

## Deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolü

İlke EREN<sup>a</sup>, Bahar AKOĞLU<sup>b</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Araştırmada, deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolü incelenmiştir. **Yöntem:** Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 06 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depreme maruz kalmış 20-60 yaş aralığındaki 412 yetişkin (296 kadın, 116 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak “Sosyo-demografik Bilgi Formu, DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği” kullanılmıştır. **Bulgular:** Yaşamı ekonomik olarak olumsuz etkilenenlerin TSSB ve yaşamda anlam ölçeğinden, anlam arayışı alt ölçeği puanlarının, etkilenmeyenlere göre yüksek olduğu saptanmıştır. Enkaz altında kalanların TSSB puanlarının, kalmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Enkaz altında kalmayanların, kalanlara göre yaşamda anlam ölçeğinden, anlamın varlığı alt ölçeği puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Depremde evi yıkılanların ve ağır hasarlı olanların TSSB puanlarının az hasarlı ya da sağlam kalanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Evi sağlam ya da az hasarlı olanların yaşam anlamı ve umut puanlarının evi yıkılanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. **Sonuç:** TSSB ile yaşam anlamı arasında ve umut duygusu arasında negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşam anlamı ile umut duygusu arasında pozitif yönde orta ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. TSSB ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide aracılık etkisine bakıldığında ise bu ilişkide umut duygusunun kısmi aracı etkisinin olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelime:** Travma sonrası stres bozukluğu, duygudurum, depremler

*The mediating role of hope in the relationship between post-traumatic stress disorder and meaning of life in individuals experienced by earthquake*

### ABSTRACT

**Objective:** In the study, the mediating role of the feeling of hope in the relationship between post-traumatic stress disorder (PTSD) and meaning in life in individuals who experienced an earthquake was examined. **Method:** The sample of the research consists of 412 adult participants (296 women, 116 men) between the ages of 20-60 who were exposed to the Kahramanmaraş-centered earthquake in Turkey on February 6, 2023, selected by the convenient sampling method. **Results:** It was determined that those whose lives were negatively affected economically had higher scores on the PTSD and search for meaning subscale from the meaning in life scale than those who were not affected. It was determined that the PTSD scores of those who were trapped under the rubble were higher than those who were not. It was observed that those who were not trapped under the rubble had higher scores on the presence of meaning subscale of the meaning in life scale than those who remained. It was observed that the PTSD scores of those whose houses were destroyed or severely damaged in the earthquake were higher than those whose houses were slightly damaged or remained intact. It was found that the meaning of life and hope scores of those whose houses were intact or slightly damaged were higher than those whose houses were destroyed. **Conclusion:** A low and significant negative relationship was found between PTSD and meaning in life and the sense of hope. A moderate and significant positive relationship was found between meaning in life and sense of hope. When looking at the mediating effect in the relationship between PTSD and meaning in life, it was seen that the feeling of hope had a partial mediating effect in this relationship.

**Keywords:** Posttraumatic stress disorders, mood, earthquakes

Geliş Tarihi: 12.01.2024

Kabul Tarihi: 05.03.2024

<sup>a</sup>İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye, e-posta: [ilkeren97@gmail.com](mailto:ilkeren97@gmail.com)  
ORCID: 0009-0007-7281-5240

<sup>b</sup>İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye e-posta: [bahar.akoglu@nisantasi.edu.tr](mailto:bahar.akoglu@nisantasi.edu.tr) ORCID: 0000-0002-1457-2531

Sorumlu Yazar/Correspondence: İlke Eren e-posta: [ilkeren97@gmail.com](mailto:ilkeren97@gmail.com)

Araştırma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Atıf/Citation: Eren İ, Akgözü B. Deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolü. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi 2024;6(1):23-31.

## GİRİŞ

Türkiye’de 6 Şubat 2023 tarihinde aynı gün içerisinde 7.7 ve 7.6 büyüklüğünde iki büyük deprem meydana gelmiştir. Depremler sırasıyla merkez üssü Elbistan (Kahramanmaraş) ve ilçelerinde gerçekleşen, çok ağır hasarlara ve binlerce hayat kaybına neden olan doğal afetler olarak kayıtlara geçmiştir.<sup>1</sup> Doğal afetler; ekonomik, sosyal, fiziksel, politik, ekolojik ve psikolojik boyutlar üzerinde kısa ve uzun vadeli olumsuz etkiler yaratmaktadır.<sup>2</sup> Afetler içerisinde depremler ve sonuçları sonrasında bireyler başta travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olmak üzere, anksiyete, depresyon ya da kabuslar dahilinde psikolojik, davranışsal ya da duygusal bozukluk riski taşımaktadır.<sup>3</sup>

