

Depremzedelerde İç Huzur ve Öz-Eleştirel Ruminasyonun Gelecek Zaman Algısında Yordayıcı Rolü

The Predictive Role of Inner Peace and Self-Critical Rumination on Future Time Perception in Earthquake Survivors

Ayşe ELKOCA¹ , Duygu AYAR² , Filiz POLAT³ , Çiğdem AKSU² 

¹Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye

²Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, Türkiye

³Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Osmaniye, Türkiye

ORCID ID: Ayşe Elkoca 0000-0002-3936-4122, Duygu Ayar 0000-0003-3781-7914, Filiz Polat 0000-0001-8326-9504, Çiğdem Aksu 0000-0002-7275-4843

Bu makaleye yapılacak atf: Elkoca A ve ark. Depremzedelerde iç huzur ve öz-eleştirel ruminasyonun gelecek zaman algısında yordayıcı rolü. Med J West Black Sea. 2024;8(3):331-340.

GRAFİKSEL ÖZET

Depremzedelerin ruh sağlığının iyileştirilmesinde iç huzur, öz eleştirel ruminasyon ve gelecek zaman algısı önemlidir. Deprem olumsuz etkilerinin azaltılmasında sürdürülebilir müdahalelerin planlanması bir gerekliliktir.

❖ Araştırma, depremzedelerde iç huzur ve öz-eleştirel ruminasyonun gelecek zaman algısında yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.



Batı Karadeniz Tıp Dergisi



Tanımlayıcı araştırma, Ekim 2023-Şubat 2024 tarihleri arasında 6 Şubat depreminden etkilenmiş 11 ilde yaşayan 381 birey ile yürütülmüştür. Veriler; Kişisel Bilgi Formu , İç Huzur Ölçeği ve Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ve Gelecek Zaman Perspektifi Ölçeği ile online olarak toplanmıştır.

Ayşe Elkoca, Duygu Ayar, Filiz Polat, Çiğdem Aksu

Depremzedelerde ...

iç huzur arttıkça;

❖ iç denge ↑, kaybın kabulü, hayattan zevk alma ve materyalist düşünce ↓ gelecek zaman perspektifinde fırsatlara ve sınırlara odaklanma ↓



Elkoca A, ve ark. Depremzedelerde İç ...
Batı Karadeniz Tıp Dergisi 2024;8(3).

ÖZ

Amaç: Bireylerin yaşanan olumsuz durumlardan kurtulmaları, deprem öncesi normal yaşama dönmeleri, geleceğe yönelik planlarını yapmalarında ve hedeflerini belirlemelerinde gelecek zaman algıları önemli rol oynamaktadır. Bu araştırmanın amacı depremzedelerde iç huzur ve öz-eleştirel ruminasyonun zaman algısında yordayıcı rolünü belirlemektir.

Gereç ve Yöntemler: Araştırma Ekim 2023- Şubat 2024 tarihleri arasında Türkiye'nin doğusunda 6 Şubat depreminden etkilenmiş 11 ilde yaşayan 381 birey ile yürütüldü. Veriler "Kişisel Bilgi Formu", "İç Huzur Ölçeği", "Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği" ve "Gelecek Zaman

Perspektifi Ölçeği" ile online olarak toplandı. Verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.0 paket programı kullanıldı.


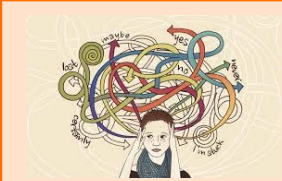

Bulgular: Araştırmaya katılan depremzedelerin %81.7'sinin 18-39 yaş aralığında ve 80.6'sının kadın olduğu belirlendi. İHÖ (İç Huzur Ölçeği), İHÖ alt boyutları "Kaybın kabulü" ve "Aşan Hedonizm ve Materyalizm" arasında negatif yönde, "İç denge/Sakinlik" arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca İHÖ ile ÖERÖ (Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği) arasında ve İHÖ ile GZPÖ (Gelecek Zaman Perspektifi Ölçeği) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon belirlenmiştir. İHÖ ile GZPÖ alt boyutları "Fırsatlara odaklanma" ve "Sınırlamalara odaklanma" arasında da pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon belirlenmiştir.

