety in the elderly. *BMC Geriatrics*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1316-7>
- Zhang, Y., Wang, Y., and Wang, Y. (2021). The mediating role of hope in the relationship between perceived stress and post-traumatic stress disorder among Chinese

patients with oral cancer: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 12, 781427. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.781427>

Zhang, Z., Shi, Z., Wang, L., and Liu, M. (2011). Post-traumatic stress disorder, anxiety and depression among the elderly: A survey of the hard-hit areas a year after the Wenchuan earthquake. *Journal of Stress and Health*, 28(1), 61-68. <https://doi.org/10.1002/smi.1403>

Zhou, X., Kang, L., Sun, X., Song, H., Mao, W., Huang, X., Zhang, Y., and Li, J. (2013). Prevalence and Risk factors of post-traumatic stress disorder among adult survivors six months after the Wenchuan Earthquake. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5) 493–499. doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.12.010

Zhou, X., Wu, X., and Zhen, R. (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 32-45. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1374376>

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.12.2023-375241



T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kurulu



Sayı :E-50704946-100-375241
Konu : Etik Kurul Kararı

26.12.2023

Sayın Çağla Nur DEMİRTAŞ

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Araştırma Önerisi Etik Değerlendirme Kuruluna yapmış olduğunuz 23_12_18 numaralı başvurunuz, kurumumuz tarafından incelenmiş ve "*Depremzedelere Yönelik Umut Temelli Psikoeğitim Programının Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci ve Umut Düzeylerine Etkisi*" başlıklı araştırmanızın bilimsel araştırma etiği ilkeleri açısından uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerini rica ederim.

Prof. Dr. Murat BURSAL
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2. Anket İzni

SCÜ Gelen Evrak Tarih Sayısı: 23.02.2024-401000



T.C.

DULKADİROĞLU KAYMAKAMLIĞI
Geçici Barınma Merkezleri Yönetimi ve İşletilmesi
(Yazı İşleri Bürosu)



Sayı : E-19454320-000-23037
Konu : Anket İzni (Çağla Nur DEMİRTAŞ)

DAĞITIMLI
23.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğünün (Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü) 21.02.2024 tarih ve E-50704946-044-399334 sayılı yazısı.

İlgide kayıtlı yazı ile; Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Çağla Nur DEMİRTAŞ' ın, *'Depremzedelere Yönelik Umut Temelli Psikoeğitim Programının Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci ve Umut Düzeylerine Etkisi'* isimli anket çalışması yapmak istediği bildirilmiş olup, uygulanacak anket kapsamında İlçemiz sınırları içerisinde bulunan konteyner kentlere gerçekleştirilecek ziyaretler sırasında kolaylık ve destek sağlanması hususunda;

Bilgi ve gereğini rica ederim.

Dr. Fatih ÇELİKKAYA
Kaymakam
Üst Yönetici

Ek: İlgi Yazı ve Eki

Dağıtım:

Gereği:

KOÇ UMUTKENT KONTEYNER KENT
YÖNETİMİ
ŞİRİKÇİOĞLU VE BAYKAR
KONTEYNER KENTLER YÖNETİMİ
HAVAALANI VE HASENE KONTEYNER
KENTLER YÖNETİMİ
NECİP FAZIL KONTEYNER KENT
YÖNETİMİ

Bilgi:

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2. Anket İzni (devamı)

SCÜ KARAGASLI KONTEYNER KENTLER 401000
YÖNETİMİ
SAKARYA 1, SAKARYA 2,
MELİKGAZI KONTEYNER KENTLER
YÖNETİMİ
YAŞAMKENT KONTEYNER YÖNETİMİ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3. Kişisel Bilgiler Formu

Bu tez çalışması, “2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen depremzedelerin travma sonrası stres, ölüm kaygısı, amaç bilinci ve umut düzeyleri arasındaki ilişkileri” incelemek amacıyla hazırlanmış olup YL Öğrencisi Çağla Nur DEMİRTAŞ tarafından Prof. Dr. Hakan SARIÇAM danışmanlığında yürütülmektedir. Bu bağlamda araştırmamıza vereceğiniz cevaplar çok önemlidir. Araştırmadaki soruların cevaplaması yaklaşık olarak 15 dakika sürecektir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ GİZLİ TUTULACAKTIR; ancak verileriniz bilimsel yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında, şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız, araştırmacılara şimdi sorabilir veya aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. Lütfen doğru bir cevap verme kaygısıyla ya da sosyal istenirlik bağlamında cevap vermek yerine sizdeki bilgi düzeyi neyse ona göre cevap veriniz. Çalışmaya ayıracağınız zaman ve göstereceğiniz özenden dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz

