

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.13381621>

Accepted: 27.08.2024

**2023 Hatay Depremini Yaşayanlarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu
Belirtilerinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü Üzerine Derleme****Review on the Mediating Role of Psychological Resilience in Post-Traumatic
Stress Disorder Symptoms in Those Who Experienced the 2023 Hatay
Earthquake****İlayda ÇAVUŞOĞLU**

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

ilayda.cavusoglu07@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9379-4963>**Meryem KARAAZİZ**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

1004

Depremler ve sel, yangın, toprak kayması, çığ gibi diğer afetler büyük yıkımlara, yaralanmalara ve kayıplara neden olmaktadır. Dolayısıyla yaşanan afetlerin bireysel ve toplumsal yönden etkiler ortaya koymaktadır. Yaşanılan afetlerin ani bir şekilde yaşanması korku ve çaresizlik duyguları uyandırmakta ve yıkımlara neden olmaktadır. Bu sebeple afetler travmatik bir olay olarak kabul edilmektedir. Araştırma sonucunda katılımcıların psikolojik esnekliklerinin travma sonrası stres belirtilerini önemli ve negatif yönlü olarak yordadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esnekliğin tam aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Travma Sonrası Stres Belirtileri, Psikolojik Esneklik, Deprem, Hatay**Abstract**

Earthquakes and other disasters such as floods, fires, landslides, avalanches cause great destruction, injuries and losses. Therefore, the disasters experienced have individual and social effects. The sudden occurrence of disasters evokes feelings of fear and helplessness and causes destruction. For this reason, disasters are considered a traumatic event. As a result of the research, the participants. It was concluded that psychological flexibility predicted post-traumatic stress symptoms significantly and negatively. In the study, it was concluded that post-traumatic stress symptoms and psychological resilience have a full mediating role.

Keywords: Post-Traumatic Stress Symptoms, Psychological Resilience, Earthquake, Hatay

GİRİŞ

Doğal afetler büyük yıkımlara, yaralanmalara ve kayıplara neden olmaktadır. Afetlerin hem bireysel hem de toplumsal etkileri bulunmaktadır (Katz ve ark., 2002). Türkiye, bu felaketlerden biri olan depremi yaşayan ülkeler arasında dünya sıralamasında üçüncü sıradadır. Son yıllarda Türkiye'de çok sayıda insan hayatını kaybetmiş ve yaralanmıştır. 1999 yılında meydana gelen Marmara depreminde 644 kişi ve 2011 yılında Van depreminde 604 kişi vefat etmiştir (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, 2011). 30 Ekim 2020'de Yunanistan'ın Sisam adasında meydana gelen deprem, Türkiye'nin İzmir ilçesi Seferihisar ilçesine yaklaşık 23 kilometre uzaklıkta yerin 16.5 km altında 6.9 şiddetinde meydana gelen deprem, en başta İzmir olmak üzere çok sayıda ili etkilemiştir. Bu depremde 117 kişiyi vefat etmiş, 1034 kişiyi yaralanmış ve 15.000 kişiyi evsiz kalmıştır. Yunanistan'da ise iki kişi hayatını kaybetmiş ve on dokuz kişi yaralanmıştır. 2020 yılında meydana gelen en ölümcül deprem bu oldu (Akduman, 2021).

Kahramanmaraş merkezli 7,7 ve 7,6 şiddetindeki depremin birinci ayında, Kahramanmaraş, Adana, Şanlıurfa, Gaziantep, Diyarbakır, Osmaniye, Adıyaman, Kilis, Elazığ, Malatya ve Hatay illerinde toplam 44.218 kişi vefat ettiği, 80.278 kişi yaralandığı, 528.146 kişi güvenli olan diğer illere tahliye edildikleri ve 1.971.589 kişinin kendi çabalarıyla kurtulduğu rapor edilmiştir (AFAD, 2023). 6 Şubat depremlerinin büyüklüğü ve yıkıcılığı göz önüne alındığında, neredeyse tüm ülkeyi etkileyen toplumsal bir travmaya yol açtığı söylenebilir.