Sonuç: Depremzedelerin iç huzurları artışı, iç dengeyi artırırken, kaybın kabulü, hayattan zevk alma ve materyalist düşünceyi azalttı. İç huzur artışı, öz eleştirel ruminasyonu ve gelecek zaman perspektifi alt ölçeklerinden fırsatlara ve sınırlara odaklanmayı artırdı. Öz eleştirel ruminasyon ve gelecek zaman perspektifi artışı da gelecek zaman perspektifi alt ölçeklerinden fırsatlara ve sınırlara odaklanmayı artırdı. Depremzedelerin psikolojik iyi hallerini artırabilmek için, iç huzurlarını, gelecek zaman perspektiflerini artırmak ve ruminatif düşüncelerini azaltmak için müdahale ve longitudinal çalışmaları yapılabilir.

Anahtar Sözcükler: Deprem, iç huzur, öz eleştirel ruminasyon

GRAPHICAL ABSTRACT

Inner peace, self-critical rumination and future time perception are important in improving the mental health of earthquake victims. Planning sustainable interventions is a necessity in reducing the negative effects of the earthquake.

<p>❖ The study was conducted to determine the predictive role of inner peace and self-critical rumination on future time perception in earthquake survivors.</p> 	 <p>The descriptive study was conducted between October 2023 and February 2024 with 381 individuals living in 11 provinces affected by the 6 February earthquake. Data were collected online using Personal Information Form, Inner Peace Scale, Self-Critical Rumination Scale and Future Time Perspective Scale.</p>	<p>Earthquake victims... as inner peace increases;</p> <p>❖ inner balance ↑, acceptance of loss, enjoyment of life and materialistic thinking ↓, focus on opportunities and limits in a future time perspective ↑</p> 
Medical Journal of Western Black Sea	Ayşe Elkoca, Duygu Ayar, Filiz Polat, Çiğdem Aksu	Elkoca A, et al. The Predictive Role of Inner... Med J West Black Sea 2024;8(3).

ABSTRACT

Aim: Future time perceptions play an important role in helping individuals recover from negative situations, return to normal life before the earthquake, make plans for the future and determine their goals. The aim of this research is to determine the predictive role of inner peace and self-critical rumination on time perception in earthquake victims.

Material and Methods: The research was conducted between October 2023 and February 2024 with 381 individuals living in 11 provinces affected by the February 6 earthquake in eastern Turkey. Data were collected online with the "Personal Information Form", "Inner Peace Scale", "Self-Critical Rumination Scale" and "Future Time Perspective Scale". SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26.0 package program was used in the statistical analysis of the data.

Results: It was determined that 81.7% of the earthquake victims participating in the research were between the ages of 18-39 and 80.6% were women. A high level of negative correlation was determined between the IHR (Inner Peace Scale), IHR the subscales "Acceptance of Loss" and "Exceeding Hedonism and Materialism", and a positive correlation was determined between "Inner Balance/Calmness". In addition, a high level of positive correlation was determined between IHRS and SERS (Self-Critical Rumination Scale) and between IHRS and GZPÖ (Future Time Perspective Scale). A high level of positive correlation was also determined between the İHÖ and GZPÖ sub-dimensions "Focus on opportunities" and "Focus on limitations".

Conclusion: While the earthquake victims' increased peace of mind increased their internal balance, acceptance of loss decreased their enjoyment of life and materialistic thinking. Increased inner peace increased self-critical rumination and focusing on opportunities and limits from the future time perspective subscales. Increased self-critical rumination and future time perspective also increased focusing on opportunities and limits from the future time perspective subscales. In order to increase the psychological well-being of earthquake victims, intervention and longitudinal studies can be carried out to increase their inner peace, future perspectives and reduce ruminative thoughts.