Kadın ☐ Erkek ☐

2. Yaş Aralığınız

25 yaş altı ☐ 26-35 yaş arası ☐ 36-45 yaş arası ☐ 45 yaş üstü ☐

3. Medeni durumunuz

Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış/Dul ☐

4. Eğitim düzeyiniz

Okuryazar ☐ İlkokul ☐ Orta Okul ☐ Lise ☐ Yüksekokul/Üniversite ☐

5. Öncesinde psikiyatrik bir soruna dair tanı almış mıydınız?

Evet ☐ Hayır ☐

6. Depremi yaşantılama durumunuz?

7. Depremden dolayı oluşan bedensel bir rahatsızlığınız/yaralanmanız var mı?

Evet ☐ Hayır ☐

8. Depremden dolayı oluşan psikolojik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet () Hayır ()

9. Depremde birinci derece yakınınızı kaybettiniz mi?

Evet () Hayır ()

10. Depremde başkasının ölümüne şahit oldunuz mu?

Evet () Hayır ()

11. Nerede yaşıyorsunuz?

Mülk sahibiyim kendi evimde yaşıyorum ()

Konteyner kentte yaşıyorum ()

Kiradayım ()

İkamet ettiğim yer devamlı değişiyor ()

Diğer (Akrabalarla birlikte yaşıyoruz, Çadırdayım, vd) ()

12. Depremi oluşturduğu maddi ve manevi zararlar daha çok nasıl mücadele ediyorsunuz?

Kaldığım ortamdaki psiko-sosyal desteklerle ()

Devletimizin yaptığı maddi yardımlarla ()

Maneviyatımı arttırarak, her gün dua ederek ()

Aile, akraba, dost, arkadaş ile daha fazla vakit geçirerek ()

Hayırseverlerin destekleriyle ()

Güçlü kişiliğimle (Yeni hobiler edindim vs) ()

Mücadele edemiyorum. Bu durumu bir türlü atlamadım ()

13. Depremi yaşadığınız/yaşantıladığınız il neresidir?

Hatay () Kahramanmaraş () Adıyaman () Malatya () Gaziantep ()

Diğer Afet İlan Edilen İller (Kilis, Şanlıurfa, Diyarbakır, Osmaniye, Adana, Elazığ) ()

Afet bölgesi dışındaki iller ()

EK 4. DSM - 5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi – Örnek maddeler

<i>GEÇEN AY içinde aşağıda yer alan durumlar sizi ne ölçüde bunalttı:</i>	<i>Hiç</i>	<i>Çok az</i>	<i>Orta derecede</i>	<i>Oldukça fazla</i>	<i>Aşırı</i>
1. Stresli olayın tekrarlayan, rahatsız eden ve istenmeyen anıları sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
	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
	0	1	2	3	4
6. Stresli olayla ilişkili anılardan, düşüncelerden ve duygulardan kaçınmaya çalışmak sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
	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
	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
15. Asabi davranışlar, öfke patlamaları veya öfkeli hareketler sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
17. Aşırı tetikte olmak veya temkinli davranmak veya hazırda beklemek sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
	0	1	2	3	4
20. Uykuya dalma veya uykuyu devam ettirme güçlükleri sizi ne kadar bunalttı?	0	1	2	3	4

EK 5. Ölüm Kaygısı Ölçeği – Örnek maddeler

1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Bazen katılmıyorum bazen katılıyorum, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum					
1.Geçen ay, sık sık kendi ölümümü düşündüm.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
5.Geçen ay, yakında öleceğimi sık sık hissettim.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
10.Geçen ay, ne zaman ölümü düşünsem sık sık hayatımın anlamsız olduğunu hissettim.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
14.Geçen ay, ne zaman ölümü düşünsem, genellikle üzgün hissettim.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
17.Geçen ay, ne zaman ölümü düşünsem, kendimi genellikle çaresiz hissettim çünkü ne zaman öleceğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5

