



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ SONRASI
TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMA ÖZ YETERLİKLERİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA**

Mustafa ORUÇ
ORCID: 0000-0001-5010-0577

Danışman
Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
ORCID: 0000-0002-3516-4895

Konya – 2025

ÖN SÖZ

Bu araştırmada, Kahramanmaraş depremini bizzat deneyimlemiş psikolojik danışmanların travmayla başa çıkma öz yeterliklerine ilişkin görüşleri incelenmiştir.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince her zaman yanımda olan, bilgi ve tecrübesiyle yolumu aydınlatan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Hatice İrem Özteke Kozan'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ülkemizin yaşadığı bu büyük felaketin ardından, depreme maruz kalan tüm yurttaşlarımıza geçmiş olsun dileklerimi iletirken; bu zorlu sürecin ardından araştırmama gönüllü olarak katılan ve sorularıma samimiyetle yanıt veren kıymetli meslektaşlarıma da içten teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Hayatım boyunca yanımda olan, kararlarımı destekleyen, sevgisi ve desteğini daima hissettiren canım anneme, babama ve kardeşlerime; her daim ilgisini, güvenini ve desteğini hissettiren sevgili nişanlım Nurbanu Erkoyuncu'ya sonsuz teşekkür ederim.

Tez süreci boyunca karşılaştığım zorluklarda beni cesaretlendiren değerli hocam Yaşar Gökhan Gülveren'e ve kıymetli arkadaşlarıma da gönülden teşekkür ederim.

Mustafa ORUÇ

Temmuz 2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sayıtlılar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar	7
2. ALAN YAZIN (İLGİLİ ARAŞTIRMALAR).....	8
2.1. Afet Kavramı.....	8
2.1.1. Deprem	9
2.2. Travma ile Başa Çıkma Öz-Yeterliliği.....	12
2.2.1. Travma Kavramı.....	12
2.2.2. İkincil Travma Kavramı	13
2.2.3. Deprem Sonrası Travma Tepkileri	16
2.2.4. Deprem Travması ile Başa Çıkma.....	17
2.2.5. Travma ile Başa Çıkma Öz-yeterliliği Kavramı.....	18
2.3. Travma ile Başa Çıkma Öz-yeterliliği İlgili Araştırmalar.....	19
3. YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	26
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri	27
3.4. Verilerin Toplanması.....	28
3.5. Verilerin Analizi.....	29
3.6. Araştırmacının Rolü	29
3.7. Geçerlik ve Güvenirlik	31
4. BULGULAR.....	32
4.1. Travma Tepkileri Teması	33
4.1.1. Deprem Anındaki Duygular	33
4.1.2. Deprem Sonrası Duygusal Etkiler.....	35
4.2. Sosyal Destek Kaynakları Teması.....	38

4.3. Mesleki Süreçler Teması	41
4.3.1. Organizasyon Alt Teması	41
4.3.2. Mesleki Farkındalık Alt Teması	43
4.4. Öz Yeterlik Algısı Teması	44
4.5. Başa Çıkma Yöntemleri Teması	48
4.5.1. Davranış Alt Teması	48
4.5.2. İnanç Alt Teması	50
4.5.3. Biliş Alt Teması	52
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	55
5.1. Tartışma	55
5.1.1. Travma Tepkileri Teması	55
5.1.2. Sosyal Destek Kaynakları Teması	56
5.1.3. Mesleki Süreçler Teması	58
5.1.4. Öz Yeterlik Algısı Teması	60
5.1.5. Başa Çıkma Yöntemleri Teması	62
5.2. Sonuç	63
5.3. Öneriler	68
5.3.1 Araştırmacıya Yönelik Öneriler	68
5.1.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler	68
KAYNAKLAR	70
EKLER	79

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Psikolojik Danışmanların Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travma ile Başa Çıkma Öz Yeterlikleri: Nitel Bir Çalışma başlıklı tez çalışmamın toplam **73** sayfalık kısmına ilişkin, 9/07/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%7** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

9/07/2025

Mustafa ORUÇ

Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

9/07/2025

Mustafa ORUÇ

Kısaltmalar

T.C.: Türkiye Cumhuriyeti

AFAD: T.C. İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı

APA: American Psychological Association

Çev.: Çevirmen

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

Ed.: Editör

Eds.: Editörler

İTS: İkincil Travmatik Stres

MEB: T. C. Millî Eğitim Bakanlığı

TDK: Türk Dil Kurumu

TSB: Travma Sonrası Büyüme

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Vd.: Ve Diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ SONRASI TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMA ÖZ YETERLİKLERİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

Mustafa ORUÇ

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışmanların Kahramanmaraş depremi sonrasında yaşadıkları travmayla başa çıkmaya yönelik öz yeterliklerine ilişkin algılarını ortaya koymaktır. Bu hedef doğrultusunda, katılımcıların deprem travması sonrasında edindikleri deneyimler ve bu deneyimlere yönelik algıları incelenmiştir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanmasında uzman görüşlerinden yararlanılmış ve ön görüşmeler yapılmıştır. Araştırma kapsamında, Kahramanmaraş depremini deneyimlemiş 15 psikolojik danışman ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen tema, alt tema ve kategorilerin geçerliği için uzman görüşüne başvurulmuştur. Ayrıca, farklı uzmanların önerileri doğrultusunda görüşmeler, depremin ardından belirli bir süre geçtikten sonra yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen temalar; travma tepkileri, sosyal destek kaynakları, mesleki süreçler, öz yeterlik algısı ve başa çıkma stratejileri olarak belirlenmiştir. Bu temalar, kendi içerisinde alt temalara ayrılmış; alt temalar ise çeşitli kategoriler altında sınıflandırılmıştır. Katılımcılar, 6 Şubat depremini takip eden süreçte yoğun duygusal tepkiler yaşadıklarını; korku, şok ve çaresizlik gibi hislerle başa çıkmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Travma sonrası dönemde özellikle kaygı, yabancılaşma ve belirsizlik duygularının baskın olduğu; günlük rutinlere dönme, mesleki destek alma ve manevi yönelim gibi stratejilerin başa çıkmada etkili olduğu belirtilmiştir. Psikolojik danışmanlar, mesleki sorumlulukları gereği yardım etme rollerini sürdürmeye çalışırken, bu durumun kendi ihtiyaçlarını geri planda bırakmalarına neden olduğunu aktarmışlardır. Katılımcılar, bu süreçte toplumsal dayanışmanın, aile ve meslektaş desteğinin önemli bir güç kaynağı olduğunu vurgulamış; aynı zamanda duygusal dayanıklılıklarını, öz farkındalıklarını ve başa çıkma becerilerini geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Afet sonrası yaşanan bu deneyimin, katılımcılar için hem kişisel hem de mesleki düzeyde dönüşüm ve yeniden yapılanma süreci yarattığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Son olarak araştırmadan elde edilen sonuçlara göre önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma ile başa çıkma, öz yeterlik, deprem

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

PSYCHOLOGICAL COUNSELORS SELF EFFICACY IN COPING WITH TRAUMA AFTER KAHRAMANMARAŞ EARTHQUAKE: A QUALITATIVE STUDY

Mustafa ORUÇ

The aim of this study is to reveal psychological counselors' perceptions of their self-efficacy in coping with the trauma they experienced following the Kahramanmaraş earthquake. In line with this objective, the experiences gained by the participants after the earthquake trauma and their perceptions regarding these experiences were examined. The study was conducted within the framework of a phenomenological design, which is one of the qualitative research methods. Expert opinions were utilized in the preparation of the semi-structured interview form, and preliminary interviews were conducted. As part of the study, semi-structured interviews were carried out with 15 psychological counselors who had experienced the Kahramanmaraş earthquake. Thematic analysis was used for data analysis. Expert opinions were sought to ensure the validity of the obtained themes, sub-themes, and categories. Furthermore, interviews were conducted after a certain period had passed following the earthquake, in line with the suggestions of different experts. The themes obtained as a result of the research were identified as trauma responses, sources of social support, professional processes, perception of self-efficacy, and coping strategies. These themes were further divided into sub-themes, and the sub-themes were categorized under various classifications. The participants stated that they experienced intense emotional responses in the aftermath of the February 6 earthquake and tried to cope with feelings such as fear, shock, and helplessness. It was noted that, in the post-trauma period, feelings of anxiety, alienation, and uncertainty were predominant, and strategies such as returning to daily routines, receiving professional support, and spiritual orientation were effective in coping. The psychological counselors reported that, due to their professional responsibilities, they tried to maintain their helping roles, which in turn led them to neglect their own needs. Participants emphasized that social solidarity, as well as support from family and colleagues, served as important sources of strength during this process. They also noted that they developed emotional resilience, self-awareness, and coping skills. It was observed that the post-disaster experience led to a process of transformation and reconstruction at both personal and professional levels for the participants. The findings obtained from the study were discussed within the framework of the relevant literature. Finally, recommendations were made based on the results of the study.

Keywords: Trauma, Coping with trauma, Self-efficacy, Earthquake

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde, konuyla ilgili alan yazın özetlenerek, problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir. Travma, travmaya yol açan etkenler, travmanın sonuçları, travma sonrası iyileşme süreci, travma ile başa çıkma kavramı, travma ile başa çıkma öz yeterliliği, psikolojik danışmanlar, afet ve deprem konularının gözden geçirilmesi ele alınmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Tarih boyunca insanlık, yaşamı derinden etkileyebilecek olumsuz durumlarla karşılaştığı bilinmektedir. İz bırakan ciddi olaylar, büyük korkuların, çaresizlik hissinin ve güçsüzlük duygusunun ortaya çıkmasına yol açtığı ve söz konusu yaşantıya maruz kalan bireylerin duygusal, zihinsel ve ruhsal durumlarını uzun süre boyunca etkilediği görülmektedir (Özen, 2019). Bireylerin ve toplulukların, yaşanan ciddi olaylara karşı verdikleri tepkiler geçmişten bu yana dikkatle takip edilmektedir (Akyel, 2023).

Türk Dil Kurumu'na (2023) göre travma “sarsıntı” veya “bir doku ya da organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki ile oluşan yerel yara, örselenme” şeklinde tanımlanmıştır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM) tanımlamasına göre travma, “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruziyet” şeklinde ifade edilmektedir (APA, 2010). Erden (2000) travmayı, APA'nın tanımlamasına benzer şekilde; insanların doğrudan zorlayıcı deneyimler yaşadığı veya hayati bir tehditle yüzleştiği; başkasının ölümüne, zarar görmesine ya da tehdit altında olma ihtimali durumlarına şahit olduğu herhangi bir durum olarak açıklamaktadır. Tedeschi ve Calhoun (1996)'un tanımlamasına göre ise travma, beklenmeyen bir şekilde bir kişinin yaşamını, fiziksel sağlığını, kendi ve sevdiklerinin hayatını tehlikede görmesi ve bu algı ile başa çıkma yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda travma, bireylerin alışılmış yaşam deneyimlerinin ötesinde gerçekleşen ve çoğu insan için yoğun strese neden olabilen olaylardır (Yelboğa, 2023). Travmalar, bireyin doğrudan yaşadığı olaylar, travmatik bir duruma maruz kalması ya da bu durumla karşılaşanlara yardım etmesi gibi çeşitli şekillerde deneyimlenebilmektedir. Ayrıca, kişinin sevdiği birinin travmatik bir olay yaşadığını öğrenmesi de travmatik etki yaratabilmektedir. Bu olaylar genellikle insan kaynaklı kasıtlı

travmalar, insan kaynaklı kasıtlı olmayan travmalar, doğal afetler ve diğer travma türleri olarak sınıflandırılmaktadır (Aker, 2012).

Travmatik olaylar, insan kaynaklı olaylar (cinsel saldırı, terör, kaza vb.) ve doğal kökenli olaylar (sel, deprem, hastalık vb.) olarak iki ana kategoride sınıflandırılmaktadır (Dürü, 2006). Travmanın etkileri, genel işlevselliği olumsuz etkileyen birçok alanda belgelenmiştir; bunlar arasında genel iyi oluş hali, ruh sağlığı, kişilerarası ilişkiler, genel stres düzeyleri ve başa çıkma tarzı yer almaktadır (Jenzer vd., 2020). Travmatik olaylar her bireyde farklı sonuçlara ve etkilere yol açabilmektedir. Bununla birlikte, travmanın genellikle bildirilen olumsuz sonuçları arasında anksiyete bozuklukları, suçluluk duygusu, düşük özsaygı, kişilerarası güvenin azalması, fiziksel sağlık problemleri ve savunmasızlık hissinin artması da söylenebilmektedir (Turan, 2023). Kişiler hem kendi yaşadıkları hem de başkalarının maruz kaldığı travmatik olaylara tanıklık ettiklerinde; yoğun korku, kaygı ve huzursuzluk gibi olumsuz duygular deneyimleyebilmektedirler. Bu tür duygusal tepkilerin, travmaya tanıklık etmenin doğal bir sonucu olduğu vurgulanmaktadır (Karakoç, 2022).

Travmalar bireysel ölçekte olduğu kadar insanların genelini etkileyen salgın hastalık ve doğal afetler gibi büyük olaylar sonucunda toplumsal etkiye de dönüşebilmektedir. Travmatik olaylara şahitlik etmek, toplumdaki bireylerde aşırı korku, endişe ve kaygı gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Karakoç, 2022). Travmatik olaylara verilen tepkiler ise, olayın özelliği ve bireylerin kişisel özelliklerine bağlı olarak çeşitlilik gösterebilmektedir. Söz konusu durumlara karşı verilen bireysel yanıtlar, yaşanan olayın birey için anlamı ve bireyin önceki deneyimlerine dayalı olarak şekillenmektedir. Travmatik olayların etkileri, olayın şiddeti, kökeni, mesafesi, zamanlaması, süresi ve sıklığı gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir (Akyel, 2023). Özyanık ve Tarlacı (2022)'ya göre travma sonrası bireylerin ilişkileri, dünya algıları, inançları ve beklentileri sarsılarak toplumsal temelleri oluşturan değerler, gelenekler ve ahlaki normlar üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bununla birlikte, travmatik yaşantıların insanları olumsuz etkilemenin ötesinde, öğretici ve geliştirici bir yönüyle pozitif etkilere sahip olabildikleri görülmektedir (Uğur ve Sarı, 2022). Ruhsal sağlık sorunları yaşayan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, bu kişilerin büyük çoğunluğunun yaşamlarında en az bir travmatik deneyime sahip oldukları ifade edilmektedir. Elde edilen bulgulara göre, ruhsal bozukluğu bulunan bireylerin %84'ü geçmişte en az bir travmatik olaya maruz kalmıştır. Bu durum, travmatik yaşantıların ruhsal sorunlarla olan güçlü ilişkisini gözler önüne sermektedir (Davidson ve Smith, 1990).

Trajik deneyimler sonrası iyileşme, kişinin bireysel özellikleri, çevresel faktörler ve yardıma erişim durumuna göre travmatik olayın üstesinden gelme sürecini içermektedir. Travma sonrası büyüme şeklinde adlandırılan bu kavram, Tedeschi ve Calhoun (1996) tarafından Travma sonrası büyüme, olayın üstesinden gelme çabalarının sonucunda, bireyin olay öncesindeki işlevsellik düzeyine göre daha yüksek bir seviyeye ulaşması olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca travma sonrası büyümedeki gelişim alanlarını; kişisel güçlülük, başkalarıyla ilişkiler, yaşamı takdir etme, manevi değişim ve yeni olasılıklar olarak gruplandırıldığı bilinmektedir. Travmaya bireyler tarafından verilen genel tepki ise onunla başa çıkmaya çalışmaktır (Seven Gürçen, 2022).

Folkman ve Lazarus (1984)'e göre başa çıkma, stresin azaltılması ve sorunların çözümü için gerçekçi ve uyumlu davranışlar ve düşüncelerin kullanılması anlamına gelmektedir. APA (2021)' ya göre ise başa çıkma; bireyin, kaynaklarını aşan koşulları yönetmek veya stresten kaynaklanan çatışmaları ve olumsuz duyguları azaltmak amacıyla kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejiler olarak kabul edilmektedir. Travma ile başa çıkmak, denge duygusunu yeniden kazanmak için yoğun bir öz-yönetim ihtiyacı yaratmaktadır (Benight vd., 2015). Travma merkezli başa çıkmaya göre kişi, hayatını anlamlı ve tutarlı bir hikâye olarak kurma çabasında olduğu ifade edilmektedir. Ancak, travma bu hikâyeyi parçalar, anlam kaybına neden olur ve bireyin anlam inşa etme yeteneğini zedelemektedir. Travma odaklı başa çıkmanın özü, bireyin travma deneyimini, öncesi ve sonrası yaşamıyla bağdaştırarak ve bütünleştirerek yeni bir hikâye oluşturma sürecine girmesi olarak açıklanmaktadır (Van der Merwe ve Gobodo-Madikizela, 2009).

Travma, bireyin yaşadığı normal hayatın akışına ters bir olay sonucunda meydana gelen yoğun stres ve duygusal sarsıntılarla ifade edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Travma sonrası normal yaşama dönüş için sıkıntılarla başa çıkma süreci, bireyin deneyimleriyle başa çıkma becerisini ifade etmektedir. Bu süreçte, travma sonrası başa çıkma öz yeterliliği kavramı öne çıkmaktadır. Orijinal literatürde "Trauma Coping Self Efficacy" şeklinde yer alan bu kavram, bireylerin travma sonrası yaşadıkları deneyimlerle başa çıkma yeteneklerini değerlendirmek için kullanılmaktadır (Benight vd., 2015). Albert Bandura'nın (1969) sosyal öğrenme kuramı ve öz yeterlilik tanımıyla bağlantılı olan bu yaklaşım, bireylerin kendi kaynaklarına, becerilerine ve deneyimlerine dayanarak güçlükleri aşma kapasitesini ifade etmektedir.

Öz yeterlik, Sosyal Bilişsel Öğrenme Teorisi'nin önde gelen savunucusu olan Bandura (1977) tarafından, İngilizce terim "self-efficacy"nin Türkçe karşılığı olarak ifade edilmektedir. Bandura (1977), öz yeterliliği her bireyin mevcut potansiyelini başarılı bir şekilde kullanabilme yeteneğine dair olan inancı olarak tanımlamaktadır. Öz yeterlik terimi, bir bireyin yetenek ve becerilerinden daha çok, kendi algısı ve mevcut kaynaklarına olan güvenini ifade etmek için kullanılmaktadır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Psikolojik danışmanlar odaklı değerlendirildiğinde; Larson (1998)'a göre psikolojik danışmanların öz yeterliği, danışmanın danışanlarına etkili bir şekilde destek ve yardım sağlama yeteneği hakkındaki algısı, inancı ve değerlendirmelerini içeren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öte yandan bireylerin afet zamanı ve sonrasında ortaya çıkabilecek travmatik etkilerle mücadele edebilmesi adına psikolojik danışmanların rolü önem arz etmektedir. Gladding (2000) psikolojik danışmanlığı, normal bireylerin kişisel, mesleki, sosyal ve eğitsel konularda yetkinleştirilmesine yönelik, kuramsal temellere dayanan, yapılandırılmış oturumlarla gerçekleştirilen, danışanlara daha etkili düşünme, davranma ve hissetme becerilerini öğretme sürecini içeren, çeşitli alt uzmanlık alanlarına sahip bir meslek olarak tanımlamaktadır (Korkut Owen, 2011). Psikolojik danışmanlar afet döneminde diğer ruh sağlığı uzmanları gibi olumsuz yaşantıların ilk paylaşıldığı bireylerden olmaları sebebiyle durumdan etkilenebilmektedirler (Doğan, 2020). Yapılan araştırmaya göre, okul psikolojik danışmanları çeşitli travma türleriyle çalışmakta; ancak en fazla güçlük çektikleri durumların ihmal ve istismar vakaları olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, danışmanların kendi geçmişlerinde travmatik yaşantıların bulunması ve danışanların yaşadığı travmalarla yoğun empati kurmaları, ikincil travmatik stres geliştirmeleri açısından önemli bir risk unsuru olarak saptandığı görülmektedir (Kavaklılar, 2023). Perry (2014)'e göre travma yaşamış bireylerle çalışan ya da onlara destek olan kişilerin, doğrudan travmaya maruz kalmamış olsalar bile benzer belirtiler gösterme riski taşıdıklarını ortaya koymaktadır. Bu kişilerde, travmaya doğrudan maruz kalanlarla benzer semptomların gelişebileceği vurgulanmaktadır.

Afetler, terör saldırıları, savaşlar ve diğer travmatik olaylar gibi beklenmedik ve yıkıcı durumlar, bireylerde ciddi psikolojik etkiler bırakabilmektedir. Bu nedenle, afet sonrası dönemde etkilenen bireylere psikolojik destek sağlamak önemli bir ihtiyaç haline gelmektedir. Türkiye'de, 06 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş ilinin Pazarcık ilçesi merkezli 7,7 büyüklüğünde bir deprem meydana gelmiş ve bu depremi takip eden 13.24'te Elbistan merkezli 7,6 büyüklüğünde bir ikinci deprem yaşanmıştır. Ardından, artçı sarsıntılar devam ettiği ifade

edilmektedir. Bu depremlemler sonucunda etkilenen iller arasında Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Hatay, Kilis, Malatya ve Elâzığ bulunmaktadır. 01 Mart 2023 itibariyle, AFAD (2023) verilerine göre toplam 45.089 kişi hayatını kaybetmiş, birçok aile güvenli bölgelere göç etmek durumunda kaldığı ifade edilmektedir.

Bu doğrultuda, araştırmanın problem cümlesi “psikolojik danışmanların afet sonrası travma ile başa çıkma öz yeterliklerine ilişkin görüşleri nelerdir?” olarak kabul edilmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, psikolojik danışmanların deprem sonrası sahip oldukları travma ile başa çıkma öz yeterlilikleri hakkında görüşlerini anlamak, bu öz yeterlilikleri değerlendirmek ve analiz etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu genel amaç doğrultusunda, araştırmanın alt amaçlarını oluşturan aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Psikolojik danışmanların deprem sonrasında yaşamlarında ne tür değişiklikler olmuştur?
2. Psikolojik danışmanların deprem sonrasında travma ile başa çıkma becerilerini anlamak için hangi destek kaynaklarını kullandılar?
3. Psikolojik danışmanlar deprem sonrası olumsuz yaşam tecrübeleriyle nasıl mücadele etmişlerdir?
4. Psikolojik danışmanların deprem sonrası travma ile baş etme sürecindeki güçlü ve zayıf yönleri nelerdir?
5. Deprem sürecindeki travmatik tecrübeler psikolojik danışmanların mesleki yaşantılarını nasıl etkiledi?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, 6 Şubat Pazarcık ve Elbistan depremleri sonrası psikolojik danışmanların travma ile başa çıkma yeteneklerine dair kendi algılarına odaklanarak, afet sonrası travma konusundaki öz yeterlilikleri hakkındaki farkındalıklarını detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma, psikolojik danışmanların afet sonrası travma konusundaki öz yeterliliklerinin anlaşılmasını sağlamak ve bu alandaki müdahalelerin daha etkili bir biçimde geliştirilmesine katkı sunmak amacıyla önem taşımaktadır. Başa çıkma öz yeterliği, bir kişinin stresli veya travmatik bir durumun çevresel talepleriyle başa çıkma becerisine ilişkin öznel değerlendirmesi olarak nitelendirilmektedir (Benight vd., 2000). Mesleki açıdan yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmaları beklenen psikolojik danışmanlar, deprem anı ve sonrasında karşılaştıkları zorluklarla baş etmek durumunda kaldıkları görülmektedir. Okullarda

görev yapan psikolojik danışmanlar ise, öğrencilerle ve velilerle iletişim kurma konusunda zorlandıklarını ifade etmektedirler.

Afetler, bireylerde derin ve kalıcı psikolojik etkiler bırakabilen travmatik yaşantılar olarak açıklanmaktadır. Özellikle ani ve yıkıcı doğasıyla depremler, bireylerin güvenlik algısını sarsmakta; kaygı, korku, çaresizlik ve yas gibi yoğun duygusal tepkilere yol açmaktadır (Bonanno, 2008). Afetlerin getirdiği travmatik deneyimler, bireyler üzerinde uzun vadeli psikolojik etkilere yol açabilmektedir. Psikolojik danışmanlar, bu tür travmatik deneyimlerle başa çıkma ve müdahale süreçlerinde önemli bir rol üstlenmektedirler. Afet sonrası psikososyal destek sürecinde görev alan psikolojik danışmanlar, yalnızca yardım eden konumunda değil, aynı zamanda travmaya maruz kalan bireyler olarak da çift yönlü bir etkileşim içerisinde oldukları görülmektedir. Bu nedenle, bu profesyonellerin kendi öz yeterlilik algılarının incelenmesi, afet sonrası travma müdahalelerinin kalitesini ve etkinliğini artırmada kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır. Travma sonrası stresle başa çıkma sürecinde öz-yeterlilik, bireyin travma sonrasında hem içsel hem de çevresel anlamda iyi olma halini sürdürebilme kapasitesine ilişkin algısını ve bu süreçte kullandığı düşünsel ve davranışsal stratejileri ifade etmektedir. Bu kavram, bireyin stresle başa çıkmadaki yetkinlik inancıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Benight ve Bandura, 2004). Yapılan literatür taraması sonucunda, yakın zamanda yaşanan depremle ilgili bu konuda yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma ile, literatürdeki boşluk doldurularak bu alanda önemli bir katkı sunulması hedeflenmektedir. Öte yandan bu araştırma, psikolojik danışmanlık mesleğinin kriz zamanlarında üstlendiği rolün daha görünür hale gelmesini sağlayarak, mesleki yeterliklerin desteklenmesine yönelik gelişim süreçlerine de katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Ayrıca araştırmanın çalışma grubunu temsil edecek olan psikolojik danışmanların görüşleri, ruh sağlığı çalışanı olmaları ve söz konusu deprem gibi olaylarda sosyal destek sağlama potansiyeli barındırmaları bakımından önem arz etmektedir.

1.4. Sayıtlar

1.Araştırmaya katılacak bireylerin gönüllü olarak katılacakları ve sorulan sorulara içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıt verecekleri varsayılmıştır.

2.Araştırmada kullanılacak yarı yapılandırılmış görüşme formunun, katılımcıların travma sonrası başa çıkma öz-yeterlilikleri hakkındaki görüşlerini açığa çıkaracağı öngörülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1.Araştırma, 6 Şubat depremlerini tecrübe etmiş psikolojik danışmanlar ile sınırlı kalacaktır.

2.Araştırmada ele alınan travma ile başa çıkma öz yeterliğine ilişkin sorular yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer aldığı şekli ile sınırlı kalacaktır.

1.6. Tanımlar

Travma: Travma, bireyin tutumlarında, davranışlarında ve işlevselliğinin diğer yönlerinde sürekli ve kalıcı olumsuz etkilere yol açan, büyük bir korku, çaresizlik, disosiyasyon, karışıklık veya diğer yıkıcı duygusal deneyimlere neden olan yaşantılardır (APA, 2021).

Öz Yeterlik: Öz yeterlik; insanların davranışlarını, amaca ulaşabilmek adına harcanan emeği, engeller karşında yılgınlık olmadan yaşamayı, yetenekler ölçüsünde belirlenmiş bir amacı gerçekleştirmeye yönelik duyulan inançtır (Bandura ve Adams, 1977).

Travma ile Başa Çıkma Öz Yeterliği: Travma ile başa çıkma öz-yeterliği, bireylerin travmatik bir deneyim sonrasında, bu deneyimi anlama, kabul etme ve üstesinden gelme yeteneklerine dair olan inançlarıdır (Benight vd., 2015).

Psikolojik Danışman: Bireylerin karşılaştıkları ruhsal sorunları çözmelerinde, kendilerini ve çevrelerini daha iyi anlayıp kabul etmelerinde veya hedeflerine yönelmelerinde etkili olan danışman (TDK, 2023).