Keywords: Earthquake, inner peace, self-critical rumination

GİRİŞ

Doğal afetler; fiziksel, sosyal ve ekonomik kayıplara neden olan, büyük zararlara ve insanların ölümüne yol açan, insan faaliyetlerini kesintiye uğratan, ulusal ve uluslararası yardım gerektiren olaylardır (1). Doğal afetlerden biri olan depremler de bireysel ve toplumsal yönden travmatik özelliklere sahiptir ve afet gerçekleştiikten sonra da olumsuz etkileri devam etmektedir (1,2). Dolayısıyla afet sonrasında hayatta kalan bireyler fiziksel ve psikolojik stresle karşı karşıya kalabilmektedirler (1,3).

Deprem gibi felaketlerden kaynaklanan stres, kayıp deneyimlerinin neden olduğu hasar büyük insan gruplarında duygusal bozuklukları tetikleyebilmekte, depreme maruz kalan bireyler psikososyo-ekonomik açıdan olumsuz yönde etkilenmektedir (3). Depremde travmatik bir şekilde yakını/sevdiğini kaybeden depremzedelerin ruhsal yönden derinden etkilenmekte ve yaşadıkları yas ile yaşam dengeleri bozulmaktadır. Deprem gibi yasa neden olan ve katlanması zor olan olaylar sonrasında insanlarda üzüntü, şok, öfke, özlem, inkâr, kaygı, suçluluk ve ruminasyon gibi durumlar görülmektedir (2).

Ruminasyon, bir fikir üzerinde anormal ve tekrarlı bir şekilde sürekli düşündürme (4). Travmatik bir olay olan depremlerden sonra inançların sarsılması, korku ve üzüntü gibi duygular, hayatta kalanların ruminasyon gibi uyumsuz bilişsel işlem tarzlarına girmesine yol açabilir, birey yaşadığı stresi azaltmak için olay hakkında tekrar tekrar düşünür (5-7). Ruminatif düşünme, anormal stres oluşturan olumsuz duygular ve depresyonla ilgilidir ve semptomları hem bilişsel hem de duygusal süreçler yoluyla sürdürülür (5).

Bireylerin sahip oldukları olumlu ve olumsuz duygular ve yaşamdan aldıkları doyuma ilişkin olarak yapmış oldukları öznel değerlendirme iç huzur olarak tanımlanmaktadır. İç huzurda olumlu duygular sık, olumsuz duygular az yaşamakta ve yaşamdan yüksek doyum alınmaktadır. İç huzurda birey; mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duyguların ve ruh hallerinin varlığı, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguların yokluğuna dayalı olarak kendi iyiliğiyle ilişkili düşünce ve hislerini ifade eder (8,9). Kunoşita'nın 2011 yılındaki büyük Japonya depreminden sonra yaptığı araştırmada yetişkin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (10). Moriyama'nın yaşlı bireylerle yaptığı çalışmada da iç huzuru yüksek olan 75 yaş üstü bireylerin refah düzeylerinin, hayattta kalma ve hastalık prognozlarının daha iyi olduğu, ağrıya tolerans ve hastalıklara karşı toleranslarının yüksek olduğu saptanmıştır (8).

Deprem sonrası herşeyin normale dönmesi zaman alacağından depremzedelerin düşünme ortamı bulamadan daha hızlı karar almak zorunda kalmaları da gerginliğe neden olabilmektedir (11). Gelecek zaman algısı, bireyin yakın veya uzak gelecekteki hedef ve beklentilerinin şimdiki ey-