EK 6. Amaç Bilinci Ölçeği – Örnek maddeler

7=Kesinlikle katılıyorum, 6=Katılıyorum, 5=Biraz katılıyorum, 4=Kararsızım, 3=Biraz katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 1=Kesinlikle katılmıyorum							
1.Hayattaki amacım belirgindir.	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
6. Başkalarına yardım etmeye çalışıyorum.	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
9. Son zamanlardaki aktiviteler hayatımın amacını fark etmeme yardımcı oluyor.	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1
13. Hayatımın amacı hakkında netlik kazandım.	7	6	5	4	3	2	1
	7	6	5	4	3	2	1

EK 7. Bütünleyici Umut Ölçeği – Örnek maddeler

1=Hiç katılmıyorum, 2= Çoğunlukla katılmıyorum, 3=Kısmen katılmıyorum, 4=Kısmen katılıyorum, 5=Çoğunlukla katılıyorum, 6=Tamamen katılıyorum						
1. Çok güçlü kişisel özelliklere sahibim.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
4. Aşık olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
7. Yaşamımın bir anlam ve amacı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
10. Geleceğimi planlamamı engelleyen problemlerden bunaldım.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
15. Yaşamımın değerli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
20. Kendim için değerli ve önemliyim.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6
23. Bana huzur veren bir inancım var.	1	2	3	4	5	6

EK 8. Ahlaki Kimlik Ölçeği Kullanım İzni

Alıcı: ben

14 Oca Paz 02:38

Çağla Nur Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Bilimsel çalışma kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.

Çağla Nur Demirtaş 11 Oca 2024 Per, 20:01 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar Hocam,

"Lisansüstü öğrencilerin eğitim süreci ve akademi içerisindeki torpile ilişkin algıları: Bir karma desen çalışması" isimli yüksek lisans makale çalışmamda kullanmak üzere geçerlik güvenirlik çalışmasını yaptığınız Ahlaki Kimlik Ölçeği'nin kullanım izni ve maddelerine ihtiyacım var. Belirtilen ölçeğin kullanımı ile ilgili izninizi arz ediyorum.

Saygılarımla,

Çağla Nur Demirtaş
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD Yüksek Lisans

EK 9. Posttravmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi Kullanım İzni

Alıcı: ben

26 Mar Sal 11:48

Olur tabi kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

21 Mart 2024 Perşembe 18:54:10 GMT+3 tarihinde, Çağla Nur Demirtaş şunu yazdı:

Sayın Hocam,

"Depremzedelere Yönelik Umut Temelli Psikoeğitim Programının Travma Sonrası Stres, Ölüm Kaygısı, Amaç Bilinci ve Umut Düzeylerine Etkisi" isimli yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak üzere geçerlik güvenirlik çalışmasını yaptığınız Posttravmatik Stres Bozukluğu Kontrol Listesi'nin kullanım izni ve maddelerine ihtiyacım var. Belirtilen ölçeğin kullanımı ile ilgili izninizi arz ediyorum.

Saygılarımla,

Çağla Nur Demirtaş
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD Yüksek Lisans

EK 10. Makyavelist Kişilik Ölçeği Kullanım İzni

Alıcı: ben

14 Oca Paz 02:37

Çağla Nur Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Bilimsel çalışma kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.

Çağla Nur Demirtaş 11 Oca 2024 Per, 20:00 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar Hocam,

"Lisansüstü öğrencilerin eğitim süreci ve akademi içerisindeki torpile ilişkin algıları: Bir karma desen çalışması" isimli yüksek lisans makale çalışmamda kullanmak üzere geçerlik güvenirlik çalışmasını yaptığınız Makyavelist Kişilik Ölçeği'nin kullanım izni ve maddelerine ihtiyacım var. Belirtilen ölçeğin kullanımı ile ilgili izninizi arz ediyorum.

Saygılarımla,

Çağla Nur Demirtaş
Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD Yüksek Lisans

EK 11. Veri Toplamak İçin Ziyaret Edilen Bazı Konteyner Kentler

Koç Umutkent:



Baykar Konteyner Kent:



EK 11. Veri Toplamak İçin Ziyaret Edilen Bazı Konteyner Kentler (devamı)

Arkas & Şirikçioğlu Konteyner Kent:



EK 11. Veri Toplamak İçin Ziyaret Edilen Bazı Konteyner Kentler (devamı)

