



ISSN: 2146-1740
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ayd>,
Doi: 10.54688/ayd.1412823
Araştırma Makalesi/Research Article



DEPREM SONRASI TRAVMA, TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

A RESEARCH ON TRAUMA AFTER THE EARTHQUAKE, BURNOUT AND LIFE
SATISFACTION

Altuğ ÇAĞATAY¹

Öz

Makale Bilgi

Gönderilme:
31/12/2023

Kabul:
01/02/2024



Yaşanan depremler sonrasında bireylerdeki deprem sonrası travma ve yaşam doyumu değişkenlerinin tükenmişlik üzerindeki etkisinin incelenmiştir. Bu çalışma, ülke vatandaşlarının depremin neden olduğu olumsuz etkileri ortaya koyarak, gelecekte muhtemel depremlerde uygulanacak yönetsel sağlık politikalarına rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca araştırmanın depremin ülke genelindeki psikolojik etkilerini ortaya koyması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın örneklemini Türkiye Cumhuriyeti Vatandaşları oluşturmaktadır. Araştırmada deprem sonrası travma düzeyi belirleme, yaşam doyumu ve tükenmişlik ölçekleri kullanılarak anket yöntemi ile veri toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı testler, pearson korelasyon analizi ve çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda modele dahil edilen deprem sonrası travma ve yaşam doyumu bağımsız değişkenleri birlikte modele dahil edildiğinde tükenmişlik üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu ve deprem sonrasında oluşan tükenmişliğin yaklaşık %50'sinin bu iki bağımsız değişken tarafından açıklandığı görülmüştür. Araştırma sonucunda deprem sonrası travmanın tükenmişliği pozitif yönde etkilediği, yaşam doyumunun ise negatif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu.

Jel Kodları: I12, I13, I18.

¹**Sorumlu Yazar:** Dr. Öğr. Üyesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, ORCID: 0000-0001-7067-5570, altug.cagatay@gop.edu.tr

Etik Beyan: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 04.04.2023 tarihli ve 01-17 sayılı numaralı izin alınmıştır.

Atıf: Çağatay, A. (2024). Deprem sonrası travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1)-Deprem Özel Sayısı-, 724-745.



Abstract

Article Info

Received:
31/12/2023

Accepted:
01/02/2024

The impact of post-earthquake trauma and life satisfaction variables on burnout in individuals following earthquakes has been examined. The study aims to elucidate the adverse effects caused by earthquakes on the citizens of the country, with the purpose of providing guidance for future administrative health policies in the event of potential earthquakes. Additionally, the research is deemed significant for revealing the psychological effects of earthquakes nationwide. The sample of the study consists of the citizens of the Republic of Turkey. Data was collected through a survey method using post-earthquake trauma level determination, life satisfaction, and burnout scales. Descriptive tests, Pearson correlation analysis, and multivariate regression analysis were applied for data analysis. The research findings indicate that when post-earthquake trauma and life satisfaction variables are included together in the model, they significantly affect burnout, and approximately 50% of the burnout post-earthquake can be explained by these two independent variables. The research results show that post-earthquake trauma positively influences burnout, while life satisfaction has a negative impact.

Keywords: Earthquake, Burnout, Life Satisfaction.

Jel Codes: I12, I13, I18.

Extended Summary

After the earthquakes that were large enough to affect 11 provinces in Turkey on February 6, 2023, it was observed that there was psychological devastation not only in 11 areas but also in individuals throughout the country. The study examined the effects of post-earthquake trauma and life satisfaction variables on burnout in individuals after the earthquakes. This study aims to contribute to the functionality of health services' protective, preventive, and rehabilitative structure by revealing the current situation. This research is thought to be essential to show the psychological effects of the earthquake throughout the country. The study sought an answer to the this hypothesis. "H₁: Post-earthquake trauma and life satisfaction significantly explain burnout as independent variables." During the research process, 999 adult individuals were included in the research sample by using the convenience sampling method. In the study, the survey method, one of the data collection techniques, was preferred to fulfill the determined purpose. Surveys were delivered to individuals electronically via an internet link. The target sample consists of citizens of the Republic of Turkey, and these people are randomly sent via SMS, WhatsApp, etc., through a chained network structure. It was delivered via social media tools.

In the survey, participants were asked questions about their gender, age, marital status, educational status, occupation, income level, chronic illness, being in the earthquake zone at the time of the earthquake, presence of relatives/acquaintances living in the earthquake zone, loss of acquaintances during the earthquake, and assisting in the earthquake zone. Next to it, 5 statements reveal the factors that include the "Life satisfaction" Scale prepared by Dağlı and Baysal (2016). There are 10 statements that show the factors that have the "Burnout" scale prepared by Tümkaya et al. (2009). 20 reports reveal the elements, including the "Post-Earthquake Trauma Level Determination" scale designed by Tanhan and Kayri (2013).

As a result of the research, it was seen that the independent variables of post-earthquake trauma and life satisfaction, which were included in the model together, had a significant effect on burnout, and approximately 50% of the burnout after the earthquake was explained by these two independent variables. As a result of the research, it was determined that post-earthquake trauma positively affected burnout and had a negative effect on life satisfaction.

It has become apparent to everyone that earthquakes are a way of life for our country. In the face of this situation, the idea that the people of the country are face to face with death at any moment and that the traumatic situations that people will experience will be permanent emerges. In this situation, it is necessary to develop actions to gather and regulate the perceptual structures of the country's people by confronting them professionally. Professional help is needed for this. It is necessary for intermediary institutions to be sensitive to this issue and to prevent the deepening of trauma by immediately intervening in a traumatic situation that may occur in society by creating recovery protocols for the traumatic condition that arises. It should not be forgotten that the harmful accumulation in the community will affect future generations' development and the country's structure.

Based on these findings, it is possible that primary-level family physicians, health institutions, community health, and public health centers can move away from the psychology of the earthquake moment by carrying out activities that will increase the life satisfaction of individuals, especially those living in the earthquake zone, by keeping them more active in daily life, and thus, the effect of post-earthquake trauma on burnout. Its impact can be mitigated. In addition, individuals living in places outside the earthquake zone need to be aware of whether they are in an anxious or traumatic situation. Questions to be asked to individuals registered with family physicians will help them make a better diagnosis by making them aware of their situation. It should be remembered that it is tough for individuals to share their health conditions.

1. Giriş

Türkiye’de yaşanan 6 Şubat depreminde çok fazla kişi etkilenmiştir ve bu etki insanlarda tükenmişliğe yol açmıştır (Uwishema, 2023). Ülkemizde yaşanan ve oldukça büyük yıkıma neden olan 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem sonrasında 11 ilde ortaya çıkan tablo nedeniyle ülke insanı travmatik bir durum ile karşı karşıya kalmıştır. Devasa büyüklükte yaşanan deprem, meydana çıkan sallantısı ile ülke insanların tümüne yıkımının gücünü hissettirmiştir. Oluşan bu bütünleşik hissiyatın ardından, çeşitli iletişim kanalları aracılığıyla ortaya çıkan tahribatın açığa çıkarılmasıyla birlikte, ülke sakinleri, bu durumu kendi yaşamlarında da tecrübe edebilecekleri gerçeğiyle sürekli olarak yüzleşmektedirler. Bu farkındalık, ülkedeki felaket durumu senaryolarının bireylerde anksiyete ve travma oluşturmalarına neden olmuştur.