lemleri üzerine etkisini, psikolojik ve çevresel özelliklere göre zamanı subjektif olarak nasıl algıladığını ifade etmektedir (12,13). Gelecek zaman algısı öznel bir yapıya sahiptir ve psikolojik zamanla ilgilidir (13). Bireylerin zamanı birbirinden farklı algılamasında etkili olan faktörler, gelecek zaman algısının farklılaşmasına neden olmaktadır (12). Bazı bireyler çok uzak zamanı düşünüp onunla ilgili plan yapabilirken, bazıları da sadece kısa zaman uzaklığı ile ilgili plan yapmaktadır. Bu algılama farkından dolayı uzun gelecek zaman algısına sahip bireyler, geleceklere yönelik daha fazla sayıda hedef belirlemede ve daha uzun süreli planlar yapmaktadırlar (14). Gelecek zaman algısı güçlü olan bireylerde şimdiki eylemler daha önemlidir çünkü şimdiki eylemlerini hedeflerine ulaşmada araç olarak kullanmaktadırlar. Gelecek zaman algısı düşük olan bireyler ise; zamanın hızla üzerlerine doğru geldiğini düşündükleri için geleceğe yönelik plan yapma ve hedeflerini yönetme konusunda başarısız olurlar (13). Deprem sonrası görülen ruminasyon ve yaşanan travmayla başetmede iç huzur önemli bir faktördür. Bireylerin yaşanan olumsuz durumlardan kurtulmaları, deprem öncesi normal yaşama dönmeleri, geleceğe yönelik planlarını yapmalarında ve hedeflerini belirlemelerinde gelecek zaman algıları önemli rol oynamaktadır. Bu doğrultuda planladığımız bu araştırmada amaç; depremzedelerde iç huzur ve özeleştirel ruminasyonun zaman algısında yordayıcı rolünü belirlemektir.

GEREÇ ve YÖNTEMLER

Araştırma depremzedelerde iç huzur ve öz-eleştirel ruminasyonun gelecek zaman perspektifi ile ilişkisi incelemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Araştırmamızda araştırılan hipotezler şunlardır: 1) Depremzedelerin sosyodemografik özellikleri ile iç huzur, özeleştirel ruminasyon ve gelecek zaman algı düzeyleri arasında fark var mıdır? 2) Depremzedelerin iç huzur, özeleştirel ruminasyon ve gelecek zaman algı düzeyleri nedir? 3) Depremzedelerin iç huzur, özeleştirel ruminasyon ve gelecek zaman algıları arasında ilişki var mıdır? 4) Depremzedelerde iç huzur ve özeleştirel ruminasyonda gelecek zaman algısının rolü nedir?

Araştırmanın yürütülebilmesi için Etik Kurul (Etik kurul tarihi: 20.10.2023 Etik Kurul No: E. 141230) onayı alınmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği aktararak online onamları alınmıştır. Çalışma Helsinki İlkeleri Deklerasyonu'nda belirtilen etik kurallara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verileri dijital ortamda toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından dijital bir anket (Google forms) oluşturulmuştur. Oluşturulan dijital anket, Whatsapp, Instagram, Twitter gibi sosyal platformlarda paylaşılmış ve ankete cevap verenlerden de diğer kişiler ile paylaşması istenmiştir. Katılımcılara gönderilen anketin başında çalışmanın amacı ve içeriği ile

çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğuna dair bilgiler yer almıştır.

Araştırmanın evrenini 2023 yılında Türkiye’de depremde etkilenen 11 ilinde yaşayan 18 yaş üstü 8.956.972 birey oluşturmaktadır (15). Araştırmanın örneklem büyüklüğünü hesaplamak için G Power 3.1 programı kullanılarak priori güç analizi yapılmıştır. Yapılan araştırmalar incelenmiş (Chérif, Niemiec, & Wood 2022) ve “İç Huzur Ölçeği’nin” beklenen güven aralıkları belirlenerek güven aralığı $\alpha=0,05$ iken, testin gücü $(1-\beta)$ 0,80, effect size $d=0,14$ ile örneklem büyüklüğü 367 olarak hesaplanmıştır (16).

