



Araştırma Makalesi / Research Article

Psikolojik Dayanıklılık ve Deprem Sonrası Travma Düzeyi İlişkisi Üzerine Bir Alan Araştırması

Yüksel MAVİ¹, Salih YEŞİL², Kader CANİK³

Öz

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve deprem sonrası travma düzeyi ele alınmıştır. Çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılık ve boyutlarının (kendini adama, meydan okuma ve kontrol) deprem sonrası travma düzeyi ve boyutları (davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri) üzerine etkisini test etmektir. Çalışmada, nicel araştırma yönteminden yararlanılmış olup, veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, işletme bölümü son sınıfında eğitim gören 136 lisans öğrencisi meydana getirmiştir. Çalışmada, toplanan verileri analiz etmek için SPSS 25.0 yazılım programına başvurulmuştur. Bu veriler, normallik dağılım testi, frekans, güvenirlik, Pearson korelasyon ve regresyon analiziyle test edilmiştir. Çalışmanın analiz sonuçlarına göre; psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyini pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının (kendini adama, meydan okuma ve kontrol) deprem sonrası travma düzeyi alt boyutlarını (davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri) etkilemediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Deprem, Deprem Sonrası Travma Düzeyi.

A Field Study on the Relationship Between Psychological Resilience and Trauma Levels After an Earthquake

Abstract

In this study, psychological resilience and post-earthquake trauma level were discussed. The aim of the study was to test the effect of psychological resilience (commitment, challenge and control) on post-earthquake trauma level (behavior problems, emotive limitedness, affective, cognitive structures and sleep problems). In the study, quantitative research method was used and a questionnaire form was used as the data collection tool. The sample group of the study consisted of 136 undergraduate students studying in the senior year of the Department of Business Administration at Kahramanmaraş Sutcu Imam University Faculty of Economics and Administrative Sciences. In the study, SPSS 25.0 software program was used to analyze the collected data. These data were tested with normality distribution test, frequency, reliability, Pearson correlation and regression analysis. According to the analysis results of the study; it has been observed that psychological resilience positively affects the post-earthquake trauma level. It was determined that the psychological resilience sub-dimensions (commitment, challenge and control) did not affect the post-earthquake trauma level sub-dimensions (behavior problems, emotive limitedness, affective, cognitive structures and sleep problems).

Keywords: Psychological Resilience, Earthquake, Post-Earthquake Trauma Level.

¹ Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, yuksel4689@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9724-7135

² Prof. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, syes66@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-3237-2258

³ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, kadercanik200700@gmail.com, ORCID: 0009-0009-8498-7394

1. GİRİŞ

Günümüzün tempolu, hızlı, değişen iş ortamında işgörenler güçlüklerle başa çıkmak, değişiklikleri kucaklamak, aksilik ve hayal kırıklıklarından kurtulmak için esnek, duygusal anlamda dengeli, zihinsel ve fiziksel yönden sağlıklı olmalıdırlar (Büyükyılmaz ve Acar, 2022: 54). Bugün bireyler, yaşadıkları süre boyunca günlük sorunlardan büyük yaşam olaylarına kadar, pek çok güçlükle karşılaşabilmektedirler. Çoğunlukla bireylerin özel hayatlarında ve iş hayatlarında böyle güçlüklerden kaçınmadıkları görülmektedir (Buz ve Genç, 2019: 624). Bu bakımdan, psikolojik dayanıklılığa başarılı iş hayatı ve kişisel hayatı sağlıklı sürdürebilmek adına ihtiyaç duyulmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018: 59). Diğer yandan, pozitif psikolojinin psikolojik dayanıklılık konusuna önemle vurgu yaptığını ifade etmek gerekir (Gable ve Haidt, 2005). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık; sosyoloji, psikoloji ve sinirbilim gibi çeşitli disiplinlerdeki araştırmacılar tarafından da ele alınmaktadır (Herrman vd., 2011: 259).

Literatürde psikolojik dayanıklılığa dair pek çok tanım bulunmasına rağmen, sıkıntı ve engel karşısında kendini toparlama, iyileşme ya da başarılı şekilde adapte olma kabiliyetinin ortak bir tema olduğu hususunda genel bir uzlaşma olduğu fark edilir (Este ve Van-Ngo, 2010). Tanım olarak psikolojik dayanıklılık, kişilerin stresli yaşam olaylarına karşı uyumlu ve esnek biçimde başa çıkma kapasitelerini belirtir (Masten, 2001: 228). Kişinin riskli durumlar karşısında uyum sağlayarak, olumlu sonuçlar elde etme yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak açıklanabilir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011: 32). Nitekim, kişilik özelliği olduğu değerlendirilen psikolojik dayanıklılığın kendini adama, meydan okuma ve kontrol olmak üzere üç boyutu vardır (Maddi vd., 2002: 73). *Kendini Adama*: Durum ve koşullar ne denli güç olursa olsun, kişinin duruma yabancılaştırmadan ve kopmadan işine yoğunlaşmasıdır (Maddi, 2013: 8). *Meydan Okuma*: Durağan olmaktan ziyade, değişime olan inançtır (Holt vd., 1987). *Kontrol*: Zorlukla karşılaşıldığında bundan kötü etkilenmek yerine, olaya istediği biçimde yön vereceğine inanma ve bu yönde davranmayı belirtir (Sezgin, 2012: 490-491).

Belirsizlik, güçlük ve değişimle etkin biçimde başa çıkabilme becerisi için insanların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin büyük önem taşıdığı görülür (Killgore vd., 2020). Bu noktada, psikolojik dayanıklılık seviyesi fazla olan çalışanlar işlerine daha çok bağlanmakta ve böyle çalışanlar yaşamlarını denetim altında tutmaktadırlar (Klag ve Bradley, 2004). Psikolojik dayanıklılık seviyesinin fazlalığı, insanların psikolojik kötü muameleyle başarılı bir biçimde başa çıkmasında etkili olmaktadır. Bunun yanında, sıkıntı veya riskle başarılı bir şekilde başa çıkabilen insanlarda, daha az davranışsal ve duygusal sorun görülür (Rutter, 2006: 1). Ancak psikolojik dayanıklılık seviyesinin düşük olduğu insanların ise işlerine bağlılıkları az ve özdenetim dereceleri düşük olmaktadır (Ponis, 2012). Psikolojik dayanıklılık seviyesi düşük insanların değişime direnç ve işten uzaklaşma gibi davranış sergileme eğiliminde bulunmaları söz konusu olmaktadır (Klag ve Bradley, 2004).

Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılıkla ilgili teorik ve ampirik çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Daha önce yapılan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılığın duygusal emek davranışı (Erdem vd., 2025: 398-400), iş tatmini ve içsel motivasyon (Yıldırım vd., 2024: 787-788), sosyal medya bağımlılığı (Akın vd., 2024: 315), iş-yaşam dengesi (Altıntaş ve Altıntaş, 2023: 1102-1103), özel iyi oluş (Çelebi, 2023: 102-103), öz şefkat (Uzunbacak vd., 2023: 275-276), yalnızlık ve kaygı (İsaoğlu ve Tuzcuoğlu, 2021: 408-410), örgütsel muhalefet (Yalçın ve Saygı, 2021: 415-416), çalışan dayanıklılığı (Onan vd., 2021: 3286), örgütsel özdeşleşme ve tükenmişlik (Bitmiş vd., 2013: 34-35) üzerine etkisi ele alınmıştır. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık konusu üzerinde önemle durulmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile depresyon sonrası travma düzeyi değişkenleri birlikte bir model altında toplanmıştır. Çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarının (kendini adama, meydan okuma, kontrol) depresyon sonrası travma

düzeyi ve alt boyutları (davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı, uyku problemleri) üzerine etkisini belirlemektir. Bu doğrultuda, nicel araştırma yönteminden faydalanılmış ve veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, işletme bölümü son sınıfındaki 136 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin analizi için SPSS 25.0 yazılım programından yararlanılmıştır. Çalışmanın öncü ve farkındalığı açısından bunların literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağı ve elde edilen sonuçlarla birlikte benzer çalışmalara ışık tutacağı düşünülmüştür.