Depremler, sadece sivil altyapılara zarar vermekle kalmayıp aynı zamanda mağdurlara fiziksel, psikolojik ve sosyal zorluklar yaşatan kitlesel travmatik olaylardır. Depremlerle karşılaşan bireyler, yalnızca fiziksel yaralanmalarla değil, aynı zamanda psikolojik rahatsızlıklarla da karşılaşabilmektedirler (Zhou vd., 2019: 184). Ülke genelinde, çeşitli varlık kayıplarıyla birlikte sağlığın da olumsuz etkileneceği endişesi ortaya çıkmıştır. Depremin doğrudan etkilediği bireylerin, aile üyelerini ve yakınlarını kaybetmelerinin yanı sıra, bu trajediyi gözlemleyen diğer vatandaşlar arasında da sağlık sorunlarının ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bu olası sağlık sorunlarının önüne geçmek amacıyla, sağlık yetkilileri koruyucu ve önleyici önlemlerle toplumsal kırılganlığı belirlemeye ve azaltmaya yönelik çeşitli çalışmalar gerçekleştirmektedirler. Ancak, daha fazla çaba harcanması gerektiği düşünülmektedir.

Büyük ölçekli afetler, toplum ve bireyler üzerinde derin etkiler bırakmaktadır (Byron & Peterson, 2002). Doğal afetler, tarihsel, ekonomik, politik ve sosyal süreçlerle birlikte insanları günlük yaşamlarında risk altına sokan olaylardır (Kroll vd., 2021). Yapılan araştırmalar genellikle afetlere maruz kalan nüfusun üzerindeki olumsuz etkileri vurgulamıştır (Norris vd., 2002). Travmatik olaylardan kaynaklanan potansiyel olumsuz sonuçlar arasında, dolaylı travma da yer almaktadır. Dolaylı travma, başkalarının yaşadığı travmatik olaylara empatik etkileşimle maruz kalmanın sonucunda ortaya çıkan duygusal tükenme durumunu ifade eder. Bu durumda, asıl afeti yaşayan kişilerin ötesinde, aynı topluluk ya da ilişki ağına mensup bireylerin, olaylara şahitlik etmeleri ve bu nedenle kendilerinin de benzer olumsuzlukları yaşayabileceği empati kurmalarıyla ikincil travma ortaya çıkmaktadır (Tominaga vd., 2020).

Afetlerin ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalarda, yerel halkın afet durumlarının, özel bir endişe kaynağına d6n6řt6đ6 g6zlemlenmektedir. Yapılan araştırmalarda, t6kenmişliğin 6zellikle afet araştırmalarında 6nemli bir endişe kaynağı olduğu belirlenmiştir (Suzuki vd., 2017). Doğal afetlere, 6zellikle de depremlere maruz kalmanın, genel pop6lasyonda ve travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi duygusal bozukluklarda bir belirleyici olarak geniş çapta tanımlandığı g6r6lm6řt6r (Valenti vd., 2014). Afet nedeniyle t6kenmişlik yaşayan bireylerin, 6zellikle t6kenmişlik d6zeyi arttıa, travmatik bozukluklara yakalanma riskinin daha y6ksek olduğu g6stermiştir. Bir felaketin hemen ardından yeterli kaynak ve destek mekanizması olmaması, ciddi şekilde yoksunluk, negatif yaşam doyumunu, t6kenmişlik ve psikiyatrik sıkıntılara yol açabilir (Fujitani vd., 2016). Afetlerin ardından, insanların t6kenmişlik riski artar ve bu etkilerin etkili bir şekilde değerlendirilmesi 6nemlidir (Mounsey vd., 2016).

Yapılan bu çalışmaya yakın diğer akademik çalışmalara bakıldığında, y6netsel bir bakış içerisinde 6z6m 6nerileri ile değerlendirmelerde bulunan akademik çalışmalar g6zlemlenmiştir: Tanner'ın (2009) yaptığı araştırmaya g6re, depremi yaşayanları içselleştirerek ikincil travmanın nasıl ortaya çıktığına dair nadir bir bakış sunmuştur. Ehring ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları araştırmaya g6re, araştırmaya katılanların 6nemli bir alt grubu, 6zellikle de depremlerle ilişkili travma sonrası stres bozukluğu dahil olmak 6zere klinik olarak anlamlı d6zeyde duygusal bozuklukları g6zlemlemişleridir. Ayrıca depresyon ve anksiyete gibi sorunlar da g6r6lm6řt6r. T6kenmişlik d6zeyleri ise d6ř6k seviyede olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Fan ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları araştırmaya g6re, Wenchuan depremi sonucunda yaşayan halk 6zerinde negatif etkilere sahip olduğu g6zlemlenmiştir. Halkta tesis edilecek psikolojik sağlığın ve farkındalığın olması deprem sonrası rekonstr6ksiyonun ilerlemesi ve genel olarak sağ kalanların refahı 6zerinde b6y6k etki yapabilir, bu nedenle sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından s6rekli olarak izlenmesi gerektiğini ortaya koymuşlardır. Fader ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları araştırmaya g6re, alışma 2005 Pakistan depremi sonrasında gerçekleştirilmiş olup, b6lgedeki deprem mağdurlarında y6ksek d6zeyde travma sonrası stres bozukluğu ve depresif belirtiler g6zlemlendiği vurgulanmıştır. Mattei ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları araştırmaya g6re, afet sonrası yardım faaliyetlerinde bulunanların ve afetzedelerin t6kenmişlik d6zeylerini ve yaşadıkları sıkıntılarını araştırmaya y6nelik yapılan çalışmalar, stres d6zeyleri, zaman y6netimi becerileri ve iş-yaşam dengesi gibi fakt6rlerin t6kenmişlik gelişimindeki rol6n6 belirlemeye odaklanmıştır. Bu araştırmalar, afet sonrasında ortaya çıkan zorlayıcı koşullar altında, yardım sağlayanlar ve afetzedeler arasında t6kenmişlikle başa çıkma

stratejilerini anlamak ve geliştirmek amacını taşımaktadır. Afet etkilenen toplumlarda hayatta kalan bireylerin perspektifinden hareketle, kamu sağlığı etkinliğini artırmayı ve kamu sağlığı maliyetlerini azaltmayı hedefleyen bir bakış açısını benimsenmesi hususları üzerinde durmuşlardır. Kararımak'ın (2007) yaptığı araştırmaya göre, doğal afet mağdurları arasında psikolojik dayanıklılığa yol açan duygusal ve bilişsel kişisel nitelikler arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla tasarlanmıştır. Psikolojik iyi oluş yaşam doyumunu üzerine araştırmada bulunmuş ve bir model tasarlamıştır.