Psikolojik travma; bireyin fiziksel ve ruhsal varlığı için tehdit oluşturan, şok eden, olağan hayatın acııcılığını ve işlevselliğini bozan, çaresizlik, korku ve dehşet duygularına sebep olan durumlar olarak tanımlanmaktadır.<sup>4</sup> Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’na (DSM-5) göre TSSB; deprem, sel ve yangın gibi doğal afetler, işkence, taciz ya da tecavüz gibi insan kaynaklı travmalar, kazalar ciddi ve ölümcül hastalıklar, beklenmedik ölümler gibi travmatik olaylara doğrudan maruz kaldığında ortaya çıkabilen travma ve stresörlerle ilişkili bozukluktur. Semptomları, travmatik olayla ilgili anıların zihninde tekrarlayıcı ve rahatsız edici şekilde maruz kalma, sıkıntı, acı ve korku hissettiren uyaranlardan kaçınma, travma ile ilgili ilişkili abartılı irkilme, öfke patlamaları, konsantrasyon bozuklukları gibi uyarılma ve tepkisellikle belirgin değişiklikler, travmayla bağlantılı olaylarda amnezi, kendisine, çevresine ve dünyaya ilişkin olumsuz inanışlar, anhedoni gibi bilişlerinde ve ruh halinde belirgin şekilde gözlemlenen olumsuz değişiklikleri içermektedir.<sup>5</sup>

Yaşamda anlam, tipik olarak, güçlü bir amaç duygusuna sahip olmak, kişisel olarak değer verilen hedeflerin peşinden gitmek veya kişinin davranışlarına rehberlik eden net bir değerler sistemine sahip olmak olarak tanımlanmaktadır.<sup>6</sup> Frankl’a (1966) göre anlam, her daim yaşam içerisinde mevcut olan ancak acılarla ve ölümlerle karşı karşıya kalındığında doğru tutum sergilendiğinde kazanım ve zafere dönüştürülebilecek bir kavramı ifade etmektedir.<sup>7</sup> Yaşamda anlamın varlığı, bireylerin psikolojik sıkıntılara ya da ruhsal bozukluklara karşı dayanıklılığının artmasına yardımcı olan bir etkidir.<sup>8</sup>

Geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olma olarak bilinen umut kavramının kuramsal geçmişi 13. yy’a kadar dayanmaktadır.<sup>9</sup> Lazarus (1999) umudu, olumsuz ve yetersiz yaşam koşullarının varlığında ortaya çıkan ve bunlara rağmen gelecekle ilgili olumlu ve iyiye yönelik değişime inanan duygusal ağırlıklı bir öge olarak kavramsallaştırmaktadır.<sup>10</sup> Stresli durumlara karşı verilen olumlu tepkilerle ilişkili olan

umudun, travmatik olaylar karşısında kişinin dayanıklılığının kaynağı olduğu kanıtlanmıştır.<sup>11</sup> Kişilerin hayatında anlamlı hedefler belirlemesini ve bu hedeflere ulaşmada başarılı olmasını sağlayan umut duygusu, yaşamdaki anlamı arttırmaktadır.<sup>12</sup>

Literatür incelendiğinde; doğal afetlere maruz kalmanın ardından görülen TSSB’nin kapsamlı araştırmalarına son 10 yıldır başlandığı fark edilmiştir.<sup>13</sup> Olumsuz etkileri değerlendirildiğinde bireylerde ve yaşamlarında oluşturduğu hasarların travmatik olaylar olarak adlandırıldığı depremler; panik, tükenmişlik, umutsuzluk, mutsuzluk, sıkıntıyı tolere edememe gibi psikolojik tepkilerin görülme sıklığını arttırmakta ve psikopatolojilerin gelişimini ve sürmesini kolaylaştırmaktadır.<sup>14-15</sup> Olumsuz travmatik olayların sebepleri ve sonuçları üzerine derinlemesine düşünmek anlamsızlığa yol açmaktadır. Anlamı yeniden oluşturamamak, yüksek düzeyde sıkıntı ve olayla ilgili yinelenen olumsuz düşüncelerin artışıyla TSSB’nin gelişimde önemli bir rol oynamaktadır.<sup>16</sup> Literatürde depremde bireylerde TSSB ile yaşam anlamı arasındaki ilişki ve bu söz konusu iki değişken arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan alana güncel katkı sağlayan özgün değerinde bir araştırma olacağı öngörülmektedir. Araştırmanın, umut duygusunun travma sonrasında olumlu ya da olumsuz etkilerinde önemini belirleyerek psikoloji alanında geliştirici müdahaleler bulunmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bireylerin deprem sonrası travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamının arasındaki ilişkinin incelenmesi, yaşam amaçlarının arttırılmasına yönelik çalışmalar ve psikolojik müdahaleler planlanırken yardımcı olacaktır. Araştırmada, deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun aracı rolünü incelenmiştir. Aynı zamanda çeşitli demografik bilgilerin TSSB, yaşam anlamı ve umut puanlarını farklılaştırıp farklılaştırmadığı araştırılmıştır. Bu bilgiler ışığında araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

H1: Deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Deprem yaşayan bireylerin travma sonrası stres bozukluğu ile umut duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Deprem yaşayan bireylerin yaşam anlamı ile umut duygusu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Deprem yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusu aracı rol oynamaktadır.