Afet: Toplumun tamamı veya belli kesimleri için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, normal hayatı ve insan faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan, etkilenen toplumun baş etme kapasitesinin yeterli olmadığı doğa, teknoloji veya insan kaynaklı olaylar (AFAD, 2023).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN (İLGİLİ ARAŞTIRMALAR)

Araştırmanın bu bölümünde afet ve deprem kavramına; travma ile başa çıkma öz yeterliği çatısı altında travma, deprem sonrası travma tepkileri, deprem travması ile başa çıkma, travma ile başa çıkma öz yeterliği kavramı ve bu kavramla ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Afet Kavramı

Afet, toplumun tamamını veya belirli kesimlerini etkileyerek fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara neden olan; günlük yaşamı ve insan faaliyetlerini aksatan ya da durduran ve toplumun kendi imkanlarıyla başa çıkmakta zorlandığı doğal, teknolojik veya insan kaynaklı olayların ortaya çıkardığı sonuçlar olarak ifade edilmektedir (AFAD, 2023). Afet, insanlar ve yerleşim alanları üzerinde günlük hayatı ve insan faaliyetlerini durdurarak ya da aksatarak toplulukları etkileyen doğal, teknolojik ve insan kaynaklı olayların sonuçları olarak kabul edilmektedir. Bir olayın afet olarak nitelendirilebilmesi için, yol açtığı sonuçların yaşamın akışını bozması ve toplumda ciddi can kayıplarına sebep olması gerekmektedir (MEB, 2011). Ayrıca meydana gelmiş bir olayın afet olarak adlandırılması için; 10 kişi ya da daha fazla insanın can kaybı olması, 100 ya da üstü insanın yaşanan olaydan etkilenmesi ve barınma sorununun ortaya çıkması, yöneticiler tarafından olay ardından olağanüstü hâl ilan edilmesi, ülke hükümetinin uluslararası yardımları kabul etmesi gibi maddelerden birinin bulunması gerekmektedir (Kozyel vd., 2018).

Afetler, bireyin yaşamını tehdit eden veya temel güvenlik duygusunu sarsan, ani ve beklenmedik olaylar olup, yoğun stres, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete ve depresyon gibi psikolojik etkiler yaratabilmektedir. Psikolojik açıdan afet, bireylerin ve toplumların olağan başa çıkma mekanizmalarını aşan bir kriz durumu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2020). Afetler, oluşum kökenlerine ve meydana gelme hızlarına göre farklı şekilde sınıflandırılabilir. Doğal afetler, doğanın kendi dinamiklerinden kaynaklanırken, örneğin deprem, sel ve hortum gibi olaylar yer kökenli, atmosfer kökenli ya da biyolojik olabileceği ifade edilmektedir. Diğer yandan, insan ve teknoloji kaynaklı afetler, savaşlar, açlık ve endüstriyel kazalar gibi insan faaliyetleri ve teknolojinin yol açtığı olaylar olarak tanımlanmaktadır. Afetler, gelişme hızlarına göre de iki ana kategoriye ayrılmaktadır: Hızlı gelişen afetler, deprem ve çığ gibi ani ve yıkıcı olaylar, yavaş gelişen afetler ise erozyon, kuraklık ve küresel ısınma gibi zamanla meydana gelmektedir. Afetlerin büyüklüğünü

değerlendirmek için can kaybı, etkilenen nüfus, etkilenen coğrafi alan, yapısal hasarlar ve sosyal-ekonomik kayıplar gibi ölçütler kullanılmaktadır (Aksoy, 2024).

İnsan nüfusundaki artış ve kentleşme gibi etkenler nedeniyle son on yılda afetlerin sıklığı ve yol açtığı yıkım artış gösterdiği bilinmektedir. Bu süreçte meydana gelen 574 afet, toplam 771.911 kişinin hayatını kaybetmesine neden olmuş ve dünya genelinde 108 milyon insan bu olaylardan etkilendiği ifade edilmektedir (Özyer ve Dinçer, 2020). Afet sonrası travmatik deneyimler, bireylerin psikolojik uyum süreçlerini zorlaştırabilmekte ve uzun vadede ruh sağlığı üzerinde kalıcı etkiler bırakabilmektedir (Norris vd., 2002). Ayrıca afetler, sosyolojik yapıyı olumsuz etkileyerek kültürün zayıflamasına, aile içi ilişkilerin bozulmasına, ekonomik sorunların artmasına, okul ve eğitimin aksamasına, paylaşımın azalmasına ve ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilmektedir (Geller, 1997).

Doğal afetler, fiziki coğrafyanın bir konusu olmakla birlikte, doğa olayları büyük hasar ve yıkımlara yol açarak bireyler ve toplumlar üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. İnsanların yaşam düzenlerinin bozulması, bu düzenin yeniden sağlanması, toplumsal dayanışma süreçleri ve afetzedelerin kayıp ve yas süreci, afet sosyolojisi ve afet psikolojisinin ilgi alanına girmektedir (Avcı, 2023). Afet veya zorlu yaşam olayları sonrasında psikososyal destek hizmetlerinin sunulması, afetzedelere psikolojik yardım sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır. Psikososyal destek, bireylerin yaşadığı travmatik olaylara veya stresli durumlara yönelik sunulan profesyonel yardım çalışmalarını ifade etmektedir (Yavrutürk, 2024).

Afet sonrasında ortaya çıkan kriz, bireyleri doğrudan ya da dolaylı şekilde etkileyebilmektedir. Kriz sonrası gelişen psikolojik travmalar her bireyde farklı derecelerde görülebilmektedir. Afet sonrası yaşanan psikolojik travmalar hem geçici hem de kalıcı etkiler bırakabilmekte ve bu durum bireylerin yaşam sürecini doğrudan etkileyebilmektedir. Öyle ki, bu etkiler yalnızca bireyleri değil, aileleri ve toplumları da farklı biçimlerde etkileyebilmektedir. Örneğin, afet sonrası ortaya çıkabilecek psikolojik rahatsızlıklar arasında travma sonrası stres bozukluğu ve majör depresyon gibi psikopatolojik tanılar yer almaktadır. Bu süreçler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bazı bireylerde yoğun kriz belirtileri gözlemlenirken, bazılarında ise şaşırtıcı bir sakinlik hali görülebilmektedir (Özkan ve Kutun, 2021).

2.1.1. Deprem

Deprem, yer kabuğunda meydana gelen tektonik hareketler sonucunda biriken enerjinin aniden açığa çıkmasıyla oluşan ve sismik dalgalar halinde yayılarak yeryüzünde sarsıntılara yol

açan bir doğa olayı olarak tanımlanmaktadır (Kadioğlu ve Özdamar, 2008). Depremler, oluşum nedenlerine göre volkanik, göçme ve tektonik olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Volkanik depremler, volkan patlamaları sonucunda, volkanik bölgelerin yakınlarında meydana gelmektedir. Göçme depremleri ise karstik alanlarda bulunan mağara tavanlarının çökmesiyle oluşan sarsıntıları olarak tanımlanmaktadır.

Dünya genelinde en yaygın görülen ve can ile mal kaybına en fazla yol açan deprem türü ise tektonik depremler olduğu bilinmektedir (Sözcü, 2019). Afetler, bulundukları bölgelerde zaman zaman düşük, zaman zaman ise yüksek kayıplara neden olabilmektedir. Birinci deprem kuşağında yer alan Türkiye’de depremler sıkça meydana gelmektedir ve ülke nüfusunun büyük bir kısmı, deprem riskiyle karşı karşıya olduğu ifade edilmektedir (Uzunçibuk, 2005).

Deprem sonrasında afetzede birey, önceden kendi başına yaşamını sürdürebilirken, bir anda hiç tanımadığı insanların yardımına muhtaç hale gelebilmektedir. Barınma ihtiyacını karşılamak için başkalarının aracına sığınmak, temel ihtiyaçlarını gidermek adına yardım kuyruklarında beklemek zorunda kalabilmektedir. Bu ani değişim, bireyin bağımsızlık duygusunu sarsarak ruh sağlığını derinden etkileyebilmektedir. Bu nedenle, "deprem ve sonrası" sürecinin insan psikolojisi üzerinde diğer travmatik deneyimlerden farklı ve daha sarsıcı bir etkisi olduğu söylenebilmektedir (Uğuz, 2023).

Deprem, bulunduğu bölgedeki yapısal yıkımın yanı sıra, insanların yaşamlarını derinden etkileyen ve ciddi psikolojik sonuçlar doğuran bir doğal afet olarak tanımlanabilmektedir. Depremin şiddeti, depremzedelerin kişilik özellikleri, toplumsal değerler ve önceki travmatik deneyimler gibi etmenlere bağlı olarak, deprem ve sonrasındaki tepkilerde farklılıklar gözlemlenebilmektedir (Nakajima, 2013). Deprem gibi bir afet, dünyanın güvenli ve kontrol edilebilir olduğu inançlarını sarsabilmekte, ayrıca deprem gibi felaketlerin ardından travma sonrası stres ve anksiyete belirtilerinin, diğer afet türlerine göre daha yüksek ve daha uzun süreli olduğu gözlemlenmektedir (Newnham vd., 2022)

Deprem travması, bir bireyin ya da toplumun, deprem olayından doğrudan ya da dolaylı olarak fiziksel ve psikolojik düzeyde etkilenmesi olarak ifade edilmektedir. Deprem sonrası travma, genellikle stres, kayıp, korku ve güvensizlik gibi duygusal tepkilerle kendini göstermektedir. Bu psikolojik etkiler, travmanın şiddeti ve bireylerin afet karşısındaki dayanıklılıklarına bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Uzun vadede, depresyon,

anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi daha ciddi psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasının mümkün olduğu ifade edilmektedir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2025).

AFAD (2023)'a göre deprem hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi psikolojik etkiler bırakabilmektedir. Deprem travması, özellikle travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ruhsal sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu tür psikolojik etkiler, bireylerin yaşamlarını yeniden şekillendirebilir ve toplumsal yapıyı derinden etkileyebilmektedir. Afet sonrası müdahaleler, bireylerin psikolojik iyileşmelerine yardımcı olmak için kritik rol oynamaktadır.

Depremın travmatik etkilerine karşı bireylerin dayanıklılığı, deprem büyüklüğü, hazırlık durumu, kişilik özellikleri, baş etme yöntemleri, kayıpların anlamı, geçmiş deneyimler, psikiyatrik öykü ve sosyal destek gibi faktörlere bağlı olduğu görülmektedir. Büyük depremler sonrasında pek çok kişi ağır travma yaşarken, bunlardan bazıları psikiyatrik bozukluklar geliştirebilmektedir (Sönmez, 2022). Öte yandan deprem sonrası psikolojik destek, travmanın etkilerini hafifletmek amacıyla uygulanan birinci basamak bir müdahale olarak kabul edilmektedir. Bu müdahale, bireylerin yaşadıkları travmanın duygusal etkilerini hafifletmeye yönelik ilk adımlar olarak, çeşitli psikolojik terapiler, topluluk destek grupları ve profesyonel yardım gibi yöntemleri içermektedir. Bu tür müdahalelerin, bireylerin iyileşme süreçlerini hızlandırmaya ve uzun vadeli psikolojik sorunların önüne geçmeye yardımcı olduğu gösterilmektedir (Hobfoll, 2007).

Türkiye, yüksek sismik aktiviteye sahip ve büyük depremlerle sıkça karşılaşılan bir coğrafyada yer almaktadır. Bu durum, Anadolu Plakası üzerinde bulunmasından kaynaklanmaktadır. Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2023) verilerine göre, 1900 yılından 2023 yılına kadar büyüklüğü 7 ve üzeri olan 20 büyük deprem meydana geldiği, bu depremlerin Türkiye'yi dünyada en fazla deprem yaşayan ülkelerden biri haline getirdiği bilinmektedir. 1900 ile 2023 yılları arasında Türkiye'de 269 büyük deprem kaydedilmiş, bu felaketler sonucunda önemli can ve mal kayıpları yaşandığı ifade edilmektedir.

Bunlar arasında, can kaybı ve maddi hasar açısından en yıkıcı olanlar, 2023 Kahramanmaraş, 1939 Erzincan ve 1999 Gölcük merkezli Marmara depremleri olarak sıralanmaktadır. Özellikle 17 Ağustos 1999'da gerçekleşen Gölcük Kocaeli Depremi ve 12 Kasım 1999'daki Düzce Depremi, yüzyılın en büyük ve en etkili depremleri arasında yer almaktadır. Marmara Depremi, büyüklüğü, geniş etki alanı ve yol açtığı maddi kayıplar bakımından son yüz yılın en büyük felaketlerinden biri olarak kaydedildiği bilinmektedir.

Düzce Depremi ise, üç ay sonra, 12 Kasım 1999’da 7.1 büyüklüğünde gerçekleşmiş ve 845 kişinin hayatını kaybetmesine, 4.948 kişinin de yaralanmasına neden olduğu ifade edilmektedir.

Son olarak, 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş il sınırlarında Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde sırasıyla Mw7.7 ve Mw7.6 büyüklüğünde, çok büyük yıkıma yol açan iki deprem yaşandığı bilinmektedir. Bu büyük felaketlerin ardından 11 ilde toplamda 48 binden fazla insan hayatını kaybetmiş, yarım milyondan fazla bina ya tamamen yıkılmış ya da ciddi şekilde hasar gördüğü açıklanmaktadır. AFAD’ın verilerine göre deprem sonrası yapılan tespitlere göre, 6 Mart 2023 itibarıyla 1.712.182 binada hasar tespiti yapılmış, bu yapılar arasında 35.355 bina tamamen yıkılmış, 17.491 bina ise derhal yıkılması gerekenler arasında yer almaktadır. Ayrıca, 179.786 bina ağır, 40.228 bina orta, 431.421 bina ise az hasar gördüğü bilinmektedir. Hasar gören yapılar arasında sadece konutlar değil, aynı zamanda tarihi ve kültürel yapılar, okullar, hastaneler, idari binalar ve oteller de bulunmaktadır. Bu büyük felaketlerin maddi kayıpları da oldukça büyük boyutlara ulaştığı ifade edilmektedir.

2.2. Travma ile Başa Çıkma Öz-Yeterliliği

Araştırmanın bu kısmında travma ile başa çıkma öz-yeterliliği kavramını genel boyutlarıyla açıklamak adına; travma, travma tepkileri, deprem travması ile başa çıkma, travma ile başa çıkma öz-yeterliliği ve ilgili araştırmalar hakkında alan yazın ışığında bilgi verilmiştir.

2.2.1. Travma Kavramı

Travma, kişinin deneyimlediği rahatsız edici bir deneyimin kafa karışıklığı, korku, çaresizlik gibi duygulara sebep olması ya da bir kişinin tutumları üzerinde uzun süreli olumsuz bir etki yaratacak kadar yoğun ve yıkıcı duygulara sebep olan bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (2014), travma yaşantısının bireylerde çoğunlukla dünyayı adil, güvenli ve olasılıkları öngörülebilir bir yer olarak görme biçimine zarar verdiğini ve bireyin algısında uzun bir süre kalıcı değişime sebep olduğunu ifade etmektedir.

Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı (DSM)’nın son versiyonu olan DSM-V’te travma, “Gerçek ya da ölüm tehlikesi, ciddi bir yaralanma ya da cinsel ihlali içeren stresli bir olay” olarak tanımlanmaktadır. Tedeschi ve Calhoun (1996) ise travmatik yaşantıların kişinin yaşamını aniden etkilediğini, beden bütünlüğünü ya da yakınlarının yaşamını tehdit altında hissetmesine sebep olduğunu ifade etmektedir. Kişi bu değişen algıyla birlikte travma ile baş etme mekanizmaları da olumsuz etkilenebilmektedir. Travmanın uzun bir süre yaşanması halinde ise artmış uyarılmışlık, kontrol kaybı hissi, travmayı hatırlatan

uyarıcılarından kaçınma davranışları ve travmanın kişi tarafından yeniden deneyimlenmesine sebep olduğu gözlemlenmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Alan yazında travmaya sebep olan yaşantıları “doğa kaynaklı” ve “insan kaynaklı (istemli ve istemsiz)” olarak ele alındığı görülmektedir. Doğa kaynaklı travmatik olaylar; deprem, tsunami, heyelan, sel, kasırga ve yangın gibi doğal afetleri içermektedir. İnsan eli ile oluşan travmatik olaylar ise kasıtlı olarak yapılan ya da kazara oluşan yaşantıları içermektedir. Çocukluk çağı istismarı, şiddete maruz kalma, insan eliyle oluşan kazalar, yaşamı tehlikeye atan tıbbi durumlar, tecavüze uğrama, aile içi şiddete maruz kalma ya da tanık olma, fiziksel saldırı ve işkence insan eli ile oluşan travmalar olarak kabul edilmektedir (APA, 2000).

Özgen ve Aydın (1999), insanların neden olduğu travmatik yaşantıların, doğal felaketlerin oluşturduğu travmatik etkiden daha fazla travma sonrası stres bozukluğu oluşturduğunu ifade etmektedir. Güleçer (2021)’in travma yaygınlığı ile ilgili araştırma sonuçlarında en yaygın yaşanan travmatik olay olarak “doğal afet” olduğu görülmektedir.

En yıkıcı doğal afetlerden biri olan depremler, yalnızca ani fiziksel hasara neden olmakla kalmaz, aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), anksiyete ve depresyon gibi uzun vadeli psikolojik travmalara da yol açmaktadır. Araştırmalar, psikolojik sıkıntının şiddetinin ve süresinin, bireyin yaşı, cinsiyeti, daha önce travmaya maruz kalması ve felaket sonrası sosyo-çevresel bağlam gibi faktörlere bağlı olarak önemli ölçüde değişebileceğini göstermektedir.

Araştırmalar ergenlerin deprem sonrasında zihinsel sağlık sorunlarına karşı özellikle savunmasız olduklarını göstermektedir. Örneğin, Liao vd. (2013) Tayvan'daki 921 depreminden iki yıl sonra ortaokul öğrencilerinin daha yüksek düzeyde içselleştirme ve dışsallaştırma davranışları sergilediğini ve ev ortamlarının uzun süre bozulmasının bu davranışlarla bağlantılı olduğunu açıklanmaktadır. Benzer şekilde Kılıç vd. (2006) deprem sırasında yaşanan öznel sıkıntının travmatik stresin güçlü bir yordayıcısı olduğunu vurgulayarak, psikolojik etkinin olaydan sonra da uzun süre devam edebileceğini vurgulamaktadır. Depreme maruz kalan üniversite öğrencilerinin olaydan bir yıl sonra bile yüksek düzeyde travma sonrası stres bozukluğu bildirdiklerine dikkat çeken bulgularıyla örtüşmektedir (Bahar, 2023).

2.2.2. İkincil Travma Kavramı

Travma türleri olan; kaza, doğal afet, istismar, şiddet, ölüm tehlikesi ya da ciddi yaralanma gibi sarsıcı bir olayı doğrudan yaşıyorsa, bu durum “birincil travma” olarak

tanımlanmaktadır. Ancak birey, travmatik olayı doğrudan yaşamasa bile, mağdurun yaşadıklarına tanıklık ediyorsa, olayın ayrıntılarını dinliyor ya da mağdura destek olmaya çalışıyorsa, yani travmatik sürece dolaylı yoldan maruz kalıyorsa, bu durumda “ikincil travma” söz konusu olmaktadır. Bu tür travmalar, bireyin psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir, çünkü zihin, yaşananlara tanıklık ya da empati yoluyla gerçek bir tehdit algısı geliştirebilmektedir (Sungur, 1999).

Figley (1995), ikincil travmatik stresi “şefkat yoğunluğu” olarak adlandırmaktadır. Sebebini ise, bireylerin travma mağdurlarına yardım etme davranışı sonucunda ortaya çıktığı için şeklinde açıklamaktadır. Jenkins ve Baird (2002) ise ikincil travmatik stresi travma mağdurlarına yardım eden bireylerin, özellikle terapistlerin ve gönüllü destek çalışanlarının, maruz kaldıkları travmatik anlatılara verdikleri duygusal tepki sonucu yaşadıkları stres tepkileri olarak tanımlamaktadır. Bu stres türü, posttravmatik stres bozukluğuna benzer belirtiler içermektedir: travmatik olayları yeniden yaşama, kaçınma tepkileri ve sürekli uyarılmışlık halinin bulunduğu görülmektedir. Figley’nin (1995) tanımına dayanarak, ikincil travmatik stres bir tür şefkat yorgunluğu olarak görülmekte ve ruh sağlığı çalışanlarının, danışanın travmatik deneyimine empatik şekilde dahil olmasıyla tetiklenmektedir.

Araştırmalar, travma mağdurlarıyla çalışan profesyonellerde ikincil travmatik stres gelişiminde en önemli risk faktörlerinin kişisel travma geçmişi ve travmaya maruz kalan danışanlarla kurulan yoğun temas olduğunu göstermektedir. Örneğin, Bride vd. (2007), çocuk koruma hizmetlerinde çalışanların %34’ünde ikincil travmatik stres belirtileri gözlemlerken, bu belirtilerin özellikle yüksek travma yüküne ve kişisel travma geçmişine sahip bireylerde arttığını belirtmektedir. Benzer şekilde Jenkins ve Baird (2002), geçmişinde cinsel istismar yaşamış terapistlerin benzer deneyimlere sahip danışanlarla çalıştıklarında ikincil travmatik stres düzeylerinin anlamlı şekilde yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Nelson-Gardell ve Harris (2003) ise çocukluk travması yaşamış çocuk koruma görevlilerinde ikincil travmatik düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Buna karşın Dekel ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında, kişisel travma geçmişinin ikincil travmatik stres ile ilişkisi daha zayıf bulunmuştur. Öte yandan, sosyal ve işyeri desteği gibi koruyucu faktörlerin varlığı, ikincil travmatik stres riskini azaltmaktadır (Cieslak vd., 2013; Ortlepp ve Friedman, 2002). Ayrıca, süpervizyon kalitesinin yüksek olduğu ortamlarda çalışanların ikincil travmatik stres düzeylerinin daha düşük olduğu da gösterilmektedir (Furlonger ve Taylor, 2013). Bu bulgular hem bireysel geçmişin hem de iş ortamının ikincil travmatik stres gelişimi

üzerindeki etkisini ortaya koymakta ve destekleyici çalışma ortamlarının önemine işaret etmektedir.

İkincil travma ile ilgili yapılan bir çalışmada, ikincil travma stresinin ve tükenmişliğin, travma danışmanlarının profesyonel yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini bilinmektedir. Çalışma, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörlerin bu olumsuz etkilerde belirleyici olduğunu, özellikle genç yaş ve erkek danışmanlarda daha fazla tükenmişlik ve ikincil travma görüldüğünü açıklamaktadır. Bu bulgular, travma danışmanlarının profesyonel yaşamlarında psikolojik destek ve stresle başa çıkma mekanizmalarının güçlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır (Padmanabhanunni, 2019).

Rumsey ve diğerleri (2023), okul danışmanlarının travmaya ikincil maruz kalmalarının profesyonel yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini inceledikleri görülmektedir. Çalışma, ikincil travma stresinin okul danışmanlarının profesyonel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ve travmatik olaylara maruz kalmış bireylerle çalışmanın, danışmanlar üzerinde duygusal yük oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle, danışmanların maruz kaldığı travmanın türü ve düzeyi, profesyonel işlevselliklerini doğrudan etkilemektedir. Bu bulgular, travma ile başa çıkma becerilerinin, profesyonel yaşamda karşılaşılan psikolojik yüklerle başa çıkmak için kritik bir faktör olabileceğini ve bu tür becerilerin danışmanlık pratiğinde geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır (Rumsey vd., 2020).

Psikolojik danışmanların travma yaşayan bireylerle çalışmaları sırasında, danışanın travmatik yaşantısına sürekli maruz kalmaları, zamanla ikincil travmatik stres geliştirmelerine neden olabilmektedir (Figley, 1995). Bu durum, danışmanın mesleki işlevselliğini ve psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle, travmaya ilişkin öz yeterlik algısı düşük olan danışmanların, danışanların travma anlatılarına karşı daha savunmasız hale geldikleri ve İTS belirtileri geliştirme risklerinin arttığı belirtilmektedir (Cieslak vd., 2013).

Travma öz yeterliliği, psikolojik danışmanın travmayla baş etme süreçlerine yönelik bilgi, beceri ve yeterlik düzeyine olan inancını ifade etmektedir. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan danışmanların, travmatik içerikli oturumlarda kendilerini daha etkili ve kontrollü hissettikleri; bu durumun da travmaya bağlı ikincil stres belirtilerinin gelişmesini önleyici bir etken olduğu ileri sürülmektedir (Benight ve Bandura, 2004). Cieslak ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada, travma öz yeterliliği ile İTS arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur; yani öz yeterlik arttıkça İTS düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu, travmayla çalışan profesyonellere

yönelik yapılacak hizmet içi eğitimlerde travma müdahale becerilerinin geliştirilmesinin, öz yeterliliği artırarak İTS riskini azaltabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, literatürde psikolojik danışmanların travmaya ilişkin öz yeterlilik algılarının, ikincil travmatik stresin ortaya çıkmasında hem koruyucu hem de önleyici bir faktör olabileceği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, danışman eğitiminin sadece teknik bilgiyle sınırlı kalmaması, danışmanların travmatik yaşantılarına karşı psikolojik sağlamlık geliştirmeyi de içermesi önem taşımaktadır.

2.2.3. Deprem Sonrası Travma Tepkileri

Depremler, ani ve yıkıcı etkileri nedeniyle insanlarda fiziksel, duygusal ve psikolojik tepkilere yol açmaktadırlar. Deprem sonrası ortaya çıkan travma tepkileri, bireylerin hayatta kalma mücadelesi, kayıpları ve belirsizliklerle baş etme süreçlerine göre farklı şekillerde kendini gösterebilmektedir. Deprem sonrası travma belirtileri genel olarak psikolojik, duygusal, bilişsel ve fiziksel tepkiler olarak sınıflandırılabilir. Çelik (2023)'in deprem yaşantısı sonrasında görülen en yaygın travmatik stres tepkilerini psikolojik tepkiler, duygusal tepkiler, bilişsel tepkiler ve fiziksel tepkiler olarak kategorilendirdiği görülmektedir. Psikolojik tepkiler, deprem anını yeniden yaşama korkusu ve gelecek yaşamla ilgili kaygı; yetkililere ya da kendine yönelik öfke; hayatta kaldığı ya da başkalarına yardım edemediği için suçluluk ve utanç hissetme; geleceğe dair umutsuzluk ve çaresizlik hissi olarak ele alınmaktadır. Duygusal tepkiler ise, olağan yaşanan olaylara bile aşırı tepki gösterme, içine kapanma ve yalnız kalma isteği, hayattan zevk alamama gibi depresif belirtiler olarak ifade edilmektedir. Bilişsel tepkiler ise dikkat ve konsantrasyon gerektiren işlerde zorlanma, yoğun unutkanlık hali, travmatik anıları yeniden zihinde canlandırma olarak görülmektedir. Son olarak fiziksel tepkilerde ise, uyku problemleri, iştah değişiklikleri ve bedensel şikayetler öne çıkmaktadır.