Depremler ve sel, yangın, toprak kayması, çığ gibi diğer afetler ani bir şekilde meydana gelmesi, canlılarda korku ve çaresizlik duyguları uyandırır ve hayatlarında yıkımlara neden olur. Bu nedenle, bu afetler travmatik bir olay olarak kabul edilir (Makwana, 2019). Bununla birlikte, deprem gibi büyük bir travmanın ardından meydana gelen olumsuz koşullar, olayı daha travmatik hale getirebilir. Bu olumsuz koşullar, depremden sonraki barınma sorunları, hava koşullarının kötü olması, yakınlarının ve ailelerinin kaybı, işsizlik, psikolojik destek eksikliği ve yardım paketlerinin deprem mağdurlarına hızlı bir şekilde verilmemesi dâhil olmak üzere çeşitli sorunları içerir (Alipour ve Ahmadi, 2020).

Travmatik olaylar karşısında insanların tepkileri büyük ölçüde farklılık göstermektedir. Travmanın bir sonucu olarak depresyon, anksiyete, posttravmatik stres bozukluğu, madde kötüye kullanım bozuklukları, psikosomatik bozukluklar ve antisosyal davranışlar dahil olmak üzere çok sayıda ciddi hastalık ortaya çıkabilir (Norris vd., 2002). Travma ile mücadele etmek ise bazı olumlu sonuçları vardır. Travma sonrası büyüme, travmatik bir olaydan sonra daha iyi bir işlevsellik düzeyine ulaşmak için meydana gelen olumlu psikolojik değişiklikleri ifade eder. Travma sonrası gelişme, yaşamın takdirini, başkalarıyla ilişkileri, yeni olasılıkları, kendi gücünü ve ruhsal değişimi içermektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004).

Deprem: Yeryüzünde, yeraltında meydana gelen kırılmalar sebebiyle meydana gelen hızlı ve ani dalgalanmanın hissedilmesi olarak tanımlanmaktadır. Depremin meydana geleceği zaman bilinmediği için önlenemez bir afet olarak ifade edilmektedir (İşçi,2008).

Travma: Son derece üzücü veya rahatsız edici bir olaya verilen tepkilerdir. Kişinin başa çıkma becerilerini alt üst eder, çaresiz hissetmesine neden olur ve benlik duygusunu ve çok çeşitli duygularını deneyimleri hissetme yeteneklerini azaltır (Resick ve Miller, 2009).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Travma sonrası çaresizlik, dehşet ve korku duyguları geliştiren bir bozukluktur. Travmaya neden olan koşullardan kaçınma, travmatik bir durumu yeniden yaşama ve aşırı uyarılma belirtileri olabilir (Bolu vd.,2014).

Psikolojik Esneklik: Ana odaklanmayı, yaşanılanlara açık olmayı, farkında olmayı ve kişinin amaçlarına ve değerlerine hizmet edecek şekilde değişen iç ve dış koşullara göre davranışlarını değiştirme veya sürdürme şeklinde tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2011). S

Deprem ve Travma

Deprem, sonucunda yıkımlar, ölümler, yaralanmalar ortaya çıkarabilen, günlük hayattan farklı olan ve bütün toplumu etkileyebilen doğal afet olarak tanımlanmaktadır. Dünyada her yıl deprem olmaktadır ve bu depremler sonucunda milyonlarca insan hayatlarını kaybetmektedir. 20. Yüzyılda ortalama 2,3 milyon insan depremler sonucunda hayatını kaybetmiştir. Türkiye deprem kuşağı olarak tanımlanan fay hatlarının kesişme noktasında konumlanmaktadır. 20. Yüzyılda Türkiye’de 100-den fazla deprem ortaya çıkmıştır (Duyan, 2000).