Bu çalışma, doğal afetlerin ardından toplumun karşılaştığı yaşamsal tükenme ve yaşam doyumunu üzerine odaklanarak, akademik bir perspektiften ele alınmıştır. Yapılan araştırmaların ışığında, ülkemiz insanları üzerinde doğal afetlerin etkilerini anlamak ve bu bağlamda ortaya çıkan yaşamsal tükenme durumlarını belirlemek hedeflenmiştir. Araştırma, afet sonrası toplumun karşılaştığı zorlukları anlamak ve bunlara karşı nasıl başa çıkabileceklerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu kapsamda, stres düzeyleri, zaman yönetimi becerileri, iş-yaşam dengesi gibi faktörlerin afet sonrasında nasıl bir etki gösterdiği incelenmiş ve bu etkilerin yaşamsal tükenme ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın temel odak noktası, afetzedelerin yaşamsal tükenme düzeylerini belirleyerek, bu tükenmeyle başa çıkma stratejilerini anlamak ve geliştirmektir. Ayrıca, yaşamsal tükenmenin yanı sıra, toplumun genel yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkileri de değerlendirilmiştir. Ülkemizde yaşanan doğal afetlerin özel koşullarını göz önüne alarak yapılan bu çalışma, toplumun dayanıklılığını artırmak, afet sonrasında sağlıklı bir iyileşme süreci sağlamak ve toplumun genel yaşam doyumunu artırmak adına önemli bilgiler sunabilir. Elde edilen bulgular, afet sonrası yardım ve rehabilitasyon programlarının etkinliğini değerlendirmede kullanılabilir ve benzer durumlarla başa çıkma stratejileri geliştirmek için temel oluşturabilir. Ek olarak, deprem olasılığı ve ortaya çıkabilecek yalnız kalma senaryolarının bireylerin yaşam doyumları üzerindeki etkileri de değerlendirilmektedir. Bu çalışma, depremi hem yaşayan bireylerin hem de ortaya çıkan acı tabloyu paylaşanların bakış açısından depremin insanlar üzerindeki derin etkilerini anlamak ve farkındalık oluşturmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Sağlık hizmetleri açısından, sağlık profesyonellerine yönelik olarak, bu olumsuzlukların ortadan kaldırılması için önerilerde bulunarak gerekli çalışmaların yapılması için yol gösterici bir tespit sunmaktadır.

2. Literatür İncelemesi

2.1. Tükenmişlik

Bireyin hayatı boyunca fiziksel, duygusal ve psikolojik tükenme yaşaması olasıdır (Maslach vd., 2001). Tükenmişlik durumu yaşayan bireylerin yaşam doyumlarının da zarar

gördüğü saptanmıştır (Uzun & Tortumlu, 2022). Herbert Freudenberger (1974) “başarısızlık yaşama, örselenme, yaşamsal takatin azalması veya kişinin istekleri çerçevesinde tatmin olmaması ile yaşadığı güdü problemi” olarak tükenmişliği tanımlamıştır. Tükenmişlik, yaşanan süregelen yaşam stresine karşı ortaya konulan psikolojik bir karşılıktır (Halbesleben & Demerouti, 2005). Uluslararası Hastalık Sınıflandırması’na (ICD-11) 2019 yılında 11. baskısında dâhil edilmiştir. Sınıflandırma ile “doğru yönetilemeyen süregelen yaşam stresi sonucu gelişen bir sendrom” olarak tanımlanmıştır (Rudman vd., 2020). Maslach kavram olarak “işi gereği insanlarla iç içe, yoğun, duygusal taleplere maruz kalan ve sürekli diğer insanlar ile birlikte çalışmak zorundaki insanlarda gözlemlenen fiziksel bıkkınlık, bitkinlik, uzun süreli hâlsizlik, yorgunluk, çaresizlik, düşük kişisel başarı, tükenme hâli, duyarsızlaşma gibi faktörlerin yansısıyla oluşan üç boyutlu bir sendrom” şeklinde bir tanımlamada bulunmuştur (Maslach, 2001; Sarıkaya, 2007).

Tükenmişlik yaygın bir sendromdur (Avçin & Erkoç, 2021). Tükenmişliğin önemi yalnızca yaygınlığıyla değil, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olabilecek sonuçlarıyla kendini göstermektedir. Bireysel düzeyde tükenmişliğin kişilerin sağlığı üzerinde uzun vadeli etkileri olabilir. Örneğin Ahola ve Hakanen’nin (2014) yaptıkları araştırma yüksek düzeyde tükenmişliğe sahip olanların kardiyovasküler ve ruh sağlığı sorunları nedeniyle hastaneye başvuru oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Demerouti vd., 2021).

2.2.Yaşam Doyumu

Doyum kavramı, ihtiyaçların bir beklenti içerisine girilerek arzu ve isteklerin karşılanması hâlini belirtir. Yaşam doyumu, bireysel olarak beklentilerin kıyaslanması sonucu varılan sonuçtur (Özer & Karabulut, 2003). Shin ve Johnson’e (1978) göre yaşam doyumu, insanların yaşam kalitesinin kendi kriterlerine göre evrensel olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kasprzak’a (2010) göre yaşam doyumu, hayata yönelik duygusal ve yansıtıcı tutumlarla ilgilidir ve sevginin eşlik ettiği geçmişin algılanması ve değerlendirilmesini içeren öznel bir süreçtir. Sonuç olarak yaşam doyumu, kişinin bir bütün olarak yaşam kalitesini ne kadar olumlu değerlendirdiğiyle ilgili bir kavramdır. Başka bir ifadeyle kişinin yaşadığı hayatı ne kadar sevdiğiyle ilgili bir durumdur (Özmen vd., 2021).

Yaşam doyumu ilk kez 1961 yılında Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından öne sürülmüştür. Bu kavram daha sonraki yıllarda araştırmacılara yol göstermiştir. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler; hayattan zevk alma, yaşamı anlamlı bulma, hedeflere ulaşma konusunda tutarlılık, olumlu bireysel kimlik, fiziksel olarak iyi hissetme, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler olarak sıralanmaktadır (Baştuğ & Duman, 2010). Yaşamın çoğunun

geçirildiği yerin depresyon düzeyinde ve yaşam doymu düzeyinde etkisi bulunmaktadır (Sarı vd., 2019). İnsanların yaşam doymuları açısından farklılık gösterdiği yapılan araştırmalar ile sabit olurken, bir sonraki soru bunun olmasının nedenleridir. Daha fazla sayıda insan için daha fazla mutluluk oluşturma amacı, yaşam tatmininin belirleyicilerinin anlaşılmasını gerektirir. Ancak konunun oldukça karmaşık olduğu açıktır. İnsanın yaşamsal işleyişinin kolektif eylem ve bireysel davranış, basit duyuşal deneyimler ve daha yüksek biliş, bireyin ve çevresinin istikrarlı özellikleri ve şans faktörleri gibi çeşitli düzeylerinin varlığı söz konusudur. Bu gibi faktörlerde yaşamsal doymu açısından farklılıkları ortaya çıkarır (Veenhoven, 1996). Bu farklılıkların içinde, insanlar hayattan zevk almayı umut ederler. İnsanların yaşamdan zevk alabilmeleri için yaşamsal doymularını belirli bir kapasiteye ulaştırabilmeleri önemlidir. Birey, yaşam doymuna ulaşamadığında kendi içinde huzursuzluk ve mutsuzluk durumuyla karşılaşabilir (Uludağ, 2019). Bireyin hayatının kontrolünün elinde olmadığı (Gundelach & Kreiner, 2004) yalnız kalmanın ve hayatın geri kalanında yalnız kalma düşüncesinin yaşam doymuna etki ettiği görülmektedir (Hudaynazarova vd., 2021).

3. Araştırmanın Yöntemi

3.1. Araştırmanın amacı ve önemi

Türkiye’de 6 Şubat 2023 tarihinde 11 ili etkileyecek kadar geniş çapta olan depremler sonrasında yalnızca 11 ilde değil tüm ülke genelindeki bireylerde psikolojik anlamda bir yıkım olduğu görülmüştür. Araştırmada yaşanan depremler sonrasında bireylerdeki deprem sonrası travma ve yaşam doymu değişkenlerinin tükenmişlik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma deprem anında orada olanlara yönelik bir çalışma değildir. Çalışma tüm mevcut durumu barındıran çeşitliliği barındırmaktadır. Bu çalışma, mevcut durumu ortaya koyarak sağlık hizmetlerinin koruyucu, önleyici ve rehabilite edici yapısının işlevselliğine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Tüm ülke çapında depremin psikolojik etkilerini ortaya koyabilmek adına bu araştırmanın önem taşıdığı düşünülmektedir. Çalışma ile aşağıdaki hipoteze cevap aranmıştır.