Dahil etme kriterleri; 2023 yılında gerçekleşen depremi yaşamış olmak, 18-65 yaş aralığında olmak, Türkçe okuyup anlayabilmek, Akıllı telefon kullanmaktır.

Dışlama kriterleri; Deprem sonrasında psikiyatrik tanı ve tedavi almaktır.

Araştırma verileri 21.10.2023-01.02.2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma 381 depremzedenin katılımı ile sonlandırılmış ve dijital anket erişime kapatılmıştır.

Veri toplama araçları

Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “İç Huzur Ölçeği”, “Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği” ve “Gelecek Zaman Perspektifi Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda geliştirilmiş olup (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, depremde yaşanan binada çökme ve depremde yakınına kaybetme) toplam 7 sorudan oluşmaktadır.

İç Huzur Ölçeği: Xi ve Lee tarafından geliştirilmiş ölçek dokuz maddeden oluşmaktadır (17). Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirliği Seki ve ark. tarafından yapılmıştır (18). Ölçek Kaybın Kabulü (1, 2 ve 3. Maddeler), İç Denge/Sakinlik (4, 5 ve 6. Maddeler) ve Aşan Hedonizm ve Materyalizm (7, 8 ve 9. Maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 7’li Likert derecelendirmesine sahiptir (1= Neredeyse hiç, ...,7= Neredeyse her zaman). Ölçekte iç huzuru olumsuz etkileyen 1, 2, 3, 7, 8, 9. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça iç huzurun da arttığı varsayılmaktadır. Ölçeğin geneli için Cronbach alpha katsayısı 0,72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için; Kaybın Kabulü 0,78, İç Denge/Sakinlik 0,78 ve Aşan Hedonizm ve Materyalizm 0,63 Cronbach alpha değerine sahiptir. Ölçekten alınan puan arttıkça iç huzurun da arttığı varsayılmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0,77’dir. Ölçeğin alt boyutları için 0,71 ile 0,81 arasında Cronbach alpha değerine sahiptir.

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği: Smart ve ark. tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin öz eleştirel ruminasyonlarını belirlemek amacıyla oluşturulan 10 maddeli bir öz bildirim

ölçeğidir (19). Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirliği Kocalar tarafından yapılmıştır (20). Ölçek, tek boyutlu bir ölçek olup dörtlü Likert derecelendirmesine sahiptir (1= Asla, ...,4= Tamamen). Ölçekten alınan puan arttıkça öz eleştirel ruminasyonların da arttığı varsayılmaktadır. Ölçeğin maddeleri arasında ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.92 olarak kaydedilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.91’dir.

Gelecek Zaman Perspektifi Ölçeği: Ölçek Carstensen ve Lang tarafından geliştirilmiştir (21). Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve 7’li Likert tiptedir (1-hiç doğru değil... 7-çok doğru). Ölçekte Fırsatlara Odaklanma (1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. Maddeler) ve Sınırlamalara Odaklanma (8, 9 ve 10. Maddeler) olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirliği Soylu ve Özkes tarafından yapılmıştır (22). Ölçeğin maddeleri arasında ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach alpha katsayısı, Fırsatlara Odaklanma 0,91 ve Sınırlamalara Odaklanma 0,86 olarak kaydedilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin geneli için Cronbach alpha katsayısı 0,83’dir. Ölçeğin alt boyutları için 0,83 ile 0,92 arasında Cronbach alpha değerine sahiptir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde SPSS 26.0 (Statistical Packet for Social Sciencesfor Windows) paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizde ölçek puan ortalamalarının normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların sosyodemografik ve diğer özellikleri için yüzde ve frekans; ölçek puan ortalamaları için ise aritmetik ortalama ve standart sapma tanımlayıcı istatistikleri kullanılmıştır. Sosyodemografik ve diğer özellikler ile ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasında 3’lü gruplarda Kruskal Wallis, 2’li gruplarda Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır. Ayrıca ölçekler arası ilişkinin analizinde Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. İç tutarlık Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Depremzedelerin %81,7’sinin 18-39 yaş aralığında ve %80,6’sinin kadın olduğu, %82,2’sinin partnerinin olmadığı, %86,8’inin üniversite ve üzerinde eğitim aldığı, %83,5’inin çalışmadığı, %77,8’inin orta düzeyde gelir sahibi olduğu, %92,8’inin depremde yaşadıkları binada çökme olmadığı ve %77,0’sinin depremde bir yakınına kaybetmediği belirlenmiştir (Tablo 1).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş ($p=0,669$), cinsiyet ($p=0,423$), eğitim düzeyi ($p=0,196$), çalışma durumu ($p=0,986$), gelir düzeyi ($p=0,222$), depremde yaşanan binada çökme ($p=0,201$) ve depremde yakınına kaybetme ($p=0,999$) durumlarına göre İHÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır (Tablo 2). Partneri olan ve olmayan depremzedelerin