Afet Epidemiyolojisi Araştırma Merkezi (CRED), afet tanımını şöyle yapmaktadır: “Afet, yerel kapasiteyi aşan, ulusal ve uluslararası ölçekte dış yardım talebi gerektiren; büyük hasara, yıkıma ve acı çekmeye neden olan, öngörülemeyen ve çoğunlukla ani meydana gelen bir durum veya olaydır.” Afetler halk sağlığı göz önüne alındığında olağandışı durum (ODD) olarak tanımlanabilir. Gelişmiş ülkelerde ODD başına ölüm 500 civarı iken, gelişmemiş ülkelerde bu sayı 3000’in üzerinde kaydedilmektedir. Doğal nedenli olağandışı durumlarda ölümlerin tamamına yakını (%96), en yoksul ülkelerde görülmektedir (Saçaklıoğlu & Sarıkaya, 2002). Kuzey Anadolu, Doğu Anadolu fayları, Batı Anadolu Horst-Graben Sistemi ile Batı Anadolu’da yer alan birçok aktif fayın etkisi altında olan Türkiye’de, depremler doğal afetler içerisinde başlıca tehdittir. Türkiye, deprem bölgesi haritasına göre yüzey alanının %92’sinin, nüfusunun %95’inin ve sanayi yapılarının %98’inin deprem riski yüksek bölgelerde yer aldığı ve yılda en az 2 kez 5-6 büyüklüğünde, 3 yılda bir ise 6 büyüklüğünde depremin yaşandığı bir ülkedir (Doğan, 2013).

Travma

“Travma” sözcüğü, Yunanca, Sanskritçe ve Farsça kökenli “tere” sözcüğü ile ilişkili olup etimolojisi M.Ö. 1500’lere dayanmaktadır. Kelime anlamıyla tere, açık delik (open hole) ya da

burun deliği gibi vücuttaki herhangi bir delik anlamına gelmektedir. Daha geniş anlamıyla, bir geçiş halini (passing through) ya da deliksiz bir durumdan delikli bir duruma olan değişimi ifade eder. Bir bedensel durumdan ötekine geçiş dile ve metaforlara yansımıştır. “Tere” sözcüğünün kendisi, beden bütünlüğünde bir kırılma, bir delik yaratan ani durum değişikliğini, bedensel ve ruhsal bütünlükteki değişimi resmeden antik travma metaforlarından türemiştir (Wilson ve Lindy, 2013).

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Sıradan insanın tehlikeye tepkisi hem bedeni hem de zihni kapsayan karmaşık ve bütüncül bir tepkidir. Tehlikenin varlığı, sempatik sinir sistemini harekete geçirir; salgılanan adrenalini kişinin dikkatini acil duruma yoğunlaştırarak onu, savaşmak ya da kaçmak gibi zorlu eylemler için harekete geçirir. Direnmek ya da kaçmak olanağı bulunmadığında, öz savunma sistemi düzensiz ve bunalmış hale gelir ve travmatik reaksiyonlar ortaya çıkar. Artık travmaya verilen tepki işlevselliğini kaybetmiş olup, travma sona erdikten sonra bile abartılı kalma eğilimindedir (Herman, 1992).

Epidemiyolojisi

Travmatik olayların yaygın olmasına karşın, çalışmalar TSSB görülme sıklığının görece düşük olduğunu göstermektedir. Kessler ve arkadaşları Amerika örneğinde (n=5877) yaşam boyu TSSB sıklığını %7,8 bulmuşlardır (Kessler vd., 2013). Frans ve arkadaşlarının çalışmasında ise bu oran % 5,6’dır. En yüksek TSSB riski ise cinsel ve fiziksel saldırı, çoklu travma ve soygun ile ilişkili bulunmuştur (Frans vd., 2005). Meksika’da 2509 yetişkinden oluşan bir örneklem ile yapılan çalışmada ise yaşam boyu travmatik olay deneyimleme sıklığının %76, TSSB sıklığının %11,2 olduğu, TSSB vakalarının ise %62’sinin kronikleştiği bildirilmiştir (Norris vd., 2003). Bir çok kişi travmatik olayı takip eden aylarda iyileşirken, daha az sayıda insanda semptomların kronikleştiği bilinmektedir. Bu durum TSSB’nin gelişimi için bir takım risk faktörlerine işaret etmektedir. Parkinson’a göre travma öncesi faktörler, olayla ilişkili faktörler ve olay sonrası faktörler, travmaya verilecek cevabı belirlemektedir (Parkinson, 2000; Ehlers ve Clark, 2000).