H₁: Deprem sonrası travma ve yaşam doymu bağımsız değişkenleri tükenmişliği anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

3.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme

Araştırma, Türkiye genelinde yaşayan yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş olup, 2022 yılı itibariyle ülkede yaklaşık 62 milyon yetişkin nüfusun bulunduğu bilinmektedir. (TÜİK, 2023). Araştırmaya başlamadan minimum 600 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırma sürecinde kolayda örnekleme yöntemi (Haşiloğlu vd., 2015) kullanılarak 999

yetişkin birey araştırma örnekleme dâhil edilmiştir. Gürbüz ve Şahin (2017) tarafından oluşturulan farklı evrenler için kabul edilebilir asgari örneklem büyüklükleri tablosuna göre 250.000 kişilik ve üzerindeki evrenleri temsil için %95 güven aralığında minimum 384 kişiye ulaşılması yeterli olarak görülmüştür. Buna ek olarak %99 güven aralığında %5 hata payı ile ele alındığında ise 1.000.000 ve üzeri sayılardaki evrenlerde 665 kişinin evreni temsil edebildiği gösterilmiştir. Bu bağlamda araştırma kapsamında örnekleme dahil edilen 999 kişinin evreni temsil ettiği düşünülmektedir.

3.3. Veri toplama araçları ve verilerin toplanması

Çalışmada, belirlenen amacın yerine getirilmesi doğrultusunda veri toplama tekniklerinden biri olan anket yöntemi tercih edilmiştir. Anketler bireylere internet linki yöntemi ile elektronik olarak ulaştırılmıştır. Hedef örneklem Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları oluşturmakta olup bu kişilere tesadüfi bir şekilde zincirleme bir ağ yapısı ile sms, whatsapp vb. sosyal medya araçları ile ulaştırılmıştır. Anket içerisinde katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, meslek, gelir durumu, kronik hastalık durumu, deprem anında deprem bölgesinde olma durumu, deprem bölgesinde yaşayan akraba/tanıdık varlığı, depremde tanıdık kaybı durumu, deprem bölgesinde yardımda bulunma durumu ile ilgili soruların yanında Dağlı ve Baysal (2016) tarafından hazırlanan “Yaşam doyumu” ölçeğini içeren faktörlerin neler olduğunu ortaya koyan 5 ifade yer almaktadır. Ölçek tek alt boyutlu Türkçeye çevrilmiş versiyonudur. Ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı 0,88 olarak hesaplanmışlardır. Ölçek 1-Hiç katılmıyorum, 2-Çok az katılıyorum, 3-Orta düzeyde katılıyorum, 4-Büyük oranda katılıyorum, 5-Tamamen katılıyorum, olarak yapılandırılmıştır.

Tümkaya vd. (2009) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve kısa versiyonu olarak hazırlanan “Tükenmişlik” ölçekte 10 ifade yer almaktadır. Ölçek üç faktörde toplandığı fakat aracın tek boyutlu olarak değerlendirilebileceği ortaya konulmuştur. Araştırma bireyler üzerinde yapıldığından ilgili kullanacağımız alana yönelik kullanılmasında bir sıkıntı gözlemlenmemiştir. Ölçeğin güvenilirliğine Cronbach Alfa ve test-tekrar test teknikleriyle bakılmıştır. Ölçek maddelerinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve değer .91 olduğu bulunmuştur. Ölçek 1-Hiç, 2-Neredeyse Hiç, 3-Nadiren, 4-Bazen, 5-Sıksık, 6-Çoğunlukla, 7-Daima, olarak yapılandırılmıştır. Tanhan ve Kayri (2013) tarafından hazırlanan “Deprem Sonrası Travma Düzeyi Belirleme” ölçeğini içeren faktörlerin neler olduğunu ortaya koyan 20 ifade yer almaktadır. Ölçeği yapılandıranlar Varimax Dik Döndürme işlemi sonrasında gerçekleştirilen AFA’ya göre alt boyutlar belirlemiştir. Ölçeği oluşturan faktörler, maddelerin içerdiği travma davranışlarını belirten madde ifadelerine bakılarak adlandırılmıştır.

Buna göre birinci faktör “Davranış Problemleri”; ikinci faktör “Heyecansal Sınırlık”; üçüncü faktör “Duyuşsal” dördüncü faktör “Bilişsel Yapılandırma” ve dördüncü faktör ise “Uyku Problemleri” biçiminde isimlendirilmiştir. Deprem sonrası travma düzeyi belirleme ölçeğinin tüm maddeleri için hesaplanan iç güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) ise 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçek, 1-Hiç Katılmıyorum, 2-Az Katılıyorum, 3-Orta Düzeyde Katılıyorum, 4-Çok Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum, olarak yapılandırılmıştır.

Araştırmanın etik kurul onayı Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan 04.04.2023 tarih ve 6. oturum 6. karar numarası ile alınmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Araştırmanın analizinde IBM SPSS 27 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle SPSS paket programına aktarılan veriler üzerinde düzenleme ve sınıflandırma işlemi gerçekleştirildikten sonra verilerin normallığı test edilmiş ve Cronbach Alfa testi sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca ölçeklerin tanımlamasında doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ilgili sonuçları sunulmuştur.

Tablo 1.

Ölçeklere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, Cronbach alfa değerleri

	Ort.	S.S.	Çarpıklık	Basıklık	α
1. DSTÖ	39,66	21,68	1,013	0,160	0,970
2. YDÖ	2,84	1,29	0,266	-0,949	0,973
3. TÖ	2,52	1,60	1,072	0,337	0,977

**p<0,001, n=999, DSTÖ: Deprem Sonrası Travma Ölçeği, YDÖ Yaşam Doyumu Ölçeği, TÖ: Tükenmişlik Ölçeği

Tablo 1’de araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait ortalama ve standart sapma değerlerinin yanı sıra çarpıklık basıklık ve iç tutarlılık katsayıları gösterilmiştir. Ölçeklere ait basıklık ve çarpıklık değerleri $\pm 1,96$ aralığında olduğu için verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Plichta ve Kelvin (2013) 24 normallığın varsayılabilmesi için Skewness değerinin ± 1.96 sınırları içerisinde olması gerektiğine dikkat çekmiştir. Buna istinaden verilerin analizinde tanımlayıcı testler, pearson korelasyon analizi ve çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır. Bulgular %95 güven düzeyinde değerlendirilerek yorumlanmıştır. Buna göre katılımcıların deprem sonrası travma ölçeği ortalama puanı $29,66 \pm 21,68$ (min=20, max=100) olarak, yaşam doyumu ölçeği ortalama puanı $2,85 \pm 1,29$ (min=1, max=7) olarak ve tükenmişlik ölçeği ortalama puanı $2,52 \pm 1,60$ (min=1, max=7) olarak ölçülmüştür. Ayrıca ölçeklere ait

çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin $\pm 1,96$ aralığında yer aldığı ve bu sebeple normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Son olarak tüm ölçeklere ait Cronbach Alfa (α) katsayılarının 0,970 ile 0,977 aralığında olduğu dikkate alındığında araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının oldukça güvenilir düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırma değişkenlerine yönelik ölçümler üzerinde doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin oluşturanları tarafından yapılan analizlere rağmen, bu tür bir çalışma ve örnekleme ilk defa uygulandığı için örnekleme yapısının uygunluğu üzerinde detaylı bir analiz gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, ilerleyen çalışmalara katkı sağlaması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Tek faktörlü yaşam doyumu ve tükenmişlik ölçekleri için birinci düzey, çok faktörlü deprem sonrası travma ölçeği için ikinci düzey DFA uygulanmış ve LISREL programının önerdiği modifikasyonlar yapılarak tablo 2 deki değerlere ulaşılmıştır. Ortaya çıkan değerlerde ilgili referans değerler baz alındığında sonuçların kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 2.
Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

	Yaşam doyumu	Tükenmişlik	Deprem sonrası travma	Kabul edilebilir değerler*	İyi uyum değerleri*
X²/df	1.95	4.46	11.58	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$
NFI	1.00	1.00	0.98	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$
NNFI (TLI)	1.00	0.99	0.97	$0.95 \leq NNFI \leq 0.97$	$0.97 \leq NNFI \leq 1.00$
CFI	1.00	1.00	0.98	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$
SRMR	0.028	0.096	0.054	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	$0 \leq SRMR \leq 0.05$
RMSEA	0.031	0.059	0.103	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$

Referans Değerler için Kaynak: Schermelleh-Engel, vd., (2003).

Ki-Kare değerinin doğrudan örnekleme büyüklüğüyle ilişkili olduğu ve 50'den büyük örneklerde model uygunluğunun reddedilebileceği ifade edilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017: 80). Bu çalışmada özellikle deprem sonrası travma ölçeği için ilgili değere ilişkin uyum iyiliği değerlerinde görülen olumsuz sonucun buradan kaynaklandığı düşünülmektedir. Benzer şekilde RMSEA değerinin de örnekleme ve ifade sayısına bağlı olarak artacağı belirtilmektedir (Yaşlıoğlu, 2017: 81). Bu nedenle deprem sonrası travma ölçeğinin RMSEA değerinin yüksek çıkması örnekleme ve ifade sayısının yüksek olmasına bağlı olabileceği düşünülmektedir.

4. Bulgular

Bu kısımda araştırmaya ait tanımlayıcı analiz, korelasyon analizi ve regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 3.
Katılımcılara ait tanımlayıcı bulgular

Tanımlayıcı Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	555	55,6
	Erkek	444	44,4
Yaş	20 yaş ve altı	179	18,0
	21-30 yaş	449	44,9
	31-44 yaş	281	28,1
	45 yaş ve üzeri	90	9,0
Medeni durum	Evli	429	42,9
	Evli Değil	570	57,1
Eğitim düzeyi	İlköğretim ve altı	60	6,0
	Lise	334	33,4
	Önlisans	252	25,2
	Lisans ve üzeri	353	35,4
Kronik hastalık	Var	83	8,3
	Yok	916	91,7
Deprem anında deprem bölgesinde miydiniz?	Evet	105	10,5
	Hayır	894	89,5
Deprem bölgesinde yaşayan akraba/tanıdıklarınız var mıydı?	Evet	436	49,6
	Hayır	503	50,4
Depremde tanıdıklarınızdan yaşamınızı yitiren oldu mu?	Evet	291	29,1
	Hayır	708	70,9
Deprem bölgesinde yardım amaçlı bulundunuz mu?	Evet	405	40,5
	Hayır	594	59,5
Toplam		999	100,0

Tablo 3'te katılımcılara ait tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların en yüksek değerler olarak bakıldığında %55,6'sı kadınlardan, %44,9'u 21 ile 30 yaş arasındaki bireylerden, %42,9'u evli ve %35,4'ü lisans ve üzeri eğitim almış bireylerden oluşmaktadır. Bunun yanı sıra katılımcıların %91,7'sinin kronik hastalığı bulunmamaktadır. Bu araştırma 6 Şubat depremlerinden sonraki süreçte yapılmıştır. Bu bağlamda araştırma katılımcılarının %10'u deprem anında deprem bölgesinde bulunduğunu, %49,6'sı ise deprem bölgesinde yaşayan akraba ve tanıdıklarının olduğunu ifade etmiştir. Son olarak katılımcıların %29,1'i 6 Şubat depremlerinde tanıdıklarından yaşamını yitirenlerin olduğunu ve %40,5'i ise deprem sonrası deprem bölgesinde yardım amaçlı bulunduğunu ifade etmiştir.

Tablo 4.

Deprem sonrası travma, yaşam doyumu, tükenmişlik ve genel sağlık durumu arasındaki korelasyon bulguları

		Deprem Sonrası Travma	Yaşam Doyumunu
Yaşam Doyumunu	r	0,002	
	p	0,941	
Tükenmişlik	r	0,647**	-0,269**
	p	<0,001	<0,001

n=999

Tablo 4’te katılımcıların deprem sonrası travma, yaşam doyumu, tükenmişlik ve genel sağlık durumları arasındaki korelasyon bulguları Tablo 3’te gösterildiği gibidir. Buna göre genel sağlık durumu açısından bakıldığında deprem sonrası travma ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak deprem sonrası travma ile katılımcıların tükenmişlikleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur ($p<0,001$). Ayrıca tükenmişlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,001$).

Korelasyon analizi neticesinde ilişki düzeyinin 0,70’in altında olması bu değişkenler arasında çoklu doğrusal regresyon analizi yapılabileceğini işaret etmektedir (Kılıç, 2013). Buna ek olarak deprem sonrası travma ve yaşam doyumunun bağımsız değişken tükenmişliğin ise bağımlı değişken olarak yer aldığı modelde VIF değerinin (1,00) 3’ten küçük olması ve Durbin Watson katsayısının (1,66) 2 seviyelerinde olması bu model üzerinde çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmasının uygun olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda Tablo 4’te deprem sonrası travma ile yaşam doyumunun tükenmişlik üzerindeki etkisini inceleyen çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5.
Çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları

Bağımsız Değişken	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	<i>t</i>	<i>p</i>	R	R²Adj.	F	<i>p</i>
	Katsayılar		Katsayılar						
	B	SH	β						
(Sabit)	1,575	0,109		14,409	<0,001				
Deprem Sonrası Travma	0,048	0,002	0,648	28,667	<0,001	0,70	0,49	481,92	<0,001
Yaşam Doyumu	-0,335	0,028	-0,271	-11,985	<0,001				

Bağımlı değişken=Tükenmişlik, β: Beta, SH: Standart Hata, B: Regresyon Yüğü

Tablo 5’de deprem sonrası travma ve yaşam doyumu bağımsız değişkenleri ile tükenmişliği yordamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi neticesinde katılımcıların tükenmişliklerinin yaklaşık %50’sinin deprem sonrası travma ve yaşam doyumu tarafından açıklandığı ($R^2_{Adj.}=0,49$) anlamlı bir regresyon modeli ($F(2,996)=481,92$, $p<0,001$) bulunmuştur. Buna göre deprem sonrası travma tükenmişliği pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=0,648$, $t(996)=28,667$, $p<0,001$, $pr^2=0,451$). Katılımcıların yaşam doyumu

ise tükenmişliği negatif ve anlamlı olarak yorumlamaktadır ($\beta=-0,271$, $t(996)=-11,985$, $p<0,001$, $pr^2=0,126$). Bu bağlamda araştırmanın modeline ait denklem şu şekilde yazılabilir:

$$Y_{\text{Tükenmişlik}}=1,575 + 0,048X_{\text{Deprem Sonrası Travma}} - 0,335X_{\text{Yaşam Doyumu}}$$

Bu denkleme göre, deprem sonrası travmadaki bir birimlik artış tükenmişliği 0,048 kat artırırken yaşam doyumundaki bir birimlik artış tükenmişliği 0,335 kat azaltacaktır. Ayrıca her iki değişkendeki bu artış ve azalışlar tükenmişliği istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde etkileyecektir. Ortaya çıkan bu denklem ile de “deprem sonrası travma ve yaşam doyumunu bağımsız değişkenleri tükenmişliği anlamlı düzeyde açıklamaktadır” araştırma hipotezi kabul edilmiştir.