H5: Enkaz altında kalan (kendisi veya yakını) deprem yaşayan bireylerin travma sonrası stres bozukluğu, yaşam anlamı ve umut puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Betimsel bir yöntem olan araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya yokluğunu ve ilişkinin varlığı söz konusu olduğunda bu ilişkinin yönünün ve düzeyinin korelasyon katsayısı aracılığıyla ortaya çıkarıldığı, çalışmadaki tüm değişkenlerin bütüncül bir yaklaşımla analiz edilmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır.<sup>17</sup> Araştırma kesitseldir çünkü belli bir zaman dilimini kapsamaktadır.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023 yılında Türkiye’de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem sayısı belirlenirken Raosoft Örneklem Hesaplama Aracı kullanılmış olup, örneklem sayısı 377 olarak hesaplanmıştır. Araştırma örnekleme 06 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremlere maruz kalmış 20- 60 yaş aralığında 412 (219 kadın, 116 erkek) yetişkin katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcılara ulaşırken örnekleme yöntemi olarak hız ve pratiklik kazandıran uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir.<sup>18</sup>

### Verilerin Toplanması

Türkiye’de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan 20-60 yaş aralığındaki yetişkin bireylere Mayıs 2023-Temmuz 2023 tarihleri aralığında çevrimiçi ve yüz yüze anketler aracılığıyla uygulanmıştır. Çalışmanın başında katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve çalışmaya katılmayı onaylayıp onaylamadıkları sorulmuştur. Araç olarak ‘Google form’ anket sitesinin yazılımı kullanılarak hazırlanan anketler, internet üzerinden e-posta ve sosyal ağ siteleri aracılığı ile duyurulduktan sonra katılımcılara iletilerek doldurulması istenmiş ve aynı sistem takip edilerek ‘yanıtı gönder’ komutu ile otomatik olarak cevaplanması ve geri yollanması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi olarak ulaşılan katılımcılara, ikinci araştırmacının deprem yaşayan bireylere özel hazırladığı workshoplar aracılığı ile ulaşılmış ve Google form ile bilgi toplanılmıştır. Aynı zamanda her iki araştırmacı da deprem sahasında çalışan uzmanlarla temas halinde oldukları için online erişimde de bir sorun yaşanmamıştır. Yüz yüze anketler depremden en çok hasar alan illerde (Kahramanmaraş, Hatay ve Adıyaman) uygulanmıştır. Çalışma gönüllülük esasına dayalı yürütülmüştür.

### Veri Toplama Araçları

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

Sürekli Umut ölçeği kullanılmıştır.

*Sosyo-demografik Bilgiler Veri Formu:* Araştırmacı tarafından geliştirilen sosyo-demografik veri formu 2 bölümden oluşmaktadır. Toplamda 12 sorudan oluşmaktadır. Her bölümde altı soru bulunmaktadır. İlk bölümde kişilere demografik bilgileri sorulmuştur. İkinci bölümde ise kişilere yaşadıkları deprem ile ilgili sorular sorulmuştur.

*DSM-5 için Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi (TKL-5):* DSM-3-R temel alınarak düzenlenmiş olan TKL’nin DSM-5’e uyarlanmış hali Weathers ve meslektaşları tarafından (2013) TSSB belirtilerini puanlamak amacıyla yapılmıştır.<sup>19</sup> Ölçek 5’li Likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, katılımcıların semptomlarını son bir ay içerisindeki durumuna göre ölçmektedir. Cevaplar 0 (hiç yok)’dan başlayarak 4 (aşırı var)’e kadar ulaşan Likert tipi ile derecelendirilmiştir. Türkçeye uyarlamasını Boysan ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdiği ölçek dört alt boyutu içermektedir: (1) yeniden deneyimleme boyutu için .79-.92, (2) kaçınma için .73- .91, (3) duygulanım ve bilişlerdeki olumsuz değişimler için .85-.90 ve (4) aşırı uyarılma için .81-.88 olarak güvenilirlik katsayıları bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği katsayıları.70, .64, .78 ve .76 olarak sırasıyla bulunmuştur. Olası TSSB tanısı koyulabilmesi için kesme puanının 47 olarak baz alınması önerilmiş olup bütünsel skoru 47 ve üstü olan bireylerin TSSB tanı kriterlerinin karşılanma ihtimalinin yüksek olduğu ifade edilmiştir.<sup>20</sup> Bu çalışmada, var olan örnekleme ölçeğin toplamı için güvenilirlik katsayısı .96 olup alt boyutlarda; yeniden deneyimleme için .90, kaçınma için .84, duygulanım ve bilişlerdeki olumsuz değişimler için .90 ve aşırı uyarılma için .88’dir (Tablo1).