Etiyoloji

Travmadan sonra en sık görülen belirtileri yeniden yaşama, kaçınma/donuklaşma ve aşırı uyarılmışlık olmak üzere üç ana başlık altında toplamak mümkündür (APA, 2013). Yeniden yaşama; olayla ilgili anıların tamamının ya da bir bölümünün istemsizce hatırlanması, ısrarlı şekilde düşünülmesi ve olayla ilgili tekrarlayıcı kabuslar görmeyi tanımlamaktadır. Travmatik an, hafızaya anormal şekilde kodlanır. Sözlü anlatım ve bağlamdan yoksun olması, hayal gücü ve bedensel duyumlardan baskın olması gibi nitelikler, travmatik anları basit hatıralardan farklı kılar. Görünüşte küçük ve önemsiz hatırlatıcılar, olay anının duygu, düşünce ve fizyolojik tepkilerinin ortaya çıkışını güçlü şekilde uyarabilir. Travma, mağdurun hayatına tekrar tekrar müdahale ederek, onun gelişimini sekteye uğratır ve Freud bu durumu “hastanın travmaya takılıp kalması” olarak

tarifler (Herman, 1992).

Psikanalitik Yaklaşım: Freud'un yaklaşımına göre şiddetli yaşanan travmaların savunma mekanizmalarını geçerek acı verici şekilde yaşandığını öne sürer, bunun sebebi olarak ise egonun baş etme gücünün sıfırlandığını ve bastırma gücünün bittiğini söyler (Herman, 1992)

Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı, bireyin belirlemiş olduğu değerlere yönelik kendi davranışlarını, duygularını, düşüncelerini tecrübe etmesi olarak ifade edilmektedir (Hayes ve Lillis, 2022). Psikolojik esneklik becerisi yüksek olan birey, şimdiki ana odaklanarak düşünceli bir şekilde değerlerine yönelik davranışlarını gösterebilmektedir (Hayes ve Lillis, 2022). Bireyin bu beceriye sahip olmasıyla birlikte sosyal ilişkilerinde, çalışma hayatında, aile ilişkilerinde daha uyumlu olabildiği ifade edilmektedir (Uludağ, 2021).

Kabul ve Yüklenim Kuramı'nın temelleri 1978 yılında Steven Hayes tarafından atılmıştır. Panik atak ve kaygı bozukluğu sorunları yaşayan Hayes bu tecrübelerinden yararlanarak Kabul ve Yüklenim Terapisi'ni geliştirmiştir (Cloud, 2006). Bilişsel davranışçı akım içerisinde anın farkındalığını ele alan üçüncü kuşak davranışçı terapiler arasında yer alan Kabul ve Yüklenim Kuramı, tutarlı bir felsefi anlayış çerçevesinde geliştirilmiştir. Kabul ve Yüklenim Kuramı psikolojik esnekliği arttırmak amacıyla çeşitli davranış değişikliği stratejilerinin yanı sıra doğu felsefelerine özgü kabul ve ana yönelik farkındalık stratejilerini de kullanmaktadır (Hofmann, 2008). Kuramın İngilizce'deki kısaltılmış hali eylem veya harekete geçmek anlamına gelen ACT'dir. A (accept) düşünce ve duyguları kabul edip anı deneyimlemeyi, C (choose, commit) değerlere bağlı bir eylem seçmeyi ve T (take action) eyleme geçmeyi ifade ederek kuramın temel ilkesini vurgular (Işık Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Kabul ve Yüklenim Kuramı, işlevsel bağlamsal (functional contextualism) adı verilen felsefi yaklaşım ve davranışın dil ve biliş ile ilişkisini ortaya koyan ilişki çerçevesi kuramı (relational frame theory) üzerine kurulmuştur (Yavuz, 2015).