Tanhan ve Kayrı (2013) deprem travması ile ilgili çalışmalarında bu yaşantı sonrası bireylerin bir kısmının yardım almaktan rahatsızlık duyma veya bağımsızlığını kaybetme korkusu yaşayabileceğini ifade etmektedirler. Kirman (2023)'nın gerçekleştirdiği çalışmada Kahramanmaraş depreminin ardından, depremzede ve yakınlarının sosyal medya paylaşımları incelenerek bireylerin travma sonrası tepkileri araştırılmıştır. Deprem travması sonrası bireylerin şok, korku, acı, belirsizlik, suçluluk, gerginlik ve umutsuzluk gibi yoğun duygusal tepkilerde bulundukları görülmektedir. Yapılan analizlerde deprem travması yaşayan bireylerin, bir kısmının depremi anlamlandırmaya çalıştıkları ve dini ya da seküler olmak üzere sebep aramaya çalıştıkları görülmektedir. Bu bireylerde acı, keder, korku, endişe, suçluluk

duygusu, belirsizlik ve gerginlik sık görülen tepkiler olarak ifade edilmektedir. Bazı bireyler geleceğe dair umudunu kaybederken, bazıları bu felaketin dersler içerdiğini ve toplumun dayanışmayla toparlanacağını ifade etmektedir. Yardım almaktan rahatsızlık duyma veya bağımsızlığını kaybetme korkusu yaşanabilmektedir.

2.2.4. Deprem Travması ile Başa Çıkma

Travma ile ilgili alan yazında bulunan araştırmalara bakıldığında deprem kaynaklı travma yaşantılarının araştırmalara yoğun bir şekilde konu edildiği görülmektedir. Dai vd. (2016) tarafından yapılan sistematik bir incelemede, mağdurlar arasında travma sonrası stres bozukluğu görülme sıklığının önemli ölçüde yüksek olabileceğini, depremlerden etkilenen çeşitli popülasyonlarda oranların genellikle %30'u aştığını göstermektedir. Depremlerin psikolojik sonuçları yalnızca yakın mağdurlarla sınırlı değildir; Kılıç vd. (2011) tarafından yürütülen çalışmada deprem yaşantısının ebeveyn psikopatolojisinin çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran çalışmada da kanıtlandığı gibi, aile üyelerine ve daha geniş topluluğa da uzanabildiği ifade edilmektedir.

Ayrıca, depremlerin psikolojik etkilerini azaltmada psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stratejilerinin rolü büyük öneme sahip olarak kabul edilmektedir. Shepherd vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik dayanıklılık gibi kişilik faktörlerinin deprem sonrasında travma sonrası stres bozukluğu gelişimini önemli ölçüde etkilediğini öne sürmektedir. Psikolojik dayanıklılık, travmatik olayların olumsuz psikolojik etkilerini tamponlayarak bireylerin stres faktörlerine daha etkili bir şekilde uyum sağlamasını sağlayabilmektedir (Sakarya ve Güneş, 2013). Bu durum Özenen'in (2023) Lushan depremi kurtulanları arasında travma sonrası stres bozukluğu seviyelerini azaltmada ve travma sonrası gelişimi artırmada dayanıklılığını araştırdığı çalışmasında desteklenmektedir.

Depremlerin psikolojik etkisi de farklı demografik gruplar arasında değişmektedir. Örneğin, çalışmalar kadın kurtulanların erkek akranlarına kıyasla genellikle daha yüksek travma seviyeleri bildirdiğini göstermektedir (Koçoğlu vd., 2023). Ek olarak, yaş faktörünün de önemli bir rol oynadığı ve ileri yaştaki yetişkinlerin, özellikle Zhang vd. (2011)'nin çalışmasında gösterildiği gibi felaketlerden sonra travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve depresyona karşı daha hassas olduğu görülmektedir. Benzer biçimde çocuklarla ve ergenlerle yapılan çalışmada da travmalarına derhal müdahale edilmezse daha şiddetli psikolojik semptomlar geliştirebileceklerini göstermektedir (Öztürk, 2023).

Deprem travmasının önemli sonuçlarından biri de uyku bozuklukları olduğu bilinmektedir. Uyku kalitesindeki düşüş, kaygı, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunun gelişiminin bir göstergesi olabilmektedir. Özellikle, düşük uyku kalitesinin bu psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Öztürk, 2023). Bu durum, çeşitli psikolojik semptomların birbiriyle ilişkili olduğunu ve travma sonrası iyileşme süreçlerinin birden fazla boyutunu ele alan kapsamlı ruh sağlığı müdahalelerinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, deprem sonrası uzun vadeli etkilemekte, travmanın fiziksel, psikolojik ve çevresel refah üzerindeki çok yönlü etkilerini gözler önüne sererek, depremi yaşayanların yaşam kalitesinde düşüşe yol açabileceğini göstermektedir (Wang vd., 2000).

2.2.5. Travma ile Başa Çıkma Öz-yeterliliği Kavramı

Bandura (1997)'nin öncüsü olduğu sosyal bilişsel teori, insanların çevresel koşulları şekillendirmede ve bunlara yanıt vermede doğrudan etken olduğunu ileri sürmektedir. İnsanlar içsel ve çevresel geri bildirimlerin bilişsel yorumlanması yoluyla, insanlar davranışları istenen sonuçlara yönlendirmek için kendi kendini düzenlemekte ve değerlendirmektedir. Başa çıkma öz-yeterliliği ise kişinin algılarını yani, tehdit edici durumu yönetme konusunda değerlendirilen yetenek, belirleyen bu kendi kendini değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkma öz-yeterliliği, potansiyel tehditlere karşı farkındalığın geliştirilmesinde, duyguların ele alınmasında ve başa çıkma davranışlarının düzenlenmesinde birincil rol oynamaktadır (Benight ve Bandura, 2004).

Benight vd. (2015) tarafından ortaya atılan travmayla başa çıkma öz yeterliliği kavramı, bireylerin travmatik deneyimlerin sonrasında nasıl yol aldıklarını anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Travma ile başa çıkma öz-yeterliliği, duygusal düzenleme ve sıkıntıyla ilişkili semptomların yönetimi de dahil olmak üzere travmanın ortaya çıkardığı zorlukları yönetme konusunda bireyin algıladığı beceriyi ifade etmektedir. Bu yapının, özellikle doğal afetler, kişilerarası şiddet ve savaşla ilişkili stres gibi bağlamlarda travmadan sonra psikolojik iyileşmeyi ve uyumu önemli ölçüde etkilediği görülmektedir (Benight vd., 2015; Bosmans vd., 2016).

Alan yazın, daha yüksek travmayla başa çıkma öz yeterliliğinin tutarlı olarak daha düşük travma sonrası stres semptomları seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, çalışmalar travma ile yüksek başa çıkma öz-yeterliliği olan bireylerin travmayla ilişkili zorluklarla yüzleşmek için daha donanımlı olduğunu ve bunun da travmanın olumsuz psikolojik etkilerini hafiflettiğini göstermektedir (Bosmans vd., 2016; DeCou vd., 2015). Travma ile başa

çıkma öz-yeterliliği, kişinin kendi kendini düzenleme kapasitesini artırmayı, bireylerin etkili başa çıkma stratejileri uygulamasını ve travmatik olaylarla ilişkili olayları yönetmesini sağlamayı içermektedir (Smith vd., 2017; Lambert vd., 2013). Dahası, travma ile başa çıkma öz-yeterliliği, travmaya karşı olumsuz sosyal tepkiler ile travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasında aracı bir faktör olarak tanımlanmıştır ve iyileşme sürecindeki önemini vurgulamaktadır (DeCou vd., 2019).

Ayrıca, travma ile başa çıkma öz-yeterliliği ile psikolojik dayanıklılık ve bilişsel değerlendirmeler gibi diğer psikolojik yapılar arasındaki etkileşim, travmanın ardından iyileşme ile ilişkilendirilmektedir. Örneğin, psikolojik dayanıklılığın travma maruziyeti ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi açıkladığı gösterilmiş ve bu da travma ile başa çıkma öz-yeterliliğini artırmanın etkilenen bireylerde dayanıklılığı da artırabileceğini göstermektedir (Stratta vd., 2015). Ek olarak, bireyin öz yeterlilik inancının başa çıkma stratejilerinin gelişimini etkileyebilmekte olduğu ve bireyin travmayla ilişkili stres faktörlerine daha uyumlu tepkiler vermesini sağlayabildiği gösterilmektedir (McBride ve Ireland, 2016; Diehl ve Prout, 2002).

Travmayla başa çıkma öz yeterliliği, travmanın ardından iyileşmede temel bir faktör olarak rol oynamaktadır ve travmatik deneyimlerin etkisini azaltan koruyucu bir mekanizma görevi görmektedir. Travma ile başa çıkma öz-yeterliliği, bireylerin travmatik deneyimlerin sonrasını nasıl yönettiğini anlamada önemli rol oynamaktadır. Bireyin travmanın getirdiği zorluklarla başa çıkma konusundaki algılanan yeteneğini ifade etmektedir. Ayrıca sıkıntı verici semptomları yönetme ve iyileşme sürecini yönlendirme de travma ile başa çıkma özyeterliliği becerisine dahil edilmektedir (Chung ve Shakra, 2020; Haumeder vd., 2019).

2.3. Travma ile Başa Çıkma Öz-yeterliliği İlgili Araştırmalar

Travma ile başa çıkma öz-yeterliliği üzerine yapılan araştırmalar, başa çıkma öz-yeterliliğinin hem kesitsel hem de uzamsal olarak travma sonrası iyileşmeyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Travma ile başa çıkma süreci, yalnızca anlık bir psikolojik tepki değil, zamanla şekillenen dinamik bir yapı olduğu ifade edilmektedir. Özellikle başa çıkma öz-yeterliliği, bireylerin hangi başa çıkma stratejilerini tercih edeceklerini etkilerken, aynı zamanda kullanılan stratejiler de başa çıkma özyeterliliği düzeylerini belirlemektedir. Mette ve arkadaşlarının (2025) araştırmasında, madde kullanımı bozukluğu tedavisi gören bireylerde, duygu düzenleme güçlüğü ile başa çıkma öz-yeterliliği arasındaki ilişki ortaya konmaktadır. Çalışma, travma ile başa çıkma özyeterliliğinin travma sonrası stres bozukluğu semptomları üzerinde önemli bir

etkisi olduğunu ancak ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki etkileşimin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, yalnızca başa çıkma becerilerine olan inancın değil, aynı zamanda duygusal düzenleme becerilerinin de iyileşme sürecinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Psikolojik danışmanların, afet sonrası danışmanlık süreçlerinde sadece başa çıkma inançlarını değil, duygusal düzenleme becerilerini de güçlendirmeleri gerektiği vurgulanmaktadır.

Lynch ve Kaplan'ın (2025) araştırmasında, travmaya bağlı utanç ve travmayla başa çıkma öz-yeterliliğinin, cezaevindeki kadınlarda TSSB semptomlarını anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Yüksek travma ile baş etme öz yeterliliği düzeyi daha düşük TSSB belirtileriyle ilişkilirken, yoğun utanç duygusu semptomları TSSB'yi artırmaktadır. Bulgular, öz-yeterliliğin travma sonrası psikolojik iyileşmede belirleyici bir faktör olduğunu göstermekte; bu da müdahale programlarında bireylerin başa çıkma kapasitesini desteklemenin önemini ortaya koymaktadır.

İme'nin (2024) deprem sonrasında yürüttüğü bir çalışmada, travmaya bağlı depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde öz yeterliliğin aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bulgular, yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin travma sonrası psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu ve stresle daha etkili başa çıkabildiklerini göstermektedir. Bu sonuç, travmayla başa çıkma öz yeterliliğinin, afet sonrası ruh sağlığını koruyan temel bilişsel kaynaklardan biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Littleton ve arkadaşlarının (2025) yürüttüğü çalışmada, travma sonrası bireylerin bir gün önceki öz-yeterlik düzeylerinin, ertesi gün seçtikleri başa çıkma yöntemleriyle (yaklaşım, kaçınma, dini başa çıkma) anlamlı ilişkiler taşıdığı, bu başa çıkma yollarının ise sonraki günün TSSB semptomlarını etkilediği gösterilmektedir. Bu bulgular, travma sonrası psikolojik iyileşme sürecinin çok katmanlı ve etkileşimsel bir biçimde ilerlediğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla psikolojik danışmanların deprem gibi büyük ölçekli afetlerden sonra gösterdikleri öz-yeterlik düzeyleri, sadece mevcut durumlarını değil, sonraki psikolojik durumlarını da şekillendiren önemli bir değişken olduğu ifade edilmektedir.

Littleton ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, kasırga mağdurları arasında travma ile başa çıkma öz-yeterliliği, başa çıkma stratejileri ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yüksek travma ile başa çıkma öz-yeterliliğinin, başa çıkmayı artırarak olumlu geri bildirim oluşturduğu, kaçınmacı başa çıkmanın ise daha şiddetli travma sonrası

stres bozukluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışma, travma ile başa çıkma öz-yeterliliğini destekleyici müdahalelerin afet sonrası iyileşmeyi güçlendirebileceğini göstermektedir.

Hapishanedeki kadınlarla yapılan bir çalışmada, travma ile başa çıkma öz yeterliliğinin bazı olumsuz sonuçlar üzerindeki dolaylı etkisi ortaya konmaktadır. Öz yeterliliğin, madde kullanımı bozukluğunun şiddetiyle anlamlı şekilde ters orantılı olduğu, ancak intihar davranışı ile doğrudan ilişkisinin bulunmadığı ifade edilmektedir. Bulgular, özellikle risk altındaki bireylerde madde kullanımını azaltmada travma ile başa çıkma öz yeterliliğinin koruyucu bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır (Stalzer, 2024).

Ghafoori (2024)'nin sağlık çalışanları ile yürüttüğü çalışmada, daha yüksek travma ile başa çıkma öz-yeterliliğinin daha düşük TSSB semptomlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bireysel farklılıklara ek olarak, bağlamsal faktörler de travma ile başa çıkma öz-yeterliliğini şekillendirmede rol oynamaktadır. Örneğin, Arpacı (2024)'nin afet gönüllüleri ile yürüttüğü çalışmada, daha fazla travmatik deneyime ve dayanıklılığa sahip olanların daha yüksek düzeyde başa çıkma öz yeterliliği sergilediğini ve travmaya daha önce maruz kalmanın kişinin algılanan başa çıkma yeteneğini artırabileceğini göstermektedir (Arpacı, 2024). Benzer şekilde, Morison ve Benight (2022) sosyal-çevresel yönlerin genel öz yeterlilik ile travmaya özgü başa çıkma öz yeterliliği arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini vurgulayarak, destekleyici ortamların travma ile başa çıkma öz-yeterliliğini destekleyebileceğini belirtmektedirler.

Bengtson ve Lynch (2023)'ün, cinsel şiddet mağdurlarının sağlık davranışlarını inceledikleri çalışmalarında, travma ile başa çıkma öz yeterliliği düzeyinin, travma sonrası davranışsal tepkilerde belirleyici bir unsur olabileceğini ortaya koyduğu görülmektedir. Travmatik içerikli olaylarla sürekli temas halinde olan meslek gruplarında, ikincil travma ve tükenmişlik riski artış göstermektedir. Gray ve Rydon-Grange (2023), cinsel ve şiddet içerikli suçlarla ilgilenen uzman polis personeliyle yaptıkları araştırmada, başa çıkma öz yeterliliği düzeyinin ikincil travma ve tükenmişlikten korunmada önemli bir direnç kaynağı olduğunu ortaya koyulmaktadır. Bu bulgu, psikolojik danışmanlar gibi travmaya maruz kalma olasılığı yüksek meslek gruplarında, öz yeterlik algısının güçlendirilmesinin ruh sağlığını koruyucu bir etki yaratabileceğine işaret etmektedir (Gray ve Rydon-Grange, 2023).

Travma sonrası stres belirtilerinin şiddetini belirleyen en önemli bireysel faktörlerden biri, kişinin stresle başa çıkma kapasitesine olan inancı olarak kabul edilmektedir. Mahoney ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen araştırmada, başa çıkma öz yeterliliğinin cinsel şiddet deneyimi yaşamış bireylerde TSSB belirtilerini dolaylı olarak azalttığını ifade etmektedirler.

Bu bulgu, travma sonrası psikolojik uyumun yalnızca olayın niteliğiyle değil, bireyin travmayla başa çıkma yeterliliğine dair öz algısıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, psikolojik danışmanların deprem gibi yüksek düzeyde travmatik durumlara maruz kaldıkları durumlarda, öz yeterlik inançlarının TSSB riskini azaltıcı bir tampon işlevi görebileceği söylenebilmektedir (Mahoney vd., 2023).

Travmaya maruz kalan bireylerin psikolojik uyumu, yalnızca maruz kalınan travmanın düzeyiyle değil, aynı zamanda bu travmayla başa çıkma becerilerine yönelik inançlarıyla da şekillenmektedir. Weber ve Lynch (2023), cezaevindeki kadınlarla yürüttükleri çalışmada, travma ile başa çıkma öz yeterliğinin travmaya bağlı gelişen TSSB ve madde kullanım belirtilerini anlamlı düzeyde azalttığı görülmektedir. Araştırma, travma ile başa çıkma özyeterliliğinin hem doğrudan hem de dolaylı yollarla travma sonrası psikolojik bozulmaları hafifletici bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bulgular, psikolojik danışmanlar gibi yüksek düzeyde travmatik yaşantılara maruz kalabilen profesyonellerde, travma ile başa çıkma özyeterliliği düzeyinin ruh sağlığı açısından kritik bir koruyucu faktör olabileceğine işaret etmektedir (Weber ve Lynch, 2023).

Travma yaşamış evsiz kadınlarla yapılan bir çalışmada, grup müdahale çalışmalarının katılımcıların başa çıkma öz yeterliği düzeylerinde anlamlı bir artış sağlamaya yardımcı olduğu açıklanmaktadır. Çalışmada özellikle problem odaklı başa çıkma ve olumsuz düşünce ve duyguları durdurabilme alanlarında gelişim olduğu ifade edilmektedir. Bu sonuçlar, travma ile başa çıkma öz yeterliğinin geliştirilebilir bir yeti olduğunu ve müdahale programlarıyla desteklenebileceğini göstermesi bakımından önem taşımaktadır (Lodin, 2023).

Bir çalışmada, travma ile başa çıkma öz yeterliği düzeylerinin düşüklüğü, madde kullanımının artışı ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu tanısı olan kadınların, duygusal düzenleme güçlüklerinin daha fazla, başa çıkma öz yeterliklerinin ise daha düşük olduğu saptandığı ifade edilmektedir. Bu bulgular, özellikle travmaya maruz kalmış kadınlarda öz yeterliğin ruh sağlığı sonuçları üzerindeki belirleyici rolünü vurgulamaktadır (Weber, 2023).

Araştırmalar, daha yüksek travma, travma ile başa çıkma öz-yeterliliği seviyelerinin daha iyi psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir; bunlara TSSB semptomlarının azalması ve duygusal düzenlemenin iyileşmesi dahil edilmektedir (Samuelson vd., 2021; Chung ve Shakra, 2020; DeCou vd., 2019). Chung ve Shakra (2020) araştırmasında, Suriyeli mültecilerin travmanın etkisiyle başa çıkma konusunda düşük öz yeterlilik inançlarına sahip

olmalarının, psikolojik sıkıntılarının artmasına yol açtığını göstermektedir. Yani, bireylerin travma ile başa çıkma becerilerine dair olumsuz inançlar, travmanın olumsuz etkilerinin yönetilmesinde daha fazla zorluk yaşamalarına neden olmaktadır.

Travma ile başa çıkma öz-yeterliliği ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, travmadan kurtulmada algılanan kontrolün rolünü vurgulayan çeşitli çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Elliot vd. (2018), öz yeterliliğin bir bileşeni olan algılanan kontrolün etkili başa çıkma için çok önemli olduğunu ve travma mağdurları arasında daha iyi ruh sağlığı sonuçlarıyla bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. DeCou vd. (2019) travmayla ilişkili utanç ve başa çıkma öz yeterliliğinin, olumsuz sosyal tepkilerin TSSB semptomları üzerindeki etkilerini aracılık ettiğini gösteren ve travma ile başa çıkma öz-yeterliliğinin travma iyileşmesindeki koruyucu rolünü açıklayan çalışmalarında da travma ile başa çıkma öz-yeterliliğinin rolünü ifade etmektedir.

İşyerinde şiddete maruz kalan sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir araştırma, meslektaş desteği ve başa çıkma öz yeterliliği arasındaki etkileşimin, duygusal tükenmişlik üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Goussinsky, 2019). Düşük başa çıkma öz yeterliliğine sahip bireylerde, meslektaş desteğinin duygusal tükenmeyi artırıcı etkisi olduğu bulunduğu bilinmektedir. Bu bulgular, afet sonrası süreçte bireylerin başa çıkma öz yeterliliğini güçlendirmelerinin, duygusal düzenleme becerilerini artırmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Almanya'da yaşayan 127 Suriyeli mülteciyle yürütülen karma yöntemli bir araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu ile çevresel stresörler, kültürel faktörler, dirençlilik ve travma ile başa çıkma öz yeterliliği arasındaki ilişki ortaya konmaktadır. Bulgular, çevresel stresörler ve travma ile başa çıkma öz yeterliliğinin TSSB'yi anlamada önemli yordayıcılar olduğunu ortaya konmaktadır. Özellikle, yiyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlarla ilgili kaygılar TSSB gelişme olasılığını ciddi düzeyde artırmaktadır. Ayrıca, katılımcıların kültürel değerleri arasında yer alan aile bağlılığı, dini inançlar ve topluluk desteği gibi unsurlar, olumlu başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu çalışma, mültecilerde travmaya bağlı psikolojik sorunların azaltılmasında travma ile başa çıkma öz yeterliliğini artırmaya yönelik müdahalelerin ve uygun çevresel koşulların sağlanmasının önemine işaret etmektedir (Von Haumeder, 2018).

Samuelson vd. (2017), travma sonrası bilişlerin ve travmayla başa çıkma öz yeterliliğinin bilişsel sorunlara ilişkin algıları nasıl etkilediğini tartışarak, daha yüksek travma

ile başa çıkma öz-yeterliliğe sahip bireylerin uyarlanabilir başa çıkma stratejilerini tercih edebilme olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmektedir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, travma ile başa çıkma öz yeterliği ve algılanan sosyal desteğin travma sonrası stres bozukluğu seviyesinde önemli belirleyiciler olduğu görülmektedir. Çalışmada, başa çıkma öz yeterliği arttıkça travma semptomlarının azaldığı ifade edilmektedir. Ayrıca, travmatik olayların sayısından çok, yaşanan farklı türde travmaların (travmatik yük) psikolojik etkisinin daha belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Bu bulgular, özellikle genç yetişkinlerde travmaya karşı geliştirilecek müdahalelerde öz yeterlik ve sosyal desteğin güçlendirilmesinin önemine işaret etmektedir (Pfeifer, 2011).

(Benight vd. 1997; Andrew vd., 1999; Benight vd. 1999). Başa çıkma öz-yeterliliği, doğal afet mağdurlarıyla yapılan kesitsel çalışmalarda diğer kritik faktörlere göre önemli bir kısmını tutarlı bir şekilde açıklamaktadır. Örneğin, Andrew Kasırgası'ndan sonra HIV+ hastası erkeklerle yapılan kesitsel bir çalışmada, Benight vd. (1997) başa çıkma öz-yeterliliğinin travma sonrası stres bozukluğu semptomları, genel sıkıntı hissetme hali, gelir ve eğitime göre varyansın sırasıyla %51, %27 ve %28'ini oluşturduğunu bildirmektedir. Andrew vd.'nin (1999) ardından sağlıklı toplum gönüllüleriyle yapılan sonraki bir çalışmada uzlamsal nedensel model analizinde akut başa çıkma öz-yeterliliğinin akut psikolojik sıkıntıya ve 9 ay sonra sıkıntıya doğrudan negatif bir yolu olduğunu gösterdiği açıklanmaktadır. Benzer şekilde, Benight vd. (1999) kesitsel olarak da olsa başa çıkma öz-yeterliliğinin Opal Kasırgası'ndan sonra üç önemli faktör (kaybedilen kaynaklar, iyimserlik, sosyal destek) ve psikolojik sıkıntı arasında bir aracı görevi gördüğü bilinmektedir.

Travma ile başa çıkma öz-yeterliliği değerlendirmelerinin doğal afetler dışında da önemli olduğu görülmektedir. Solomon vd. askeri çatışma için travma ile başa çıkma öz-yeterlilik düzeylerini incelediklerinde ve travma ile başa çıkma öz-yeterliliğinin savaş mağdurlarının savaş sonrasındaki 1 ve 2 yılda travma sonrası stres bozukluğu semptomları ve genel psikolojik sıkıntıyla negatif korelasyonlu olduğu görülmektedir (Solomon vd., 1991; Solomon vd., 1988). Benight vd. (2000), bomba saldırısından sağ kurtulanlarla yaptıkları bir çalışmada, travma ile başa çıkma öz-yeterliliğinin hissedilen sıkıntı düzeyiyle negatif ilişkili olduğunu ve ölüm, gelir, sosyal destek ve kaybedilen kaynaklar tehdidi kontrol edildikten sonra ise travma sonrası stres bozukluğu semptomları üzerinde etkili bulunduğunu ifade etmektedirler.