Buradan hareketle bu çalışmada öncelikle literatür taramasına yer verilmiş, araştırma modeli ve hipotez geliştirme sunulmuş, devamında yöntemle ilgili bilgiler açıklanmış, bulgulara yer verilmiş ve son olarak çalışma sonuç ve tartışmayla bitirilmiştir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde, psikolojik dayanıklılık ve deprem sonrası travma düzeyine yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

Firmalar, rekabet üstünlüklerini korumak ve bunun sürdürülebilirliği için kendilerini geliştirmelidirler. Firmaların aniden meydana gelen risklerden korunması ve en önemlisi değişime uyum sağlaması gerektiğini de belirtmek gerekir (Weiner, 2009). Bu kapsamda, firmaların başarısı ve devamlılığında çalışanların büyük önem taşıdığı görülür. Bir firma, çalışanları olduğu sürece varlığını devam ettirecek ve onların gösterdiği başarı sayesinde istediği konuma gelebilecektir (Yeşil ve Mavi, 2021: 2281). Kişiler ise vakitlerinin önemli kısmını işyerinde geçirmektedirler. Kişilerin işten kaynaklı ya da iş arkadaşlarıyla yaşadığı problemler ise kendilerini olumsuz etkilemektedir (Kavi ve Karakale, 2018: 73). Yaşamın her alanında görülebilecek güç veya stresli durumlar iş hayatında da kaçınılmaz olacağından, psikolojik dayanıklılık düzeyi fazla olan kişilere ihtiyaç vardır (Uğurlu, 2023: 170).

Psikolojik dayanıklılık, tanımlanması güç olan karmaşık bir kavramdır (Fletcher ve Sarkar, 2013: 13). Tanım olarak psikolojik dayanıklılık direnç, esneklik, strese uyum ve strese karşın, normal çalışma kabiliyeti ve önceki mevcut kapasiteye geri dönmeyi ifade eder (Çelebi, 2023: 99). Psikolojik dayanıklılık, kişinin işyerinde yaşadığı stres ya da sıkıntıya rağmen, kendini toparlaması ve bununla başa çıkmasını sağlayan kabiliyeti ve sürekli devam eden adaptasyon sürecini belirtir (Tusaie ve Dyer, 2004: 3). Başka bir deyişle, olumsuz bir yaşam olayı ve travmatik deneyim karşısında esneklik göstererek bilişsel, duygusal ve davranışsal yönden dayanıklı olma kabiliyetine psikolojik dayanıklılık denir (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkmasında etkili iki önemli husus olduğunu da açıklamak gerekir. Birincisi, insanın güçlkle karşılaşması, riskli herhangi bir olay veya durumun meydana gelmesidir. İkincisi ise karşılaşılan olumsuz durumla baş edilebilmesi ve başarılı bir şekilde uyum sürecinin sağlanmasıdır (Luthar vd., 2000; Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik dayanıklılığın kendini adama, meydan okuma ve kontrol şeklinde üç boyuttan meydana gelen bir kişilik özelliği olduğunu söylemek gerekir (Kobasa, 1979: 3). *Kendini Adama*: İnsanın hayata karşı güçlü bir tutum, anlamlılık duygusu ve içsel bir kontrol odağına sahip olmayı belirtir (Kobasa, 1979: 1). *Meydan Okuma*: İnsanların stresli yaşam durumlarını kişisel gelişim için fırsatlar şeklinde algıladıkları, durgunluktan ziyade değişime olan inançtan kaynaklanmaktadır (Terzi, 2008: 4). *Kontrol*: Zor durumlarla karşılaşıldığında kötü etkilenme yerine, olaylara istediği biçimde yön vereceğine inanma ve bu yönde davranmadır (Sezgin, 2012: 490-491). Dolayısıyla işine kendini adayan, güçlü kalarak her koşulda zorluğa meydan

okuyan, işi üzerinde kontrolü olanların daha başarılı ve dirençli olacağı, ayrıca örgütün başarısı ve dayanıklılığını artıracaklarını ifade etmek yerinde olacaktır (Arslantaş vd., 2021: 42).

Psikolojik dayanıklılığın stres ve sıkıntılı durumlar karşısında, davranışsal ve duygusal problemleri engellemede etkili olduğu söylenebilir (Vella ve Pai, 2019). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık, insanların travmatik deneyimler ve olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilenmelerini sağlamak ve hayatlarını sürdürmelerine olanak tanımaktadır (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılık sadece güç durumları aşmakla kalmamakta ve ayrıca insanların gelişimsel süreçlerini destekleyip, onların daha güçlü hale gelmelerine katkı yapmaktadır (Windle, 2011). Psikolojik dayanıklılık, yalnızca kişilerin karşılaştığı sıkıntılarla başa çıkma kabiliyetleriyle sınırlı değildir. Kişilerin bu sıkıntılardan daha yetenekli, bilgili ve güçlü bir şekilde nasıl çıkacaklarını anlamalarına da katkı sağlamaktadır (Bernuzzi vd., 2022: 1147).

2.2. Deprem Sonrası Travma Düzeyi

Deprem, şiddet ve zamanı tam anlamıyla önceden bilinmeyen doğa olayını ifade eder (Selçuk ve Erem, 2022: 249). Deprem, meydana geldiği bölgede çevresel hasarların beraberinde ekonomik, sosyal, fiziksel kayıplara yol açarak, toplumsal sonuçlar doğuran doğa olayıdır (Yıldız ve Akkoyun, 2023: 817). Birçok insanın yaşadığı konumu/yeri etkileyerek, yüzlerce ya da binlerce kişinin ölümü ve engel durumu yaşamasına yol açtığından, depremin afetler içerisinde en dehşet verici ve tehlikeli olgular arasında olduğu da belirtilebilir (Işık vd., 2012: 87). Doğal afetler bireylerin hayatını tahrip etmekte, yaşamında değişikliklere neden olmakta ve özellikle onları, psikolojik yönden etkilemektedir (Kirman, 2023: 17). Bu kapsamda, depremin birey hayatını ciddi derecede etkileyen, en yıkıcı doğal afetlerden biri olduğunu vurgulamak gerekir (Ünalı, 2023: 108).

Depremler dünyada en fazla ölüm, uzuv kaybı ve yaralanmaya neden olan doğal afetlerden biri şeklinde açıklanabilir. Bununla birlikte etkileri toplumlar için ekonomik kayıp ve maliyetlere yol açan, kaçınılmaz, zamansız, yıkıcı sonuçlar yaratan doğa olaylarından biri olarak insanlık ve farklı coğrafyalardaki toplumları medeniyet tarihi boyunca etkilemiş ve etkilemeyi sürdürmektedir (Şevik, 2023: 49). Nitekim, jeolojik ve coğrafi konumunun bir sonucu olarak Türkiye, tarih süresince pek çok yıkıcı depremle karşılaşmıştır (Açık-Yavuz vd., 2025: 471). Böyle bir coğrafya üzerinde tarih boyunca küçük ve büyük birçok deprem olmuştur (Afacan ve Afacan, 2023: 845). Bu depremlerin tarihsel etkilerinin izlerinin hala görüldüğü Türkiye, yakın gelecekte yeni bir depremi yaşamıştır (Şevik, 2023: 49). Ülkemizde 6 Şubat 2023'te meydana gelen ve merkez üssü Kahramanmaraş'ın ilçeleri Pazarcık ve Elbistan'da olan 7.7 ve 7.6 şiddetindeki depremlerdir (Arslan ve Kuyulu, 2023: 563).