5. Tartışma

Bilindiği üzere 6 Şubat 2023 depremleri ülkemizdeki 11 il üzerinde fiziki anlamda yıkıcı etkiler oluşturmasının yanında ülke genelinde de insanlar üzerinde yıkıcı etkilere neden olmuştur. Bu bağlamda bu çalışmada 6 Şubat depremlerinden sonra bireyler üzerinde yapılan ölçümlerle yaşam doyumunu ile deprem sonrası travma bağımsız değişkenlerinin tükenmişlik üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizi neticesinde tükenmişlik ile deprem sonrası travma arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ve tükenmişlik ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak araştırmanın temel amacı doğrultusunda yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumunu ile deprem sonrası travma bağımsız değişkenlerinin bireylerin tükenmişliğinin yaklaşık %50'sini açıkladığı ve tükenmişliği anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Saraçoğlu Eroğlu ve Arıkan (2016) tarafından acil yardım çalışanları ile yapılan araştırmada tükenmişlikle travma arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ancak yaşam doyumunu ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ancak literatürde tükenmişlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmada tükenmişlik ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Çelik, 2016; Gürel & Gürel, 2015; Soba vd., 2017; Arslan, 2023). Ünal ve diğerleri (2001) tarafından hekimler üzerinde yapılan bir araştırmada yaşam doyumunu ile duygusal tükenme arasında negatif ilişki olduğu belirtmiş iken, Tekir ve diğerleri (2016) ise yaptıkları araştırmada yaşam doyumunu arttıkça tükenmişliğin azaldığını ortaya koymuşlardır. Nakajima (2012) deprem sonrası psikolojik reaksiyonlar arasında güçlü zihinsel ve duygusal sorunların olabileceğini ifade etmiştir. Deprem sonrası keder ve matem gibi tükenmişlikle ilişkili unsurların meydana gelmesi normal olarak karşılanabilir. Bu gibi durumlar bireylerin kendilerini yaşamdan soyutlama boyutuna kadar gidebilecektir (Nakajima, 2012). Hacıoğlu ve

arkadaşları (2002) deprem sonrası travmayı da kapsayan psikolojik travmaların sonrasında en sık karşılaşılan bozukluğun travma sonrası stres bozukluğu olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda tükenmişlik ile travma sonrası stres bozukluğu üzerine yapılan çalışmaların bulguları ile bu çalışma bulguları tartışılabilir. Gürdil Birinci ve Erden (2016) tarafından yardım çalışanları üzerinde yapılan araştırmada travma sonrası ve travma sonrası stres bozukluğu ile tükenmişlik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mealer ve diğerleri (2009) tarafından hemşireler üzerinde yapılan bir araştırmada travma sonrası stres bozukluğu bulunanların neredeyse tamamında tükenmişlik sendromunun da olduğu ifade edilmiştir. Baysak ve diğerleri (2019) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yapılan araştırmada travma sonrası stres bozukluğu ile tükenmişlik incelenmiş ve travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde daha fazla tükenme olduğunu ortaya konulmuştur. Travma sonrası stres bozukluğunun tükenmeye sebep olmasını ise sağlık çalışanlarının dramatik ölümlerle karşılaşması ve kayıplar sonucu ümitsizlik yaşanmasına bağlamışlardır. Bu bağlamda araştırmada katılımcıların %10'unun deprem anında deprem bölgesinde bulunduğu, yaklaşık %50'sinin deprem bölgesinde yaşayan akraba ve tanıdıklarının olduğu, %29,1'inin 6 Şubat depremlerinde tanıdıklarından yaşamını yitirenlerin olduğu ve %40,5'inin deprem sonrası deprem bölgesinde yardım amaçlı bulunduğu düşünülürse katılımcıların deprem sonrası travmalarının onları tükenmişliğe sürüklemesi normal bir durum olarak açıklanabilecektir.

6. Sonuç ve Öneriler

Yapılan araştırma kapsamında, literatür araştırması sırasında genel ifadelerle rastlanmıştır. Bu çalışmaya özgü tanımlamalar yapılmak istenmiştir. Sağlık politikası iradesi, sağlayıcısı ve yürütücüleri, yapılan bu tanımlamalar çerçevesinde sağlık stratejisi oluşturmasına yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Çünkü bu ifadelerin deprem özelinde tanımlamaları olmadığı ve yaklaşımın nasıl olacağına ilişkin bir yöntemin belirmediği tespit edilmiş olup bu tanımlamaların yapılması gerekliliğine inanılmaktadır.

Bu çerçevede, çalışmada kullanılan "doyum", "yaşam doyumunu", "tükenmişlik" ve "travma" ifadelerine karşılık gelecek tanımlamalar şu şekilde yapılabilir: Depremi yaşayan birisi için "yaşam doyumunu", depremin getirdiği zorluklara rağmen, kişinin hayatından anlam ve tatmin bulma yeteneğini ifade eder. Bu, bireyin depremin yarattığı olumsuz etkilerle başa çıkma, hayatta kalmış olma duygusu, dayanıklılık ve pozitif bir bakış açısı geliştirme kapasitesini içerir. Yaşam doyumunu, bireyin sosyal ilişkiler, kişisel başarılar, aile hayatı ve genel yaşam kalitesi gibi alanlarda pozitif bir deneyim ve memnuniyet hissetmesini içerir. Deprem sonrası yaşam doyumunu, bireyin travmatik deneyimi nasıl yönettiği, güçlü yanlarını nasıl

kullanabildiği ve bu zorlu durumda nasıl bir anlam bulabildiğiyle ilgilidir. Olumsuz bir olaya maruz kalmış olmalarına rağmen, yaşam doyumu deneyimi, bireyin direnç gösterme yeteneği ve olumlu başa çıkma stratejilerini kullanma becerisi ile şekillenir. Profesyonel destek, sosyal destek sistemleri ve kişisel güçlendirme çabaları, deprem mağdurlarının yaşam doyumunu artırmada etkili olabilir.

Depremi yaşayan birisi için “tükenmişlik”, depremin getirdiği travmatik etkiler, kayıplar, stres ve belirsizlikle başa çıkma çabası nedeniyle ortaya çıkabilir. Bu durumda, bireyde enerji düşüklüğü, duygusal yorgunluk, motivasyon kaybı ve genel bir yaşamsal tükenmişlik hissi gözlemlenebilir. Deprem, hem fiziksel hem de duygusal olarak zorlayıcı bir deneyim olduğundan, bu tükenmişlik hali, kişinin normal yaşamını devam ettirme gücü yaşamasına ve psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine sebep olabilir.