Böylece, travma ile başa çıkma öz-yeterliliği ve travma iyileşmesi üzerine yapılan araştırmalarda görülmektedir ki, başa çıkma becerisine ilişkin öz-yeterlilik algısı bireyin travma yaşantısı ile başa çıkma becerisi ile ilişkili olduğunu gösteren önemli bilgiler sağlamaktadır.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada psikolojik danışmanların afet sonrası travma ile başa çıkma öz yeterliklerine ilişkin algılarının incelenmesi amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. "Nitel araştırma yöntemi, doküman analizi, görüşmeler ve gözlem gibi tekniklerin kullanıldığı, algıların ve olayların kapsamlı bir şekilde açıklanmasına odaklanan, nitel süreçleri içeren çalışmalar." olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmada nitel araştırma desenlerinden birisi olan fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desen, bireylerin deneyimlerini anlamaya yönelik olup, bu deneyimleri anlamlandırmak ve yorumlamak amacıyla tercih edilen bir yaklaşım olarak açıklanmaktadır (Creswell, 2014). Bu tür çalışmalar, katılımcıların kendi yaşantı ve deneyimlerini ifade ediş biçimlerine olabildiğince sadık kalarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Yin, 2016). Fenomenolojik desenle yapılan araştırmalarda, farkındalık düzeyi artırılması ve daha derin bir anlayışa ulaşılması gereken kavramlar üzerine odaklanılmakta, bu olgular hakkında daha ayrıntılı ve derinlemesine bir anlayış geliştirilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu araştırmada ele alınan fenomen, psikolojik danışmanların afet sonrası travma ile başa çıkma öz yeterliklerine ilişkin algıları olarak açıklanabilmektedir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 6 Şubat Pazarcık (Kahramanmaraş) merkezli depremde etkilenen şehirlerde görev yapmakta olan 15 psikolojik danışman oluşturmuştur. Araştırmada, belirli özelliklere sahip bireylerle çalışılması hedeflenmesi sebebiyle amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Belirlenen ölçütlere uyan katılımcılara ulaşıldıktan sonra, örneklemin genişletilmesi amacıyla kartopu örnekleme tekniğinden de yararlanılmıştır. Kartopu yöntemi, araştırma konusuna dair derin bilgi sunabilecek kişilere ulaşmada etkilidir. Süreç, bilgi sahibi bireylerin önerilmesiyle ilerler ve zamanla daha nitelikli katılımcılara erişilir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Ölçüt örnekleme yöntemi, gözlem birimleri arasından belirli özelliklere sahip bireyler, olaylar, nesneler veya durumlar arasından seçilen örneklem birimlerini temsil etmektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

Luborsky ve Rubinstein'a (1995) göre, nitel çalışmaların, konuyla ilgili amaç ve hedefleri ne kadar başarılı bir şekilde karşıladığına ve örnekleme dahil edilen birimlerin uygunluğuna dayalı olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Başkale, 2016). Ayrıca, Ersoy (2019)'a göre, incelenen fenomeni deneyimleyen bireylerin sayısı fazla ise, belirli kriterlere dayalı olarak ölçüt örnekleme tekniği kullanarak katılımcıların seçilmesi daha yararlı olabilmektedir. Bu doğrultuda, katılımcıların çalışmaya dâhil edilmesinde araştırma öncesi belirlenen ölçütler; 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan depremi tecrübe etmek ve psikolojik danışman olmak şeklinde belirlenmiştir. Nitel araştırmalarda, araştırmacının farklı katılımcılardan benzer yorumları tekrar duyması, veri doygunluğuna ulaşıldığını göstermektedir. Bu yaklaşım, nitel çalışmalarda veri toplama sürecinin sonlandırılması için bir kriter olarak kabul edilebilmektedir (Yağar, 2023). Bu çalışmada da veri doygunluğuna ulaşıldığı için veri toplama süreci 15 katılımcı ile tamamlanmıştır. Araştırmada 11 kadın, 4 erkek katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların deprem anında maruz kaldığı şehirler; Kahramanmaraş, Gaziantep ve Hatay şeklindedir. Ayrıca yakın kaybı ve maddi kayıp yaşayan psikolojik danışmanlarla ilgili bilgiler Tablo 3.11'de belirtilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Şehir	Yakın Kaybı	Maddi Kayıp*
K1	Kadın	30	Kahramanmaraş	Hayır	Evet
K2	Kadın	28	Gaziantep	Evet	Evet
K3	Kadın	27	Gaziantep	Evet	Hayır
K4	Kadın	35	Hatay	Hayır	Evet
K5	Kadın	31	Hatay	Hayır	Evet
K6	Kadın	32	Hatay	Hayır	Hayır
K7	Kadın	31	Hatay	Evet	Evet
K8	Kadın	27	Gaziantep	Hayır	Evet
K9	Kadın	32	Hatay	Hayır	Hayır
K10	Kadın	34	Hatay	Evet	Evet
K11	Kadın	26	Hatay	Evet	Evet
E1	Erkek	52	Hatay	Hayır	Evet
E2	Erkek	26	Gaziantep	Hayır	Hayır
E3	Erkek	32	Kahramanmaraş	Evet	Evet
E4	Erkek	34	Gaziantep	Evet	Evet

*Maddi kayıp, psikolojik danışmanların deprem yaşantısı ardından yaşadığı ekonomik güçlükleri, mülkiyet kaybını (ev, araba ve kira gelirleri) açıklamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Bu çalışmada veri toplamak hedefiyle nitel araştırmalarda kullanılan görüşme tekniklerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, araştırmacı tarafından ilgili literatür taraması doğrultusunda hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme, araştırmacı tarafından önceden sorulması planlanan soruları içermektedir (Bogdan ve Biklen, 2007). Bu görüşmelerden elde edilen

metinler, araştırmacı tarafından katılımcının söyleviyle uyumlu bir şekilde yapılandırılmış bir anlatıma dönüştürölmektedir (Ersoy, 2019). Görüşmeler, araştırma konusu hakkında ayrıntılı bilgi toplamak amacıyla iki ya da daha fazla kişi arasında gerçekleştirilen sözlü veri toplama yöntemi olarak kabul edilmektedir (Büyököztürk vd., 2017). Nitel araştırmalarda en yaygın tercih edilen veri toplama yöntemlerinden biri olarak kabul edilen bu yöntem, analizin kolaylığı, gerektiğinde derinlemesine bilgi edinme imkânı sunması ve katılımcıların kendilerini ifade etmelerine fırsat tanınması gibi avantajlara sahip olduğu bilinmektedir (Büyököztürk vd., 2017). Uzman görüşleri ile desteklenen veri toplama araçlarının güvenilirliği, nitel araştırmalarda kritik bir faktör olarak gösterilmektedir (Başkale, 2016). Araştırma sürecinde araştırmacı tarafından hazırlanan ve açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Travma ile başa çıkma öz yeterliliği konusunda mevcut literatürün incelenmesiyle, araştırmacı tarafından tasarlanan görüşme formunun geçerliliğini sağlamak amacıyla rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilim dalı alanında üç farklı uzmandan geri bildirim alınmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda yarı yapılandırılmış görüşme formunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Ardından, belirlenen kriterlere uygun olarak seçilen iki psikolojik danışman ile pilot görüşmeler gerçekleştirilmiş ve sonrasında görüşme formu nihai halini almıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu EK-1'de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama aşamasında, ilk olarak Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 10/11/2023 tarihinde 2023/4502 karar numarasıyla etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma kapsamında, 06 şubat 2023 tarihinde gerçekleşen Kahramanmaraş merkezli depremi deneyimlemiş olan psikolojik danışmanlarla evrimii ortamda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinde, katılımcılarla ön görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler sırasında, katılımcılara kendilerini rahatsız hissetmeleri durumunda soruları yanıtlamayabilecekleri, görüşmeyi sonlandırma haklarının bulunduğu konusunda bilgi verilmiştir. Kahramanmaraş depremi tecrübesi yaşamış psikolojik danışmanlarla yapılan görüşmeler yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür. Görüşme öncesinde, katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların onayıyla ses kaydı alınmıştır. Görüşmeler sırasında elde edilen ses kayıtları gizlilik esasına dayanarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve deşifre edilmiştir. Katılımcıların araştırma amacı ve görüşme süresi hakkında bilgilendirilmeleri için “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ve gönüllü katılımlarını onayladıklarını belirten “Gönüllü Katılımcı Onay Formu” sözlü ve yazılı şekilde aktarılmış ve imzaları alınmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu EK-2’de, gönüllü katılımcı onay

formu EK-3'te, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Kararı ise EK-4'te yer almaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

6 Şubat Kahramanmaraş depremini yaşamış psikolojik danışmanların görüşlerinden elde edilen verilerin analizinde nitel veri analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bağlamında, fenomenolojik bir çalışmaya uygun olacak biçimde tematik analiz ve içerik analizi yöntemleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde “MAXQDA Analytics Pro (2024.9.1)” yazılımı kullanılmış; görüşmelerden elde edilen ses kayıtları deşifre edilerek programa yüklenmiştir. Tematik analiz ve içerik analizi yöntemlerinin bir arada kullanılmasıyla beraber bir arada tündengelim ve tümevarım bakış açıları yansıtılmaktadır. (Şimşir Gökalp vd., 2022).

Tematik analizde amaç, görüşme ve gözlem sonucu toplanan verilerin düzenlenmiş ve yorumlanmış bir şekilde okuyucuyla buluşturulmasıdır. İçerik analizi, benzer verileri belirli kavramlar ve temalar altında birleştirerek düzenlemek ve okuyucunun anlayabileceği bir şekilde yorumlamak amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Tematik analiz, nitel verilerdeki tekrar eden temaları tanımlamak, analiz etmek ve raporlamak amacıyla kullanılan esnek bir yöntemdir. Bu analiz türü, verilerin sistematik şekilde kodlanması yoluyla, katılımcı deneyimlerinin anlamlandırılmasını sağlar (Braun ve Clarke, 2019). Bu araştırmada elde edilen nitel veriler, tematik analiz ve içerik analizi yöntemleri birlikte kullanılarak incelenmiştir. Öncelikle veriler dikkatlice okunarak, araştırma sorularına uygun şekilde kategorilere ayrılmış ve tematik analiz sürecine göre doğrudan alıntılarla desteklenerek özetlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bunun yanı sıra, içerik analizi yaklaşımından yararlanılarak veriler kodlanmış, benzer kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuş ve kategorilerin sıklıkları analiz edilerek yorumlanmıştır (Krippendorff, 2018). Elde edilen bulgular, sistematik bir çerçevede analiz edilerek ve araştırmanın amacına uygun biçimde değerlendirilmiştir.

3.6. Araştırmacının Rolü

Araştırmada incelenen travma ile başa çıkma öz yeterliliği kavramıyla ilgili bulgular, Kahramanmaraş depremi tecrübesi yaşamış psikolojik danışmanlarla yapılan görüşmelerle elde edilen bilgiler sayesinde ortaya konmuştur. Nitel çalışmalarda araştırmacının rol ve sorumlulukları, çalışmayı bireysel ön yargılardan uzak olarak yürütebilmesi, olaylara bütüncül ve çok yönlü bakabilmesi açısından oldukça önem taşımaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular, nicel araştırmada olduğundan farklıdır. Nicel

Çalışmalarda bulgular dışarıdan nesnel olarak gözlenebilen gerçeklerden oluşurken nitel çalışmalarda genellemeler ve daha çok araştırmaya katılan bireylerin algıları ön plana çıkmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Bu çalışmada katılımcıların ifadelerinin bireysel ön yargı çerçevesinden sıyrılarak, sorular arasında yönlendirme yapmadan ve katılımcının kendisini en rahat şekilde ifade edebileceği bir ortam sunulmaya özen gösterilerek gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırma hakkında açıklama yapılarak görüşmelerin deşifre edileceği hakkında bilgi verilmiştir. Görüşmeler esnasında ses kaydı alınarak tüm görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler esnasında bazı katılımcıların soruyu anlayamamaları ya da dikkatini veremedikleri durumlarda katılımcıya gerekli destek sağlanmıştır. Özellikle travma belirtilerinin hala devam ettiği katılımcılara gerekli durumlarda soruların tekrarlanabileceğini ve kendilerini iyi hissetmemeleri halinde görüşmenin sonlandırılabilceği konusunda destek sağlanmıştır.

Bir araştırmacı olarak yaşanan deprem travmasında paylaşılan anıların detayları, duygu ifadeleri karşısında empati ile yaklaşım sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırmacı olarak süreç içerisinde insani duygulara karşılık verilmeye ve travmanın etkileri konusunda bilinçli bir ruh sağlığı çalışanı rolünde kalmak için çaba gösterilmiştir. Katılımcıların ifadeleri ve mimiklerine dikkat edilmiş ve zorlandıkları anları sözel ifade edemedikleri noktada gerekli destek sağlanmıştır. Ayrıca, ihtiyaç duyulması halinde katılımcılara profesyonel psikolojik destek alma konusunda yönlendirme ve gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmanın objektif, bireysel ön yargıdan ve sempatiden arınmış bir biçimde yürütülebilmesi adına katılımcılarla araştırmacının profesyonel ya da kişisel noktada ilişki içerisinde olmadığı kişilerin seçilmesine etik açısından oldukça özen gösterilmiştir.

Araştırmanın hem travma yaşayan kişiler hem de psikolojik danışmanlık mesleğini icra eden kişilerle yürütülmesi sebebiyle sorulara verilen cevapların daha derin ve akıcı olduğu, duyguların ve deneyimlerin daha net ifade edildiği gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacının katılımcı kitlesiyle ilgili bir avantaj sağlamasına sebep olmuştur. Veri toplama ve veri analizi sürecinde de yansıtıcı bir tutum benimsenmesine özen gösterilmiştir. Özellikle sürecin başından itibaren araştırmacı olarak kendi önyargılarını fark etmeye ve etkilerini sınırlamaya yönelik bilinçli bir farkındalık hali geliştirilmeye çalışılmıştır (Creswell, 2014). Veri analiz sürecinde araştırmacı olarak tümevarımcı tematik analiz yöntemiyle çalışılmış olup, kodlar ve temaların güvenilirliği için uzman görüşlerinden yararlanılmıştır. Tüm süreç boyunca bilimsel araştırma

etiği ve katılımcı haklarına saygı temelinde hareket edilmiş ve öznelliği yapılandırabilmek adına dikkatli bir çalışma ortaya koymak amaçlanmıştır.

3.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Geçerlik ve güvenilirlik kavramları genellikle nicel araştırmalarda veri toplama araçları ve araştırma desenleriyle ilişkilendirilirken, nitel araştırmalarda bu kavramlar farklı bir bakış açısıyla ele alınmaktadır. Nitel araştırmalarda, geçerlik ve güvenilirlik yerine güven duyulabilirlik kavramı vurgulanmaktadır. Güven duyulabilirlik, verilerin sistematik bir şekilde işlenmesi ve güvenilir sonuçlar elde edilmesine dayanmaktadır (Arslan, 2022). Nitel araştırmalarda sonuçların inandırıcılığı, araştırmanın güvenilirliğini belirleyen en önemli ölçütlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, araştırmacıların inandırıcılığını gösterebilmesi için verileri açık ve ayrıntılı bir biçimde tanımlaması, araştırma sürecini şeffaf bir şekilde sunması ve yeterli büyüklükte bir örneklem seçmesi büyük önem taşımaktadır (Başkale, 2016).

Nitel araştırmalar, öznelliğin fazla olması nedeniyle geçerlik ve güvenilirlik açısından eleştirilse de, bu tür araştırmalarda inanılabilirlik, nakledilebilirlik, güvenilirlik ve doğrulanabilirlik gibi kavramlar, nicel araştırmalardaki iç geçerlik, dış geçerlik ve güvenilirlik gibi terimlerle benzer bir işlev görmektedir (Merriam, 2013). Verilerin analizinde araştırmacının öznel yorumları, farklı sonuçların ortaya çıkmasına yol açabilir. Bu riski azaltmak amacıyla katılımcı teyidi yöntemi kullanılarak elde edilen bulguların katılımcılar tarafından doğrulanması sağlanmaktadır. Ayrıca, geçerlik ve güvenilirliği artırmak için kullanılan bir diğer yöntem de uzman incelemesi olarak kabul edilmektedir. Bu yöntemler, nitel araştırmaların güvenilirliğini ve geçerliğini sağlamak adına kritik öneme sahip olduğu görülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu doğrultuda araştırmanın veri toplama aşamasında, ilgili literatür taranarak yarı yapılandırılmış bir görüşme formu oluşturulmuş ve formun nihai halinin belirlenebilmesi için üç farklı uzmandan görüş alınmıştır. Ayrıca, 6 Şubat Kahramanmaraş depreminden etkilenen iki psikolojik danışman ile pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Verilerin analiz sürecinde, araştırmacı tarafından yapılan kodlama işleminin ardından temalar ve kategoriler belirlenmiş, bu aşamada uzman görüşü alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Verilerin analizi için “MAXQDA Analytics Pro (2024.9.1)” programı tercih edilmiş, görüşme kayıtlarının deşifre halleri bu yazılıma aktarılmıştır. Ayrıca çalışmanın güvenilirliğini artırmak amacıyla, katılımcıların ifadelerinden alıntılara yer verilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, 15 katılımcı ile gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerin deşifrelerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmacı tarafından analiz edilen veriler doğrultusunda belirlenen temalar, alt temalar ve kategoriler Tablo 4.1’de yer almaktadır.

Tablo 4.1 Temalar, Alt Temalar ve Kategoriler

Temalar	Alt Temalar	Kategoriler
Travma Tepkileri	Deprem Anındaki Duygular	Korku
		Şok
		Soğukkanlılık
	Deprem Sonrası Duygusal Etkiler	Duygusal Dışavurum
		Sonradan Gelen Kaygı
		Sakinlik
		Hayata Karşı Yabancılaşma
Sosyal Destek Kaynakları		Toplumsal Dayanışma
		Meslektaş Yardımlaşması
		Aile Desteği
		Diğer Yaşantılardan Edinilen Deneyimler
Mesleki Süreçler	Mesleki Farkındalık	Etik Yükümlülük
		Yardım Gereksinimini Hissetme
	Organizasyon	İletişim Problemleri
		Rol Karmaşıklığı
		İş Birliği
Öz Yeterlik Algısı		Dayanıklılık
		Yetersizlik
		Farkındalık
		Beklentiyle Baş Etme
		Destek Arama
		Kırılganlıkla Mücadele
Başa Çıkma Yöntemleri	Davranış	Gözlem

	Psikolojik Destek
	Rutinleri Sürdürme
İnanç	Kadere İnanma
	Dua
Biliş	Kabul
	Süreci Anlamlandırma
	Geçmiş Tecrübeler
	Yok Sayma

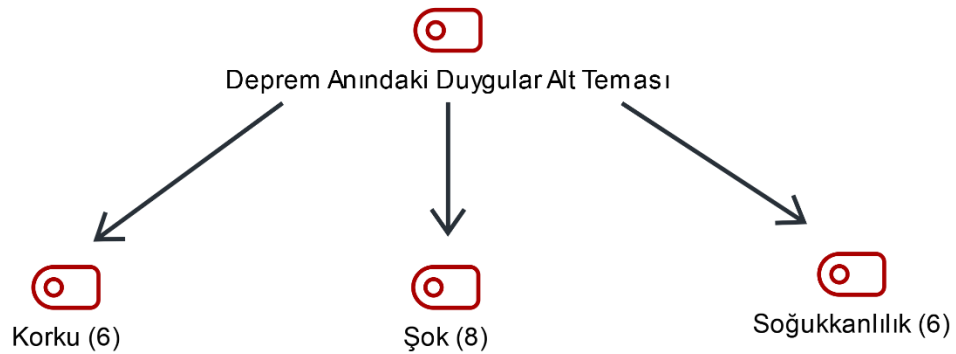
Araştırmanın bulgular bölümünde, Kahramanmaraş depremine maruz kalan psikolojik danışmanlarla gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda; travma tepkileri, sosyal destek kaynakları, mesleki süreçler, öz yeterlik algısı ve başa çıkma yöntemleri temalarına yer verilmiştir. Bu temalar, kendi içerisinde alt temalarla detaylandırılmıştır. Aşağıda, söz konusu temalar, alt temalar ve kategorilere ilişkin katılımcı ifadelerine yer verilmiştir.; Erkek katılımcılar "E" harfiyle, kadın katılımcılar ise "K" harfiyle kodlanmıştır.

4.1. Travma Tepkileri Teması

Travma tepkileri teması doğrultusunda deprem anındaki duygular, deprem sonrası duygusal etkiler şeklinde alt temalar bulunmaktadır.

4.1.1. Deprem Anındaki Duygular

Deprem anındaki duygular alt teması kapsamında; korku, şok ve soğukkanlılık kategorilerine yer verilmiştir. Bu alt temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.1'de yer almaktadır.



Şekil 4.1. Deprem anındaki duygular alt temasına ilişkin kategoriler

Korku Kategorisi

Depreme maruz kalmış psikolojik danışmanların 6'sı deprem anında yaşadığı korku yoğunluğunu dile getirmiştir. Aşağıda katılımcıların örnek görüşlerine yer verilmektedir.

“Yatakta uyanır uyanmaz sarsıntıyı hissettim. Kalbim yerinden çıkacak gibiydi. Hiçbir şey yapamamanın verdiği korku hâlâ aklımdan çıkmıyor.” (K3)

“Depreme gece 4'te yakalandık ve yakalandığımız saatlerde gece uyku halindeydim. Öyle olunca ondan sonra hep korku, hep gerginlik. Bu durum o kadar baskındı ki birkaç saniyeliğine hareket edemedim.” (K2)

“O anda o kadar korkutucuydu ki sonrasında geceleri bazen aklımıza geliyor, yatarken hatta başka bir sarsıntı olduğunda falan daha çok ürpertici geliyordu.” (E1)

Şok Kategorisi

Depremi yaşamış psikolojik danışmanlardan 8'i, deprem anında yaşadıkları şaşkınlık halini şok tepkisi olarak ifade etmiştir. Katılımcıların birçoğu, yaşanan sarsıntının ani ve beklenmedik etkisiyle ne yapacaklarını bilemediklerini belirtmiştir. Aşağıda bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnekler sunulmuştur.

“Deprem sonrası ilk başta panikledim, ne yapacağımı bilemedim ama sonra “bu süreç geçici” diyerek kendimi rahatlatmaya çalıştım.” (K1)

“Bir 10-15 dakika kadar enkazda kaldıktan sonra bir daha deprem oldu bu arada ben enkaz altındayken hani bir korku aklımda yoktu da ama şoktan dolayı olabilir.” (E4)

“Açıkçası bundan önce de sürekli deprem bölgesinde yaşadığımız için bunu konuşurduk evimizde hep bir deprem konusunu; deprem olursa ne olur ne yaparız gibi ve ben o zamanlar kendime çok çaresiz hissedirim öyle bir şey olsa neler yapabilirim diye ve gerçekten deprem anında o kadar çaresiz hissediyordum ki.” (K10)

“Deprem anında ilk başta ne olup bittiğini anlayamadım ve tamamen donup kaldım. Şok hali uzun süre üzerimden gitmedi. Ne düşünebildim ne de hareket edebildim. Bu tepkim, birkaç gün boyunca gündelik yaşamımı ve düzenimi doğrudan etkiledi.” (E3)

“Depremi ilk anlarında hocam temel durumların hiçbirini yapamadık. Hareketsiz kaldık adeta. Hiçbir kişisel ihtiyaçlar, temizlik, gıda da dahil uyku barınma yani en temel sayabileceğimiz. İhtiyaçların hiçbirini rutin bir şekilde asla sağlayamadık.” (K4)

Soğukkanlılık Kategorisi

Depreme maruz kalan psikolojik danışmanlardan 6’sı, deprem anında sakin kalabildiklerini ve kontrolü ellerinde tutmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı ifadelerine örnekler yer almaktadır.

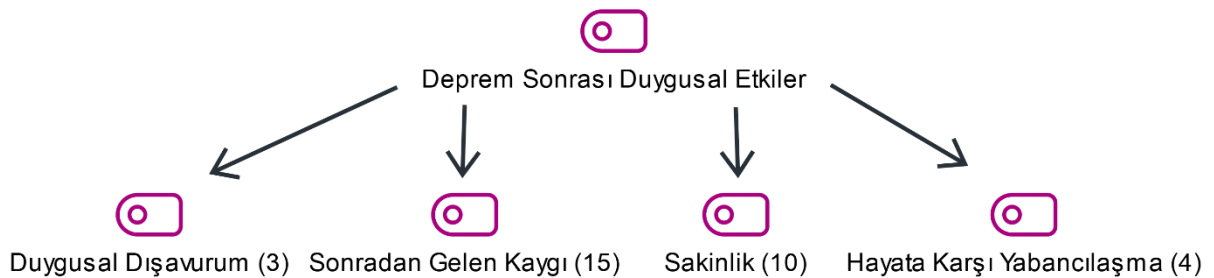
“Ben çok telaş yapmadım genelde sakin durdum özellikle iş yerindeki arkadaşlarım benim genelde sakin olduğumu düşünürler. Bir de daha önce başıma böyle bir deprem gelmemesi biraz avantaj sağladı. Depremde de yaşadığımız olayın bu kadar büyük olduğunun farkında değildik bu cahilliğimi aslında bize bir avantaj sağladı depremin bu kadar büyük çapta olduğunu bilseydim zaten çok paniklerdim.” (E1)

“Sanırım ben bu süreci atlattım için hani etrafımda bana destek verecek insanların var olduğu bilinciyle soğukkanlı oldum ve daha kolay atlatabildiğimi düşünüyorum; en azından doğru yöne ilerleyebildim bence öyle söyleyebilirim.” (K5)

“Yani kendimi tanıma ve olumlu baş etme becerisi konusunda iyi yol aldığımı düşünüyorum. Bu yüzden aslında bir problemle karşılaştığımda çok büyük böyle umutsuzluklar ve çok yüksek bir kaygı düzeyine sahip olmuyorum. Burada da telaş yapmak yerine sakinlikle davranmaya çalıştım.” (K6)

4.1.2. Deprem Sonrası Duygusal Etkiler

Deprem sonrası duygusal etkiler alt temasının içeriğinde duygusal dışavurum, sonradan gelen kaygı, sakinlik ve hayata karşı yabancılaşma kategorileri yer almaktadır. Bu alt temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.2’de yer almaktadır.



Şekil 4.2 Deprem sonrası duygusal etkiler alt temasına ilişkin kategoriler

Duygusal Dışavurum Kategorisi

Deprem sonrası duygusal etkiler alt temasının duygusal dışavurum kategorisinde 3 katılımcı, yaşadıkları yoğun duyguları bastırmak yerine ifade etmeye çalıştıklarını; bu duygularla yüzleştiklerini aktarmaktadır. Aşağıda buna yönelik örnek katılımcı görüşleri yer almaktadır.

“Depremden sonra bunların travmatik yaşantılar olduğunu fark ettiğimde baş etmek çok zordu benim için. Yani her aklıma geldiği her olaylar travmatik yaşantılar aklıma geldiğinde ya da belli başlı tetikleyiciler olduğunda bunu fark ettiğimde yaşadığım o duygusal durumu ciddi etkiliyordu. Yani ciddi bir üzgünlük, kaygı, endişe ve mutsuzluk. Tüm bu duyguları içimde saklamamaya gayret ettim.” (K7)

“Yani insanın panik hâlde bazen çok ‘‘Ya ben bunu nasıl yaptım. Nasıl yaparım böyle yaparım’’ gibi dediği durumların hiçbirini yaşamadım. Ben daha sakindim, çok kriz anlarını, duygularımı yöneten, bildiğimi mantıklı kararlar alabildiğimi fark ettim. Ama sonrasında şeyi hissettim. Yani artık düzen oturduktan sonra..... (ağlıyor). Olumsuz bir rol oynadı ve çünkü ben çok kötüydüm! Başkasına da çok yardımcı olamadım.” (K4)

“Depremi yaşamış psikolojik danışmanların özellikle depremden sonra tekrar aynı okullara dönüp aynı çalışmalarını yürütmeleri beklenmesini çok yadırgadım. O yıl okula müfettişin gelmesi gibi, hani sanki yok sayılma ya da bu deprem sanki yaşamamışız gibi davranılması bence bizi biraz daha ötekileştirdi. Yani ben mesela çok büyük bir öfke duyduğumu hatırlıyorum.” (K8)

Sonradan Gelen Kaygı Kategorisi

Görüşme yapılan 15 katılımcı, depremin ardından zamanla artan bir kaygı durumu yaşadıklarını ifade etmiştir. Katılımcılar, zamanla oluşan bu durumla başa çıkmak zorunda kaldıklarını belirtmiş; belirsizlik duygusu ve geleceğe yönelik endişelerin bu kaygıyı derinleştirdiğine dikkat çekmişlerdir. Aşağıda bu duruma ilişkin katılımcı ifadelerinden örneklerle yer verilmiştir.