Türkiye'de çok büyük yıkıma yol açan 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depreminin sonrasında, 11 ilde ortaya çıkan tablo sebebiyle bireyler travmatik durumla karşılaşmıştır (Çağatay, 2024: 727). Bu çalışma kapsamında, Tanhan ve Kayri'nin (2013) deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği'nden yararlanılmış ve buradan hareketle boyutlardan *davranış problemleri*, deprem sonrasında bireylerin daha sinirli olduğu, kapalı yerlere giremediği ve kâbus gördüğü; *heyecansal sınırlılık*, deprem sonrasında bireylerin kendilerini daha çaresiz hissettiği, yaşadıkları sonrasında yaşama isteğinin azaldığı ve geleceğe dair güven duygusunu kaybettiği; *duyuşsal*, deprem sonrasında bireylerin yaşamın değerini daha fazla anladığı, davranışlarına daha fazla dikkat etmeye başladığı ve daha çok duygusallaştığı; *bilişsel yapı*, deprem sonrasında bireylerin her an deprem olacakmış düşüncesiyle tedirgin olduğu, geleceğe dair kaygılandığı ve deprem görüntülerinin gözünün önüne geldiği; *uyku problemleri* ise deprem sonrasında bireylerin uykuya dalmakta güçlük çektiği, daha az uyuduğu ve uykularından aniden uyandığı (Tanhan ve Kayri, 2013: 1017) olarak açıklanmıştır.

Deprem, insan yaşamını tamamıyla değiştiren, son derece yıkıcı sonuçlar meydana getiren afet türüdür (Aker vd., 2011: 32-35). Afetler toplumu sosyal, ekonomik, psikolojik olarak çok yönlü ve uzun süreli etkileyebilmektedir. Afetler özelinde depremde sağ olarak kurtulan insanlarda başta kaygıya, travmaya, depresyona ilişkin psikolojik belirtiler görülebilir (Bıçakçı ve Okumuş, 2023: 218). Deprem sebebiyle görülen kayıplar, kişinin yaşamını ruhsal yönden oldukça etkiler (Aker vd., 2011: 32-35). Bu noktada, depremlerin, aniden olan ve beklenmedik doğasıyla kişilerin yaşamlarını derinden etkileyen travmatik olaylardan olduğunu vurgulamak gerekir (Aka, 2024: 957). Deprem gibi olağandışı durumlar, geçici olarak oluşan akut stres bozukluğu ya da yaşam boyu sürecek travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi ruhsal bozukluklara yol açmaktadır (Korucu ve Özer-Kaya, 2023: 755).

3. ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZ GELİŞTİRME

Bu bölümde, çalışmanın değişkenleri (psikolojik dayanıklılık ile deprem sonrası travma düzeyi) arasındaki ilişki ve etkiler ele alınmıştır.

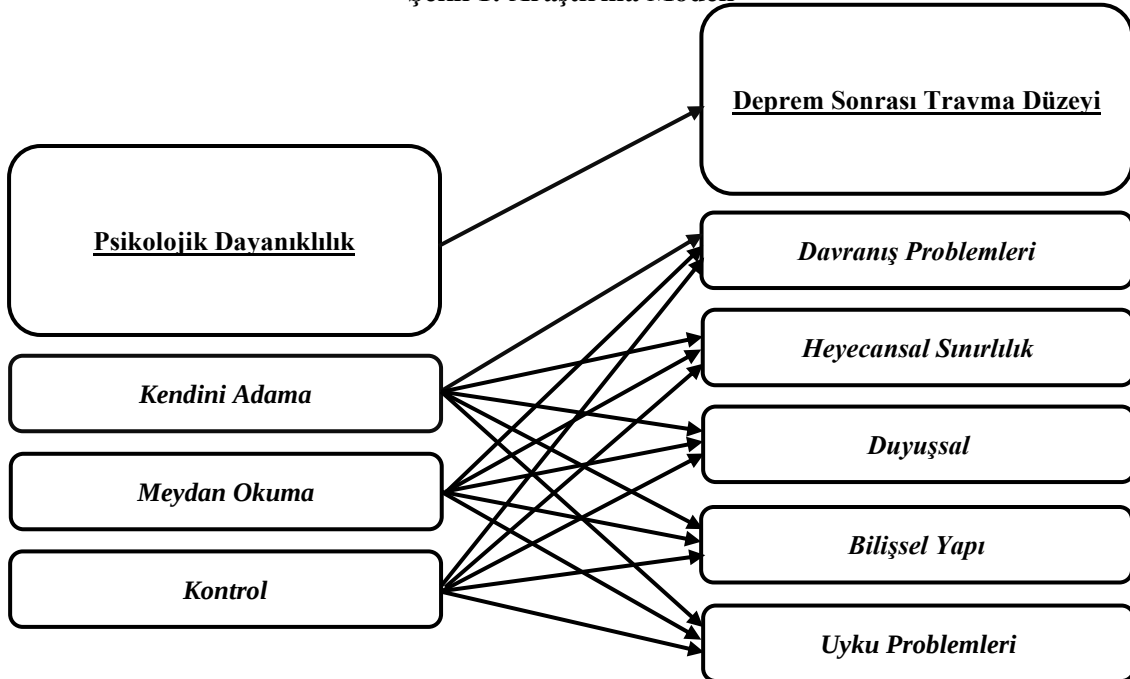
Depremler, insanlığı etkileyen en yıkıcı felaketlerden biri olma potansiyeline sahiptir (Gautschi vd., 2008: 195). Deprem, yalnızca yıkım ve maddi zarara neden olan bir doğa olayı değil, ayrıca kişilerin psikolojik sağlığına kritik derecede etki eden felakettir. Bu durumda, insanların travmayı nasıl idare ettiği ve psikolojik dayanıklılığını nasıl sürdürdüğü hızlı ve etkin bir toparlanma süreci için oldukça önemlidir (Norris vd., 2011). Psikolojik dayanıklılığın doğal afet sonrasındaki olumsuz sonuçların hafifletilmesinde kritik rolü bulunmaktadır (Luthar vd., 2000: 543). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin deprem gibi aniden meydana gelen ve büyük travmatik yaşantılar karşısında kişilerde görülen psikiyatrik belirtilerin uzun sürmemesi ve kişilerin normal hayatına hızla dönmesinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Canlı ve Yılmaz, 2024: 10). Psikolojik dayanıklılık olgusu, alanyazında bilhassa büyük travmatik yaşantılar bağlamında oldukça geniş yer bulmaktadır (Uruş ve Ertekin, 2026: 48). Alanyazındaki birtakım çalışmalar (Connor ve Davidson, 2003; Bonanno, 2004; Campbell-Sins vd., 2006; Leipold ve Greve, 2009) psikolojik dayanıklılığın TSSB gibi stres tepkilerini azaltmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermiştir. Bilge vd. (2024: 234) çalışmasında, travma sonrası stres bozukluğu ile psikolojik dayanıklılığın negatif ilişkiye sahip olduğunu saptamış ve ayrıca psikolojik dayanıklılığın, travma sonrası stres bozukluğuna karşı koruyucu bir faktör olabileceğini görmüştür. Travma sonrası stres seviyesi fazla olanların psikolojik dayanıklılığının düşük olduğunu, psikolojik dayanıklılıkları fazla olanların travma sonrası stres seviyelerinin düşük olduğunu belirlemiştir.

Depremlerin sivil altyapılara hasar verdiği gibi, mağdurlara sosyal, fiziksel ve psikolojik yönden zorluk yaşatan kitlesel travmatik olaylar olduğunu belirtmek gerekir (Zhou vd., 2019: 2). Alanyazın psikolojik dayanıklılığın genellikle herhangi bir travmatik olayın devamı olarak görülen travma sonrası stres belirtileri ile negatif ilişkisi bulunduğu işaret etmektedir (Dhungana vd., 2022; Aktaran, Gezgin-Yazıcı ve Ökten, 2024: 7). Bu noktada, büyük depremlerden hayatta kalanlar arasında dayanıklılık TSSB, depresyon ve genel sağlık adına kritik bir tampon görevi üstlenmektedir. Psikolojik dayanıklılık, böyle olaylarla başa çıkmada önemli bir koruyucu faktördür (Kukihara vd., 2014: 531). Nitekim, Çin'deki Wenchuan depreminden etkilenen insanlar üzere yapılan araştırmada, psikolojik dayanıklılığın koruyucu bir etkiye sahip olabileceği belirlenmiştir. Bunun yanında, psikolojik dayanıklılığın, TSSB ve depresif belirtilerle negatif ilişkili olabildiği de görülmüştür (Ying vd., 2014; Aktaran, Taşdelen, 2024: 22). Kukihara vd. (2014) yaptığı çalışmada, 2011 Büyük Doğu Japonya Depremi ve tsunamisinin depremzedeler üzerine psikolojik etkilerini ele almıştır. Katılımcıların önemli bölümünün TSSB ve depresyon belirtileri gösterdiğini saptamıştır. Psikolojik dayanıklılığın bu psikolojik etkilerle mücadelede önemli bir koruyucu faktör görevi üstlendiğini görmüştür.