Depremi yaşayan birisi için “travma”, depremin neden olduğu derin duygusal sarsıntı ve stresin bir sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik bir durumu ifade eder. Deprem, ani ve kontrolsüz doğal bir olay olduğundan, bireyin yaşadığı dehşet, korku ve belirsizlik travmatik etkiler yaratabilir. Bu travmatik deneyim, kişinin normal günlük yaşantısını, algılarını ve duygusal dengesini önemli ölçüde etkileyebilir.

Bu tanımlamaların işlendiği çalışmada ülkemizde yaşanan Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat depremlerinin etkileri yalnızca 11 il ile sınırlı olmayıp ülke genelindeki tüm bireyleri psikolojik açıdan etkilemiştir. Hatta ülke genelinde birçok kişide her an deprem olacak korkusunun olduğu görülmüştür. Bu çerçevede araştırma ülke genelindeki bireylerin deprem sonrası travma düzeyleri ve yaşam doyumlarının tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlanmıştır.

Araştırma sonucunda modele dahil edilen deprem sonrası travma ve yaşam doyumu bağımsız değişkenleri birlikte modele dahil edildiğinde tükenmişlik üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu ve deprem sonrasında oluşan tükenmişliğin yaklaşık %50'sinin bu iki bağımsız değişken tarafından açıklandığı görülmüştür. Araştırma sonucunda deprem sonrası travmanın tükenmişliği pozitif yönde etkilediği, yaşam doyumunun ise negatif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Küresel boyuttaki Covid-19 salgını tam olarak olmasa da atlattığımızı düşünürken arda ardına felaketlerin yaşanması insanların anksiyete bozukluğu ve yaşam doyumu gibi hususların zedelenmesi olası bir şekilde devam etmektedir. Deprem de ülkemiz için bir yaşam biçimi olduğu kanısı herkesçe aşikâr bir hâl almıştır. Bu durum karşısında ülke insanının her an ölüm

ile burun buruna olduğu düşüncesi ile kişilerin yaşayacağı travmatik durumların da sürekliliği arz edici düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Bu durumdan ülke insanını daha profesyonel bir tutum ile karşı karşıya getirerek algısal yapılarını toparlayıcı ve düzenleyici eylemler geliştirilmesi gerekmektedir. Bunun içinde muhakkak profesyonel yardıma ihtiyaç duyulmaktadır. Aracı kurumların, oluşan travmatik durumlar karşısında toplumun derhal müdahale edilerek travmanın derinleşmesinin önüne geçilmesi amacıyla hassasiyet göstermeleri önemlidir. Bu bağlamda, aracı kurumların etkili bir şekilde müdahale edebilmeleri için önceden belirlenmiş ve hızlı bir şekilde devreye alınabilen giderme protokollerini oluşturmaları gerekmektedir. Bu protokoller, travmatik durumların etkilerini en aza indirmek, mağdurlara destek sağlamak ve toplumun genel refahını korumak amacını taşımaktadır. Unutulmaması gerekir ki toplumdaki oluşacak olumsuz birikim gelecek kuşakların gelişimine ve ülke yapısına etki edecektir.

Bu bulgulardan yola çıkarak, 1. basamak düzeyindeki aile hekimlikleri, sağlık kuruluşları, toplum sağlığı ve halk sağlığı merkezleri, bireylerin yaşam doyumunu artırmaya yönelik faaliyetlerde bulunabilir. Özellikle deprem bölgesinde yaşayan bireylerin günlük yaşamda daha aktif tutulması, deprem anı psikolojisinden uzaklaşmalarına katkı sağlayabilir. Bu, deprem sonrası travmanın ve tükenmişliğin etkilerini hafifletme açısından önemli bir strateji olabilir. Bu kurumlar, deprem etkisi altındaki bölgelerde yaşayan bireylere psikososyal destek, danışmanlık hizmetleri ve grup terapileri gibi kaynakları sunarak duygusal iyileşmeye katkıda bulunabilirler. Ayrıca, toplumun genel refahını artırmak için sosyal etkinlikler, bilgilendirme kampanyaları ve topluluk dayanışması gibi faaliyetlere odaklanmak da önemlidir. Bu sayede, bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkma kapasiteleri güçlendirilebilir ve yaşam doyumları artırılabilir.

Ayrıca, deprem bölgesi dışında yaşayan bireylerin de kendi anksiyete ve travmatik durumlarının farkında olmaları önemlidir. Bu nedenle, aile hekimliklerine kayıtlı olan bireylere yönelik oluşturulacak sorular aracılığıyla, bireylerin kendi durumları hakkında farkındalıklarını artırmak ve daha iyi bir teşhis koymak mümkündür. Özellikle, bu soruların bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıklarını anlamak adına hassas ve özenle seçilmiş olması önemlidir. Bireyler genellikle bu tür sağlık durumlarıyla ilgili duygusal paylaşımlarda bulunmada zorluk yaşayabilirler. Bu nedenle, güvenilir bir ortam oluşturacak mekanizmaların sağlanması ve aile hekimlikleri tarafından duygusal destek sunulması, bireylerin kendilerini açmalarına ve sağlık durumlarıyla ilgili sorunlarını ifade etmelerine yardımcı olabilir. Bu, bireylerin anksiyete ve travmatik durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve gerekli tedaviye yönlendirilmelerine katkı sağlayabilir.

Bu öneriler, sağlık sistemi ve toplumun travmatik durumlarla başa çıkma konusundaki önemli adımlarını vurgulamaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından ülke genelinde kullanılan mobil uygulamaların, bireylere yönelik anketler veya sorular içerecek şekilde kullanılması, toplumun psikososyal sağlığını değerlendirmek ve gerekli müdahaleleri belirlemek açısından etkili bir strateji olabilir. 1. basamak sağlık kuruluşlarına yönlendirme, gerekli polikliniklere sevk ve sağlık sorunlarının giderilmesi gibi protokollerin uygulanması, bireylerin ruhsal sağlıklarını koruma ve iyileştirme konusunda önemli bir adımdır. Sivil toplum kuruluşları, dernekler ve vakıfların da devlet kurumları ile işbirliği içinde halkı yönlendirme, bilgilendirme ve destekleme konusunda faaliyetlerde bulunmaları önemlidir. Bu, toplumun psikososyal ihtiyaçlarına karşı kapsamlı bir yanıtın sağlanmasına katkıda bulunabilir. Gelecekte, doğal afetlerin yarattığı travmatik etkiler üzerine daha fazla araştırma yapılması ve bu durumlarla başa çıkma stratejileri üzerine çözüm önerilerinin geliştirilmesi, toplumun genel sağlığını güçlendirebilir. Bu tür araştırmalar, sağlık hizmeti sağlayıcılarına, kamu kurumlarına ve sivil toplum örgütlerine daha etkili müdahale stratejileri geliştirme konusunda rehberlik edebilir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çatışma Beyanı: Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflicts of Interest: There is no potential conflict of interest in this study.