“Konya’da alışveriş merkezine girmiştım. Birkaç ihtiyacı alıp Antep’e dönmeden önce. Orada yürüyen merdivenlerde böyle şeyi fark ettim. Yani insanların hani doğal olarak bekliyorlar. Merdiven içerisinde ama orada herkes bir arada ve kimse hareket etmiyor. O an hani bir sıkışmışlık hissettim ve yürüsünler istedim. Yani o beni biraz bunaltmıştı çünkü deprem olduğunda herkes koşarak aşağı iniyor, yani bir şekilde karıştırılıyor. Ama ben mesela orada

herkesin sakin olduğunu görünce o anda böyle şey olmuştu. Böyle bunalma gelmişti, hatırlatıcı oldu. (E2)

“Zaman içinde bunların travmatik yaşantılar olduğunu fark ettiğimde baş etmek çok zordu benim için. Yani her aklıma geldiği her olaylar travmatik yaşantılar aklıma geldiğinde ya da belli başlı tetikleyiciler olduğunda bunu fark ettiğimde yaşadığım o duygusal durumu ciddi etkiliyordu. Yani ciddi bir üzgünlük, kaygı, endişe ve mutsuzluk.” (K4)

“Mesela benim eşim Nisan ayının bir bölümüne kadar yatmadan oturduğu yerden uyudu. Hani böyle zorluk yaşadık. Daha sonra karanlıkta ben mesela depresimde elektrikler de kesildiğinde korkuyordum. Enkazın altında karanlıkta kaldığımız için, çok tozlu ve çok karanlık bir yerde zaten, belki onun da etkisiyle Temmuz-Ağustos’a kadar ışığı açıp şekilde uyudum.” (E4)

Sakinlik Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanlardan 10’u, olay anında duygusal olarak sakin kaldıklarını ve durumu kontrol altında tutmaya yönelik bir tutum sergilemeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Yani insanın panik hâlde bazen çok ‘‘Ya ben bunu nasıl yaptım. Nasıl yaparım böyle yaparım’’ gibi dediği durumların hiçbirini yaşamadım. Ben daha sakinim, çok kriz anlarını, duygularımı yöneten, bildiğimi mantıklı kararlar alabildiğimi fark ettim.” (K4)

“Deprem sonrasında yaşama çok sıkı tutunmaya çabaladım. Sanki ikinci bir hayatın başlamış gibi hissettim. Bu depremi ben kendime çok yöneldiğim bir dönemde yaşadım. Sonrasında da sakinliği önceleyerek diğer meselelerden ziyade kendime odaklandığım bir dönemdi.” (K8)

“Deprem anı ne kadar sarsıcı olsa da kendimi mümkün olduğunca sakin tutmaya çalıştım. Önce durumu idrak etmeye odaklandım. Zamanla, günlük rutinime geri dönerek yaşamımı dengelemeye başladım.” (E3)

Hayata Karşı Yabancılaşma Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanlardan 4’ü günlük yaşantılarına dönmekte zorlandıklarını, anlam arayışına girdiklerini ve zaman zaman yaşadıkları olayın gerçekliğini

sorguladıklarını belirtmişlerdir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Depremden sonra bu günlük rutinler bana ait değilmiş gibi geldi. Yani hiçbir şey sanki bana ait değil gibi, hayata yabancılaşmış gibi hissettim.” (K9)

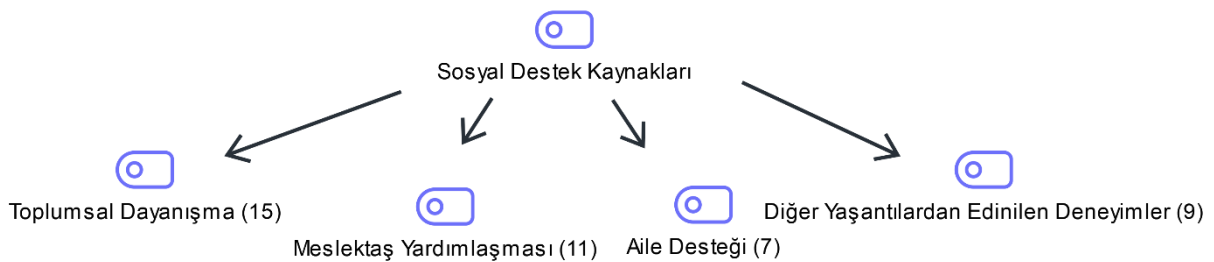
“Sanki insanlara yardım edemedim. Ve hayatta kaldığım için suçlu hissediyordum. Ve de hani bu insanların kolları, bacakları birileri yatağın altından tutup çekecekmiş gibi hissediyordum. Hiç görmemiş olmama rağmen insanların seslerini duyuyordum. Deprem yıldıönümü yaklaşırken bu yıl. Bunlar birazcık daha tetiklenmeye başladı.” (K8)

“Rutinlerim neredeyse tamamen ortadan kalktı. İlk 3 hafta ne zaman uyandım, ne zaman yemek yedim, hatırlamıyorum bile. Ancak 1 ay sonra biraz düzen kurabildim.” (K3)

“Daha dün gibi bu belki bilmiyorum. Görüştüğünüz insanlar bu ifadeyi kullanmışlardır. Biz hep daha dün gibi diyoruz ama dün değil. Hani bir seneye yakın bir zaman geçti. Kendi içinde hani bazı insanların bir şekilde bunu geride bıraktığı ve daha çok geleceğini odaklanmakta zorlandığını yaşadığını gözlemledim.” (K7)

4.2. Sosyal Destek Kaynakları Teması

6 Şubat depremini yaşamış psikolojik danışmanlar süreç içinde tecrübe ettikleri sosyal destek kaynakları teması kapsamında; toplumsal dayanışma, meslektaş yardımlaşması, aile desteği ve diğer yaşantılardan edinilen deneyimler olmak üzere dört farklı kategori belirlenmiştir. Katılımcıların bu süreçte tecrübe ettikleri destek biçimleri, söz konusu kategoriler altında sınıflandırılmıştır. İlgili kategoriler görsel olarak Şekil 4.3'te sunulmuştur.



Şekil 4.3. Sosyal destek kaynakları temasına ilişkin kategoriler

Toplumsal Dayanışma Kategorisi

Sosyal destek kaynakları teması doğrultusunda katılımcıların 15'i toplumsal dayanışma sürecinden bahsetmiştir. Bu kategori kapsamında katılımcılar, deprem sonrası ortaya çıkan

toplumsal yardımlaşma ve birlikte hareket etme süreçlerine dair deneyimlerini aktarmışlardır. Aşağıda, katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Bu süreç de beni en çok etkileyen arkadaşımın oğlunun vefat etmesi oldu. Ben diğer insanlara yardım ederek bu süreci atlattım. Onların evlerini taşımalarına ya da onlara maddi olarak destek vermek iyi hissettirdi.” (E1)

“Bana en iyi gelen şey şu süreçte işte burada deprem yaşamış ve yakınlarını kaybetmiş çocuklara hani bir şekilde yardımım dokunması, onlarda küçük bir değişim görünce çok motive oluyorum en büyük motivasyonum bu onun dışında pek bir şey yapamadığımı söylemek zorundayım.” (K5)

“Bu sıkıntıyı aşarken benzer sıkıntıları çekmiş arkadaşlarla en çok konuşmak iyi geliyor. Çünkü en çok orada anlaşıldığını düşünüyorsun. Aslında yakın çevrem, dostlarım genelde bu bizim alanımızdan insanlar danıştığım, güvendiğim insanlar var ve süreçte dayanışma içinde olduk.” (K7)

Meslektaş Yardımlaşması Kategorisi

Sosyal destek kaynakları teması çerçevesinde, katılımcılardan 11’i meslektaş dayanışmasına dair deneyimlerini paylaşmıştır. Bu kategori kapsamında katılımcılar, deprem sonrasında aynı meslek grubundan kişilerle kurdukları destekleyici ilişkiler, bilgi paylaşımı ve duygusal dayanışma süreçlerine değinmişlerdir. Aşağıda, bu konuya ilişkin katılımcı ifadelerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Travmatik yaşantılarla ilgili olarak aynı meslekten en yakınımdaki arkadaşlarımla paylaşımda bulunabildim. Hani onların düşüncelerini, fikirlerini önemseyerek. Hani bir arada olmanın verdiği bir gerçekten farklı bir güç oluyor çünkü hepimiz aynı durumu yaşamışız ve aynı zorluklara maruz kalıyoruz.” (E2)

“Çok fazla gözlem yaptım. Kimilerinden ilham aldım. Ayrıca yalnız olmadığımızı bilmek çok önemli. Bu nedenle meslek içi ağlar kurulmalı, deneyim paylaşımı yapılmalı.” (E3)

“Çevrede kayıp yaşayan insanları gördükçe. Ben de şunu fark ettim kendimde. Hani aslında psikolojik danışman olarak çok şey beklendi o süreçte. Ciddi manada hani? Destek beklenildi. Öğretmen arkadaşlarım tarafından da destek beklendi. Ama ben onlara şunun mesajını verdim. Bu süreçle beraber birbirimize destek olacağız mesajını verdim. Herkesin psikolojik olarak toparlanma süreci farklı.” (K2)

Aile Desteği Kategorisi

Katılımcılardan 7'si deprem sonrası süreçte ailelerinden gördükleri desteğe dikkat çekmiştir. Bu kategori altında, katılımcılar, kriz anlarında ailelerinin yanında olmasının kendilerini güvende hissettirdiğini ve baş etme süreçlerini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Aşağıda, bu konuya ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Sadece kendim olsaydım eş desteği olmasaydı hayatımda çok çok daha zorlanırdım. Bu noktada eşim bana çok destek oldu. O depremi yaşamamıştı ama hani beni anlama konusunda. Sonraki süreçte tabii bazen çok zorlanan durumlar olduğunda bütün bunları mantıksal olarak düşünemiyorsun. O zaman da yakın çevremden sosyal çevremden destek almaya çalışırım.”
(K6)

“Eşim annesini kaybetti depremde ve ben kendi duygularımı bastırabildiğimi gördüm hani daha çok önceliğim ona destek olmaktı ve çocuklarımı korumaktı ve bu konuda kendimi yeterli gördüm. Bu sebeple aile desteği çok kıymetli.” (K10)

“Gececeğini düşünmek daha motive ediyor beni hani bir şekilde her şeyin normale döneceği umuduna tutunuyorum her zaman. Bir de sevdiklerimle vakit geçirmek sanırım bunu daha kolay atlatmamızı sağlıyor”. (K9)

Diğer Yaşantılardan Edinilen Deneyimler Kategorisi

Katılımcılardan 9'u başkalarının deneyimlerine atıfta bulunarak farklı kişilerin yaşadığı afet süreçlerini gözlemlediklerini ve bu yaşantıların kendi durumlarını anlamlandırma sürecinde zaman zaman akıllarına geldiğini ifade etmişlerdir. Aşağıda, bu kategoriye ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılar yer almaktadır.

“Çevremde insanların deprem sonrasında çok farklı tepkiler verdiğini gözlemledim. Bazı kişiler sessizleşip kendi içlerine çekildiler, dış dünyayla bağlantılarını neredeyse tamamen kestiler. Diğerleri ise daha hareketli ve dışa dönüktü. Özellikle bir arkadaşımın, yardım faaliyetlerine yoğun şekilde katılması ve çevresindeki insanlara destek olmaya çalışması dikkatimi çekti. Onun bu tutumu, benim de bir şeyler yapmam gerektiğini fark etmemi sağladı.”
(K1)

“Aslında diğer insanları gördükçe demek ki ben güçlüyüm bu kadar korkmuyorum diye düşündüm ben depremden çok etkilenmedim tabi bir kaygım olmadığı için özellikle bazı arkadaşlarımdan cesaret aldım mesela bazı arkadaşlarımdan evleri yedinci kattaydı yardıma

ihtiyaçları vardı onlara yardım ettim birbirimize yardımcı olduk hep bu süreçte birbirimize yardım etmek de bana iyi hissettirdi.” (E1)

“Çevrede kayıp yaşayan insanları gördükçe. Ben de şunu fark ettim kendimde. Hani aslında psikolojik danışman olarak çok şey beklendi o süreçte. Ciddi manada hani? Destek beklenildi. Öğretmen arkadaşlarım tarafından da destek beklendi. Ama ben onlara şunun mesajını verdim. Bu süreçle beraber birbirimize destek olacağız mesajını verdim. Herkesin psikolojik olarak toparlanma süreci farklı.” (K2)

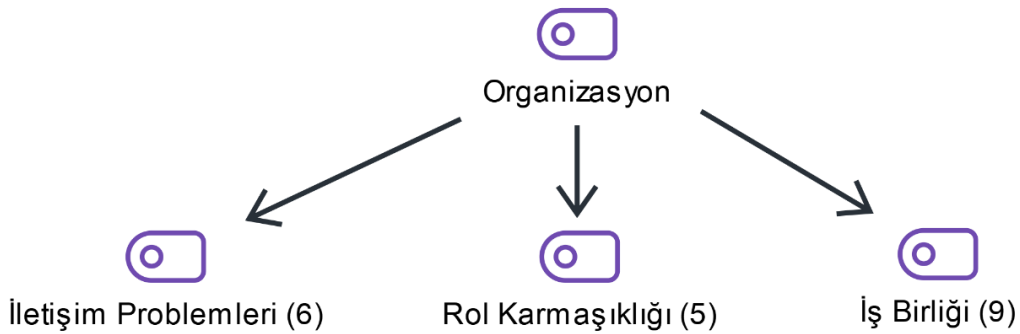
“Aslında model alma açısından ya da örnek alma açısından olumlu oldu. Çünkü benimle beraber burada depresi yaşayan arkadaşlarımla beraber döndük sonuçta. Aynı zamanda onları da gözlemlemek. Onlar ne yapıyor sıkıştığında onlar neye başvuruyor onu görmek güzel oldu. En azından yalnız hissetmedim diyebilirim.” (K11)

4.3. Mesleki Süreçler Teması

Psikolojik danışmanların deprem deneyimlerindeki mesleki süreçleri belirten tema kapsamında organizasyon ve mesleki farkındalık alt temaları bulunmaktadır.

4.3.1. Organizasyon Alt Teması

Organizasyon alt teması kapsamında; iletişim problemleri, rol karmaşıklığı ve iş birliği olmak üzere üç kategoriye yer verilmiştir. Bu alt temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.4’te görselleştirilmiştir.



Şekil 4.4 Organizasyon alt temasına ilişkin kategoriler

İletişim Problemleri Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanlardan 6’sı, afet sonrasında mesleki süreçlerde iletişim problemleri yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcılar, özellikle danışanlarla ve

meslektaşlarla sağlıklı iletişim kurmakta zorlandıklarını ifade etmiştir. Aşağıda bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılar yer almaktadır.

“Birinden şöyle bir şey gördüm ve uyguladım diyeceğim bir şey yok aksine hani ben aslında destek oldum onlara. Çünkü ilk başta buraya geldiğimde bir sosyalleşmek anlamında bile çok donuklardı birbirleriyle konuşmuyorlardı. Hani biraz aslında başkalarının baş etmesine yardımcı olan roldeydim diyebilirim.” (K6)

“Dediler ki psikolojik danışman olarak hani sizlere böyle bir ihtiyaç var, o bölgedeki insanlara sosyal destek, TSSB konusunda destek olacaksınız. Hani ben şu anda bu desteğe ihtiyacım varken bir de benden insanlar böyle böyle destek beklemesi hani biraz daha köşeye sıkıştırır gibiydi. Bir yandan da bu süreçte kiminle nasıl iletişim kuracağımı bilememek, işleri daha da zorlaştırdı.” (E4)

“Hiç kimse duygusunu net bir şekilde ortaya koymuyor bundan kaçınıyordu genelde hemen duygular bastırılıyordu sadece konuşmak için konuşuluyordu. İnsanlar genelde bir kaçış arıyorlardı evet konuşuyorlardı konuşmaya ihtiyacı vardı olanları soranlara anlatıyorlardı ama duygusuz bir şekilde.” (K10)

Rol Karmaşıklığı Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanlardan 5'i, afet sonrası süreçte mesleki rollerini yerine getirirken çeşitli belirsizlikler ve karmaşalar yaşadıklarını ifade etmiştir. Aşağıda bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılar yer almaktadır.

“Bazen başkalarının baş etme yöntemlerini gözlemlemek öfke yaratabiliyor bende. Özellikle karşıdaki kişinin baş etme yöntemi yanlışsa. Ve hani mesela inkâr çok vardı, gözlemlediğim insanlarda. Hani inkâr ederek bununla başa çıkmaya çalışıyordu. Özellikle bu mesela benim için ‘A ben bunu yapmamalıyım’ gibi bir şey oluşturabiliyor. Bu tür durumlar, mesleki açıdan nasıl bir tutum sergilemem gerektiği konusunda kararsızlık yaşamama ve rol karmaşası hissetmeme neden olabiliyordu.” (K6)

“Dediler ki psikolojik danışman olarak hani sizlere böyle bir ihtiyaç var o bölgedeki insanlara sosyal destek ve travma sonrası stres bozukluğu konusunda destek olacaksınız. Hani ben şu anda bu desteğe ihtiyacım varken bir de benden insanlar böyle destek beklemesi hani biraz daha köşeye sıkıştırır gibiydi.” (E4)

İş Birliği Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanlardan 9'u, afet sonrası süreçte meslektaşlarıyla kurdukları iş birliğinin süreci yönetmede belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Aşağıda bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılar yer almaktadır.

“İnsanlarla temas halinde olmak da çok önemliydi benim için. Sessiz kalmak yerine paylaşmayı seçtim. Ayrıca yalnız olmadığımızı bilmek çok önemli. Bu nedenle meslek içi ağlar kurulmalı, deneyim paylaşımı yapılmalı.” (E3)

“Yani hiç kimse kendi hâline kalmamalı bir şekilde kendisini anlayacağını düşündüğü insanlarla iletişim halinde olduğu ve bu çalışmalar devam ederse herkese çok iyi geleceğini düşünüyorum. Aynı olayı yaşayan insanlarla birbirimize değer verdik.” (K10)

“Bir de çevremle kurduğum ilişkilerdeki samimiyetim ve açıklığım, beni bu süreçte yalnız bırakmadı. Bu durum, mesleki anlamda da diğer meslektaşlarımla iş birliği yapmamı kolaylaştırdı. Bu tür dayanışmalar, profesyonel yükü paylaşmak bence önemli” (K3)

4.3.2. Mesleki Farkındalık Alt Teması

Mesleki farkındalık alt teması kapsamında; etik yükümlülük ve yardım gereksinimini hissetme şeklinde iki kategoriye yer verilmiştir. Bu alt temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.5'te görselleştirilmiştir.



Şekil 4.5. Mesleki farkındalık alt temasına ilişkin kategoriler

Etik Yükümlülük Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanlardan 4'ü, afet sonrası dönemde etik sorumluluk duygusuyla hareket etmeye gayret gösterdiklerini belirtmiştir. Aşağıda bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılar yer almaktadır.

“Yani onların o yaşadığı daha büyük yıkımları üstesinden gelebilme durumlarını gözlemlemek, işte onların daha dirayetli durduklarını, bize göre daha güçlü olduklarını fark edebilmek... Yani burada herhangi bir şekilde büyük bir yıkım olmamasına rağmen bizdeki yaşamın zorluklarını üstesinden gelmemize, aynı zamanda bir etik sorumluluk hissiyle sürece katkı sunma çabamıza da birazcık daha vesile oldu.” (E2)

“Yani başka birinin travmasını dinlemek beni inanılmaz tetikliyordu. Özellikle ben tekrar deprem bölgesine dönmek istemedim ve hani öğrencilerimle çalışmak bunu hayal etmek onlar ne kadar zor durumda da olsa.” (K6)

“Ama bana en iyi gelen şey şu süreçte, burada deprem yaşamış ve yakınlarını kaybetmiş çocuklara bir şekilde yardımımın dokunması oldu. Onlarda küçük bir değişim görünce, bu beni çok motive ediyor. En büyük motivasyonum bu; çünkü bir mesleki ve etik sorumluluk olarak da elimden geleni yapmaya çalışıyorum. Onun dışında pek bir şey yapamadığımı söylemek zorundayım.” (K5)

Yardım Gereksinimini Hissetme Kategorisi

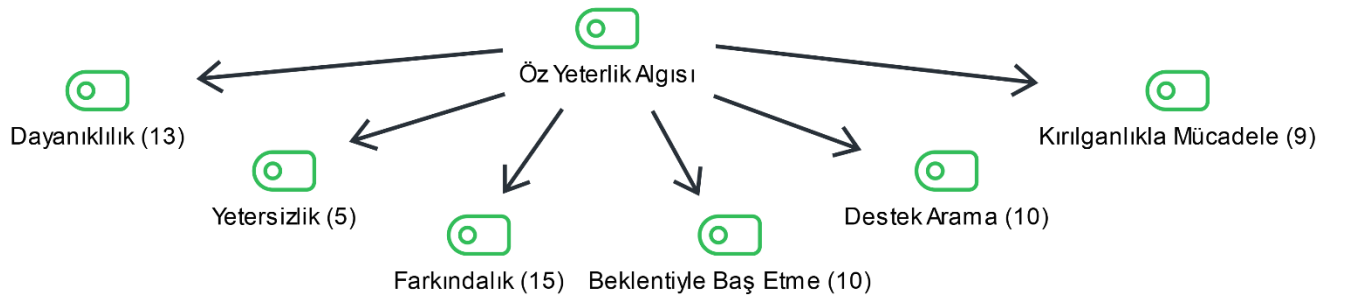
Katılımcılardan 9 kişi, deprem sonrası süreçte yardım verme ihtiyacına değinmişlerdir. Aşağıda bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılar sunulmuştur.

“Mesela bir tane öğrencim var, bütün ailesini kaybetmiş, 7 kardeşlerdi sanırım sadece kendisi kalmış ve o çocuktan o kadar ilham aldım ki. Bazen kendimi onun yerine koyuyorum, yani imkânsız ben böyle kalamazdım diyorum. Bu durum, onların yanında olma gereksinimimi daha da güçlendirdi.” (K5)

“Aslında hala insanlar çok kötü yaşantılarıyla bile baş edebiliyorlar. E demek işte aslında yılmazlık becerilerimiz çok daha güçlü ve bununla baş edebilirim kısmı biraz daha benim mesleki olarak ve kendi psikolojik açımdan güçlendirdiğini düşünüyorum. Yardım etmek aslında iyileştirdi diyebilirim.” (K6)

4.4. Öz Yeterlik Algısı Teması

Öz yeterlik algısı teması kapsamında dayanıklılık, yetersizlik, farkındalık, beklentiyle baş etme, destek arama ve kırılganlıkla mücadele kategorileri bulunmaktadır. Bu temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.6’da görsel biçimde bulunmaktadır.



Şekil 4.6 Öz yeterlik algısı temasına ilişkin kategoriler

Dayanıklılık Kategorisi

Öz yeterlik algısı teması kapsamında, katılımcıların 13’ü afet sürecinde gösterdikleri dayanıklılığa vurgu yapmıştır. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Dirençli biri olduğumu fark ettim. Kolay kolay pes etmediğimi, zor durumda bile bir çözüm aradığımı gördüm. Aynı zamanda insan ilişkilerindeki becerilerimin, duygusal dayanıklılığımın da bu süreçte beni ayakta tuttuğunu söyleyebilirim.” (K1)

“Çevremdeki birçok kişiye göre hızlı bir şekilde adapte olabildim. Hani o depremin şokunu insanların üstünde bıraktığı o an travmatik izleri hani bir şekilde aşabilmişim. Bu noktada beni güçlü kılan şeyler işte, hani olumlu olarak gördüğüm; sanki başından hiç deprem geçmemiş bir insan gibi davranabiliyor olmamdı.” (E2)

“Bulduğum çözüm yollarıyla daha böyle sağduyulu hareket edebildiğini gördüm ve kendi yaşadığım korkunç durumu bastırabildiğimi görmek; sonrasında daha sağ duyulu yaklaşabildim. Bu benim güçlü yanımmış dedim.” (K8)

Yetersizlik Kategorisi

Öz yeterlik algısı teması kapsamında, katılımcıların 5’i afet sonrasında kendilerini mesleki, duygusal ve yaşantısal açıdan yetersiz hissettiklerini belirtmiştir. Katılımcılar, kriz anlarında nasıl hareket edeceklerine dair kararsızlık yaşadıklarını, bazı durumlarda yeterince hazırlıklı olmadıklarını düşündüklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Bazen bildiğim şeyleri uygulama konusunda zorlanıyorum. Yani yapmam gereken şeylere kendimi zorluyorum. Şu an harekete geçmem lazım gibi sürekli düşünsel bir süreç beni iyi hissettirmiyor yani bir davranışa geçmem gerekiyor kendini zorlayarak onu yapmaya

Çalışıyorum ama devam ettiremediğim için her zaman çok olumlu sonuç alamayan biriyim.”
(K5)

“Psikolojik danışman olarak öğrencilerime yardım etmek istiyordum ama kendi yaşadıklarına hâlâ anlam verememişken bir başkasını rahatlatmak çok zordu.” (K3)

“ğrencilerimle çalışmak onlara iyi gelme noktasında baş etme mekanizmalarını güçlendirmek durumuna getirmek kendimi çok yetersiz hissettiğimi hatırlıyorum. Hani benim baş etme mekanizmalarının bana anca yetiyordu ve zaten hani çocuklar o konuyu konuşurken. Ben de çok çekiniyordum” (K8)

Farkındalık Kategorisi

z yeterlik algısı teması kapsamında, katılımcıların 15’i güçlü ve zayıf yönlerini daha net gördüklerini, travma sürecinde kendilerini tanıma konusunda farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Kendi sürecimde yardım ettikçe iyileştiğimi de hissettim. Sabırlı olduğumu hissettim. Önceden değişime karşı çok direnliydim, aşırı direnliydim. Ama bunun böyle olmayacağını normalin aslında böyle olmadığını, normalin aslında düzen olmadığını fark ettim.” (K2)

“Bugüne yansıyan davranışlarının temelini ne olduğunu orada anlayabiliyordum ama zamanla onların bende yarattığı duyguyu görüp fark edip kabul edip onları kontrol edebildiğimi fark ettiğimde artık etkisi eskisi gibi olmadı. Hayatımdaki izleri de eskisi gibi olmadı. Bu duyguları fark edip kabul ettikten sonra da bunları yönetmek de çok kolay oldu.”
(K4)

“Deneyimlemek insana zaten çok şey katıyor. Hani bir şey birinin hayatından okumak ya da bir kitaptan bir bilgiyi öğrenmek onu uygulamada ne kadar etkili bilmem ama gerçekten bir şey deneyimlediğiniz de size çok şey öğretiyor ve travmayı travmatize olmuş insanlarla görmekle onu deneyimlemek çok farklı bir şey.” (K9)

Beklentiyle Baş Etme Kategorisi

Katılımcıların 10’u afet sonrası süreçte kendilerinden beklenen roller konusunda yaşadıkları deneyimleri dile getirmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Yani mesleki anlamda daha desteğe ihtiyacım olduğunu da hissettim. Yani bu konuda yardım eden pozisyonundan yardım bekleyen misyonuna geçmek istedim ve biraz yoruldum açıkçası çünkü. Yani sürekli hani içinde çok zorlayıcı bir şey yaşamış biri olarak çevrenin beklentisini de beklettim. Okulda ya da arkadaşlarım arasında bu konuda benden bir beklenti olduğunu da hissettim ve biraz bu beni mesleğimden de uzaklaştırdı da yani. Şu anda bu role giremiyorum. Lüks geliyor psikolojik danışman olarak önceki varlığımı burada sürdürmekte zorlanıyorum.” (K8)

“Şu an depremin üzerinden bir süre geçti ve hâlâ benim barınma problemlerim var. Mesela hala kendime ait bir evim yok. Şu an önceliğim onlar olduğu için açıkçası nasıl başa çıktığımı nasıl başa çıkacağımı düşünmüyorum. Burada da önceliğim dediğim gibi çocuklarımdı o yüzden onlar bana baktıkça hani onlar için nasıl güçlü olabilirim nasıl onları ön plana koyabilirim diye yoğunlaştım.” (K10)

“Kurumumuzda düzenlenen psiko-sosyal destek çalışmalarında gönüllü oldum. Bu hem kendime hem başkalarına iyi geldi. İnsanların beklentileriyle beraber gözlerindeki umut yeniden parladıkça ben de iyileşmeye başladım.” (E3)

Destek Arama Kategorisi

Öz yeterlik algısı teması kapsamında, katılımcıların 10’u afet sürecinde destek arama davranışlarına vurgu yapmıştır. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Atölyeler yapıldı, çalıştaylar yapıldı, bana iyi gelmediğini düşündüm ve uzak kaldım. Açıkçası diğerlerine iyi gelmiştir bir şey diyemem ama öz yeterlilik açısından da bu beni kötü etkiledi. Sorgulamaya başladım hep o zaman ben öğrencilerime nasıl iyi geleceğim hani ben bile atlatamamış o zaman ben öğrencilere bu konuda nasıl destek sağlayabilirim diye.” (K9)

“Aslında travmayla baş etmede hangi yöntemler kullanılıyor, hangi ekole yönlendirecek ise o kişi oradaki eğitimler ve tekniklerini öğrenmesinin ve ona hem de bu mesleki çalışmasında yardımcı olacağını düşünüyorum. Çünkü karşıdaki kişi aslında yoğun bir tramvayla gelecek ama elimizde bir teknik olmadığından. Bence bu konuşmayla ya da işte sadece dinlemeyle biz de tetiklenebiliriz diye düşünüyorum.” (K6)

“Şu an bir çocuğa iyi gelmenin önemi çok daha farklı geldi ve hani ona yönelik duygu düzenlemeleri bir şekilde fark ettim. Çalışmaya başladıktan sonra özellikle duygu çalışmak işte

davranış geliştirebilmek çocuğu travma odaklı nasıl çalışabilirim veya işte bu tarz konularda arayışa girdim.” (K5)

Kırılganlıkla Mücadele Kategorisi

Öz yeterlik algısı teması kapsamında, katılımcıların 9’u afet sürecinde yaşadıkları kırılganlıkla başa çıkma deneyimlerine değinmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Değişime karşı olan direncimin kırıldığını da hissediyorum. ‘Evet ama bunun sonunda değişim gelecek, Sıkıntı yaşadım evet ama bunun sonrasında güçleneceğim ve toparlanacağım’ inancıyla kendimi toparlamaya çalışıyorum. Daha sonrasında gelecek daha iyi günleri hayal ediyorum diyebilirim.” (K2)

“Yani her ne kadar biraz sıkılsam da böyle sıkıştığım noktalarda diyordum ki doktor hasta olmuyor mu?” (E4)

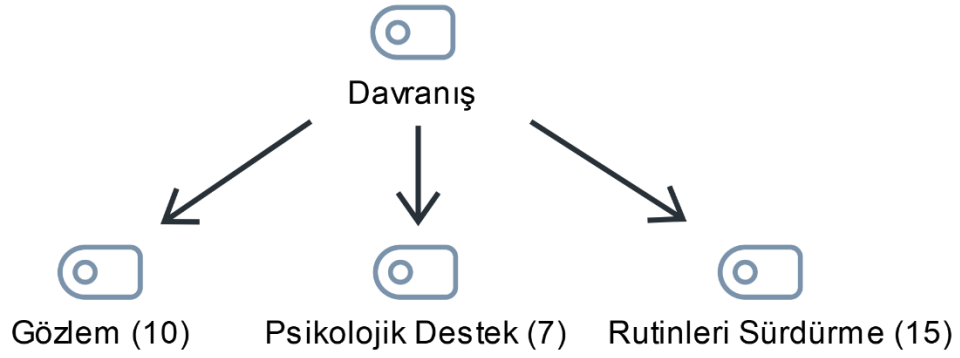
“Ben bu konuyu konuşmaktan çok kaçıyorum, depresyon konusunu konuşmaktan ya da depresyon görüntülerimi izlemekten bizim de yani psikolojik danışman olduğumuz için bu konular bizim halletmemiz, bizim çocuklarla ya da çevremizdeki diğer insanlarla konuşmamız gereken konular oluyor.” (K9)

4.5. Başa Çıkma Yöntemleri Teması

Kahramanmaraş depremini yaşamış psikolojik danışmanların depresyon deneyimlerinde ortaya çıkan başa çıkma stratejilerini ele alan tema kapsamında davranış, inanç ve bilinç alt temaları yer almaktadır.