İşlevsel bağlamsal

Hayes (1993), Skinner'ın radikal davranışçılık yaklaşımının pragmatist bir yorumla geliştirilmesi olan işlevsel bağlamsal felsefesine göre, psikolojik önermelerin doğruluğunun ve anlamlığının değerlendirilmesinde temel kriter olarak işlevselliğin referans alınması gerektiğini ifade etmektedir. Davranışın öngörülmesinde ve yönlendirilmesinde tüm organizmaların etkileşim halinde buldukları bağlama odaklanılması 8 gerektiğini ifade etmektedir. Yani bir davranış analiz edilirken içinde bulunduğu bağlamdan ayrılamaz. Buna göre, bir davranışın analiz edilebilmesi, öngörülmesi ve yönlendirilebilmesi için bu davranışın bağlamsal değişkenleri netleştirilmelidir (Yavuz, 2015).

İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel çerçeve kuramı, Steven C. Hayes ve Dermot Barnes-Holmes tarafından geliştirilmiş, davranışsal, bilişsel ve bağlamsal süreçlerin dil gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen bir kuramdır. Bu kuram, insanların çevreleriyle etkileşim halinde olarak konuşmayı ve dili öğrenme süreçlerine odaklanır. Aynı zamanda insan davranışlarının karmaşıklığını inceleyerek insan davranışları için modeller ve kavramlar sunmaktadır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). İlişkisel Çerçeve Kuramı'na göre insanların öğrenme süreci karmaşık bir yapı sergilemektedir. Kuramın temel varsayımları şu şekildedir: (a) insanlar diğer canlılardan farklı olarak nötr olaylar ile önemli olayları ilişkilendirebilir, (b) insanlar için gerçek bir uyarıcı ile bu uyarıcının sözel ifadesi arasında bir fark yoktur, (c) insanlar dil gelişimi sürecinde ilişkisel ağlar kurarlar, (d) farklı pekiştiriciler genellenebilir özelliktedir (Blackledge, 2003).

TARTIŞMA

Kadın katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Travma sonrası stres belirtileri katılımcıların cinsiyetlerine göre incelendiğinde istatistiksel yönden farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna karşın literatürde cinsiyet değişkenine göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar yer almaktadır. Araştırmalarda kadınların travma sonrası stres belirtilerinin, erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Baştuğ ve Arslantaş, 2021; Nobakth vd., 2019; Koenen vd., 2017; Lassemo vd., 2016; Alisic vd., 2014).

Katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik esneklik düzeyleri katılımcıların yaşlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalarda araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar ortaya koymaktadır (Çetinkaya, 2022). Yapılan çalışmada katılımcıların yaşlarına göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaştığı saptanmıştır

Araştırmadaki katılımcıların eğitim düzeylerine göre travma sonrası büyüme düzeylerinin istatistiksel açıdan farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulguların aksine Güven (2010) çalışmasında farklı biçimde depresyon yaşayan bireylerin travma sonrası büyüme ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucu yapılan araştırmanın sonucundan farklıdır. Bu farklılığın araştırmaların farklı yıllarda yapılmasından kaynaklandığı öngörülmektedir. Katılımcıların eğitimine göre psikolojik esneklik düzeylerinin istatistiksel yönden farklılaştığı saptanmıştır. Katılımcıların eğitimine göre travma sonrası stres belirtilerinin istatistiksel yönden anlamlı fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmada eğitim düzeyi ve travma sonrası stres belirtilerinin arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Buna karşın bazı çalışmalara göre travma sonrası stres belirtileri ve eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir (Yılmaz, 2006; Tüfekçi, 2011; Gül ve Eryılmaz, 2015).