KAYNAKÇA

- Arslan, Ü., Çağatay, A. & Savaş, A. Y. (2023). Covid-19 pandemisinde sağlık personelinin tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 14(37), 226-246.
- Avçin, E. & Erkoç, B. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık anksiyetesi, yaşam doyumu ve ilişkili değişkenler. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (17), 1-13.
- Baştuğ, G. & Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4892-4895.
- Baysak, E., Eroğlu, M. Z., Utku, Ç. & Kaya, B. (2019). Acil ve yoğun bakım ünitesi çalışanlarında travma sonrası stres bozukluğu, tükenmişlik ve baş etme biçimlerinin değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(1).
- Byron, K. & Peterson, S. (2002). The impact of a large-scale traumatic event on individual and organizational outcomes: Exploring employee and company reactions to September 11, 2001. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 895-910. doi: 10.1002/job.176
- Çelik, M. (2016). Tükenmişlik yaşam doyumu ve iş yükü ilişkisi: Denizli’de faaliyet gösteren muhasebe meslek mensupları üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(4), 1139-1152.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Peeters, M. C. & Breevaart, K. (2021). New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 686-691.
- Ehring, T., Razik, S., & Emmelkamp, P. M. (2011). Prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder, anxiety, depression, and burnout in Pakistani earthquake recovery workers. *Psychiatry research*, 185(1-2), 161-166.
- Fan, Y., Guan, L., Xiang, H., Yang, X., Huang, G., Cheng, W., ... & Yu, X. (2021). Posttraumatic stress disorder and professional burnout among local government staff seven years after the Wenchuan earthquake in China: A longitudinal study. *Asian journal of psychiatry*, 61, 102689.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Fujitani, K., Carroll, M., Yanagisawa, R. & Katz, C. (2016). Burnout and psychiatric distress in local caregivers two years after the 2011 Great East Japan Earthquake and Fukushima nuclear radiation disaster. *Community mental health journal*, 52, 39-45.
- Gundelach, P. & Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-cultural research*, 38(4), 359-386.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (Gözden geçirilmiş ve güncellenmiş 4. baskı). Ankara: Seçkin.
- Gürdil Birinci, G. & Erden, G. (2016). Yardım çalışanlarında üstlenilmiş travma, ikincil travmatik stres ve tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 31(77).

- Gürel, E. B. B. & Gürel, E. (2015). Muhasebe meslek mensuplarının mesleki tükenmişlik düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi: Aydın ili örneği. *Muhasebe ve Denetime Bakış*, 14(44).
- Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T. & Yaman, M. (2002). Deprem tipi travma sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri alt tipleri. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 15, 4-15.
- Halbesleben, J. R. B. & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 19(3), 208–220.
- Haşiloğlu, S. B., Baran, T., & Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28.
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S. & Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198.
- Kararımak, Ö. (2007) *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: a model testing study* (Yayımlanmamış Doktora Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 41(4), 144–154.
- Kılıç, S. (2013). Doğrusal regresyon analizi. *Journal of Mood Disorders*, 3(2), 90-92.
- Kroll, A., Remington, C. L., Awasthi, P. & Ganapati, N. E. (2021). Mitigating the negative effects of emotional labor: A study of disaster response and recovery workers after the 2010 Haiti earthquake. *Governance*, 34(1), 87-106.
- Maslach, C. (2001). What have we learned about burnout and health?. *Psychology & health*, 16(5), 607-611.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Mattei, A., Fiasca, F., Mazzei, M., Necozone, S., & Bianchini, V. (2017). Stress and burnout in health-care workers after the 2009 L'Aquila earthquake: a cross-sectional observational study. *Frontiers in psychiatry*, 8, 98.
- Mealer, M., Burnham, E. L., Goode, C. J., Rothbaum, B. & Moss, M. (2009). The prevalence and impact of post traumatic stress disorder and burnout syndrome in nurses. *Depression and anxiety*, 26(12), 1118-1126.
- Mounsey, Z., Johal, S. & Näswall, K. (2016). The role of the organisation following disaster: Insights from nurse experiences after the Canterbury earthquakes. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 20(1), 35.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E. & Kaniasty, K. Z. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I, an empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65(3), 207–239.
- Özer, M. & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6(2), 72-74.

- Özmen, S., Özkan, O., Özer, Ö. & Yanardağ, M. Z. (2021). Investigation of Covid-19 fear, well-being and life satisfaction in Turkish society. *Social work in public health, 36*(2), 164-177.
- Plichta, S.B. & Kelvin, E.A. (2013). *Munro's statistical methods for health care research*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Rudman, A., Arborelius, L., Dahlgren, A., Finnes, A. & Gustavsson, P. (2020). Consequences of early career nurse burnout: A prospective long-term follow-up on cognitive functions, depressive symptoms, and insomnia. *EClinical Medicine, 10*(39), 1-8.
- Saraçoğlu Eroğlu, B. & Arıkan, S. (2016). Acil yardım çalışanlarında travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu ilişkilerinde stresle başa çıkmanın moderatörlük rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 31*(78).
- Sarı, E., Uyumaz, G. & Kaya, C. (2019). Çözüm odaklılığın yordayıcı değişkenleri: Yaşam doyumu, stres, depresyon ve yılmazlık. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(21), 423-438.
- Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online, 8*(2), 23-74.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research, 5*(1-4), 475-492.
- Soba, M., Babayiğit, A. & Demir, E. (2017). Yaşam doyumu ve tükenmişlik; öğretmenler üzerine bir araştırma. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Social Science Institute, 9*(19).
- Suzuki, Y., Fukasawa, M., Obara, A. & Kim, Y. (2017). Burnout among public servants after the Great East Japan Earthquake: Decomposing the construct aftermath of disaster. *journal of Occupational Health, 59*(2), 156-164.
- Tanhan, F. & Kayri, M. (2013). Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13*(2), 1013-1025.
- Tekir, Ö., Çevik, C., Arık, S. & Çetin, G. (2016). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik, iş doyumu düzeyleri ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 18*(2), 51-63.
- Tominaga, Y., Goto, T., Shelby, J., Oshio, A., Nishi, D. & Takahashi, S. (2020). Secondary trauma and posttraumatic growth among mental health clinicians involved in disaster relief activities following the 2011 Tohoku earthquake and tsunami in Japan. *Counselling Psychology Quarterly, 33*(4), 427-447.
- TÜİK. (2023). İstatistiklerle çocuk 2022. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2022-49674#:~:text=T%C3%BCrkiye%20n%C3%BCfusunun%20%26%2C5',7'sini%20k%C4%B1z%20%C3%A7ocuklar%20olu%C5%9Fturdu>. Erişim Tarihi: 25.12.2023
- Tümekaya, S., Çam, S. & Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonunun Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18*(1), 387-398.

Uludağ, G. (2019). Yaşam doymu ile işgören performansı ilişkisini incelemeye yönelik bir alan araştırması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,7(6), 291-300.

Ünal, S., Karlıdağ, R. & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doymu düzeylerinin yaşam doymu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*,4(2), 113-118.

Uwishema, O. (2023). Addressing the effects of the earthquakes on Türkiye's health-care system. *The Lancet*, 401(10378), 727.

Uzun, K. & Tortumlu, M. (2022). Mesleki tükenmişliğin sağlık çalışanlarının yaşam doymu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın ve umudun aracı rolünün incelenmesi. *Humanitas: International Journal of Social Sciences*,10 (20).

Valenti, M., La Malfa, G., Tomassini, A., Masedu, F., Tiberti, S. & Sorge, G. (2014). Burnout among therapists working with persons with autism after the 2009 earthquake in L'Aquila, Italy: a longitudinal comparative study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(3), 234-240.

Veenhoven, R. (1996) *The Study Of Life Satisfaction*, Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (eds) 'A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, ISBN963 463 081 2, pp. 11-48

Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.

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.