*Yaşamda Anlam Ölçeği:* Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olmak üzere iki alt ölçekten oluşan Yaşamda Anlam Ölçeği (YAO), her alt ölçeğin beş maddesi olan toplamda 10 maddeden oluşan bir ölçektir.<sup>21</sup> Ölçek maddeleri için 1’ (kesinlikle doğru değil)’den 7’ye (kesinlikle doğru) kadar uzanan Likert tipi derecelendirilme kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Demirbaş (2010) ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını ise lise öğrencileri ile Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu (2015) yapmıştır.<sup>22</sup> Birbirinden bağımsız iki alt boyutu olan ölçeğin 9. maddesi ters kodlanmaktadır. Toplam puan alınmak istendiğinde Arayış boyutu ters kodlanmaktadır. Güvenirlik çalışması için 300 öğrenciden elde edilen bulgular ile belirlenen ölçeğin iç tutarlılığı .86 bulunmuş olup alt boyutlarda; Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı iç tutarlılığı sırasıyla .87 ve .88’dir. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılığı .76 bulunmuş olup; alt boyutlarda; Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı iç tutarlılığı sırasıyla .85 ve .86’dır (Tablo 1).

**Sürekli Umut Ölçeği:** Katılımcıların sürekli umut düzeylerini ölçmek amacıyla Tarhan ve Bacanlı'nın (2015) Türkçeye uyarladığı ölçeğinin aslı Snyder ve meslektaşları (1991) tarafından geliştirilmiştir.<sup>23-24</sup> Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici düşünce olarak iki alt boyuttan oluşan ölçeğin her iki alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Toplamda 12 maddesi bulunan ölçeğin geri kalan maddelerini umut ile ilgili olmayan ve puan tanımlanmamış dolgu maddeleri oluşturmaktadır. 8'li likert tipi derecelendirmesi kullanılan ölçeğin 8 maddeden alınan puanlarının toplamı sürekli umut ölçeğinin total puanını belirlemektedir. En yüksek ve en düşük puan sırasıyla 64 ve 8 olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık sayısı .86 olarak 67 bulunmuş olup alt boyutlarda; Alternatif Yollar Düşüncesi için .78, Eyleyici Düşünceler için .81'dir.<sup>23</sup> Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık sayısı .91 olarak bulunmuş olup alt boyutlarda; Alternatif Yollar Düşüncesi için .86, Eyleyici Düşünceler için .81'dir (Tablo 1).

### Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

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

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın verilerinin istatistiksel analizi ve bulguları yer almaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların %71,8'i kadın, %28,2'si erkektir. %38,1'i 20-28, %35,2'si 29-39, %15,3'ü 40-49, %11,4'ü 50-60 yaş aralığındadır. %76,9'unun yaşamını ekonomik olarak olumsuz etkilemiş, %23,1'inin etkilememiştir. %13,8'inin evi depremde sağlam kalmış, %42,7'sinin evi az hasar, %18'inin evi orta hasar, %14,6'sının evi ağır hasar almış, %4,6'sının evi depremde yıkılmıştır, %6,3'ünün evini depremden sonra yıkılmışlardır. %54,1'inin veya yakını enkaz altında kalmış, %45,9'unun kalmamıştır. %75,7'si depremde yakın akrabasını veya arkadaşını kaybetmiş, %24,3'ü kaybetmemiştir (Tablo 1).

**Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri**

		n	%
Cinsiyet	Kadın	296	71.8
	Erkek	116	28.2
Yaş	20-28	157	38.1
	29-39	145	35.2
	40-49	63	15.3
	50-60	47	11.4
	61 ve üzeri	317	76.9
Yaşamınızı ekonomik olarak olumsuz etkileme durumu	Evet	95	23.1
	Hayır	57	13.8
Evinizin depremde aldığı hasar derecesi	Sağlam	176	42.7
	Az Hasarlı	74	18.0
	Orta Hasarlı	60	14.6
	Ağır Hasarlı	19	4.6
	Depremde yıkıldı	26	6.3
	Depremden sonra yıkıldı (ağır hasarlı)	223	54.1
Kendinizin veya yakınlarınızın enkaz altında kalma durumu	Evet	189	45.9
	Hayır	412	100.0
	Toplam		

Aşağıdaki tabloya ilişkin sonuçlar incelendiğinde, ölçeklere ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri ve bunlara ek olarak basıklık, çarpıklık, Cronbach alpha değeri verilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik düzeyi Cronbach alfa katsayıları kullanılarak hesaplanmıştır ve bu değerlerin 0.70'in üzerinde olduğu ve yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır (Kılıç, 2016). Ardından, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu değerlendirme sırasında,

ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, Hair ve ark. (2013) tarafından önerilen -1 ile +1 aralığındaki referans değerlerini karşıladığı gözlemlenmiştir (Tablo 2).

Araştırmanın ölçekleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te incelenmiştir.