Psikolojik esneklik ve medeni durum arasındaki ilişki alanyazın incelendiğinde medeni

durumlarına göre psikolojik esnekliğin farklılaşmadığı ortaya konulmaktadır. Zarvijani vd. (2021) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar ortaya koymuşlardır.

Araştırmadaki katılımcıların gelirlerine göre psikolojik esneklik düzeylerinin farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Araştırma kapsamına alınan katılımcıların gelirlerine göre travma sonrası stres belirtilerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir

Katılımcıların çalışma durumuna göre travma sonrası büyüme, psikolojik esneklik ve travma sonrası stres belirtileri düzeylerinin arasında istatistiksel açıdan önemli farklılıklar olmadığı saptanmıştır

Psikolojik esneklik ve çocuk sayısı arasında anlamlı fark olmadığı ortaya konulmuştur. Araştırma sonuçları bulgular ışığında örtüşmektedir.

Araştırmadaki katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumları ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Erdener (2019). Katılımcıların şu an psikiyatrik tanı alma durumuna göre travma sonrası stres belirtileri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklar vardır. Araştırmadaki katılımcıların geçmişte psikiyatrik tanı alma durumları ve psikolojik esneklikleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır Araştırma katılımcılarının geçmişte psikiyatrik tanı alma durumuna göre travma sonrası stres belirtileri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir

Katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumuna göre psikolojik esneklik düzeyleri arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir Araştırmadaki katılımcıların depremden dolayı işini kaybetme durumları ve travma sonrası stres belirtileri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir

Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların psikolojik esneklik an ile esnek temas halinde bulunmak ve ayrışma puanlarının yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı sonuç Bağcaz, (2017) ve Kirman (2023) tarafından yapılan araştırmalarda da ortaya konulmuştur. Depremde yakınlarını kaybeden katılımcıların travma sonrası stres belirtilerinin yakınlarını kaybetmeyenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir

Katılımcıların depremde kendisinin veya yakınlarının enkaz altında kalması durumuna göre psikolojik esneklik düzeyleri incelendiğinde an ile esnek temas halinde bulunmak, ayrışma, benimsenen değerler ve bu değerlere uygun davranışlarında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Depremde kendisi veya yakınları enkaz altında kalan katılımcıların travma sonrası stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur

Katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esneklikleri arasında önemli ve negatif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır. Alanyazında araştırma bulgularıyla paralel sonuçlar yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esneklikleri arasında negatif ilişki olduğu ortaya konulmaktadır (Sakarya ve Güneş, 2013; Hinton ve Earnest, 2010;

Hoge vd., 2007). Araştırma bulguları alanyazınla benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

Katılımcıların travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esneklikleri arasında istatistiksel yönden önemli ve negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında katılımcıların travma sonrası stres belirtileri artıkça psikolojik esnekliklerinin azalacağı veya psikolojik esneklikleri artıkça travma sonrası stres belirtilerinin azalacağı tespit edilmiştir.

Katılımcıların psikolojik esnekliklerinin travma sonrası stres belirtilerini önemli ve negatif yönlü olarak yordadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmada travma sonrası stres belirtileri ile psikolojik esnekliğin tam aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKÇA

AFAD, 2023. 06 Şubat 2023 Pazarcık-Elbistan Kahramanmaraş (Mw: 7.7 – Mw: 7.6) Depremleri Raporu, AFAD Deprem ve Risk Azaltma Genel Müdürlüğü, Deprem Dairesi Başkanlığı, 02 Nisan 2024, Erişim adresi: <https://deprem.afad.gov.tr/content/143>.

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2011). Van depremi raporu. 02 Nisan 2024, Erişim adresi: <https://www.afad.gov.tr/tr/2385/Van-Depremi-Hakkinda>

Akduman, Ö. (2021). Depremler ve Afet Yönetimi: 30 Ekim 2020 İzmir Depremi Örneği. *Academic Perspective Procedia*, 4(2), 21-32.

Alipour, F., & Ahmadi, S. (2020). Social support and posttraumatic stress disorder (PTSD) in earthquake survivors: A systematic review. *Social Work in Mental Health*, 18(5), 501-514.