Tablo 1. Depremzedelerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları (n=387)

Sosyodemografik özellikleri	Sonuç (n=387)	
	Yaş aralığı, n (%)	18-39 yıl
	40 yıl ve üzeri yaş	71 18,3
Cinsiyet, n (%)	Kadın	312 80,6
	Erkek	75 19,4
Medeni durum, n (%)	Partneri var	69 17,8
	Partneri yok	318 82,2
Eğitim düzeyi, n (%)	İlköğretim	23 6,0
	Lise	28 7,2
	Üniversite ve üzeri	336 86,8
Çalışma durumu, n (%)	Çalışıyor	64 16,5
	Çalışmıyor	323 83,5
Gelir düzeyi, n (%)	Kötü	66 17,0
	Orta	301 77,8
	İyi	20 5,2
Depremde yaşanan binada çökme, n (%)	Oldu	28 7,2
	Olmadı	359 92,8
Depremde yakınına kaybetme, n (%)	Kaybetti	89 23,0
	Kaybetmedi	298 77,0

İHÖ toplam puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ($p=0,025$) (Tablo 2).

Ayrıca depremzedelerin yaş ($p=0,484$), cinsiyet ($p=0,566$), eğitim düzeyi ($p=0,719$), çalışma durumu ($p=0,670$), gelir düzeyi ($p=0,074$), depremde yaşanan binada çökme ($p=0,400$) ve depremde yakınının kaybetme ($p=0,053$) durumlarına göre İHÖ “Kaybın kabulü” alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 2). Partneri olan ve olmayan depremzedelerin “Kaybın kabulü” alt boyutu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p=0,037$) (Tablo 2).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş ($p=0,064$), cinsiyet ($p=0,332$), medeni durum ($p=0,138$), eğitim düzeyi ($p=0,250$), çalışma durumu ($p=0,231$), gelir düzeyi ($p=0,334$), depremde yaşanan binada çökme ($p=0,805$) ve depremde yakınının kaybetme ($p=0,173$) durumlarına göre İHÖ “İç denge/Sakinlik” alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 2).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş ($p=0,943$), cinsiyet ($p=0,318$), medeni durum ($p=0,247$), eğitim düzeyi ($p=0,600$), çalışma durumu ($p=0,736$), gelir düzeyi ($p=0,142$), depremde yaşanan binada çökme ($p=0,434$) ve depremde yakınının kaybetme ($p=0,710$) durumlarına göre İHÖ “Aşan hedonizm materyalizm” alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 2).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş ($p=0,682$), cinsiyet ($p=0,775$), medeni durum ($p=0,091$), eğitim düzeyi ($p=0,166$), çalışma durumu ($p=0,462$), gelir düzeyi ($p=0,523$) ve depremde yakınının kaybetme ($p=0,977$) durumlarına göre ÖERÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 3). Depremde yaşadıkları binada çökme olan ve olmayan depremzedelerin ÖERÖ toplam puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır ($p=0,005$) (Tablo 3).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş ($p=0,531$), cinsiyet ($p=0,082$), medeni durum ($p=0,129$), eğitim düzeyi ($p=0,588$), çalışma durumu ($p=0,243$), gelir düzeyi ($p=0,221$), depremde yaşanan binada çökme ($p=0,748$) ve depremde yakınının kaybetme ($p=0,170$) durumlarına göre GZPÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 4).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş ($p=0,950$), medeni durum ($p=0,187$), eğitim düzeyi ($p=0,292$), çalışma durumu ($p=0,543$), gelir düzeyi ($p=0,091$), depremde yaşanan binada çökme ($p=0,998$) ve depremde yakınının kaybetme ($p=0,380$) durumlarına göre GZPÖ “Fırsatlara odaklanma” alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 4). Kadın ve erkek depremzedelerin GZPÖ “Fırsatlara odaklanma” alt boyutu toplam puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır ($p=0,029$) (Tablo 4).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş ($p=0,092$), cinsiyet ($p=0,292$), medeni durum ($p=0,302$), eğitim düzeyi ($p=0,400$), çalışma durumu ($p=0,150$), gelir düzeyi ($p=0,528$), depremde yaşanan binada çökme ($p=0,406$) ve depremde yakınının kaybetme ($p=0,228$) durumlarına göre GZPÖ “Sınırlamalara odaklanma” alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 4).