Literatürdeki başka bir çalışmada, 2017 yılında Jiuzhaigou’da meydana gelen 7.0 Richter ölçekli depremden sonra psikolojik dayanıklılığın TSSB için koruyucu olabileceği belirlenmiştir (Xi vd., 2020). Sakarya ve Güneş (2013: 25) yaptığı çalışmada, Van depremini yaşayan kişilerin psikolojik dayanıklılıkları ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre travma sonrası stres belirtilerinden kaçınma, yeniden yaşantılama ve iritabilite gibi belirtilerin artması halinde psikolojik dayanıklılığın azaldığını tespit etmiştir. Meng vd. (2018: 3-4) çalışmasında, psikolojik dayanıklılık ile travma sonrası büyüme arasında pozitif anlamlı ilişki bulunduğunu saptarken, her iki değişkenin travma sonrası stres bozukluğu ile negatif anlamlı ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Diğer taraftan, literatürde psikolojik dayanıklılık ve deprem sonrası travma düzeyini ele alan çalışmalara bakıldığında ise Buğdaycı (2025: 60-61), psikolojik dayanıklılık ile deprem sonrası travma düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyini negatif yönde etkilediğini görmüştür. Asiltürk (2025: 64) yaptığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile deprem sonrası travma düzeyi arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını tespit etmiştir.

Yukarıdaki bilgilerden hareketle bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve boyutlarının deprem sonrası travma düzeyi ve boyutlarını etkileyeceği varsayılmıştır. Bu doğrultuda, çalışmanın modeli kurulmuş ve hipotezleri geliştirilmiştir.

Şekil 1: Araştırma Modeli



- H₁. Psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyi üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.1}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu davranış problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.2}. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu davranış problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.3}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu davranış problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır.

- H_{1.4}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu heyecansal sınırlılık üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.5}. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu heyecansal sınırlılık üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.6}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu heyecansal sınırlılık üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.7}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu duyuşsal üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.8}. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu duyuşsal üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.9}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu duyuşsal üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.10}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu bilişsel yapı üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.11}. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu bilişsel yapı üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.12}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu bilişsel yapı üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.13}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu uyku problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.14}. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu uyku problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır.
- H_{1.15}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu uyku problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır.

4. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacına, sınırlılıklarına, yöntemi, evreni ve örneklemine, araştırmada kullanılan ölçeklere ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarının (kendini adama, meydan okuma, kontrol) deprem sonrası travma düzeyi ve alt boyutları (davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı, uyku problemleri) üzerindeki etkisini belirlemektir.

4.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın verileri, *Google Forms* aracılığıyla elektronik ortamda toplanmıştır. Çalışmanın en büyük kısıtını anket formlarının sadece Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, işletme bölümü lisans son sınıf öğrencilerine uygulanması oluşturmıştır. Verilerin çevrimiçi toplanması, internet erişim kısıtlılığı, internet altyapı sorunları, öğrencilerin anket formlarını çevrimiçi doldurma süresinin 10 ile 15 dakika arasında olması, bazı öğrencilerin anket formlarını eksik doldurması ve bazılarının çalışmaya katılmaması diğer sınırlılıkları meydana getirmiştir. Bütün bunlar, anket formlarının geri dönüş oranını olumsuz etkilemiş ve daha fazla veriye ulaşılamamasına sebep olmuştur.

4.3. Araştırmanın Yöntemi, Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmada, nicel araştırma yönteminden faydalanılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket formuna başvurulmuştur. Anket formu, 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, sosyo-demografik özellikleri ölçmek için 5 soru sorulmuştur. İkinci bölümdeki psikolojik dayanıklılık ve üçüncü bölümdeki deprem sonrası travma düzeyine ilişkin ifadeleri ölçmek için 5'li Likert tip kullanılmıştır. Bu araştırma için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 12.01.2024 tarih ve E-278105 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Çalışmanın evrenini, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, işletme bölümü son sınıfındaki yaklaşık 200 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Örneklem grubunu, 136 lisans öğrencisi meydana getirmiştir. Nitekim, Sekaran'ın (1992: 253) evren ve örneklem arasındaki ilişki tablosunda $N=200$ için $n=132$ yeterli olacağı görülmektedir. Bu durum, çalışmanın yeterli sayıda katılımcıdan oluştuğunu göstermiştir.

4.4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Bu çalışmada, Işık'ın (2016: 182) geliştirdiği psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 21 madde ve 3 boyuttur. Ölçeğin boyutlarından kendini adama 7 madde, meydan okuma 7 madde ve kontrol 7 maddedir.

Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği: Bu çalışmada, Tanhan ve Kayrı'nın (2013: 1017) geliştirdiği deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 20 madde ve 5 boyuttur. Ölçeğin boyutlarından davranış problemleri 4 madde, heyecansal sınırlılık 5 madde, duyuşsal 4 madde, bilişsel yapı 4 madde ve uyku problemleri 3 maddedir.

4.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmanın verilerini analiz etmek için SPSS 25.0 yazılım programından faydalanılmıştır.

5. BULGULAR

Bu çalışmanın verileri normallik dağılım testi, frekans analizi, güvenirlik analizi, Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi yapılarak test edilmiştir.

5.1. Normallik Dağılım Testi

Bu çalışmada, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği normallik dağılım testi yapılarak incelenmiş ve sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Normallik Dağılım Testi

Değişken	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Adama	3,3782	92,933	-861	,309
Meydan Okuma	3,6765	1,08800	-,948	,193
Kontrol	3,6334	1,03261	-881	,180
Davranış Problemleri	2,2371	,95030	,669	-,186
Heyecansal Sınırlılık	2,4794	1,20770	,644	-,734
Duyuşsal	2,7702	1,02155	-,011	-,907
Bilişsel Yapı	3,0037	1,22436	,125	-,102
Uyku Problemleri	2,5245	1,37325	,567	-,954

Tablo 1'e göre veri setinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre çalışmada, parametrik yöntemlere başvurulmuştur.

5.2. Frekans Analizi

Bu çalışmada, sosyo-demografik özelliklere ilişkin sorulara verilen cevaplar frekans analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Frekans Analizi			
Sosyo-Demografik Özellik	Kategori	N	%
Cinsiyet	Bayan	70	51,5
	Bay	66	48,5
Medeni Hâl	Evli	3	2,2
	Bekâr	133	97,8
	18-22	102	75,0
	23-27	28	20,6
Yaş Grubu	28-32	2	1,50
	33 ve Üzeri	4	2,90
Öğrenim Durumu	Birinci Öğretim	79	58,1
	İkinci Öğretim	57	41,9
	Hasarsız	35	25,7
	Az Hasarlı	68	50,0
Evin Hasar Durumu Nedir?	Orta Hasarlı	9	6,6
	Ağır Hasarlı/Yıkık	24	17,6

Tablo 2'de cinsiyete göre dağılıma bakıldığında 70'ini (%51,5) bayanlar ve 66'sını (%48,5) baylar oluşturmuştur. Medeni hâle göre dağılım incelendiğinde 133'ünün (%97,8) bekâr ve 3'ünün (%2,2) evli olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 2'si (%1,50) 28-32, 4'ü (%2,90) 33 ve üzeri, 28'i (%20,6) 23-27 ve 102'si (%75,0) 18-22 yaş grubuna göre dağılım göstermiştir. Öğrenim durumuna göre dağılıma bakıldığında 57'sinin (%41,9) ikinci öğretim ve 79'unun (%58,1) birinci öğretimde eğitim gördüğü saptanmıştır. Evin hasar durumuna göre dağılım incelendiğinde 9'unun (%6,6) orta hasarlı ve 68'inin (%50,0) az hasarlı olduğu belirlenmiştir.