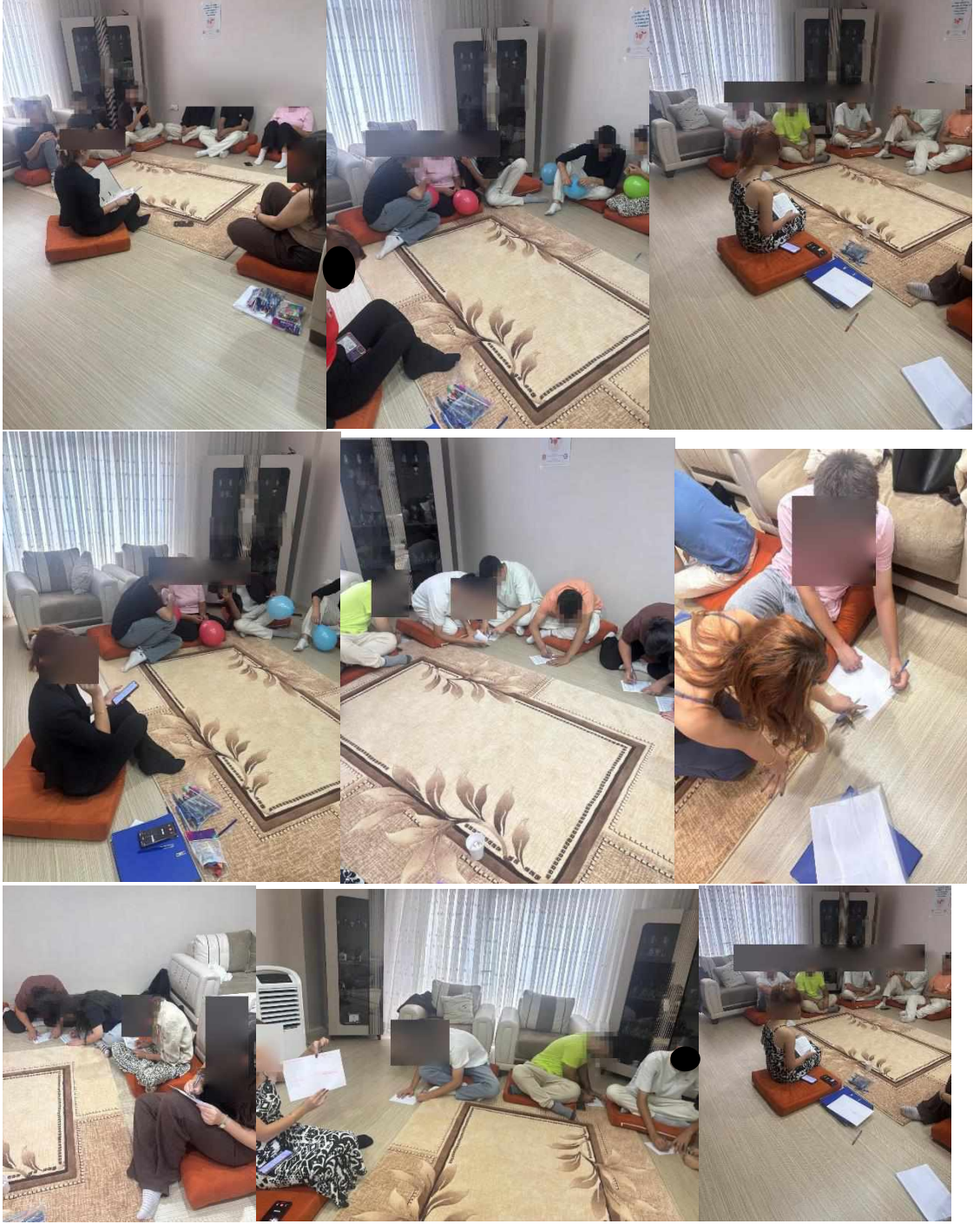
Hasene Konteyner Kent:



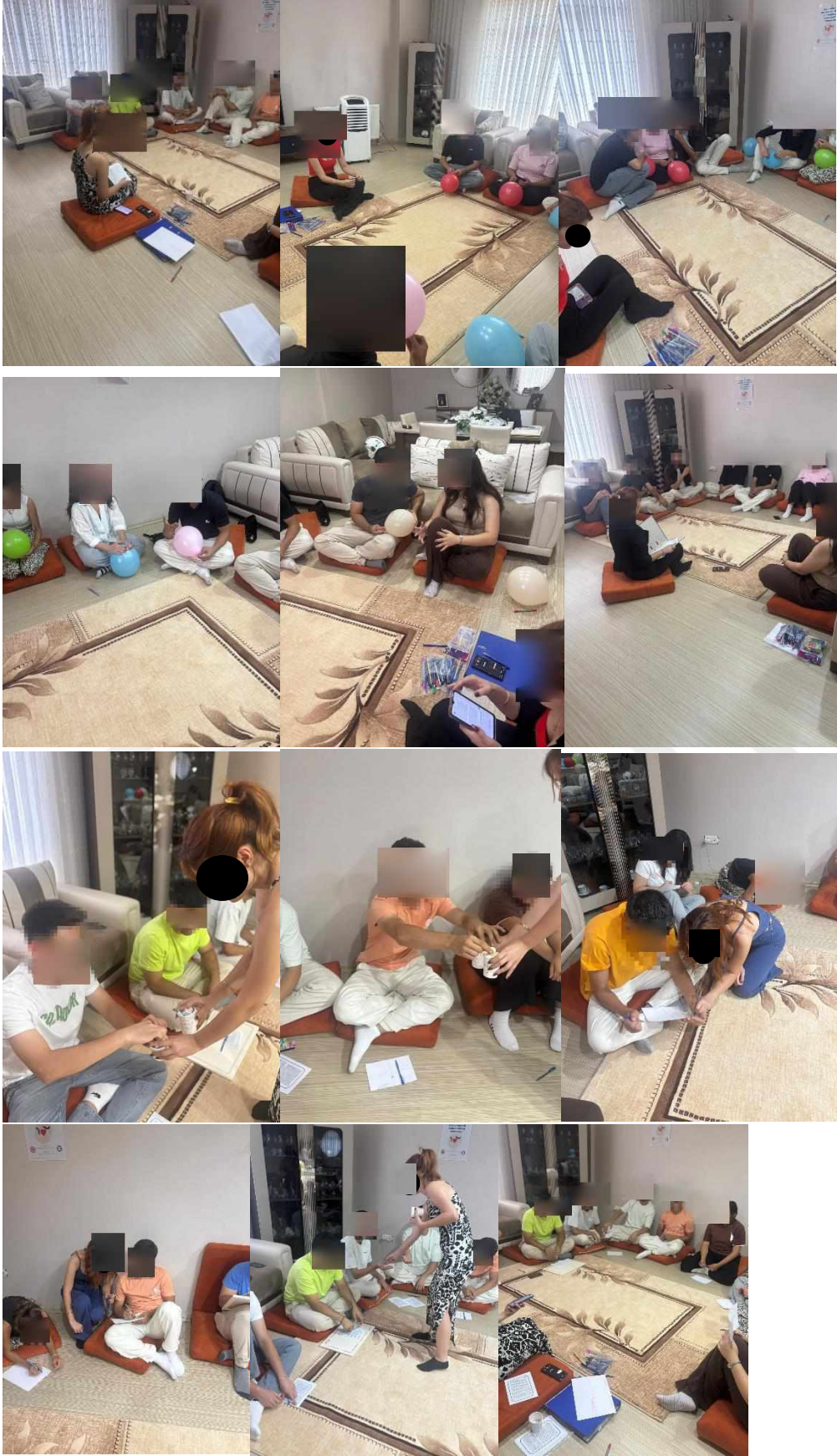
EK 12. Yüz Yüze Veri Toplanan Katılımcılarla Görseller



EK 13. Altı Oturumlu Psikoeğitim Uygulamalarından Karışık Görseller



EK 13. Altı Oturumluk Psikoeğitim Uygulamalarından Karışık Görseller (devamı)



EK 13. Altı Oturumlu Psikoeğitim Uygulamalarından Karışık Görseller (devamı)



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı: Çağla Nur DEMİRTAŞ

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Durumu
Lisans	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	2017 – 2021
Yüksek Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	2022 – 2025

Akademik Çalışmalar:

Bildiri

Demirtaş, Ç. N. & Sarıçam, H. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşantısal kaçınma ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiler. 24. Uluslararası Psikolojik danışma ve Rehberlik Kongresi [Özet Bildiri/Sözlü Sunum].

Sarıçam, H., & Demirtaş, Ç. N. (2023). Ölüm kaygısı ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik değerleri. 24. Uluslararası Psikolojik danışma ve Rehberlik Kongresi [Özet Bildiri/Sözlü Sunum].

Kitap Bölümü

Demirtaş, Ç. N. (2023). Boşanma, ölüm ve çocuk. G. Şengün, S. Pekdoğan, M. Kanak (Ed.), *Çocuk psikolojisi* (ss. 109-136). Ankara: Nobel.