**Tablo 2. Travma sonrası stres bozukluğu kontrol listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeğinin basıklık ve çarpıklık katsayıları ve Cronbach alpha değerleri**

	n	Min	Mak	$\bar{X}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha ( $\alpha$ )
<b>Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi</b>	412	0	80	47.03	18.84	-0.25	-0.41	0.96
Yeniden Deneyimleme	412	0	20	12.75	5.00	0.03	-0.69	0.90
Olumsuz Değişiklikler	412	0	28	15.33	7.13	-0.67	-0.16	0.90
Aşırı Uyarılma	412	0	24	14.40	6.01	-0.38	-0.45	0.88
Kaçınma	412	0	8	4.55	2.27	-0.82	-0.23	0.84
<b>Sürekli Umut Ölçeği</b>	412	8	64	46.13	11.71	0.58	-0.78	0.91
Alternatif Yollar	412	4	32	24.32	6.31	0.41	-0.83	0.86
Eyleyici Düşünce	412	4	32	21.80	6.06	0.11	-0.57	0.81
<b>Yaşamda Anlam Ölçeği</b>	412	16	70	47.87	10.37	0.39	-0.31	0.76
Anlamların Varlığı	412	5	35	25.71	7.20	-0.17	-0.65	0.85
Anlam Arayışı	412	5	35	22.16	8.14	-0.52	-0.49	0.86

**Tablo 3. Travma sonrası stres bozukluğu kontrol listesi, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği arasındaki ilişki**

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

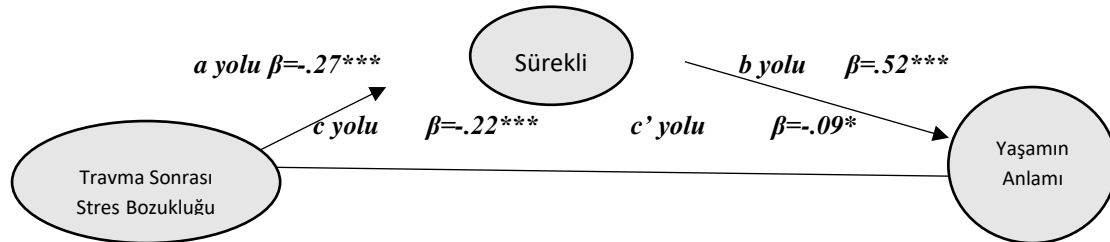
\*\*p<0.01, \*p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Korelasyona ait bulgular ele alındığında, travma sonrası stres bozukluğu ile sürekli umut arasında düşük düzey negatif bir korelasyon olduğu, travma sonrası stres bozukluğu ile yaşamda anlam arasında düşük düzey negatif bir korelasyon olduğu, sürekli umut ile yaşamda anlam arasında orta düzey pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

#### Aracı Rol Analizi

Araştırmanın aracı rol analizi Process Macro 4.2 programı kullanılmıştır. Aracı rol analizi sonucuna göre, bağımsız değişken olan travma sonrası stres bozukluğunun bağımlı değişken olan yaşamda anlamı negatif yönde anlamı düzeyde yordadığı (c yolu) bağımsız değişken olan travma sonrası stres bozukluğunun aracı değişken olan sürekli umudu

negatif yönde anlamı düzeyde yordadığı (a yolu), aracı değişken olan sürekli umudun bağımlı değişken olan yaşamda anlamı pozitif yönde anlamı düzeyde yordadığı (b yolu) gözlemlenmiştir (Şekil 1). Sonrasında, travma sonrası stres bozukluğu ile yaşamın anlamının ilişkisinde sürekli umudun aracı rolünü değerlendirmek amacıyla bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Mevcut çalışmada, aracı değişken analizi aşamasında Hayes'in önerdiği 5000 bootstrap örneklemeden yararlanılmıştır. Bu sonuçlar bağlamında, Sürekli umudun aracılık etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $B=-.07$ ,  $SE=.02$ ,  $95\%$ ,  $GA=[-.11,-.04]$ ). Tüm bunların sonucunda travma sonrası stres bozukluğu ile yaşamın anlamının ilişkisinde sürekli umudun kısmi aracı rolü olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 4).



\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05

**Şekil 1. Travma sonrası stres bozukluğu ile yaşamın anlamının ilişkisinde sürekli umudun aracı rolüne ilişkin grafik**



**Tablo 4. Travma sonrası stres bozukluğu ile yaşamın anlamının ilişkisinde sürekli umudun aracı rolüne ilişkin bulgular**

						%95 GA		
				B	SH	AL	ÜL	
Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Yaşamın Anlamına Toplam Etkisi				-0.12*	0.03	-0.18	-0.07	
Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi Yaşamın Anlamına Direkt Etkisi				-0.05*	0.02	-0.10	0.00	
Sürekli Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi Yaşamın Anlamına Dolaylı Etkisi								
Bağımsız		Aracı		B	SH	AL	ÜL	
TSSB	>	SU	>	YA	-0.07*	0.02	-0.11	-0.04

\*p<.05 Kullanılan test: Process Macro 4.2

**Tablo 5. Enkaz altında kalma (kendisi veya yakını) durumuna göre travma sonrası stres bozukluğu kontrol listesi, sürekli umut ölçeği ve yaşamda anlam ölçeği puanlarının karşılaştırılması**

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

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

Katılımcıların travma sonrası stres bozukluğu, yaşamda anlam ve umut puanlarının enkaz altında kalma (kendisi veya yakını) durumuna göre farklı olup olmadığına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5'te sunulmaktadır.

Tablo 5'e göre bulguların sonuçları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği, Alternatif Yollar, Eyleyici Düşünce, Yaşamda Anlam Ölçeği, Anlam Arayışı kendisinin veya yakınının enkaz altında kalma durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark saptanmamıştır (p>.05).