İç Huzur Ölçeği ile İHÖ alt boyutları “Kaybın kabulü” ($r=-0,788$, $p=0,001$) ve “Aşan Hedonizm ve Materyalizm” ($r=-0,784$, $p=0,001$) arasında yüksek düzeyde negatif yönde, “İç denge/Sakinlik” ($r=0,443$, $p=0,001$) arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Ayrıca İHÖ ile ÖERÖ ($r=0,146$, $p=0,006$) arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon belirlenmiştir. Bununla birlikte İHÖ ile GZPÖ ($r=0,333$, $p=0,001$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. İç Huzur Ölçeği ile GZPÖ alt boyutları “Fırsatlara odaklanma” ($r=0,240$, $p=0,001$) ve “Sınırlamalara odaklanma” ($r=0,261$, $p=0,001$) arasında da çok zayıf düzeyde pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir (Tablo 5).

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği ile GZPÖ “Sınırlamalara odaklanma” alt boyutu ($r=0,194$, $p=0,001$) arasında çok zayıf düzeyde pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir (Tablo 5).

Tablo 2. Depremzedelerin sosyodemografik özellikleri ile İHÖ toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması

Sosyodemografik özellikleri ve Puanlar		İHÖ Toplam ^a	Kaybın kabulü ^a	İç denge /Sakinlik ^a	Aşan Hedonizm ve Materyalizm ^a
Yaş	18-39 yaş aralığı	29,07±5,96 (9-45)	7,28±2,85 (3-15)	7,25±2,67 (3-15)	6,89±2,64 (3-15)
	40 ve üzeri yaş	29,67±5,89 (9-43)	7,01±3,12 (3-15)	7,74±2,49 (3-14)	7,05±2,90 (3-15)
	p	*p=0,669	p=0,484	p=0,064	p=0,943
Cinsiyet	Kadın	28,99±6,04 (9-44)	7,29±2,95 (3-15)	7,29±2,67 (3-15)	7,00±2,72 (3-15)
	Erkek	29,94±5,52 (18-45)	7,00±2,72 (3-13)	7,58±2,50 (4-15)	6,64±2,60 (3-13)
	p	p=0,423	p=0,566	p=0,332	p=0,318
Medeni durum	Partneri var	30,70±4,74 (18-44)	6,52±2,56 (3-13)	7,80±2,55 (3-15)	6,58±2,40 (3-14)
	Partneri yok	28,83±6,14 (9-45)	7,39±2,96 (3-15)	7,24±2,65 (3-15)	7,01±2,75 (3-15)
	p	p=0,025	p=0,037	p=0,138	p=0,247
Eğitim düzeyi	İlköğretim	29,71±5,25 (18-33)	7,57±3,04 (3-12)	7,57±2,50 (5-11)	6,28±2,21 (5-11)
	Lise	26,37±4,24 (18-31)	8,25±3,24 (5-14)	5,87±2,16 (4-9)	7,25±2,43 (4-9)
	Üniversite ve üzeri	29,50±5,98 (9-45)	7,19±2,90 (3-15)	7,38±2,65 (3-15)	6,93±2,71 (3-15)
p	**p=0,196	p=0,719	p=0,250	p=0,600	