5.3. Güvenirlilik Analizi

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeği güvenirlilik analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Güvenirlilik Analizi

Değişken	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha (α) Katsayısı
Psikolojik Dayanıklılık	21	,964
Kendini Adama	7	,822
Meydan Okuma	7	,937
Kontrol	7	,923
Deprem Sonrası Travma Düzeyi	20	,944
Davranış Problemleri	4	,755
Heyecansal Sınırlılık	5	,910
Duyuşsal	4	,660
Bilişsel Yapı	4	,844
Uyku Problemleri	3	,865

Tablo 3'e göre Cronbach's Alpha (α) katsayılarından psikolojik dayanıklılık (,964), kendini adama (,822), meydan okuma (,937), kontrol (,923), deprem sonrası travma düzeyi (,944), davranış problemleri (,755), heyecansal sınırlılık (,910), duyuşsal (,660), bilişsel yapı (,844) ve uyku problemleri (,865) olarak tespit edilmiştir.

5.4. Pearson Korelasyon Analizi

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4: Pearson Korelasyon Analizi

Değişken	PD	DSTD	KA	MO	K	DP	HS	D	BY	UP
PD	1									
DSTD	,242**	1								
KA	,953**	,246**	1							
MO	,971**	,231**	,883**	1						
K	,971**	,226**	,888**	,919**	1					
DP	,165	,854**	,153	,167	,157	1				
HS	,110	,882**	,134	,095	,092	,664**	1			
D	,322**	,827**	,329**	,294**	,311**	,586**	,674**	1		
BY	,327**	,895**	,326**	,325**	,296**	,714**	,701**	,750**	1	
UP	,145	,846**	,133	,138	,147	,781**	,661**	,567**	,685**	1

Not: **.01; PD= Psikolojik Dayanıklılık, DSTD= Deprem Sonrası Travma Düzeyi, KA= Kendini Adama, Meydan Okuma= MO, K= Kontrol, DP= Davranış Problemleri, HS= Heyecansal Sınırlılık, D= Duyuşsal, BY= Bilişsel Yapı, UP= Uyku Problemleri

Tablo 4'e göre psikolojik dayanıklılık ile deprem sonrası travma düzeyi ($r=,242$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık boyutu olan kendini adama ile deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından duyuşsal ($r=,329$; $p<,01$) ve bilişsel yapı ($r=,326$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık boyutu olan kendini adama ile deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından davranış problemleri ($r=,153$; $p>,05$), heyecansal sınırlılık ($r=,134$; $p>,05$) ve uyku problemleri ($r=,133$; $p>,05$) arasında herhangi bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık boyutu olan meydan okuma ile deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından duyuşsal ($r=,294$; $p<,01$) ve bilişsel yapı ($r=,325$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık boyutu olan meydan okuma ile deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından davranış problemleri ($r=,167$; $p>,05$), heyecansal sınırlılık ($r=,095$; $p>,05$) ve uyku problemleri ($r=,138$; $p>,05$) arasında herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık boyutu olan kontrol ile deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından duyuşsal ($r=,311$; $p<,01$) ve bilişsel yapı ($r=,296$; $p<,01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık boyutu olan kontrol ile deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından davranış problemleri ($r=,157$; $p>,05$), heyecansal sınırlılık ($r=,092$; $p>,05$) ve uyku problemleri ($r=,147$; $p>,05$) arasında herhangi bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

5.5. Regresyon Analizi

Bu çalışmada, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerine etkisi regresyon analizi yapılarak test edilmiştir. Regresyon analizine aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir. Nitekim, iki değişken arasındaki ilişki basit regresyon analizi olarak belirtilebilir. İki den fazla değişken arasındaki ilişkide çoklu regresyon analizi şeklinde açıklanabilir (Çakıcı vd., 2015: 243). Çoklu regresyon analizini, basit regresyon analizinin genişletilmiş hali olarak düşünmek mümkündür (Alpar, 2001: 132). Çoklu regresyon analizinin yapılması için birtakım önkoşulların sağlanması gerekir. Bu noktada koşul indeksi, tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. VIF değeri en üst 10 olmalı, tolerans değeri en alt 0,100 olmalı Hair vd. (2014: 200) ve koşul indeksi değeri ise 10-30 arasında olmalıdır (Gujarati, 2003: 361-362). Bu çalışmada, VIF değerinin 7,791-5,455 arasında olduğu; tolerans en alt değerinin ,128; koşul indeksi değerinin 10,585-25,259 arasında bulunduğu görülmüştür. Bu durum, çoklu regresyon analizi yapılabilmesi için önkoşulların sağlandığını göstermiştir.

Bu çalışmada, “H₁. Psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyi üzerinde negatif yönde etkisi vardır” regresyon analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5: Psikolojik Dayanıklılığın Deprem Sonrası Travma Düzeyine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar					
	B	Hata	β	t	p.	F	R ²	ΔR ²
(Constant)	1,730	,313		5,533	,000	8,352	,059	,052
PD	,245	,085	,242	2,890	,004			

Bağımlı Değişken: Deprem Sonrası Travma Düzeyi

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın ($\beta=,242$; $p<,05$) deprem sonrası travma düzeyini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre H₁ reddedilmiştir.

Bu çalışmada, “H_{1.1}. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu davranış problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır”, “H_{1.2}. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu davranış problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır” ve “H_{1.3}. Psikolojik dayanıklılık boyutu

kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu davranış problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır” regresyon analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6: Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarının Deprem Sonrası Travma Düzeyi Boyutlarından Davranış Problemlerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar					
	B	Standart Hata	β	t.	p.	Tolerans	VIF	Koşul İndeksi
(Constant)	1,683	,312		5,399	,000			1,000
KA	,021	,205	,021	,103	,918	,183	5,455	10,585
MO	,118	,205	,136	,578	,564	,134	7,466	20,777
K	,013	,220	,014	,059	,953	,128	7,791	25,259
F= 1,268								
R ² = ,028								
ΔR^2 = ,006								
Durbin-Watson= 2,251								

Bağımlı Değişken: Davranış Problemleri

Tablo 6 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık boyutlarından kendini adamanın (β = ,021; p > ,05), meydan okumanın (β = ,136; p > ,05) ve kontrolün (β = ,014; p > ,05) deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından davranış problemlerini etkilemediği tespit edilmiştir. Durbin-Watson değeri, 2,251 olarak belirlenmiş ve otokorelasyon sorununun olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre H_{1.1.}, H_{1.2.} ve H_{1.3.} reddedilmiştir.

Bu çalışmada, “H_{1.4.} Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu heyecansal sınırlılık üzerinde negatif yönde etkisi vardır”, “H_{1.5.} Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu heyecansal sınırlılık üzerinde negatif yönde etkisi vardır” ve “H_{1.6.} Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu heyecansal sınırlılık üzerinde negatif yönde etkisi vardır” regresyon analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7: Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarının Deprem Sonrası Travma Düzeyi Boyutlarından Heyecansal Sınırlılığa Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar					
	B	Standart Hata	β	t.	p.	Tolerans	VIF	Koşul İndeksi
(Constant)	1,936	,397		4,870	,000			1,000
KA	,340	,261	,261	1,299	,196	,183	5,455	10,585
MO	-,051	,261	-,046	-,195	,846	,134	7,466	20,777
K	-,115	,281	-,098	-,408	,684	,128	7,791	25,259
F= ,973								
R ² = ,022								
ΔR^2 = -,001								
Durbin-Watson= 1,954								

Bağımlı Değişken: Heyecansal Sınırlılık

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık boyutlarından kendini adamanın ($\beta=,261$; $p>,05$), meydan okumanın ($\beta=-,046$; $p>,05$) ve kontrolün ($\beta=-,098$; $p>,05$) deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından heyecansal sınırlılığı etkilemediği tespit edilmiştir. Durbin-Watson değeri, 1,954 olarak belirlenmiş ve otokorelasyon sorununun olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre $H_{1.4}$, $H_{1.5}$ ve $H_{1.6}$ reddedilmiştir.