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

Anlamlı Varlığı alt ölçeğinden (t(409.887)=-3.05, p<.01) aldıkları puanlar kendisinin veya yakınının enkaz altında kalma durumuna göre karşılaştırıldığında, grupların ortalamaları arasında

anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kendisinin veya yakınının enkaz altında kalmayanların puanları kalanlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

## TARTIŞMA

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

Araştırmanın bulgularına göre, TSSB ile yaşam anlamı arasında negatif yönde düşük düzey ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde Tedeschi ve Calhoun (2004) araştırmalarında travmadan sağ kurtulanların yaşam krizi ile karşı karşıya kaldıklarında çoğu zaman hayatlarında anlam arayışına girdiklerini ya da hayatlarının yaşamaya değer olup olmadığını belirlemeye çalıştıklarını bildirmişlerdir.<sup>25</sup> Ostafin ve Proulx (2020), yaşanan psikolojik sıkıntılara bağlı olarak yaşamda anlamın yineleyici olumsuz düşünceler üzerinde dolaylı etkisi olduğunu bulmuştur. Araştırmalarının başında yüksek düzeyde yaşam anlamına sahip olan bireylere, rahatsız edici anıları hakkında yazı yazdırıldıktan sonra yaşamda anlamın, psikolojik sıkıntı ve yineleyici olumsuz düşünceler ile ters orantılı olduğu saptanmıştır.<sup>16</sup> Bulgular ışığında,

deprem sonrasında ailelerini, işlerini, evlerini, birikimlerini, değerli eşyalarını, anlam yüklediği anılarını kaybeden kişilerin yaşamda anlam kaynaklarının azalmasından ve yok olmasından kaynaklı travmatik stresle baş edemediği, yeni anlam arayışı sürecine geçemediği ve yeni hedefler belirlemede yetersiz kaldığı göz önünde bulundurulduğunda TSSB geliştirme risklerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda TSSB ile umut duygusu arasında negatif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çelik (2023) çalışmasında, bireylerin deprem sonrası travma düzeyleri ile umut düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.<sup>26</sup> Bulgular dahilinde, deprem sonrası travma belirtileri arttıkça umut puanlarında azalma görüldüğü ya da umut arttıkça deprem sonrası travma belirtilerinde azalma görüleceği söylenebilmektedir. Weinberg ve arkadaşları (2016) umudun TSSB semptomları ile negatif ilişkili olduğunu ayrıca travmanın yarattığı stresle başa çıkmada dayanıklılık kaynağı olarak potansiyel önemi olduğunu bulgulamıştır.<sup>27</sup> Bu bulgular doğrultusunda, düşük umut duygusu olan kişilerin gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olmamasının, karşılaştıkları zorlu durumlarda kendisine yeni yollar oluşturmada ve hedeflerini ulaşmakta motivasyonlarının yetersiz kalmasının, TSSB geliştirme riskini arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmada yaşam anlamı ile umut duygusu arasında pozitif yönde orta ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Slezáková ve Krafft (2016) çalışmalarında daha umutlu insanların sıkıntı, belirsizlik, kişisel/sosyal kriz zamanlarında anlamlı hedeflere ulaşma inancının güçlü olduğunu ve olumsuzluğa, yenilgilere karşı dayanıklılığın yüksek olduğu sonucuna varmıştır.<sup>28</sup> Guse ve Shaw (2018) ise çalışmalarında, algılanan umudun iyi oluşla ilgili olduğunu ve yaşamda anlamın bu ilişkiye aracılık ettiğini sonucuna ulaşmıştır.<sup>12</sup> Bu bulgulardan yola çıkılarak, yaşanan yıkıcı deprem sonucunda maddi, manevi, ekonomik ve sosyal alanlarda kişilerin anlam kaynaklarını kaybetmesi ve belirledikleri hedeflerinin engellenmesi sonrasında umutlarını kaybetmiş olabilir.

Araştırma bulgularına göre, TSSB ile yaşam anlamı arasındaki ilişkide umut duygusunun kısmi aracı rol etkisi olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan araştırmaların sonucu bulguları destekler niteliktedir. TSSB'nin bilişsel modeli, travmayı küresel olumsuz etkileri olan ve zamanla sınırlı olay olarak göremeyen kişilerin, kendileri hakkında ve kalıcı zarar görme beklentileri hakkında olumsuz yorumlama olasılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir.<sup>29</sup> Kangas ve arkadaşları (2005) kanserli hastalarda umutsuzluğun otobiyografik bellek üzerindeki rolünü incelemek için yaptıkları çalışmada artan umutsuzluk-çaresizliğin, olumlu anıların geri gelmesini