4.5.1. Davranış Alt Teması

Davranış alt teması kapsamında; gözlem, psikolojik destek ve rutinleri sürdürme olmak üzere üç kategoriye yer verilmiştir. Bu alt temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.7’de görselleştirilmiştir.



Şekil 4.7. Davranış alt temasına ilişkin kategoriler

Gözlem Kategorisi

Depremi tecrübe eden psikolojik danışmanların, 10'u başa çıkma yöntemlerinden gözlem yapmanın önemine değinmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Bazı eğitimler oldu Milli Eğitim tarafından, uzmanlar tarafından yapılan ve onlara katılmak orada insanlarla sadece eğitim odaklı değil, sosyallik açısından da onların yaşantılarını dinlemek, vesaire ya da ‘onlar kendi okullarında çalışma hayatlarında yaşadığı zorluklarla nasıl mücadele ediyor?’ vesaireyi o paylaşımları gözlemlemek, duymak, katılmak bence gayet güzeldi.” (K11)

“Gözlemler yaptım tabii ki öğrencilerime yönelik, velilere yönelik okula okuldaki arkadaşlarıma yönelik. Araştırmacı yönlerimin de sürece katkısı olduğunu düşünüyorum.” (K7)

“Bence bir grup çalışmasına katılımcı olarak katılmaları gerçekten çok önemli. Çünkü aslında bu durumun tek başına yaşamadığımı bir bireysel terapiden ziyade bir grup çalışmasının belki buna daha iyi geleceğini düşünüyorum. Depremdeki ortak anılar, ortak zorlanmalar, insanlar bunları konuştuklarında daha rahatlıyorlar gözlemime göre.” (K6)

Psikolojik Destek Kategorisi

Katılımcılardan 7'si, afet sonrasında psikolojik destek alma sürecini belirtmiştir. Aşağıda, bu kategoriye ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılar yer almaktadır.

“Ben psikodrama eğitimi alıyorum. Üçüncü yılındayız ve ilk olarak bunu orada çalıştık depremden sonra. Sonrasında bireysel terapi desteği almıştım ama o desteğe devam edemedim bana zorlayıcı gelmeye başlamıştı.”

“Ayrıca biz karı koca psikolojik destek aldık. Kendi adıma amacım tek başıma bir evde depremden önce nasıl yaşayabiliyorsun depremden sonraki yaşantıyla alakalı da aynı düzeye gelebilme yönündeydi. Yani depremin verdiği korkuyu yenebilmek anlamındaydı benim için psikolojik destek süreci.” (E4)

“Depremden sonra da aslında bir grup şeklinde kısa da olsa bir destek aldım. Yine de o da çok iyi geldi. Hani uzun süreli psikoterapi almadım ama kısa da olsa bir grup çalışması iyi gelmişti. Genelde aslında bir psikolojik desteğe başvuruyorum. Özellikle bir tramvaysa bu.” (K6)

Rutinleri Sürdürme Kategorisi

Depremi tecrübe eden psikolojik danışmanların 15’i, afet sonrası dönemde günlük rutinleri sürdürmenin kendileri için önemli bir başa çıkma yöntemi olduğunu ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

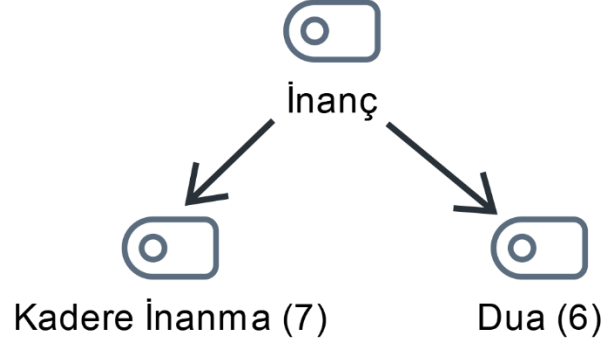
“Kendimizi toparlamak için bir yandan iyi de okul dışında olmak çalışma hayatının dışında olmak ama normal rutinelere dönmek için daha erken başlanabilirdi diye düşünüyorum. Çünkü okulda kendimi daha iyi hissettim çalışma hayatına başlayınca.” (K10)

“Aynı zamanda konteynırların arasında yürüyüş yapıyoruz, iyi geliyor. Fırsat buldukça kulaklığa bir şeyler takıp dinleyip hani yürümek iyi geliyor. Ve mümkün oldukça da sevdiğimiz insanlarla bir araya gelmeye çalışıyoruz.” (K7)

“Kesinlikle travma yaşanan bölgeden travmatik kişinin belli bir süre uzaklaşması gerekiyor ki daha güçlenerek geri dönsün. Çünkü travma alanında kalındıkça daha güçsüz, yetersiz ve işe yaramaz duygulara sarılıyor. Ama, dışarıdaki hayatın aktığını gördükçe oradan kişi daha güçlü geliyor ve buraya daha olumlu duygularla devam edebiliyor.” (K4)

4.5.2. İnanç Alt Teması

İnanç alt teması kapsamında; kadere inanma ve dua olmak üzere iki kategoriye yer verilmiştir. Bu alt temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.8’de görselleştirilmiştir.



Şekil 4.8. İnanç alt temasına ilişkin kategoriler

Kadere İnanma Kategorisi

Depremi tecrübe eden psikolojik danışmanların 7'si, yaşanan afet sürecini anlamlandırma ve baş etme çabalarında kadere inanmanın etkili olduğunu ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Genel olarak daha iyimser bir yapım var. Yaşananlara rağmen, ‘her şeyin bir sebebi vardır’ diye düşünerek, şükretmeyi ve olaylara iyi tarafından bakmayı tercih ettim.” (K7)

“Meslektaşlarımın bu süreçte umutlu kalmaları, sabırlı davranmaları ve ellerinden gelen çabayı göstermeleri gerektiğini düşünüyorum. Sonuçta her şeyin bir hikmeti olduğuna inanmak, bu zorlu süreci daha anlamlı ve dayanılır kılıyor.” (E1)

Dua Kategorisi

Depremi tecrübe eden psikolojik danışmanların 6'sı, deprem zamanı baş etme çabalarından dua etmeye değinmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

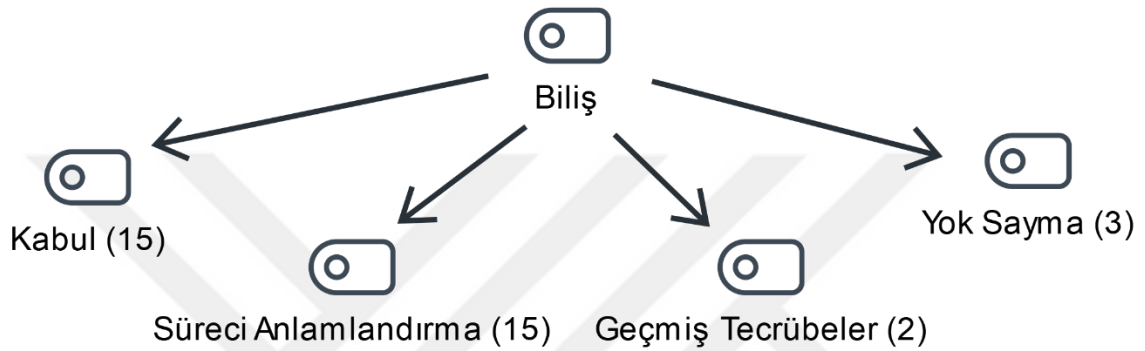
“Daha önceden dini inancımınla alakalı hala namaz kılıyorum veya bir dua ediyorsam aynı duaları hâlâ ediyorum işte yani onlarla alakalı bir değişiklik olmadı ama bunun yanında terapi anlamında psikolojik destek almam gerektiğini düşündüm ve o şekilde başa çıktım diyebilirim” (E4)

“Dua etmek de çok büyük bir destektir. Maneviyatla kurduğum bağın daha da güçlendiğini fark ettim.” (K3)

“Normal zamanda kıldığım namazlarımı tekrardan rutin içerisinde olduğunu hissedebilmek için aksatmamaya çalışarak; manevi olarak işte psikolojik olarak güçlendirmeye çalıştım.” (E2)

4.5.3. Biliş Alt Teması

Biliş alt teması kapsamında; kabul, süreci anlamlandırma, geçmiş tecrübeler ve yok sayma üzere dört kategoriye yer verilmiştir. Bu alt temaya ilişkin başlıklar Şekil 4.9’de görselleştirilmiştir.



Şekil 4.9 Biliş alt temasına ilişkin kategoriler

Kabul Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanların 15’i, afet sürecinde yaşananları kabullenmenin baş etme sürecinde önemli bir adım olduğunu ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Kabullenmek ve sanırım depremden sonra şükür dediğimiz yani aslında nasıl ifade ederim bilmiyorum ama hayatı daha iyi yönleriyle bakmaya çalışmada bir artış olduğunu gözlemliyorum kendimde yani evet bir şeyler yaşandı ama hâlâ iyiler de var.” (K6)

“Şu tabir aslında çok güzel ‘yaralı şifacı’ diyorlar bize işte. Hem başından sıkıntı geçmiş hem de diğer insanlara yardım etmeye çalışan. Mesela bu önemli bir husus ancak mesleğin bize biçtiği bir görev var. Bu görevi yerine getirirken de belli başlı sorunlarımızı kabul edip geride bırakmamız gerekiyor.” (E2)

“Bakış açım çok etkili oldu yaşadığımız gerçekliği kabul etmede ve yaşadığımız gerçekliğin daha olumlu yanlarını görmede, görme becerisi benim için çok iyiydi.” (K4)

Süreci Anlamlandırma Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanların 15'i, yaşadıkları süreci anlamlandırma çabasının baş etme süreçlerinde belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Duyguların farkında olmak, yansıtmak yani o becerilere sahip olabilmek, bunu kullanmak ve kullandırmak, başkasına şey yapmak. Evet gerçekten yaşananları anlamlandırmamla beraber iyi geliyordu. Bunu hem kendimde hem de görüştüğüm insanlarda çok net görebiliyordum.” (K4)

“Bir de fark etmek. Farkındalığının o becerisi oluyor ya farkındalık becerisi. Daha doğrusu o çok şey katıyor hani duygularının farkındasın neyi neden yaşadığının. Mesela ben uyku problemi yaşıyorum ve neden yaşadığımı fark edip yakalayabiliyorum ya düzeltmem daha kolay oluyor toparlanmam daha kolay oluyor.” (K9)

Geçmiş Tecrübeler Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanların 2'si, geçmiş yaşantılarından edindikleri tecrübelerin baş etme süreçlerinde kendilerine yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Genelde sabrederek çok sıkıntılı anlarla baş ettim. O şekilde travmaları atlattığımı düşünüyorum. Sabır ve ümit yani biraz da alışığım zor koşullara aslında. Köyde çocukluğumda çok sorunlar yaşadım yani çok olağanüstü koşullarda yaşadım aslında küçükken o yüzden daha kolay başa çıkabildiğimi düşünüyorum.” (E1)

“Geçmişte yaşadığım bazı zorlayıcı şeyleri düşündüğümde, deprem sürecinde hissettiğim duygulara aşina olmak, bu durumla baş etmemde bana bir nebze de olsa destek sağladı diyebilirim.” (K3)

Yok Sayma Kategorisi

Depremi deneyimleyen psikolojik danışmanların 3'ü, yaşanan süreci zaman zaman görmezden gelerek baş etmeye çalışma durumunu ifade etmiştir. Aşağıda, bu duruma ilişkin katılımcı görüşlerinden örnek alıntılara yer verilmiştir.

“Açıkçası benim için öncesi ve depremden sonrası hep aynı şekildeydi başa çıkma şeklim genelde ertelemek ya da görmemezlikten gelmekti ya da bastırdım yüzleşmeye hazır olana kadar. Dediğim gibi hep erteleme davranışına yönelirim, genelde de yüzleşme çok olmaz.

Şu anda da öncesinde de depremden sonrasında da açıkçası çok büyük değiştiğini düşünmüyorum.” (K10)

“Deprem olaylarını fazla konuşmamaya da çalışırdım aile içinde öyle o şekilde de atlattık yani.” (E1)



BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında Kahramanmaraş depremini yaşamış psikolojik danışmanların travma ile başa çıkma öz yeterliklerine ilişkin görüşleri incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular doğrultusunda tartışma, sonuç ve öneriler yer almaktadır

5.1. Tartışma

Bu nitel araştırmadan elde edilen sonuçlara göre “travma tepkileri, sosyal destek kaynakları, mesleki süreçler, öz yeterlik algısı ve başa çıkma yöntemleri” olmak üzere 5 tema ortaya çıkmıştır. Bu kısımda araştırmadan elde edilen temalar, ilgili literatür doğrultusunda ele alınarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.1. Travma Tepkileri Teması

Araştırma bulguları dikkate alınarak travma tepkileri teması, deprem anındaki duygular ve deprem sonrası duygusal etkiler olmak üzere iki alt tema olarak gruplandırılıp incelenmiştir. Deprem anındaki duygular alt teması katılımcıların ifadelerine dayanarak deprem esnasında yaşadığı korku, şok ve soğukkanlılık olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Depreme maruz kalan psikolojik danışmanların önemli bir bölümü, deprem anında yoğun korku yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar, kontrol kaybı hissinin ve çaresizlik duygularının yaşadıkları korkuyu tetiklediğini belirtmişlerdir. Bunun yanında bazı katılımcılar, deprem sarsıntısının ani ve beklenmedik olması nedeniyle deprem anında donup kaldıklarını, ne yapacaklarını bilemediklerini ve bu durumun bir şok tepkisi olarak ortaya çıktığını aktarmışlardır. Öte yandan bazı katılımcılar, deprem anında sakin ve soğukkanlı kalabildiklerini, geçmiş yaşam deneyimleri ya da kişisel başa çıkma becerileri sayesinde deprem esnasında bir miktar kontrol sağlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Deprem sonrası duygusal etkiler alt teması, katılımcıların deneyimledikleri depremin ardından ortaya çıkan ve zamanla gelişen duygu durumlarını ve tepkilerini yansıtmaktadır. Bu alt tema, duygusal dışavurum, sonradan gelen kaygı, sakinlik ve hayata karşı yabancılaşma olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır. Katılımcıların bir bölümü, yaşadıkları yoğun duyguları bastırmak ve unutmaya çalışmak yerine ifade etmeye çalıştıklarını ve bu süreçte üzgünlük, öfke, kaygı gibi duygularla yüzleştiklerini belirtmiştir. Bazı katılımcılar ise, deprem deneyiminin ardından belirgin bir şekilde artan kaygı yaşadıklarını ve çeşitli hatırlatıcıların bu duygusal tepkileri tekrar canlandırıldığını ifade etmişlerdir. Özellikle belirsizlik, kontrol kaybı ve güven hissinin zedelenmesi gibi faktörler, bu

kaygının sürmesine neden olmuştur. Buna karşılık, bazı katılımcılar yaşadıkları olumsuzluklara rağmen süreci sakinlikle yönetmeye çalıştıklarını ve içsel olarak denge kurmaya odaklandıklarını dile getirmiştir. Sakinlik tutumu, olayın etkilerini kontrol altına alma çabasının bir yansıması olarak görülmektedir. Öte yandan, bazı katılımcılar ise günlük yaşamlarına adapte olmakta zorlandıklarını, özellikle değişen hayat koşulları sebebiyle önceki yaşamlarına yabancılaştıklarını ifade etmişlerdir. Zaman algısında ve yaşam rutinlerinde ciddi bozulmalar yaşadıklarını ve yaşananları gerçek dışı hissettiklerini de ifade etmişlerdir. Bu durum, bireylerin yaşadıkları travmayı anlamlandırma sürecinde güçlük yaşadıklarına işaret etmektedir.

Mevcut literatür, bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen benzer bulgular sunmaktadır. Araştırma bulgularında, katılımcıların deprem anında korku, şok ve soğukkanlılık gibi farklı duygusal tepkiler verdikleri görülmektedir. Bu farklılaşan tepkiler, Benight vd. (2015) tarafından tanımlanan travma ile başa çıkma öz-yeterliliği kavramıyla ilişkilendirilebilir. Benight vd. (2015) öz-yeterlilik düzeyi yüksek bireylerin, travmatik olaylar sırasında daha kontrollü davranabildikleri ve duygusal düzenleme becerilerini etkin biçimde kullanabildiklerini ifade etmiştir. Nitekim bazı katılımcıların soğukkanlı ve sakin kalabilmeleri bu tür bir beceriyle açıklanabilir. Katılımcılar depremden sonra artan kaygı, belirsizlik hissi ve günlük rutine dönme çabalarından bahsetmiştir. Bu durum, travma sonrası iyileşme sürecinin zamana yayıldığını ve öz-yeterlilik düzeyinin değişkenlik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Littleton vd. (2025) çalışmasında da öz-yeterlilik düzeyinin başa çıkma stratejilerini ve gelecek günlerdeki semptomlarını doğrudan etkilediği gösterilmiştir. Dolayısıyla, katılımcıların günlük rutine tutunma çabası, travma ile başa çıkma öz-yeterliliğini koruma ve destekleme açısından işlevsel bir strateji olarak yorumlanabilmektedir. Öte yandan Bonanno (2004), travmatik olaylara maruz kalan bireylerin önemli bir kısmının işlevselliklerini sürdürdüğünü ve olay sırasında veya hemen sonrasında dahi soğukkanlılıklarını koruyabildiklerini vurgular. Bu bulgu, psikolojik danışmanların deprem anındaki denge kurma çabalarıyla örtüşmektedir. Ayrıca Bonanno (2004), travma sonrası olumlu ya da doğal duyguların ifade edilmesinin bireyin uyumunu güçlendirebileceğini belirtmiştir. Bu da katılımcıların duygusal dışavurumla iyileşme eğilimiyle örtüşmektedir.

5.1.2. Sosyal Destek Kaynakları Teması

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal destek kaynakları teması, katılımcıların deprem sonrası dönemde çeşitli destek biçimlerinden yararlandığını göstermektedir. Bu tema kapsamında toplumsal dayanışma, meslektaş yardımlaşması, aile

desteği ve diğer yaşantılardan edinilen deneyimler olmak üzere dört farklı kategori belirlenmiştir. Katılımcıların birçoğu afet sonrası toplumsal düzeyde ortaya çıkan yardımlaşma ve psikolojik danışmanlarla birlikte hareket etme çabalarının kendilerini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Deprem sonrası dönemde başkalarına yardım etmenin bir baş etme biçimi olarak işlev gördüğü, destek sağlama sürecinin bireylerde iyilik halini desteklediği görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı depremi yaşamış diğer bireylerle dayanışma içerisinde olmanın kendilerini yalnız hissettirmediğini ifade etmişlerdir. Özellikle benzer zorlukları paylaşan kişilerle kurulan ilişkilerde anlaşılma hissini arttığı ve bu bağın iyileştirici olduğu katılımcı ifadelerinde sıkça vurgulanmıştır. Bunun yanında, meslektaşlarla kurulan ilişkiler bilgi paylaşımı, duygusal destek ve karşılıklı anlayış gibi unsurlar çerçevesinde güçlenmiş ve psikolojik danışman kimliğinin yeniden yapılanmasına katkı sunmuştur. Katılımcılar, yalnız olmadıklarını bilmenin, aynı mesleği paylaşan bireylerle dayanışma içinde olmanın önemli bir güç kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Aile desteği de katılımcıların afet sonrası başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynamıştır. Aile bireylerinin yanında olması, duygusal destek sağlaması ve güven hissi yaratması, bu zorlu sürecin atlatılmasında etkili olmuştur. Özellikle eş ve çocuklardan alınan destek, bireylerin önceliklerini belirlemesine ve duygularını düzenlemesine katkı sunmuştur. Ayrıca bazı katılımcılar, başkalarının yaşantılarından etkilenerek kendi durumlarını değerlendirme fırsatı bulduklarını belirtmişlerdir. Diğer bireylerin baş etme biçimlerini gözlemlemek, dayanışma içinde olmak ve yardımlaşma deneyimleri, psikolojik danışmanların kendi içsel güçlerini fark etmelerine yardımcı olmuştur. Ayrıca psikolojik danışmanlar, çevrelerindeki insanların tutumlarından cesaret alarak daha aktif rollerstlendiklerini ifade etmişlerdir. Tüm bu görüşler, sosyal destek kaynaklarının katılımcıların travma sonrası baş etme süreçlerinde işlevsel bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Yapılan literatür incelemeleri, bu araştırmada elde edilen sonuçlarla uyumlu bulgulara işaret etmektedir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların ifadelerizerine genel olarak toplumsal dayanışmanın ve meslektaşlarla kurulan ilişkilerin iyileşme sürecinde önemli olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Goussinsky (2019) tarafından ortaya konan meslektaş desteği ile başa çıkma öz-yeterliliği arasındaki ilişkinin duygusal tkenmişlikzerindeki etkisini ortaya koyan araştırma kapsamında desteklenmektedir. Ayrıca, Gray ve Rydon-Grange (2023) alışmasında, destekleyici mesleki ilişkilerin bireyleri ikincil travmadan korumada önemli bir faktör olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılar, özellikle eş ve yakın evre desteğinin psikolojik güçlenmede önemli bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmanın bulgusunu

destekleyecek nitelikte olarak Von Haumeder (2018) da çalışmasında aile bağlılığı ve topluluk desteğinin, travma sonrası psikolojik dayanıklılığı artıran olumlu başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, aile desteğinin öz-yeterliliği destekleyen koruyucu bir unsur olarak işlev gördüğünü öne çıkarmaktadır. Ayrıca Benight ve Bandura (2004)'ya göre sosyal destek, insanları korumak için etrafta bekleyen kendi kendini oluşturan bir varlık değildir. Dışarı çıkıp destekleyici ilişkiler bulmalı ve bunları geliştirmeli ve sürdürmelidirler. Sosyal etkinlik duygusu ne kadar güçlüyse, destekleyici ilişkiler kurmada başarı o kadar büyük olur. Ayrıca bireylerin başkalarını gözlemlemesi, özellikle benzer travmaları paylaşanlarla etkileşimde bulunması, kendilik algısını ve başa çıkma yeterliğini güçlendirir (Benight ve Bandura, 2004).

5.1.3. Mesleki Süreçler Teması

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda mesleki süreçler teması, psikolojik danışmanların afet sonrası dönemde mesleki rollerini yerine getirirken çeşitli zorluklar ve farkındalıklar yaşadıklarını göstermektedir. Bu tema kapsamında organizasyon ve mesleki farkındalık olmak üzere iki alt tema belirlenmiştir. Organizasyon alt teması, danışmanların afet sonrası süreçte karşılaştıkları iletişim problemleri, rol karmaşıklığı ve iş birliği deneyimlerini içermektedir. Katılımcıların önemli bir kısmı, afet sonrasında danışanlarla ve meslektaşlarla sağlıklı iletişim kurmakta zorlandıklarını, depremi deneyimleyen kişilerin ve kendilerinin de duygularını bastırdıklarını ve yüzeysel bir iletişim ortamının hâkim olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar yardım sağlama sürecinde kiminle nasıl iletişim kuracaklarını bilememenin mesleki işlevselliklerini sekteye uğrattığını ifade etmişlerdir. Rol karmaşıklığı kategorisi kapsamında, danışmanların kendi psikolojik ihtiyaçları devam ederken yardım beklenen konumda bulunmaları çelişkili bir durum yaratmış, bu durum danışmanlarda mesleki tutum geliştirmede belirsizlik ve kararsızlık ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda danışmanlar, ne yapmaları gerektiği konusunda netlik hissedemediklerini ve bazı durumlarda danışanların baş etme tarzlarının kendilerinde olumsuz duygular uyandırdığını ifade etmişlerdir. Tüm bu zorluklara karşın, iş birliği kategorisinde yer alan katılımcılar, meslektaşlarıyla kurdukları destekleyici ilişkiler sayesinde süreci daha sağlıklı yönettiklerini belirtmiştir. Mesleki dayanışma, yalnız olmadıklarını hissetmeleri, benzer deneyimlerin paylaşılması ve karşılıklı anlayış ortamının oluşması açısından iyileştirici bir unsur olarak öne çıkmıştır. Mesleki farkındalık alt teması ise, danışmanların afet sonrası dönemde mesleklerine yönelik etik sorumluluk algılarının ve yardım etme ihtiyacının belirginleştiğini göstermektedir. Etik yükümlülük kategorisinde yer alan katılımcılar, yaşananlara doğrudan maruz kalmamış

olsalar da afet bölgesindeki bireylere destek sunmayı mesleki ve vicdani bir görev olarak değerlendirmişlerdir. Yardım gereksinimini hissetme kategorisinde ise, danışmanların özellikle ağır kayıplar yaşamış bireylerle karşılaşmaları sonrasında yardım etme arzularının arttığı ve bu durumun kendi mesleki motivasyonlarını da olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Bazı katılımcılar, yardım etme sürecinin kendi psikolojik iyilik hallerini güçlendirdiğini ve yaşanan anlam kaybını onarmaya katkı sunduğunu ifade etmiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik danışmanların afet sonrası süreçte mesleki rollerini sürdürürken karşılaştıkları iletişim zorlukları ve rol belirsizliklerine rağmen, meslektaş dayanışması ve etik sorumluluk gibi unsurların mesleki bütünlüklerini korumalarına ve süreci anlamlandırmalarına yardımcı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların aktardığına benzer olarak Benight ve arkadaşlarına (2015) göre afet sonrası sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar, bireyin başa çıkma öz-yeterliliğini doğrudan etkileyebilir; iletişim yetersizliği, kişinin yardım sunma kapasitesine olan inancını zayıflatabilir. Araştırmada bazı katılımcılar, yardım eden rolü ile kendi duygusal ihtiyaçları arasında sıkışmışlık yaşadıklarını ifade etmiştir. Gray ve Rydon-Grange (2023) bu tür ikili durumların, özellikle travmatik durumlarla çalışan meslek gruplarında tükenmişlik riskini artırabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, danışmanların yaşadığı rol karmaşası öz yeterlilik düzeylerini ve mesleki işlevselliklerini olumsuz yönde etkileyebilir yorumu yapılabilmektedir. Katılımcıların bir kısmı hem güçlü hem de yetersiz hissettiklerini; bazı anlarda mesleki becerilerini kullanmakta zorlandıklarını belirtmiştir. Bu durum, Mahoney, Lynch ve Benight (2023) tarafından belirtilen şekilde, bireyin travmaya verdiği tepkinin yalnızca olayın kendisiyle ilgili değil, kişinin başa çıkma yeterliliğine olan inancıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada ayrıca bazı psikolojik danışmanlar, çevrelerinden gelen güçlü olma, yardım etme gibi beklentilere karşılık verirken kendi ihtiyaçlarını geri plana attıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, Goussinsky (2019)'nin belirttiği gibi, öz yeterliliği düşük bireylerde dışsal beklentilere karşı artan duygusal tükenmişlik olasılığını ön plana çıkarmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik danışmanların sadece kendi yeterlilik algılarını değil, çevresel beklentileri de yönetebilme becerisi, travma sonrası uyumda belirleyici olabilmektedir. Bununla birlikte travma sonrası yardım etme davranışları, bireyin öz düzenleme sürecine olumlu katkı sağlar; başkalarına yardım eden bireyler, aynı zamanda kendi travmatik deneyimlerini anlamlandırma ve kontrol hissini geri kazanma fırsatı bulurlar (Benight vd., 2015). Ayrıca psikolojik danışmanların mesleklerini yapmaya çalışırken karşılaştıkları zorluklar bağlamında, sağlıklı biliş düzeyiyle karşılaşan danışmanların başa çıkma öz-

yeterliği düşükse, bu durum profesyonel işlevsellik üzerinde ek bir yük oluşturabilir (Cieslak vd., 2008).