American Psychiatric Association.(2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5TM). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Bağcaz, A. (2017). *Ankara'da Yakın Kaybı Sonrası Yas Belirtilerinin Yaygınlığı ve Yordayıcı Etmenler (Sosyodemografik Özellikler, Yakın Kaybının Özellikleri, Anksiyete Duyarlılığı ve Yetişkin Ayrılık Anksiyetesi ile İlişkisi)*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi. Ankara, 2017.

Baştuğ, Ö.F. & Arslantaş, H. (2021). Lise Öğrencisi Ergenlerde Travma Sonrası Stres Belirtileri ve İlişkili Faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1):110-121. doi:10.18863/pgy.899151

Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3(4), 421-434.

Bolu, A., Erdem, M., & Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2).

Cloud, J. (2006, Şubat). Happiness isn't normal. *Time*, 167, 58-57.

Çetinkaya, E. (2022). *An Examination of the Relationship among the Psychological Flexibility, Self Compassion, Perceived Stress and Marital Quality and with Some Demographic Variables*, Master Thesis, Ankara.

Dogan, M. (2013). Failure of structural (RC, masonry, bridge) to Van earthquake. *Engineering Failure Analysis*, 35, 489-498.

Duyan, V. (2000). *A brief look at the case history of earthquakes in turkey. trauma treatment professionals training*. (Ed. by. Beri Tufan Aliye Mavili Aktas, Veli Duyan). Hacettepe University Social Work, Ankara.

Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Hayes, S. C., & Lillis, J. (2022). *Acceptance and commitment therapy (theories of psychotherapy series)* (1. baskı). Washington, DC: American Psychological Association.

Hayes, S.C., Follette, V.M. & Linehan, M. (2011). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.

Herman, J. L. (2019). *Travma ve iyileşme*. İstanbul: Literatür Yayınları.

Hinton, R., Earnest, J. (2010). Stressors, coping, and social support among women in Papua New Guinea *Qualitative Health Research*, 20: 224–238.

Hofmann, S. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy: New wave or morita therapy? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 280-285.

Kirman, F. (2023). Deprem sonrası travmatik stres tepkileri ve sosyal medyada yansımaları. *Antakiyat*, 6(1), 15-30.

Işık-Terzi, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Yaklaşımlar*. Pegem Akademi.

İşçi, C.(2008). Deprem Nedir ve Nasıl Korunuruz ? *Journal of Yaşar University*, 3(9), 959.

Katz, C. L., Pellegrino, L., Pandya, A., Ng, A. & DeLisi, L. E. (2002). Research on psychiatric outcomes and interventions subsequent to disasters: a review of the literature. *Psychiatry Research*. 110(3), 201- 218.

Makwana, N. (2019). Disaster and its impact on mental health: A narrative review. *Journal of family medicine and primary care*, 8(10), 3090-3095.

Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry: Interpersonal and biological processes*, 65(3), 207-239.

Saçaklıoğlu, F., Sarıkaya, Ö. (2002). *Olağandışı Durumlarla İlgili Temel Kavramlar. Olağandışı Durumlarda Sağlık Hizmetleri, Sağlık Çalışanının El Kitabı*. 2. Baskı. Ankara. 11-20.

Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.

Solomon, Z., Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex pows. *J Trauma Stress*. 20(3):303-12.

Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1 18.

Urcuyo, K.R., Boyers, A.E., Carver, C.S. (2005). Antoni MH. Finding benefit in breast cancer: relations with personality, coping, and concurrent well-being. *Psychol Health* 20(2): 175-192. *Psychology & Health - Psychol Health*. 20:175-92.

Uludağ, G. (2021). *Psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında öz şefkat ve baş etme stratejilerinin aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

Wilson, J.P., Lindy, J.D. (2013). Trauma, Culture, and Metaphor: Pathways of Transformation and Integration. Routledge. 233 s.

Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-7.

Yılmaz, B. (2006). Arama-kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.