engellemede ve olumsuz anıların hatırlanmasında artışla olduğunu bulgulamışlardır.<sup>30</sup> Bu bilgiler doğrultusunda umutsuzluğun, travma sonrası olumsuz olayı tekrar tekrar hatırlama belirtisine etkili olduğu görülmektedir. Umut duygusunun yordayıcı etkisini araştıran çalışmalarda, umutsuzluğun TSSB'yi yordayan en önemli değişken olduğu bulgulanmıştır. Umutsuzluk duygusu travma sonrası stres belirtilerini pozitif yönde yordamaktadır. Yüksek umutsuzluk duygusu olan bireyler yüksek düzeyde travma sonrası stres yaşamaktadır.<sup>31</sup> Bu bilgiler ışığında umutsuzluğun yaşamda anlam kavramını oldukça yakından ilgilendirdiği görülmektedir. Slezáková ve Krafft (2016) çalışmalarında yüksek umut düzeyi olan insanların yaşamda anlam arayışının arttığı sonucuna varmıştır.<sup>28</sup> Tüm bilgiler bir arada ele alındığında umutsuzluk duygusuna sahip olan kişilerin TSSB geliştirme riskinin fazla olduğu ve dolaylı olarak düşük umut duygusuna sahip olan kişilerin yaşamlarında anlamın azaldığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda kendisinin ya da yakınlarının enkaz altında kalanların, kalmayanlara göre TSSB puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kendisi ya da yakını enkaz altında kalanların aldığı puanlar, kalmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen birkaç çalışmaya rastlanmıştır.<sup>32,33</sup> Bu bulgulardan yola çıkarak, enkaz altında kalan kişilerin uzun süreli olumsuz uyaranlara maruz kalmasının TSSB'nin aşırı uyarılma ve olumsuz anıları tekrar hatırlatma belirtilerinin ortaya çıkmasında risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Araştırmada enkaz altında kalma durumuna göre yaşam anlamı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kendisinin ya da yakınlarının enkaz altında kalmayanların, kalanlara göre yaşamda anlam ölçeğinden, anlamın varlığı alt ölçeği puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde bu bulguya dair bir araştırma bulunmamaktadır. Enkaz altında kalma durumuna göre yaşam anlamı ile ilgili çalışmaların, deprem sonrasında TSSB ve ilişkili değişkenlerin araştırılmasına ağırlık verilmesinden dolayı kısıtlı kaldığı düşünülmektedir. Glaw ve arkadaşlarına (2017) göre ilişkiler (en çok aile ilişkileri, arkadaş, romantik) yaşamdaki anlamın en önemli kaynağıdır.<sup>34</sup> Bu bilgidan yola çıkarak, kendisi ya da yakınları enkaz altında kalmayan, yaşamsal/fiziksel bütünlüğü tehdit edilmeyen ve yaşamda anlam kaynakları (aile, arkadaş, yakınlar) zarar görmeyen kişilerde anlamın varlığının devam ettiği düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Araştırmanın çalışma grubu, Türkiye'de Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşayan yetişkin (20 yaş üstü ve 60 yaş altı) bireyler ile sınırlıdır. Araştırmaya katılan katılımcı sayısı 412 kişi ile sınırlıdır. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler, araştırmacının hazırladığı "Sosyo-demografik bilgi formu" soruları ve ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır.

Araştırmanın ilgili verileri, ölçeklerin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır. Araştırmada kullanılan ölçekler, katılımcıların kendi bildirimine dayalı olduğu için sorular gerçeklikten uzak bir şekilde cevaplanmış olabilir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda yanıtların bir kısmının yanı ya da çarpıtılmış olma ihtimali düşünülebilir. Araştırmada katılımcıların bir kısmına çevrimiçi anketler aracılığı ile ulaşılması kısıtlılıklar arasındadır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmanın sonucunda umut duygusunun TSSB ile yaşam anlamı arasında kısmi aracı rolü olduğu elde edilmiştir. Literatürde söz konusu değişkenler arasında çalışma bulunmaması sebebi ile yapılacak araştırmaların artırılmasının literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın sonucunda umut duygusu ve TSSB arasında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. İleride yapılacak çalışmalar farklı değişkenlerle, farklı travmatik yaşantılara göre incelendiğinde risk faktörleri ve koruyucu faktörleri meydana çıkarmakta yararlı olacaktır. Çalışma sonucunda yaşam anlamı ile TSSB arasında düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Deprem sonrasında yeni yaşam amaçlarına yönelme konusunda sosyal destek kuruluşlarının olumsuz etkilenilen alanlarda daha hızlı ve daha fazla desteğe yönelik çalışmalar yapmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Düşük umutsuzluk düzeyi olan depremzedelerin gerekli psikolojik desteği alması sağlanabilir. Depremzede bireylerin yaşamda anlam arayışı konusunda farkındalık kazanmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

## Etik Onay

Çalışmaya başlayabilmek için gerekli olan etik kurul başvurusu T.C. Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne yapılarak, çalışma için etik kurul onay yazısı 12.06.2023 tarih ve 2023/23 sayı ile alınmıştır.

## Yazar Katkıları

Çalışma fikri/tasarımı: BA, İE

Veri toplama: İE

Veri analizi ve yorumlama: BA, İE

Literatür tarama: İE

Eleştirel inceleme: BA

Son onay ve sorumluluk: İE

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

## KAYNAKÇA

1. Afet ve Acil Durum Yönetim Başkanlığı (AFAD). (2023). 06 Şubat 2023 Pazarcık (Kahramanmaraş)

mw. 7.7 Elbistan (Kahramanmaraş) mw. 7.6 depremlerine ilişkin ön değerlendirme raporu.