5.1.4. Öz Yeterlik Algısı Teması

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda öz yeterlik algısı teması, psikolojik danışmanların afet sonrası dönemde yaşadıkları bireysel ve mesleki deneyimlerin, kendilerine yönelik yeterlilik algılarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu tema kapsamında dayanıklılık, yetersizlik, farkındalık, beklentiyle baş etme, destek arama ve kırılganlıkla mücadele olmak üzere altı kategori belirlenmiştir. Dayanıklılık kategorisinde yer alan katılımcılar, afet sürecinde gösterdikleri dirençli tutumları vurgulamış; çözüm odaklı düşünebilme, duygusal dayanıklılık ve hızla adapte olabilme gibi özelliklerinin bu süreçte kendilerini güçlü hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Buna karşın, yetersizlik kategorisindeki danışmanlar, mesleki rolleri doğrultusunda yardım etme sorumluluğu taşıırken, kendi duygusal süreçlerini yönetmekte zorlandıklarını ve bazı durumlarda teorik bilgilerini pratikte uygulayamamanın yarattığı mesleki yetersizlik hissiyle baş başa kaldıklarını belirtmişlerdir. Farkındalık kategorisinde yer alan katılımcılar ise travmatik süreç boyunca kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıma fırsatı bulduklarını, geçmiş deneyimlerini yeniden değerlendirme ve duygusal düzenleme becerilerinin geliştiğini ifade etmişlerdir. Beklentiyle baş etme kategorisinde, danışmanların çevresel, mesleki ve toplumsal beklentiler karşısında zorlandıkları, yardım sunan kişi konumunda kalma zorunluluğunun zaman zaman tükenmişlik yarattığı; ancak bazı katılımcıların bu beklentilerden anlam üreterek yeniden güç buldukları görülmüştür. Destek arama kategorisinde yer alan ifadeler, danışmanların travmayla baş etme sürecinde kendi mesleki yeterliliklerini artırmak ve psikolojik olarak güçlenmek amacıyla çeşitli destek kaynaklarına yöneldiklerini, bu destek arayışının kimi zaman fayda sağladığını, kimi zaman ise beklentiyi karşılamadığını ortaya koymuştur. Kırılganlıkla mücadele kategorisinde ise danışmanların yaşadıkları zorluklara rağmen içsel bir toparlanma arzusu içinde oldukları; değişime karşı önceki dirençlerini yeniden değerlendirdikleri ve kendi kırılganlıklarını kabullenerek başkalarına destek olma sorumluluğunu yeniden üstlenmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır.

Araştırmalar, öz yeterlik inancının yüksek olduğu bireylerin sadece psikolojik belirtileri daha az yaşamakla kalmayıp, aynı zamanda travma sonrası daha hızlı iyileştiklerini göstermektedir (Benight vd., 2015). Alan yazın incelendiğinde bu araştırma ile benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Katılımcıların bir kısmı afet sürecinde psikolojik dayanıklılıklarını fark

ettiklerini ve güçlü yönlerini tanıma fırsatı bulduklarını belirtmiştir. Bu bulgu, Stratta vd. (2015) araştırmasına benzer olarak öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılıkla olan pozitif ilişkisini desteklemektedir. Ayrıca Samuelson vd. (2017), yüksek öz-yeterliliğe sahip bireylerin daha uyarlanabilir başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini belirtmiştir. Uyarlanabilir başa çıkma becerileri sayesinde bireyler yaşadıkları stres verici deneyimlere uygun başa çıkma yolları kullanarak psikolojik dayanıklılıklarını korudukları ifade edilmektedir (Samuelson vd., 2017). Ayrıca insanların travmaya karşı duygusal ve davranışsal stratejilerini kullanabilme inancı, öz yeterlik algısı yüksek olan bireylerin, süreci daha dirençli ve etkili geçirmesine olanak tanıyabilir (Benight ve Bandura, 2004). Araştırmaya katılan bazı danışmanlar, süreç boyunca bireysel ya da grup temelli destek aldıklarını ifade etmiştir. Lodin (2023) çalışmasında da grup müdahalelerinin başa çıkma öz-yeterliliğini geliştirdiği, özellikle problem çözme ve duygusal yönetim becerilerinde gelişim sağladığı görülmüştür. Bu durum, profesyonel desteğin travma ile başa çıkma öz-yeterliliğini artırıcı etkisini desteklemektedir. Ayrıca çalışmada, bazı katılımcıların afet süreciyle birlikte duygusal tepkilerini daha net tanıma ve bu duyguları düzenleme üzerine farkındalık geliştirdikleri görülmektedir. Mette vd. (2025) çalışmasında, başa çıkma öz yeterliliğinin, travma sonrası stres bozukluğu semptomları üzerinde önemli etkileri olduğu ancak duygusal düzenleme ile etkileşimin ayrı bir alan olarak ele alınması gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca Benight ve Bandura (2004)'ya göre iyileşmelerini sağlayabileceklerine inanan travma mağdurları daha az düşünceli, daha iyi duygusal düzenlemeye sahip ve aktif sorun çözmeye daha fazla dahil olmuşlardır. Bazı katılımcılar, çevrelerinden gelen “güçlü olma”, “yardım etme” gibi beklentilere karşılık verirken kendi ihtiyaçlarını geri plana attıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum, Goussinsky (2019)'nin belirttiği gibi, öz yeterliliği düşük bireylerde dışsal beklentilere karşı artan duygusal tükenmişlik yaşama olasılığını öne çıkarmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik danışmanların sadece kendi yeterlilik algılarını değil, çevresel beklentileri de yönetebilme becerisi, travma sonrası uyumda belirleyici olmaktadır. Bununla birlikte travmaya anlam yüklemek, bireyin baş etme gücünü artırır. Zorunluluk olarak görülen yardım rollerini anlamlandırabilmek öz yeterliği destekler (Benight ve Bandura, 2004). Araştırmalar, travmayla başa çıkma öz yeterliliğinin bireylerin travmayla ilgili zorluklarla karşılaştıklarında dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, Decou ve arkadaşları travmayla başa çıkma öz yeterliliğinin daha yüksek seviyelerinin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla ters orantılı olduğunu, travmalarını yönetebileceklerine inanan bireylerin travma sonrası daha az psikolojik sorun yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmüştür (DeCou vd., 2019).

5.1.5. Başa Çıkma Yöntemleri Teması

Bu araştırmada ortaya çıkan başa çıkma yöntemleri teması, psikolojik danışmanların deprem sonrası yaşadıkları zorluklarla baş edebilmek için farklı yollar kullandıklarını göstermektedir. Bu yollar; davranışsal, inanç ve biliş olarak üç temada toplanmıştır. Davranışsal başa çıkma yolları arasında gözlem yapma, psikolojik destek alma ve günlük alışkanlıkları sürdürme yer almıştır. Gözlem yapmak psikolojik danışmanların hem çevredeki insanların deneyimlerinden yararlanmalarına hem de kendi durumlarını daha iyi fark etmelerine yardımcı olmuştur. Psikolojik destek, bireysel ya da grup çalışmaları şeklinde danışmanların kendilerini toparlamasında etkili olmuştur. Günlük rutine dönmek ise birçok danışman için hayatın normale döndüğünü hissettirerek iyileşme sürecine katkı sağlamıştır. İnanca dayalı başa çıkma yolları arasında ise kadere inanmak ve dua etmek, yaşananları anlamlandırmada ve duygusal olarak rahatlamada yardımcı olmuştur. Bilişe dayalı yöntemlerde ise yaşananları kabul etme, olup biteni anlamlandırma, geçmiş tecrübelerden destek alma ve bazen yaşananları yok sayma gibi yollar kullanılmıştır. Ayrıca bazı danışmanlar, olayları kabul ederek ve duygularını fark ederek daha sağlıklı başa çıkarken; bazıları ise zaman zaman yaşananları bastırarak geçici bir rahatlama sağlamaya çalışmıştır.

İlgili çalışmalar incelendiğinde, elde edilen sonuçlarla uyumlu bulgular olduğu görülmüştür. Bu araştırmada katılımcıların bir bölümü, kader inancı ve dua etme gibi maneviyat temelli başa çıkma yöntemlerine başvurduklarını belirtmiştir. Littleton ve arkadaşları (2025) çalışmalarında, dini başa çıkma stratejilerinin öz-yeterlik düzeyleriyle anlamlı ilişki içinde olduğu ve bu stratejilerin semptom düzeylerine etkide bulunduğu ifade edilmiştir. Öte yandan bazı danışmanlar, geçmişteki zorlukların kendilerine güç kazandırdığını ve bu deneyimlerin başa çıkmalarına katkı sağladığını ifade etmiştir. Arpacı (2024) araştırmasında, daha fazla travmatik deneyime sahip bireylerin başa çıkma öz-yeterliliğinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, geçmiş yaşantıların bireysel dayanıklılığı artırabileceğini desteklemektedir. Deprem sonrası duygusal dengeyi sağlamanın ve yaşamdaki zorluklarla yüzleşmenin, katılımcılar tarafından iyileşmenin önemli bir adımı olarak görülmüştür. McBride ve Ireland (2016) çalışmasında, travma ile başa çıkmada öz-yeterlik algısının bilişsel değerlendirmeleri ve anlamlandırmayı etkilediğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların süreci anlamlandırmaları, bu bağlamda deprem sonrası öz yeterlik algılarını desteklemiş olabileceği yorumu yapılabilmektedir. Araştırmada bazı katılımcıların yaşadıkları süreci bastırma ya da görmezden gelme yoluna gittikleri görülmektedir. Littleton ve arkadaşları (2024) çalışmalarında, kaçınmacı başa çıkmanın daha şiddetli travma sonrası stres bozukluğu ile

ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, söz konusu başa çıkma stratejilerinin öz-yeterliliği zayıflatıcı etkisi olabileceği değerlendirilebilir. Ancak katılımcı görüşlerinin aksine bilişsel bastırma ve yok sayma gibi stratejiler bazı bireylerde kısa vadeli rahatlama sağlayabilir; fakat uzun vadeli uyum açısından yeniden yapılandırıcı düşünme süreçleri daha işlevsel görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Buna ek olarak düşük başa çıkma öz yeterliğine sahip bireylerde kaçınma eğilimi daha yüksek görülmekte, bu durum psikolojik iyileşmeyi geciktirebilmektedir (Benight vd., 2015). Öte yandan, daha yüksek başa çıkma öz yeterliği sergileyen bireylerin kaçınma stratejilerine başvurmak yerine problem çözme ve sosyal destek arama olasılıkları daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Li vd., 2018). Sosyal bilişsel kuram bağlamında, başkalarının başarıyla baş etmesini gözlemleme bireyin travmayla başa çıkma öz-yeterliliğini güçlendirebilir (Benight vd., 2015). Ayrıca Şimşir ve diğerlerinin (2021)'nin yaptığı çalışmaya göre sosyal destek travma sonrası başa çıkma sürecinde hayati bir rol oynamıştır; özellikle aile üyeleri, arkadaşlar ve topluluk liderlerinin sağladığı destek, bireylerin yaşadıkları psikolojik sıkıntılarla baş etmelerinde belirleyici olmuştur. Folkman ve Lazarus (1988), yaptıkları çalışmada bireylerin başkalarının başa çıkma biçimlerini gözlemleyerek kendi stratejilerini şekillendirdikleri belirtmiştir. Öte yandan günlük rutinelere geri dönmek ve hayatın olağan akışını sürdürmek, psikolojik dengeyi yeniden kurmaya yardımcı olan davranışsal düzenlemeler arasında sayılabilir” (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu bağlamda davranışsal stratejilerin etkili olması, bireyin bu stratejileri uygulayabileceğine dair inancına bağlıdır; öz yeterlik düzeyi yüksek bireyler daha etkin iyileşme yolları kullanmaktadır (Benight vd., 2015). Bununla birlikte Benight ve diğerleri (2015), psikolojik müdahalelerde öz-yeterliliği desteklemenin, travma sonrası semptomları azaltmada ve psikolojik iyileşmeyi hızlandırmada kritik bir unsur olduğunu vurgulamıştır.

5.2. Sonuç

Bu araştırma, Kahramanmaraş depremini deneyimlemiş psikolojik danışmanların, deprem sonrasında travma ile başa çıkma süreçlerinde kullandıkları destek kaynaklarını, karşılaştıkları zorluklarla baş etme biçimlerini ve bu süreçteki güçlü ve zayıf yönlerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Ayrıca, psikolojik danışmanların yaşadıkları travmatik deneyimlerin mesleki yaşantılarına etkileri de incelenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmaktadır.

- Araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcılar travma anındaki duygularını korku hali, şok yaşama ve soğukkanlılık şeklinde ifade etmişlerdir. Depremi tecrübe eden psikolojik

danışmanların bazıları, deprem anındaki hissettikleri yoğun korku halinden bahsederken, kontrol kaybı, bedensel tepkiler ve çaresizlik hissini belirten ifadeler öne çıkmıştır.

- 6 Şubat depreminin ardından bazı katılımcılar deprem anında şok tepkisi verdiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum; donakalma, olayın farkına varamama ve temel ihtiyaçları karşılayamama şeklinde ifade edilmiştir.
- Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlardan bazıları, deprem anında soğukkanlılıklarını koruduklarını ve çevresine destek olmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların bazı görüşlerine göre, bu tutum deprem anındaki felaketin boyutunun tam olarak kavranamaması ve bazı katılımcıların bireysel baş etme yöntemleriyle doğrudan ilişkili olduğu için ortaya çıkmaktadır.
- Katılımcıların bazıları, deprem sonrasında yoğun duygularla karşı karşıya kaldıklarını ve bu duyguları ifade etmeye özen gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Bazı durumlarda öfke, üzüntü ve çaresizlik gibi duyguları bastırmak yerine, onlarla yüzleşerek dışavurum şeklinde ifade ettikleri görülmüştür.
- Depremi ardından psikolojik danışmanlar, deprem anından hemen sonra değil, zaman geçtikçe kaygılarının daha da arttığını ifade etmiştir. Bu kaygı hali, özellikle belirli tetikleyicilerin ortaya çıkmasıyla yoğunlaşmış; belirsizlik hissi ve geleceğe yönelik endişelerle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar, bu süreçte yaşadıkları kaygının günlük yaşamlarını ve mesleki işlevselliklerini etkilediğini de dile getirmişlerdir.
- Bazı katılımcılar, yaşadıkları sıkıntılı sürece rağmen mümkün olduğunca sakin kalmaya çalıştıklarını ve psikolojik dengeyi koruyabilmek adına günlük rutinlerine dönme çabası içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Bu süreçte afetin yarattığı belirsizlik anlarında günlük yaşam alışkanlıklarının kontrol hissini sağladığı ortaya çıkmıştır.
- Kahramanmaraş depremi sonrasında psikolojik danışmanlar, günlük yaşantılarına dönmekte zorlandıklarını, hayata karşı bir süreliğine yabancılaştıklarını ve yaşadıkları olayın gerçekliğini zaman zaman sorguladıklarını belirtmişlerdir. Görüşmeler neticesinde araştırmaya katılan psikolojik danışmanların gündelik hayata uyum sağlamanın beklediklerinden daha uzun sürdüğü tespit edilmiştir.
- 6 Şubat depreminden sonra katılımcılar, oluşan toplumsal dayanışma ortamının kendilerine iyi geldiğini ve süreci atlattırda destekleyici bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bu dayanışma ortamının, yalnız olmadıklarını hissettirdiğini, insanların birbirine gösterdiği yardımseverliğin ve paylaşımın psikolojik olarak rahatlatıcı bir etki yarattığını belirtmişlerdir.

Ayrıca, birlikte hareket etmenin güç verici olduğunu ve yaşanan travmatik sürecin etkilerini hafifletmede önemli katkı sağladığını dile getirmişlerdir.

- Deprem sonrası birçok psikolojik danışman, aynı meslekten bireylerle birlikte hareket etmenin, bilgi ve duygu paylaşımında bulunmanın sürece olumlu katkı sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca söz konusu dayanışmanın ve benzer zorluklar yaşamının, yalnızlık hissini azalttığı ve tecrübe edilen zorlukların daha anlaşılır hale gelmesini sağladığı ifade edilmiştir.
- Katılımcılar, depremin ardından aile desteğinin baş etme sürecinde belirleyici olduğunu ifade etmiş; özellikle eş desteğinin duygusal güçlenmede etkili olduğunu aktarmışlardır. Katılımcılar, yakın çevrenin varlığının kendilerine güven verdiğini, yalnız olmadıklarını hissettirdiğini ve zorlayıcı duygularla başa çıkmada önemli bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir.
- Araştırmaya katılan psikolojik danışmanlar, deprem sürecinde başkalarının yaşantılarından edindikleri gözlemlerin kendi deneyimlerini anlamlandırmalarında etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların özellikle benzer problem türlerini yaşayan bireylerin davranışlarını gözlemleyerek kendi başa çıkma süreçlerini, duygularını ve tepkilerini değerlendirme imkânı buldukları görülmektedir.
- Katılımcılardan bazıları, afet sonrası yürüttükleri mesleki görevlerde iletişim problemleri yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle kimi zaman danışanlarla, kimi zaman da meslektaşlarla sağlıklı duygusal paylaşım kurmakta zorlandıkları, bu durumun mesleki süreçleri güçleştirdiği belirtilmiştir. Bu problemlerden kaynaklı psikososyal yardıma bulunmak isteyen psikolojik danışmanlar, ihtiyaç halinde koordinasyonu tam sağlayamadığı görülmüştür.
- Deprem sonrası bir grup katılımcı, görev tanımı ve konumlanma açısından rol karmaşıklığı yaşadıklarını ifade etmiştir. Psikolojik danışmanların yardım eden pozisyonunda bulunmalarının doğal bir beklenti olarak görüldüğü; ancak bu süreçte kendi duygusal ihtiyaçlarının yeterince dikkate alınmadığını hissettikleri belirtilmiştir. Psikolojik danışmanlar, hem destek veren konumda kalmanın sorumluluğunu taşıırken hem de kendi yaşadıkları travmatik etkilerle başa çıkmaya çalıştıklarını, bu ikili durumun zaman zaman sorunlara neden olduğunu aktarmışlardır. Bu açıdan, bazı katılımcıların müdahale süreçlerinde mesleki becerilerini tam olarak yansıtamadıkları tespit edilmiştir.
- Psikolojik danışmanların bir kısmı, deprem sonrası meslektaşlarıyla kurdukları iş birliğinin sürecin yönetiminde önemli bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Bu iş birliği, yalnızlık hissini azaltmış ve duygusal yükün paylaşılmasını kolaylaştırmıştır. Katılımcılar, benzer

deneyimleri paylaşan meslektaşlarıyla kurdukları sağlıklı iletişimin, kendilerini anlaşılmış hissetmelerini sağladığını ve sürece dair belirsizliklerle başa çıkmada güç kazandırdığını ifade etmişlerdir. Bu durum, psikolojik danışmanların mesleki işlevselliklerini sağlamalarında destekleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

- Bazı katılımcılar, afet sonrası yürütülen çalışmalarda etik yükümlülük duygusuyla hareket ettiklerini ifade etmişlerdir. Yaşanılan zorluklara rağmen yardım etmeye devam etmeleri, mesleki sorumluluk bilinciyle ilişkilendirilmiştir. Katılımcılar, bu süreçte psikolojik danışman kimliklerini korumaya özen gösterdiklerini ve yardım etmeye devam etmenin mesleklerinin bir gereği olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir.
- Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların bir bölümü, kendileri gibi travma yaşayan bireylerle karşılaştıkça yardım etme gereksinimini hissettiklerini belirtmiştir. Bu gereksinimin, yalnızca insani bir duygu değil, aynı zamanda mesleki bir sorumluluk olarak da öne çıktığı görülmektedir.
- Katılımcıların büyük çoğunluğu, afet sürecinde yaşadıkları zorluklar karşısında var olan psikolojik dayanıklılıklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir. Psikolojik danışmanların görüşlerine göre bu dayanıklılık, duyguları düzenleyebilme ve çözüme odaklanma şeklinde görülmüştür.
- 6 Şubat depremine maruz kalan psikolojik danışmanların bazıları, yaşadıkları yoğun ve sarsıcı deneyimlerle beraber hem duygusal hem de mesleki anlamda kendilerini yetersiz hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu yetersizlik duygusu; karar alma süreçlerinde tereddüt yaşama, sahip oldukları mesleki becerileri kriz anında gerektiği şekilde kullanmakta zorlanma biçiminde kendini göstermiştir.
- Katılımcılar afet süreciyle birlikte kendilerini tanıma konusunda farkındalık geliştirdiklerini ifade etmiştir. Bu süreçte güçlü ve zayıf yönlerini daha açık şekilde görebildiklerini, özellikle stres altındaki duygusal tepkilerini fark ederek bu duyguları tanıma ile yönetme becerilerinin önemini vurgulamışlardır. Bu durum, travmatik deneyimlerin bazı bireylerde öz farkındalık ve duygusal düzenleme becerilerinde gelişim sağlayarak, travma ile başa çıkma öz yeterliği açısından destekleyici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.
- Görüşülen katılımcıların bir kısmı, deprem sonrası süreçte çevrelerinden gelen yardım etme, güçlü olma veya duygusal destek sunma gibi beklentilere karşılık vermeye çalışırken zorlandıklarını ifade etmiştir. Bu durumun psikolojik danışmanlarda, kişisel ihtiyaçlar ile toplumsal ve mesleki roller arasında bir çatışma yarattığı görülmektedir.

- Bazı katılımcılar, yaşadıkları zorlu süreçte destek arama davranışında bulunduklarını ifade etmişlerdir. Bu destek arayışı hem çevrelerinden gelen yardım taleplerine yanıt verme hem de kendilerinin sosyal ve mesleki açıdan destek alması yönünde gerçekleşmiştir.
- Katılımcıların bir bölümü, depremin ortaya çıkardığı yoğun duygusal etkiler karşısında kırılganlıklarını fark ettiklerini ve zorlukla baş edebilmek adına mücadele verdiklerini aktarmışlardır. Bu durum, katılımcıların travma sonrası süreci atlatmak için güçlenme ve toparlanma gibi inançları geliştirerek öz yeterliklerini desteklediklerini ve bu inançların başa çıkma sürecinde işlevsel olabileceğini göstermektedir.
- Katılımcılar, afet sonrasında çevrelerinde yaşananlara ve diğer bireylerin tutumlarına dair yaptıkları gözlemlerin, kendi başa çıkma süreçlerini yapılandırmaları için önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Özellikle benzer durumlarla başa çıkmaya çalışan kişilerin tutumlarını gözlemlemek, psikolojik danışmanların kendi başa çıkma stratejilerini yeniden değerlendirmelerine ve hangi davranışların yapılması ya da yapılmaması gerektiğine dair farkındalık geliştirmelerine katkı sağlamıştır.
- Depremin ardından psikolojik danışmanlar, yaşadıkları süreci daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek adına bireysel ya da grup temelli psikolojik destek aldıklarını belirtmişlerdir. Alınan bu destek, yaşanan duygusal yükün paylaşılmasına ve zamanla hafiflemesine yardımcı olmuş; aynı zamanda bireylerin günlük yaşamlarına yeniden uyum sağlamalarını kolaylaştırmıştır. Bu durum, profesyonel destek almanın baş etme sürecinde işlevsel bir kaynak olabileceğini göstermektedir.
- Araştırmaya katılanlar, afet sonrası süreçte günlük rutinleri sürdürmenin kendileri için önemli bir başa çıkma aracı olduğunu vurgulamıştır. Rutinler; fiziksel hareketlilik, sosyal temas ve işlevselliğin yeniden kazanılması açısından destekleyici bir unsur olarak öne çıkmıştır.
- Bazı katılımcılar, afet sürecini anlamlandırırken kadere inanmanın ve yaşananların bir anlamı olduğuna dair inancın kendilerine güç verdiğini belirtmişlerdir. Bu inanç, umudu sürdürmede ve dayanma gücünü artırmada işlevsel olmuştur.
- Araştırmanın bazı katılımcıları, afetle başa çıkma sürecinde dua etmenin ve manevi yönelimin kendilerini rahatlattığını ifade etmiştir. Bu süreçte, manevi huzur arayışı katılımcılara destek sağlamış; belirsizlik ve çaresizlik duygularıyla baş etmelerine yardımcı olmuştur. Bu doğrultuda, manevi başa çıkma yöntemlerinin, bireylerin güçlenme süreçlerinde destek verici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.
- Afet yaşayan psikolojik danışmanlar, yaşadıkları durumu kabullenmenin ve mevcut gerçeklikle yüzleşmenin, deprem sürecini yönetmede önemli bir adım olduğunu ifade etmiştir.

Bu kabulleniş sayesinde katılımcıların, duygularını daha sağlıklı ifade edebildiklerini, yaşadıkları karmaşık duygularla baş etmede daha sakin ve kontrollü kalabildikleri görülmüştür.