Bu çalışmada, “ $H_{1.7}$. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu duyuşsal üzerinde negatif yönde etkisi vardır”, “ $H_{1.8}$. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu duyuşsal üzerinde negatif yönde etkisi vardır” ve “ $H_{1.9}$. Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu duyuşsal üzerinde negatif yönde etkisi vardır” regresyon analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8: Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarının Deprem Sonrası Travma Düzeyi Boyutlarından Duyuşsala Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar					
	B	Standart Hata	β	t.	p.	Tolerans	VIF	Koşul İndeksi
(Constant)	1,520	,320		4,743	,000			1,000
KA	,298	,211	,272	1,416	,159	,183	5,455	10,585
MO	-,061	,211	-,065	-,289	,773	,134	7,466	20,777
K	,128	,227	,130	,566	,572	,128	7,791	25,259
F= 5,476								
R²= ,111								
$\Delta R^2=,090$								
Durbin-Watson= 1,824								

Bağımlı Değişken: Duyuşsal

Tablo 8 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık boyutlarından kendini adamanın ($\beta=,272$; $p>,05$), meydan okumanın ($\beta=-,065$; $p>,05$) ve kontrolün ($\beta=,130$; $p>,05$) deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından duyuşsalı etkilemediği tespit edilmiştir. Durbin-Watson değeri, 1,824 olarak belirlenmiş ve otokorelasyon sorununun olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre $H_{1.7}$, $H_{1.8}$ ve $H_{1.9}$ reddedilmiştir.

Bu çalışmada, “ $H_{1.10}$. Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu bilişsel yapı üzerinde negatif yönde etkisi vardır”, “ $H_{1.11}$. Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu bilişsel yapı üzerinde negatif yönde etkisi vardır” ve “ $H_{1.12}$. Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu bilişsel yapı üzerinde negatif yönde etkisi vardır” regresyon analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9: Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarının Deprem Sonrası Travma Düzeyi Boyutlarından Bilişsel Yapıya Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar		t.	p.	Tolerans	VIF	Koşul İndeksi
	B	Hata	β						
(Constant)	1,546	,383			4,035	,000			1,000
KA	,292	,252	,222		1,159	,249	,183	5,455	10,585
MO	,280	,252	,248		1,110	,269	,134	7,466	20,777
K	-,153	,271	-,129		-,566	,573	,128	7,791	25,259
F= 5,708									
R ² =,115									
ΔR^2 =,095									
Durbin-Watson= 2,170									

Bağımlı Değişken: Bilişsel Yapı

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık boyutlarından kendini adamanın (β =,222; p >,05), meydan okumanın (β =,248; p >,05) ve kontrolün (β =-,129; p >,05) deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından bilişsel yapıyı etkilemediği tespit edilmiştir. Durbin-Watson değeri, 2,170 olarak belirlenmiş ve otokorelasyon sorununun olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre H_{1.10.}, H_{1.11.} ve H_{1.12.} reddedilmiştir.

Bu çalışmada, “H_{1.13.} Psikolojik dayanıklılık boyutu kendini adamanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu uyku problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır”, “H_{1.14.} Psikolojik dayanıklılık boyutu meydan okumanın deprem sonrası travma düzeyi boyutu uyku problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır” ve “H_{1.15.} Psikolojik dayanıklılık boyutu kontrolün deprem sonrası travma düzeyi boyutu uyku problemleri üzerinde negatif yönde etkisi vardır” regresyon analizi yapılarak test edilmiş ve sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10: Psikolojik Dayanıklılık Boyutlarının Deprem Sonrası Travma Düzeyi Boyutlarından Uyku Problemlerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi

	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar		t.	p.	Tolerans	VIF	Koşul İndeksi
	B	Hata	β						
(Constant)	1,806	,452			3,996	,000			1,000
KA	,011	,297	,007		,036	,971	,183	5,455	10,585
MO	,019	,297	,015		,065	,949	,134	7,466	20,777
K	,168	,320	,127		,527	,599	,128	7,791	25,259
F= ,975									
R ² = ,022									
ΔR^2 =-,001									
Durbin-Watson= 2,093									

Bağımlı Değişken: Uyku Problemleri

Tablo 10 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık boyutlarından kendini adamanın (β =,007; p >,05), meydan okumanın (β =,015; p >,05) ve kontrolün (β =,127; p >,05) deprem sonrası travma düzeyi boyutlarından uyku problemlerini etkilemediği tespit edilmiştir. Durbin-Watson değeri, 2,093 olarak belirlenmiş ve otokorelasyon sorununun olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre H_{1.13.}, H_{1.14.} ve H_{1.15.} reddedilmiştir.

6. SONUÇ VE TARTIŞMA

Birey, özel yaşamı ve çalışma yaşamında zor durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir (Yeşil ve Mavi, 2021: 2281). Birey, olumsuz durumlarda ilk başta olumsuz duygu durumları yaşamasına karşın, zamanla böyle durumlara uyum sağlayabilmektedir (Garmezy, 1991). Bu noktada, insanları zorluklardan koruyacak onların zorlukları başarıyla atlatmalarında yardımcı olacak koruyucu donanım olan psikolojik dayanıklılık kritik öneme sahiptir (Buz ve Genç, 2019: 624). Psikolojik dayanıklılık, insanın tehdit edici ve zor durumlarla başa çıkma kabiliyetini belirten kavram olup, deprem gibi ani ve hayatı tehdit eden durumlarla karşılaşıldığında oldukça önem taşımaktadır (Canlı ve Yılmaz, 2024: 15). Deprem insanlarda yarattığı en büyük etkilerinden biri ise travmalardır (Livanou vd., 2002). Bu yönüyle, deprem sonrasında oldukça sık olarak ele alınan konulardan birinin de psikolojik travmalar olduğu görülmektedir (Aker vd., 2011: 32-35).

Literatüre bakıldığında araştırmacıların psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmalar üzerinde durduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın çeşitli değişkenlerle ilişkilendirildiği ve uygulamalı çalışmaların sayısında artış yaşandığı belirlenmiştir. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık konusuna önemle yoğunlaşmış olup, psikolojik dayanıklılık ile birlikte deprem sonrası travma düzeyi çalışmanın değişkenlerini oluşturmuştur. Çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve boyutlarının (kendini adama, meydan okuma, kontrol) deprem sonrası travma düzeyi ve boyutlarına (davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı, uyku problemleri) etkisi test edilmiştir. Bunlara ilişkin sonuçlara ve değerlendirmelere aşağıda yer verilmiştir.

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyini pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Çalışmadan beklenen sonuç, psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyini negatif yönde etkileyeceği yönündeydi. Bu bulgu, çalışmadan beklenen sonucun teyit edilemediğini göstermiştir. Nitekim, Friborg vd. (2006) her insanın afet sonrasında yaşadığı travmalara aynı yanıt vermediğini belirtmiştir. Bu yanıtın biraz da insanların psikolojik dayanıklılık durumlarıyla bağlantısı olduğunu açıklamıştır (Friborg vd., 2006). Literatürdeki araştırmalarda, psikolojik dayanıklılık düzeyi iyi olan insanların travmatik olaylar sonrasında pozitif düşünebildiğini Bonanno vd. (2007); ve bu insanlarda anksiyete belirtilerinin daha az olduğunu göstermektedir (Fredrickson vd., 2003). Literatürde psikolojik dayanıklılık ve deprem sonrası travma düzeyi ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada ise Buğdaycı (2025: 60-61), psikolojik dayanıklılık ile deprem sonrası travma düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyini negatif yönde etkilediğini tespit etmiştir. Bunun yanında, Alipour ve Ahmadi (2020) depremin insanlarda depresyon, kaygı ve travma gibi psikiyatrik sorunlara neden olabildiğini de ifade etmiştir (Canlı ve Yılmaz, 2024: 10). Bu noktada, Akpınar (2024: 59) deprem öncesinde dayanıklılık fazla olsa dahi, deprem sonrasında yakınların kaybı, sosyal içe çekilme, işlevselliğin azalması ve duygudurum dalgalanması nedeniyle düşüş meydana gelebildiğini belirtmiştir.