<https://deprem.afad.gov.tr/content/137>. Erişim tarihi Mayıs 09, 2023.

2. Adhikari Baral I, KC B. Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2090-y>
3. Ali M, Farooq N, Bhatti MA, Kuroiwa C. Assessment of prevalence and determinants of posttraumatic stress disorder in survivors of earthquake in Pakistan using Davidson Trauma Scale. *Journal of Affective Disorders*. 2012;136(3): 238-43. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.12.023>
4. Serinçay H, Mat G, Ülger E, Özçakır A, Alper Z, Uncu Y. Covid-19 pandemisinde travma sonrası stres bozukluğu: aile hekimliği yaklaşımı. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*. 2021;25(2):37-46.
5. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-5*. 5th ed. Washington, DC; 2013.
6. Hicks JA, Trent J, Davis WE, King LA. Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*. 2012;27(1):181-9. <https://doi.org/10.1037/a0023965>
7. Frankl VE. Logotherapy and existential analysis: A review. *American Journal of Psychotherapy*. 1966;20(2):252-60. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1966.20.2.252>
8. Başarıkan R, Seki T. Boşanma yaşantısı olan bireylerin yaşamda anlam ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2023;12(1):258-69.
9. Kemer G, Atik G. Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2013;21(21):161-8.
10. Lazarus RS. Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research* 1999;653-78.
11. Besser A, Zeigler-Hill V, Weinberg M, Pincus AL, Neria Y. Intrapersonal resilience moderates the association between exposure-severity and PTSD symptoms among civilians exposed to the 2014 Israel-Gaza conflict. *Self and Identity*. 2015;14(1):1-15. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.966143>
12. Guse T, Shaw M. Hope, meaning in life and well-being among a group of young adults. In: Krafft A, Perrig-Chiello P, Walker A. *Hope for a good life: results of the hope-barometer international research program*. Springer: Cham, Inc; 2018: 63-77 [https://doi.org/10.1007/978-3-319-78470-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-78470-0_3)
13. Armenian HK, Morikawa M, Melkonian AK, Hovanesian A, Akiskal K, Akiskal HS. Risk factors for depression in the survivors of the 1988 earthquake in Armenia. *Journal of Urban Health*. 2002;79:373-82. <https://doi.org/10.1093/jurban/79.3.373>



14. Aker AT. 1999 Marmara depremleri: epidemiyolojik bulgular ve toplum ruh sağlığı uygulamaları üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2006;17(3):204-12.
15. Korucu, TŞ, Özer-Kaya D. Yeniden yaşama sarılmak: deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu yönetiminde temel beden farkındalık terapisi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2023;8(2):755-61.
16. Ostafin, BD, Proulx T. Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2020;33(6):603-22.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
17. Güneş A, Köse A. Okul yöneticilerinin kayırmacı davranışları ve öğretmen motivasyonu üzerine ilişkisel bir çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi*. 2021;3(2):26-44.
18. Kılıç S. Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*. 2013;3(1):44-6.  
<https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
19. Weathers FW, Litz BT, Keane TM, Palmieri PA, Marx BP, Schnurr PP. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Retrieved from [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov). Accessed June,10,2023.
20. Boysan M, Ozdemir PG, Ozdemir O, Selvi Y, Yılmaz E, Kaya N. 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*. 2017;27(3):306-16.  
<https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1342769>
21. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006;53(1):80-93.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
22. Demirbaş Çelik N, İşmen Gazioğlu E. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu: Türkçe geçerlik ve güvenirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015;33:42-60.
23. Tarhan S, Bacanlı H. Sürekli Umut Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 2015;3(1):1-14.
24. Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*. 1991;60(4): 570-85.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
25. Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004;15(1):1-18.  
[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
26. Çelik AK. Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*. 2023;8(18):574-91.
27. Weinberg M, Besser A, Zeigler-Hill V, Neria Y. Bidirectional associations between hope, optimism and social support, and trauma-related symptoms among survivors of terrorism and their spouses. *Journal of Research in Personality*. 2016;62:1-39.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.03.002>
28. Slezáková A, Krafft A. Hope – a driving force of optimal human development. In: J. Mohan & M. Sehgal (Eds.), *Idea of excellence: Multiple perspectives*. Chandigarh, PB: Panjab University; 2016;1-12.
29. Ehlers A, Clark DM. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000;38(4):319-45.
30. Kangas M, Henry JL, Bryant RA. A prospective study of autobiographical memory and posttraumatic stress disorder following cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005;73(2):293-9.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.2.293>
31. Kardaş F, Tanhan F. Van depremini yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018;15(1): 1-36.
32. Livanou M, Bassoglu M, Ssalcioglu E, Kalendar D. Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2002;190(12):816-23.
33. Şalcıoğlu E, Başoğlu M, Livanou M. Long-term psychological outcome for non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 2003;191(3):154-60.
34. Glaw X, Kable A, Hazelton M, Inder K. Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*. 2017;38(3):243-52.  
<https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>