- Görüşme yapılan katılımcılar, yaşadıkları süreci anlamlandırmaya yönelik çabalarının, duygusal dengeyi sağlama ve yaşadıkları etkileri yönetme konusunda etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgular, anlamlandırma çabasının afet sonrası psikolojik iyilik halinin korunmasında destekleyici bir rol oynadığını göstermektedir.
- Araştırmaya katılan bazı katılımcılar, geçmişte yaşadıkları zorlukların ve olumsuz deneyimlerin, afet sonrasında karşılaştıkları durumları anlamada ve bu durumlarla baş etmede kısmen yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Geçmiş yaşantılardan edinilen deneyimlerin, afet gibi kriz anlarında bireysel dayanıklılığı destekleyebileceği görülmektedir.
- Bazı katılımcılar, afetin etkilerinden korunmak amacıyla yaşadıkları süreci zaman zaman görmezden gelmeyi ya da bastırmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu görüşleri ifade eden bazı psikolojik danışmanlara göre söz konusu baş etme biçimi, kısa vadeli rahatlama sağlayabilmiştir.

5.3. Öneriler

Literatür incelemesi ve araştırmadan elde edilen verilere dayanarak sunulan öneriler aşağıdaki gibidir.

5.3.1 Araştırmacıya Yönelik Öneriler

1. Kahramanmaraş depremi gibi farklı türdeki travmatik olaylar sonrası psikolojik danışmanların deneyimlerini inceleyen nitel çalışmaların artırılması, yaşanan bireysel ve toplumsal problemler açısından mesleki kimlik, baş etme yolları ve psikolojik etkilerin derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.
2. Travma sonrası yaşanan sürecin değişimini gözlemleyebilmek adına boylamsal araştırmalar yapılması, travma ile başa çıkma becerilerinin etkililiği ve sürekliliği açısından önemli olabilir.
3. Farklı afet türleri (sel, yangın gibi) ve farklı meslek gruplarındaki ruh sağlığı çalışanlarıyla yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar literatüre katkı sağlayabilir.

5.1.2. Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

1. Psikolojik danışmanların kendi yaşadıkları travmalarla baş edebilmeleri için, bireysel psikolojik destek alma süreçleri teşvik edilmelidir. Bu bakımdan uzmana destek vermek, onların diğer bireylere daha sağlıklı şekilde yardımcı olmalarını sağlayabilir.

2. Psikolojik danışmanların lisans eğitimlerinde ve meslek hayatlarında travmatik olaylara yönelik eğitim almaları, önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından önemlidir. Deprem travmasının toplum üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, farklı kurum ve kuruluşlarda psikolojik danışman sayısı artırılabilir.

3. Psikolojik danışmanlara yalnızca deprem gibi travmatik olayların hemen ardından verilen eğitimler tek başına yeterli olmayabilir; hatta bazı durumlarda travmatik anıları tetikleyici bir unsur görevi de görebilir. Bu sebeple verilen eğitimler meslek yaşamının her alanını kapsayacak şekilde zamana yayılabilir.



KAYNAKLAR

- AFAD. (2023, Ekim 8). *Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü*. <https://www.afad.gov.tr/aciklamali-afet-yonetimi-terimleri-sozlugu> adresinden edinilmiştir.
- Aker, T. A. (2012). *Temel sağlık hizmetlerinde ruhsal travmaya yaklaşım*. Türkiye Psikiyatri Derneği
- Aksoy, Y. (2024). *Kahramanmaraş merkezli depremi yaşamış depremzede sağlık çalışanlarının travma sonrası stres bozukluğu düzeyi ve deprem stresi ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi*. [Tıpta uzmanlık tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi].
- American Psychological Association. (2021). Travma ve afet ruh sağlığı. *APA Dictionary of Psychology*. <https://www.apa.org/topics/disasters-response>
- Arpacı, R. (2024). The mediating role of trauma centrality in the correlation between coping self-efficacy and posttraumatic growth level of disaster volunteers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 212(10), 520-527. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001798>
- Arslan, E. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 395-407.
- Avcı, Ş. N. (2023). *Doğal afetlerde dini yüklenme ve dini başa çıkma üzerine nitel bir araştırma (2021 Manavgat yangını örneği)*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Bahar, A. (2023). Trauma level, coping with stress and post-traumatic change in university students experiencing kahramanmaraş centered earthquake: a cross-sectional study. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17. <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.208>
- Bandura, A., ve Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of ehavioral hange. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310.
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Bengtson, L., ve Lynch, S. (2024). Trauma, PTSD, and Self-Efficacy: Predictors of Cervical Cancer Screening in Sexual Violence Survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 40(7-8), 1865-1887. <https://doi.org/10.1177/08862605241265431>.
- Benight, C. C., ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour research and therapy*, 42(10), 1129-1148.

- Benight, C. C., Shoji, K., James, L. E., Waldrep, E. E., Delahanty, D. L., ve Cieslak, R. (2015). Trauma coping self-efficacy: a context-specific self-efficacy measure for traumatic stress. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 7(6), 591.
- Benight, C., Shoji, K., Yeager, C., Weisman, P., ve Boulton, T. (2018). Predicting change in posttraumatic distress through change in coping self-efficacy after using the my trauma recovery ehealth intervention: laboratory investigation. *Jmir Mental Health*, 5(4), e10309. <https://doi.org/10.2196/10309>
- Bogdan, R., ve Biklen, S. K. (1997). *Qualitative research for education* (Vol. 368). Allyn & Bacon.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
- Bosmans, M., Knaap, L., ve Velden, P. (2016). The predictive value of trauma-related coping self-efficacy for posttraumatic stress symptoms: differences between treatment-seeking and non-treatment-seeking victims.. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 8(2), 241-248. <https://doi.org/10.1037/tra0000088>
- Braun, V., ve Clarke, V. (2019). Psikolojide tematik analiz kullanımı. *Journal of Qualitative Research in Education*, 7(2).
- Bride, B. E., Jones, J. L., ve McMaster, S. A. (2007). Correlates of secondary traumatic stress in child protective workers. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 4(3–4), 69–80. https://doi.org/10.1300/J394v04n03_05
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (27. bs.) Pegem Akademi.
- Chung, M. ve Shakra, M. (2020). The association between trauma centrality and posttraumatic stress among syrian refugees: the impact of cognitive distortions and trauma-coping self-efficacy. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(3-4), 1852-1877. <https://doi.org/10.1177/0886260520926311>
- Cieslak, R., Anderson, V., Bock, J., Moore, B. A., Peterson, A. L., ve Benight, C. C. (2013). Secondary traumatic stress among mental health providers working with the military: Prevalence and its work- and exposure-related correlates. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(11), 917–925. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182a272e2>
- Cieslak, R., Benight, C. C., ve Lehman, V. (2008). Coping self-efficacy mediates the effects of negative cognitions on posttraumatic distress. *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 788–798. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.03.007>

- Cieşlak, R., Benight, C., ve Lehman, V. (2008). Coping self-efficacy mediates the effects of negative cognitions on posttraumatic distress. *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 788-798. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.03.007>
- Creswell, J. W. (2014). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Sage.
- Çelik, A. K. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591.
- Dai, W., Chen, L., Lai, Z., Li, Y., Wang, J., ve Liu, A. (2016). The incidence of post-traumatic stress disorder among survivors after earthquakes:a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0891-9>
- Davidson, J., ve Smith, R. (1990). Traumatic experiences in psychiatric outpatients. *Journal of traumatic stress*, 3, 459-475.
- DeCou, C. R., Mahoney, C. T., Kaplan, S. P., ve Lynch, S. M. (2019). Coping self-efficacy and trauma-related shame mediate the association between negative social reactions to sexual assault and ptsd symptoms.. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(1), 51-54. <https://doi.org/10.1037/tra0000379>
- DeCou, C., Lynch, S., Cole, T., ve Kaplan, S. (2015). Coping self-efficacy moderates the association between severity of partner violence and ptsd symptoms among incarcerated women. *Journal of Traumatic Stress*, 28(5), 465-468. <https://doi.org/10.1002/jts.22034>
- DeCou, C., Mahoney, C., Kaplan, S., ve Lynch, S. (2019). Coping self-efficacy and trauma-related shame mediate the association between negative social reactions to sexual assault and ptsd symptoms.. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 11(1), 51-54. <https://doi.org/10.1037/tra0000379>
- Dekel, R., Hantman, S., Ginzburg, K., ve Solomon, Z. (2007). The cost of caring? Social workers in hospitals confront ongoing terrorism. *British Journal of Social Work*, 37(7), 1247-1261. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl081>
- Diehl, A. and Prout, M. (2002). Effects of posttraumatic stress disorder and child sexual abuse on self-efficacy development.. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(2), 262-265. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.72.2.262>
- Elliot, A., Turiano, N., Infurna, F., Lachman, M., ve Chapman, B. (2018). Lifetime trauma, perceived control, and all-cause mortality: results from the midlife in the united states study. *Health Psychology*, 37(3), 262-270. <https://doi.org/10.1037/hea0000585>
- Ersoy, F. (2019). Fenomenoloji. A. Saban ve A. Ersoy (Eds.), *Eğitimde Nitel Araştırma Desenleri* (3. Baskı, ss. 81-139). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Torunoğlu, E. (2000). Deprem, doğal felaket ve ekolojik yıkım üzerine notlar. *Küreselleşmenin ekolojik sonuçları* (s. 104). Özgür Üniversite Kitaplığı: 28. Maki Basın Yayın.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Consulting Psychologists Press.

- Furlonger, B., ve Taylor, W. (2013). Supervision and the management of vicarious traumatisation among Australian telephone and online counsellors. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 23(1), 82–94. <https://doi.org/10.1017/jgc.2013.3>
- Geller, R. J., Jackson, D. D., Kagan, Y. Y., ve Mulargia, F. (1997). Earthquakes cannot be predicted. *Science*, 275(5306), 1616-1616.
- Ghafoori, B. (2024). Resilience, coping self-efficacy, and posttraumatic stress symptoms among healthcare workers who work with refugees and asylum seekers in greece. *Behavioral Sciences*, 14(6), 509. <https://doi.org/10.3390/bs14060509>
- Goussinsky, R. (2019). The Combined Moderating Effects of Coworker Support and Occupational Coping Self-Efficacy on the Relationship Between Mistreatment by Patients and Burnout. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(4), 479–497. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1692982>
- Gökalp, Z. Ş., Koc, H., ve Kozan, H. İ. Ö. (2022). Coping and post-traumatic growth among COVID-19 patients: A qualitative study. *Journal of adult development*, 29(3), 228-239.
- Gray, C., ve Rydon-Grange, M. (2019). Individual characteristics, secondary trauma and burnout in police sexual and violent offending teams. *The Police Journal*, 93(2), 146-161. <https://doi.org/10.1177/0032258X19847499> (Original work published 2020).
- Haumeder, A., Ghafoori, B., ve Retailleau, J. (2019). Psychological adaptation and posttraumatic stress disorder among Syrian refugees in Germany: a mixed-methods study investigating environmental factors. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1686801.
- Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD). (2023). Afet sonrası psikolojik ilk yardım hizmetleri ve etkiler. Erişim adresi: <https://www.afad.gov.tr>
- İme, Y. (2025). The mediating role of self-efficacy, social support, and hope in the relation between mental health and resilience among 2023 Türkiye earthquake survivors. *Death Studies*, 49(6), 735-742.
- Jenkins, S. R., ve Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5), 423–432. <https://doi.org/10.1023/A:1020193526843>
- Jenzer, T., Meisel, S. N., Blayney, J. A., Colder, C. R., ve Read, J. P. (2020). Reciprocal processes in trauma and coping: Bidirectional effects over a four-year period. *Psychological Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(2), 207-218.
- Karakoç, D. (2022). *Covid-19 pandemi süreci algılanan sosyal destek ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 747256) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Kavaklılar, E. Z. (2023). *Okul psikolojik danışmanlarında ikincil travmatik stres ve başa çıkma: Nitel bir yaklaşım* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Kılıç, C., Aydın, I., Taşkıntuna, N., Özçürümez, G., Kurt, G., Eren, E., ve Zileli, L. (2006). Predictors of psychological distress in survivors of the 1999 earthquakes in Turkey: Effects of relocation after the disaster. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 114(3), 194–202. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2006.00786.x>
- Kılıç, C., Kılıç, E., ve Aydın, I. (2011). Effect of relocation and parental psychopathology on earthquake survivor-children's mental health. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(5), 335–341. <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e3182174ffa>
- Kirman, F. (2023). Deprem sonrası travmatik stres tepkileri ve sosyal medyada yansımaları. *Antakiyat*, 6(1), 15-30.
- Koçoğlu, E., Demir, F., Oteles, U., ve Özeren, E. (2023). Post-earthquake trauma levels of university students evaluation: Example of 6 February Kahramanmaraş earthquake. *Higher Education Studies*, 13(2), 121. <https://doi.org/10.5539/hes.v13n2p121>
- Kozyel, A., Çalışkan C, Koçak H, Sarı B. (2018). Türkiye’de Afet Yönetimiyle ilgili Üniversite Düzeyinde Eğitim ve Öğretim Girişimleri. *Hastane Öncesi Dergisi*.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4. baskı, s. 50-72). Sage Publications.
- Lambert, J., Benight, C., Wong, T., ve Johnson, L. (2013). Cognitive bias in the interpretation of physiological sensations, coping self-efficacy, and psychological distress after intimate partner violence. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(5), 494–500. <https://doi.org/10.1037/a0029307>
- Li, M., Eschenauer, R., ve Persaud, V. (2018). Between avoidance and problem solving: Resilience, self-efficacy, and social support seeking. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 132–143. <https://doi.org/10.1002/jcad.12187>
- Liao, T., Chen, C., ve Chien, L. (2013). Self-reported internalizing and externalizing behaviours among junior high school students at 2 and 4 years after the 921 earthquake in Taiwan. *Stress and Health*, 30(4), 265–271. <https://doi.org/10.1002/smi.2506>
- Littleton, H., Dolezal, M. L., Allen, A. B., ve Benight, C. C. (2024). Random intercept cross-lagged relations among trauma coping self-efficacy, trauma coping, and PTSD symptoms among rural hurricane survivors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(1), 45–59.
- Littleton, H., Ricca, B., Higgins, M., Zamundu, A., Dolezal, M., Allen, A. B., ve Benight, C. C. (2025). Evaluating the dynamic interrelations among coping self-efficacy, coping behaviors, and PTSD symptoms: Analysis using mixed methods EMA data. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/10926771.2025.2480365>
- Lodin, C. (2023). *Evaluation of the Bear Group intervention for women who have experienced trauma and homelessness: Changes in coping self-efficacy* (Doctoral dissertation, Alliant International University). ProQuest Dissertations & Theses Global.

- Lynch, S. M., ve Kaplan, S. (2025). Examining trauma-related shame and trauma coping self-efficacy as predictors of PTSD in women in jail. *Social Sciences*, 14(1), 49. <https://doi.org/10.3390/socsci14010049>
- Mahoney, C. T., Lynch, S. M., ve Benight, C. C. (2021). The indirect effect of coping self-efficacy on the relation between sexual violence and PTSD symptoms. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(21–22), 9996–10012. <https://doi.org/10.1177/0886260519881525>
- McBride, H., ve Ireland, C. (2016). The impact of coping style, self-efficacy, emotional reaction and resilience on trauma-related intrusive thoughts. *Journal of Forensic Practice*, 18(3), 229–239. <https://doi.org/10.1108/jfp-06-2015-0036>
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev. Ed., 3. baskı). Nobel Yayınevi.
- Mette, M. E., Meyer, L. E., Berg, S. K., Wenzel, K. R., ve Schacht, R. L. (2025). Emotion regulation, coping self-efficacy, and PTSD symptoms among individuals in residential substance use disorder treatment: A brief report. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/10926771.2025.2480369>
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2011). *Afetlerde ve travmatik olaylarda psikolojik destek*. Ankara: Yazar. <https://www.meb.gov.tr>
- Morison, M., ve Benight, C. (2022). Trauma coping self-efficacy mediates associations between adult attachment and posttraumatic stress symptoms. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 799608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.799608>
- Nakajima, Ş. (2013). *Post-earthquake psychology*.
- Nelson-Gardell, D., ve Harris, D. (2003). Childhood abuse history, secondary traumatic stress, and child welfare workers. *Child Welfare*, 82(1), 5–26.
- Newnham, E. A., Mergelsberg, E. L., Chen, Y., Kim, Y., Gibbs, L., Dzidic, P. L., ... ve Leaning, J. (2022). Long-term mental health trajectories after disasters and pandemics: A multilingual systematic review of prevalence, risk and protective factors. *Clinical Psychology Review*, 97, Article 102203. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102203>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., ve 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. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Ortlepp, K., ve Friedman, M. (2002). Prevalence and correlates of secondary traumatic stress in workplace lay trauma counselors. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 213–222. <https://doi.org/10.1023/A:1015203327767>
- Özenen, G. (2023). Exploring the psychological consequences and coping strategies of architecture students following the massive earthquakes in Turkey. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3738759/v1>

- Özkan, B., ve Kutun, F. Ç. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 249–256.
- Öztürk, E. (2023). Social trauma and disaster psychology: The impact of earthquakes on children's mental health from the perspective of dissonance theory and modern psychotraumatology. *Novel Forensic Research*, 2(3), 57. <https://doi.org/10.5455/nofor.2023.07.010>
- Öztürk, H. (2023). Deprem sonrası erken dönemde travma belirtileri, uyku kalitesi ve ilişkili faktörler. *Journal of Medicine and Palliative Care*, 4(5), 492–498. <https://doi.org/10.47582/jompac.1342558>
- Özyer, Y., ve Dinçer, S. (2020). Afetlerde hemşirelerin psikolojik ilk yardım rolleri. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 198–206.
- Padmanabhanunni, A. (2019). The cost of caring: Secondary traumatic stress and burnout among lay trauma counsellors in the Western Cape Province. *South African Journal of Psychology*, 50(3), 385–394. <https://doi.org/10.1177/0081246319892898>
- Pfeifer, C. J. (2011). *The effects of perceived social support and coping self-efficacy on trauma symptoms after a traumatic event* (Order No. 1490881) [Master's thesis, California State University, Fresno]. ProQuest Dissertations & Theses Global. (863583096)
- Rumsey, A. D., McCullough, R., ve Chang, C. Y. (2020). Understanding the secondary exposure to trauma and professional quality of life of school counselors. *Professional School Counseling*, 24(1). <https://doi.org/10.1177/2156759X20973643>
- Samuelson, K., Bartel, A., Valadez, R., ve Jordan, J. (2017). PTSD symptoms and perception of cognitive problems: The roles of posttraumatic cognitions and trauma coping self-efficacy. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(5), 537–544. <https://doi.org/10.1037/tra0000210>
- Shahrour, G., ve Dardas, L. (2020). Acute stress disorder, coping self-efficacy, and subsequent psychological distress among nurses amid COVID-19. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1686–1695. <https://doi.org/10.1111/jonm.13124>
- Shepherd, D., McBride, D., ve Lovelock, K. (2017). First responder well-being following the 2011 Canterbury earthquake. *Disaster Prevention and Management: An International Journal*, 26(3), 286–297. <https://doi.org/10.1108/dpm-06-2016-0112>
- Smith, A., Felix, E., Benight, C., ve Jones, R. (2017). Protective factors, coping appraisals, and social barriers predict mental health following community violence: A prospective test of social cognitive theory. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 245–253. <https://doi.org/10.1002/jts.22197>
- Sönmez, M. B. (2022). Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi*, 21(3), 337–343.
- Sözcü, U. (2019). *Doğal afetler ve doğal afet okuryazarlığı* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Stalzer, B. A. (2024). *Indirect effects of trauma coping self-efficacy on relations among sexual violence, substance use, and suicidal thoughts in incarcerated women* (Order No. 31481866) [Doctoral dissertation, Alliant International University]. ProQuest Dissertations & Theses Global. (3078995557)
- Stratta, P., Capanna, C., Dell’Osso, L., Carmassi, C., Patriarca, S., Emidio, G., ve Rossi, A. (2015). Resilience and coping in trauma spectrum symptoms prediction: A structural equation modeling approach. *Personality and Individual Differences*, 77, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.035>
- Sungur, M. Z. (1999). İkincil travma ve sosyal destek. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 105–108.
- Şimşir, Z., Dilmaç, B., ve Özteke Kozan, H. İ. (2021). Posttraumatic growth experiences of Syrian refugees after war. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(1), 55–72.
- Tanhan, F., ve Kayri, M. (2013). Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 1013–1025.
- TDK (Türk Dil Kurumu). (2023). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2025). *Deprem ve travma*. <https://www.psikiyatri.org.tr>
- Uğuz, Ş. (2023). Depremlerin görünmez yıkımı: İnsanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 17(1), 6–9.
- Uzunçibuk, L. (2005). *Yerleşim yerlerinde afet ve risk yönetimi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi).
- von Haumeder, A. (2018). *Resilience among Syrian refugees in Germany: The relationships between demographic, trauma coping self-efficacy, and environmental and cultural factors in association with PTSD and resilience in a community-based sample* (Order No. 10973871) [Doctoral dissertation, University of Konstanz]. ProQuest Dissertations & Theses Global. (2154855779)
- Wang, X., Gao, L., Zhang, H., Zhao, C., Shen, Y., ve Shinfuku, N. (2000). Post-earthquake quality of life and psychological well-being: Longitudinal evaluation in a rural community sample in northern China. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54(4), 427–433. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2000.00732.x>
- Weber, S., ve Lynch, S. (2024). Interpersonal violence, emotion regulation, and trauma-coping self-efficacy as predictors of posttraumatic stress disorder, substance use, and risk engagement among women in jail. *Journal of Interpersonal Violence*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/08862605241307227>
- Wu, Z., Xu, J., ve He, L. (2014). Psychological consequences and associated risk factors among adult survivors of the 2008 Wenchuan earthquake. *BMC Psychiatry*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-14-126>

- Xin, Y., Liu, C., Peng, X., Fu, H., ve Li, L. (2021). How resilience and social support promote post-traumatic growth after Wenchuan earthquake: An integrated perspective. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-486986/v1>
- Yağar, F. (2023). Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğünün belirlenmesi: Veri doygunluğu. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 138–152. <https://doi.org/10.38122/ased.1030365>
- Yavrutürk, A. R. (2024). Deprem psikososyal destek çalışmalarında görev alan psikolojik danışmanların deneyimlerine yönelik nitel bir çalışma. *Kapadokya Eğitim Dergisi*, 5(2), 196–211. <https://doi.org/10.69643/kaped.1401220>
- Yelboğa, N. (2023). Kahramanmaraş depremi özelinde travmatik yas ve sosyal hizmetin yas danışmanlığı müdahalesi. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(1), 97–121.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Qualitative research methods in social sciences). Seçkin Yayınları.
- Yin, R. K. (2016). *Qualitative research from start to finish* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Zhang, Z., Shi, Z., Wang, L., ve 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. *Stress and Health*, 28(1), 61–68. <https://doi.org/10.1002/smi.1403>

EKLER

EK- 1 Psikolojik Danışmanların Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travma İle Başa Çıkma Öz Yeterlikleri: Nitel Bir Çalışma Başlıklı Yüksek Lisans Tezi için Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Tarih:

Cinsiyeti:

Yaşı:

Deprem esnasında bulunduğunuz şehir:

Depremde bir yakınınızı kaybettiniz mi?:

Depremde maddi bir kayıp yaşadınız mı?:

1. Zor ve sıkıntılı zamanlar yaşadığınızda bu durumla baş etme konusunda kendinize olan inancınız nasıldır? Kendinizi nasıl toparlar, bu durumla nasıl başa çıkarsınız?

2. Geçmişteki travmatik yaşantılarınızla nasıl başa çıktınız? Bu süreçte kendinize olan inancınız nasıldı?

3. Deprem sonrasında yaşamınızdaki günlük rutinlerinizi ve işlerinizi sürdürme konusunda karşılaştığınız zorluklar nelerdi?

4. Deprem sonrası yaşadığınız zorluklarla başa çıkmak için neler yaptınız? (meditasyon, spor, dua etmek, terapi vb.)

5. Deprem sonrasında kendinize dair olumlu ve güçlü hissettiğiniz yönleriniz nelerdir?

6. Güçlü özelliklerinizi deprem sonrası süreçte nasıl kullandınız?

7. Başkalarının deprem sonrası başa çıkma yöntemlerini gözlemlemek, kendi başa çıkma sürecinizi yönetmede nasıl bir rol oynadı?

8. Sizce deprem sonrası süreçle baş etmede ve normal yaşama geri dönmeye kendi gücünüz ve becerileriniz ne kadar etkili oldu? Örnek verebilir misiniz? Örneğin hangi özellikleriniz ve becerileriniz bu süreçle başa çıkmada öne çıktı ve etkili oldu?

9. Travma ile baş edebilme yeterliğiniz mesleki becerilerinize nasıl yansdı?

10. Sizce deprem yaşamış psikolojik danışmanlar travma ile baş etme öz yeterliklerini geliştirmek amacıyla neler yapabilir? Siz meslektaşlarınıza ne tür önerilerde bulunursunuz?

/ /2024

İmza

Unvan, Ad ve Soyadı

(Sorumlu Araştırmacı)

Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

EK – 2 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, Psikolojik Danışmanların Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travma İle Başa Çıkma Öz Yeterlikleri: Nitel Bir Çalışma başlıklı bir araştırma çalışmasıdır. Çalışma, Mustafa ORUÇ tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile depremde etkilenmiş psikolojik danışmanların travma ile başa çıkma öz yeterlikleriyle ilgili görüşleri ortaya konacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, nitel araştırma yöntemi kullanılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden Mustafa Oruç’a yöneltebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

EK- 3 Gönüllü Katılımcı Onay Formu

Sizi Mustafa ORUÇ tarafından yürütülen “Psikolojik Danışmanların Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travma İle Başa Çıkma Öz Yeterlilikleri: Nitel Bir Çalışma” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı psikolojik danışmanların deprem sonrası sahip oldukları travma ile başa çıkma öz yeterlilikleri hakkında görüşlerini anlamak, bu öz yeterlilikleri değerlendirmek ve analiz etmektir. Araştırmada sizden tahminen 20 dakika ayırmanız istenmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen GÖNÜLLÜLÜK esasına dayanmaktadır.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün sorulara, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir. 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 yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında, şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız, araştırmacıya şimdi sorabilir veya aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Yardımcı Araştırmacı/Sorumlu Araştırmacı Tarafından Doldurulacak	
Katılımcının kişisel bilgilerinin gizli tutulacağını, katılımcının çalışma kapsamında sağlayacağı tüm verilerin etik kurallara göre işleneceğini ve bu etik kuralların ihlali durumunda, ortaya çıkacak tüm sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.	
Unvanı, Adı-	Mustafa ORUÇ
Tarih:	
İmza:	
Yetişkin Katılımcının Kendisi tarafından doldurulacak	
☐ Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım.	
☐ Çalışma hakkında yazılı/sözlü açıklama araştırmacı tarafından yapıldı ve kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.	
☐ Bu koşullarda, araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.	
18 Yaş Altı Kısıtlı Katılımcının Velisi/Vasisi tarafından doldurulacak	
☐ Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve bu çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü katılımcılara düşen sorumlulukları anladım.	

☐ Çalışma hakkında yazılı/sözlü açıklama araştırmacı tarafından yapıldı ve katılımcının kişisel bilgilerinin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.	
☐ Bu koşullarda, Velisi/Vasisi bulunduğum.....'nın araştırmaya kendi isteğiyle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmasını kabul ediyorum.	
Araştırma tamamlandığında genel/özel sonuçların benimle paylaşılmasını	☐ İstiyorum ☐ İstemiyorum
Adı-Soyadı: veya Katılımcı Kodu:	
Tarih:	
İmza:	
İletişim Bilgileri (İsteğe bağlı):	

Bu form, katılımcının kendisi/velisi/vasisi tarafından imzalandıktan sonra araştırmacıya teslim edilecektir. Ayrıca talep edildiği takdirde, bu formun bir nüshası katılımcıya verilecektir.

EK-4 Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Kararı



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI**

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :10/11/2023 Toplantı Sayısı:10 Karar No :2023/502
Araştırmanın Başlığı	Psikolojik Danışmanların Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travma ile Başa Çıkma Öz Yeterlikleri: Nitel Bir Çalışma.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Mustafa ORUÇ
Etik Kurul Kararı	16508 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