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık boyutlarının (kendini adama, meydan okuma ve kontrol) deprem sonrası travma düzeyi boyutlarını (davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı ve uyku problemleri) etkilemediği tespit edilmiştir. Çalışmadan beklenen sonuçlar, psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının deprem sonrası travma düzeyi alt boyutlarını negatif yönde etkileyeceği yönündeydi. Bu bulgular, çalışmadan beklenen sonuçların teyit edilemediğini göstermiştir. Literatür incelendiğinde, bu çalışmanın bulgularıyla paralel olan ya da çelişen herhangi bir çalışmanın sonucuna rastlanılamamıştır. Bu bakımdan, çalışmadan elde edilen bulgulara yönelik karşılaştırma yapmak mümkün olmamıştır.

Bu çalışmanın sonuçlarına ilişkin genel bir değerlendirme yapmak gerekirse; psikolojik dayanıklılık ve boyutlarının (*kendini adama, meydan okuma, kontrol*) deprem sonrası travma düzeyi ve boyutlarını (*davranış problemleri, heyecansal sınırlılık, duyuşsal, bilişsel yapı, uyku problemleri*) negatif yönde etkilemediği saptanmıştır. Çalışmadan beklenen sonuçlar, psikolojik dayanıklılık ve boyutlarının deprem sonrası travma düzeyi ve boyutlarını azaltacağı yönündeydi. Buna karşın, beklenen bu sonuçların çalışmada teyit edilemediği görülmüştür. Her ne kadar bu çalışmada teyit edilemese de sonraki çalışmalarda farklı ve yeni değişkenler kullanılarak aracılık etkisi incelenebilir. Belki de psikolojik dayanıklılık deprem sonrası travma düzeyini dolaylı olarak başka değişkenlerle etkilemektedir. Dolayısıyla sonraki çalışmalarda bu durumun incelenmesi düşünülebilir. Diğer taraftan, 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş'ta yaşanan depremin büyüklüğü, şiddeti, kapsamı ve etki alanı değerlendirildiğinde hipotezlerin teyit edilememesi noktasında etkili olmuş olabilir. Bu çalışma, sadece lisans son sınıf öğrencilerine yapılmıştır. Çalışmanın başka örneklem gruplarına uygulanması ve afet sonrası zaman dilimi gibi durumlar dikkate alındığında ise sonuçlar farklı çıkabilir. Bununla birlikte, bazı insanların psikolojik dayanıklılığı yüksek olurken, bazılarının psikolojik dayanıklılığının daha düşük olduğu da söylenebilir. Bu doğrultuda, insanların deprem sonrası travmalarını azaltmak için psikolojik dayanıklılıklarını artıran etmenlere önem verilmesi gerektiği belirtilebilir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan insanların deprem sonrası travmayla başa çıkmasında etkili olabilir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin travma sonrasında yaşadığını kabullenme ve yeniden anlamlandırma için destekleyici bir faktör şeklinde görülür (Lepore ve Revenson, 2006). Nitekim, afet sonrası dönemdeki kayıp, temel ihtiyaçlara erişimdeki güçlük, belirsizlik, sosyal destek sistemlerinin sekteye uğraması insanların psikolojik dayanıklılığını zorlamaktadır (Bonanno vd., 2006). Ayrıca, depremin sosyal, fiziksel ve psikolojik etkileri insanın işlevselliğini direkt etkilemekte; sıklıkla travmatize edici olması, derin korku yaşanması, öngörülememesi, kontrol edilememesi, yıkıcı olması insanları zorlamaktadır (Nakajima, 2012). Nitekim, travmatik olaylar ise insanlar için öznel bir deneyim olup, ortaya çıkış biçimi ve etkileri farklı şekilde olabilir. Bu noktada, insanın verdiği tepkilerde olayın şiddeti, kişinin yapısı ve gelişimsel dönemi kritik yere sahiptir. Duygusal, sosyal ve zihinsel iyileşme insanın travmaya verdiği tepki, çevresel destek sistemleri ve kişinin psikolojik dayanıklılığına bağlı olarak değişir (Thomas ve Wilson, 2004: 82). Bu bakımdan, deprem sonrası psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik stratejiler geliştirmenin afetten sağ kurtulanların ruhsal sağlığını korumada etkili olacağını vurgulamak yerinde olacaktır (Sürme-Kılıç, 2024: 19).

Literatürdeki her araştırmanın olduğu gibi bu çalışmanın da sınırlılıkları mevcuttur. Buradan hareketle, ileride yapılacak çalışmalar daha geniş katılımlı, farklı üniversite ve bölümlerde eğitim gören örneklemeler üzerinde gerçekleştirilebilir. Bu sayede, çalışma konusunun çeşitli bağlamlarda değerlendirilmesi mümkün hale gelebilir. Çalışmalarda farklı veri toplama yöntemlerine başvurulabilir, yeni değişkenler kullanılabilir ve başka analizler yapılabilir. Üniversitelerde ilgili konuya daha çok dikkat çekilebilir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmak için eğitim programları düzenlenebilir. Psikososyal destek hizmetleri noktasında öğrencilerin yardım almaları sağlanabilir. Üniversitelerde deprem tatbikatları gerçekleştirilebilir, öğrencilerin deprem farkındalığı artırılabilir ve öğrenciler depremle ilgili daha fazla bilinçlendirilebilir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar açısından ya da üçüncü taraflar açısından çalışmadan kaynaklı çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Açık-Yavuz, B., Demir, M., Adalı, S., & Şafak-Öztürk, C. (2025). Türkiye’de deprem sonrası gelişen travma sonrası stres bozukluğuna yönelik psikolojik müdahaleler: bir sistematik derleme. *Afet ve Risk Dergisi*, 8(2), 468-486.
- Afacan, E., & Afacan, M.I. (2023). Türk spor gazetelerinde deprem algısı: 2023 Kahramanmaraş depremi örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 844-860.
- Aka, M. (2024). Kahramanmaraş depremi sonrası travmatik belirtiler, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 28(2), 956-975.
- Aker, A.T., Üzer, P.N., & Şentürk, P.G. (2011). Koruyucu psikiyatri açısından ruhsal travma. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 4(4), 32-35.
- Akın, G., Çelikay-Söyler, H., & Müezzın, E. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 71, 305-320.
- Akpınar, Ö. (2024). *Depremzedelerde travma sonrası stres bozukluğu, psikolojik dayanıklılık ve serum YKL-40 düzeyleri* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kayseri.
- Alipour, F., & Ahmadi, S. (2020). Social support and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Earthquake Survivors: a systematic review. *Social Work in Mental Health*, 18(5), 501-514.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Altıntaş, B., & Altıntaş, M. (2023). Psikolojik dayanıklılık ve iş yaşam dengesi ilişkisi üzerine bir araştırma. *International Journal of Disciplines Economics & Administrative Sciences Studies*, 9(49), 1095-1106.
- Arslan, H., & Kuyulu, İ. (2023). Üniversite öğrencilerinin deprem bilgisi başarı testi değerlendirmesi: spor bilimleri örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 562-572.
- Arslantaş, I., Inandi, Y., & Atas, M. (2021). The relationship between mobbing towards teachers and psychological resilience in educational institutions. *Education Quarterly Reviews*, 4(1), 39-42.
- Asiltürk., L. (2025). *6 Şubat depremlerinin sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıkları, deprem sonrası travma-başa çıkma düzeylerinin spiritüel iyi oluşluluk düzeylerine etkisi: Malatya ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Bernuzzi, C., Sommovigo, V., & Setti, I. (2022). The role of resilience in the work-life interface: a systematic review. *Work*, 73(2022), 1147-1165.
- Bıçakçı, A.B., & Okumuş, E.E. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14(1), 218-248.

- Bilge, Y., Emiral, E., & Demirci, H. (2024). Early aftermath of February 6 Earthquakes in Turkey: PTSD, PTG, and Resilience. *Journal of Loss and Trauma*, 29(2), 221-242.
- Bitmiş, M.G., Sökmen, A., & Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.
- 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.
- Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York city in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186.
- Bonanno, G.A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? the role of demographics, resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Buğdaycı, İ. (2025). *Depremi yaşamış kişilerde algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travma düzeyi üzerindeki etkisi: Hatay örnekleme* (Yüksek Lisans Tezi). Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Buz, S., & Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642.
- Büyükyılmaz, O., & Acar, B. (2022). Ceza infaz kurumlarındaki psikologların iyi oluşları üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkisi. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 45-59.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L., & Stein, M.B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Canlı, D., & Yılmaz, F. (2024). Deprem sonrasında bireylerin deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 14(1), 9-17.
- Connor, K.M., & Davidson J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Çağatay, A. (2024). Deprem sonrası travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1)-Deprem Özel Sayısı, 724-745.
- Çakıcı, M., Oğuzhan, A., & Özdil, T. (2015). *İstatistik*. Bursa: Ekin.
- Çelebi, M.A. (2023). Psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ilişkisi ve benlik saygısının aracı rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 10(2), 97-107.
- Dhungana, S., Koirala, R., Ojha, S., & Thapa, S. (2022). Resilience and its association with post-traumatic stress disorder, anxiety, and depression symptomatology in the aftermath of trauma: a cross-sectional study from Nepal. *European Psychiatry*, 65(S1), 673-674.

- Erdem, M., Altuntaş, H., Güzelküçük, D.M., & Tekinarslan, R. (2025). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığının duygusal emek davranışlarını yordama düzeyi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 7(18), 388-413.
- Este, D., & Van-Ngo, H. (2010). *A resilience framework to examine immigrant and refugee children and youth in Canada*. In S.S. Chuang & R.P. Moreno (Ed.), *Immigrant children: change, adaptation, and cultural transformation* (27-50). United Kingdom: Lexington Books.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., & Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crisis? a prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on september 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., & Martinussen M. (2006). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Gable, S.L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Gautschi, O.P., Cadosch, D., Rajan, G., & Zellweger, R. (2008). Earthquakes and trauma: review of triage and injury-specific, immediate care. *Prehospital and Disaster Medicine*, 23(2), 195-201.
- Gezgin-Yazıcı, H., & Ökten, Ç. (2024). Türkiye’de Kahramanmaraş depremi’nden sonra hemşirelik öğrencilerinde yaşanan travmatik stres belirtileri, fiziksel belirtiler ve psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3-11.
- Gujarati, D.N. (2003). *Basic econometrics*. New York: McGraw-Hill.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2014). *Multivariate data analysis*. England: Pearson Education Limited.
- Herrman, H., Stewart, D.E., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Holt, P., Fine, M.J., & Tollefson, N. (1987). Mediating stress: survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
- Işık, Ö., Aydınoglu, H.M., Koç, S., Gündoğdu, O., Korkmaz, G., & Ay, A. (2012). Afet yönetimi ve afet odaklı sağlık hizmetleri. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 82-123.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeği’nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182.

- İsaoğlu, J., & Tuzcuoğlu, A.S. (2021). Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 399-424.
- Kararımak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kavi, E., & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Killgore, W.D.S., Taylor, E.C., Cloonan, S.A., & Dailey, N.S. (2020). Psychological resilience during the Covid-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291(2020), 113216.
- Kirman, F. (2023). Deprem sonrası travmatik stres tepkileri ve sosyal medyada yansımaları. *Antakiyat/Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 15-30.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: an exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health-inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Korucu, T.Ş., & Özer-Kaya, D. (2023). Yeniden yaşama sarılmak: deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu yönetiminde temel beden farkındalık terapisi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 755-761.
- Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S., & Horikawa, E. (2014). Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of hirono, fukushima, Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(7), 524-533.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: a conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Lepore, S.J., & Revenson, T.A. (2006). *Resilience and posttraumatic growth: recovery, resistance, and reconfiguration*. In L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Ed.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research & Practice* (24-46). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Livanou, M., Bassoglu, M.M.D., Ssalcioglu, E., & Kalendar, D.S. (2002). Traumatic stress responses in treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(12), 816-823.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maddi, S.R. (2013). *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Science + Business Media.

- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness II. relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A.S., & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205- 220.
- Meng, Z., Wu, X., & Han, L. (2018). Post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among the adult survivors of the Lushan earthquake: Selecting resilience as the moderator. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 27, 524-529.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.
- Norris, F.H., Sherrieb, K., & Pfefferbaum, B. (2011). Community resilience: concepts, assessment, and implications for intervention. *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*.
- Onan, G., Turhan, M., & Helvacı, İ. (2021). Psikolojik dayanıklılık, çalışan dayanıklılığı, örgütsel dayanıklılık ile iş tatmini arasındaki ilişkiler: hizmet sektörü üzerine bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(4), 3278-3292.
- Ponis, S.T. (2012). Supply chain resilience: definition of concept and its formative elements. *The Journal of Applied Business Research*, 28(5), 921-930.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Sekaran, U. (1992). *Research methods for business: a skill-building approach*. New York: John Wiley & Sons.
- Selçuk, E., & Erem, M. (2022). Deprem öncesi hazırlık ve deprem anında yapılması gerekenler. *TOTBİD Dergisi*, 21, 249-252.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sürme-Kılıç, İ. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası depremezelerde intihar riskinin değerlendirilmesi ve psikolojik dayanıklılık, posttravmatik stres bozukluğu ve depresyon ile ilişkisinin araştırılması (Tıpta Uzmanlık Tezi). Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi, Gaziantep.
- Şevik, A.E. (2023). Deprem ve yaşlılık: psikososyal bir bakış. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 16(1), 49-57.

- Tanhan, F., & Kayri, M. (2013). Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 1013-1025.
- Taşdelen, B.D. (2024). 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerini deneyimlemiş yetişkin depremzedelerde başa çıkma tutumları, psikolojik sağlamlık ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Thomas R.B., & Wilson J.P. (2004). Issues and controversies in the understanding and diagnosis of compassion fatigue, vicarious traumatization, and secondary traumatic stress disorder. *International Journal of Emergency Mental Health*, 6(2), 81-92.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Uğurlu, F. (2023). Denizcilik işletmelerinde duygusal zekanın örgütsel bağlılık üzerindeki etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *International Journal of Economics, Politics, Humanities & Social Sciences*, 6(3), 169-186.
- Uruş, Ö., & Ertekin, G. (2026). Ebeveyn duygusal erişebilirliği ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı rolü. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 69, 44-74.
- Uzunbacak, H.H., Erhan, T., & Karagöz, Ş. (2023). Psikolojik dayanıklılık ve iş tatmini arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve içsel motivasyonun rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 26(2), 267- 282.
- Ünaldı, G. (2023). Üniversite öğrencilerinin deprem sonrası eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 107-117.
- Vella, S.L., & Pai, N.B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
- Weiner, B.J. (2009). A theory of organizational readiness for change. *Implementation Science*, 4(1), 1-9.
- Windle, G. (2011). What is resilience? a review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.
- Xi, Y., Yu, H., Yao, Y., Peng, K., Wang, Y., & Chen, R. (2020). Post-traumatic stress disorder and the role of resilience, social support, anxiety and depression after the Jiuzhaigou earthquake: a structural equation model. *Asian Journal of Psychiatry*, 49(2020), 101958.
- Yalçın, S., & Saygı, E. (2021). Ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, örgütsel muhalefet ve örgütsel sessizlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(4), 402-426.

- Yeşil, S., & Mavi, Y. (2021). Psikolojik dayanıklılığın covid-19 korkusu üzerine etkisi: bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(3), 2281-2307.
- Yıldırım, A., Özkul, R.F., Kaplan, N., & Ertek, M.Y. (2024). Psikolojik dayanıklılık ve iş tatmini ilişkisinde içsel motivasyonun aracı rolü: öğretmenler üzerine bir araştırma. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(4), 780-794.
- Yıldız, B., & Akkoyun, A.Z. (2023). Deprem sonrası psikiyatrik destek. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 817-820.
- Ying, L., Wu, X., Lin, C., & Jiang, L. (2014). Traumatic severity and trait resilience as predictors of posttraumatic stress disorder and depressive symptoms among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *PLOS ONE*, 9(2), E89401.
- Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Trajectories of academic burnout in adolescents after the Wenchuan earthquake: a latent growth mixture model analysis. *School Psychology International*, 40(2), 183-199.