Çalışma durumu	Çalışıyor	29,23±4,28 (17-38)	6,98±2,38 (3-12)	6,95±2,17 (3-12)	6,73±2,03 (3-12)
	Çalışmıyor	29,18±6,24 (9-45)	7,28±3,00 (3-15)	7,43±2,72 (3-15)	6,96±2,81 (3-15)
	p	p=0,986	p=0,670	p=0,231	p=0,736
Gelir düzeyi	Kötü	30,37±5,04 (20-40)	6,38±2,76 (3-13)	7,08±2,54 (3-15)	6,32±2,52 (3-13)
	Orta	29,06±5,97 (3-45)	7,37±2,89 (3-15)	7,44±2,64 (3-15)	7,00±2,68 (3-15)
	İyi	27,27±7,61 (9-43)	7,72±3,30 (3-15)	6,77±2,92 (3-15)	7,77±3,17 (3-15)
p	p=0,222	p=0,074	p=0,334	p=0,142	
Depremde yaşanan binada çökme	Oldu	28,37±5,82 (18-43)	7,74±3,12 (3-14)	7,25±2,90 (3-13)	7,14±2,31 (3-13)
	Olmadı	29,26±5,95 (9-45)	7,18±2,89 (3-15)	7,36±2,62 (3-15)	6,91±2,72 (3-15)
	p	p=0,201	p=0,400	p=0,805	p=0,434
Depremde yakını kaybetme	Kaybetti	29,27±5,67 (9-43)	6,66±2,86 (3-15)	6,95±2,53 (3-13)	7,01±2,75 (3-15)
	Kaybetmedi	29,16±6,03 (9-45)	7,40±2,90 (3-15)	7,47±2,66 (3-15)	6,90±2,68 (3-15)
	p	p=0,999	p=0,053	p=0,173	p=0,710

Puan ortalaması±S (Minimum – Maksimum), *Mann-Whitney U Testi, **Kruskal Wallis Testi, p<0.05. İHÖ: İç Huzur Ölçeği

Bununla birlikte GZPÖ ile alt boyutlardan “Fırsatlara odaklanma” ile (r=0,916, p=0,001) çok yüksek düzeyde ve “Sınırlamalara odaklanma” ile (r=0,339, p=0,001) arasında da zayıf düzeyde pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir (Tablo 5).

TARTIŞMA

Deprem bireylerde duygusal bozuklukları tetikleyebilmekte, depreme maruz kalan bireyleri psikososyo-ekonomik açıdan olumsuz etkileyebilmektedir. Depremzedelerde iç huzur ve özeleştirel ruminasyonun zaman algısında yordayıcı rolünü belirlediği çalışma literatür eşliğinde tartışılmıştır. Depremzedelerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, depremde yaşanan binada çökme ve depremde yakınının kaybetme durumlarının iç huzur puanını ve “Kaybın kabulü”, “İç denge/Sakinlik” ve “Aşan hedonizm materyalizm” alt boyut puanlarını etkilemediği görülmüştür.

Literatürde deprem ya da doğal afetler sonrası iç huzurun incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. İç huzura yakın terimler olan güven, mutluluk, refah, öznel iyi oluş gibi parametreler çalışılmıştır (23-27). Nagai ve ark. büyük Japonya depreminden hemen sonra başladıkları ve 8 yıl süren çalışmalarında, en ağır konut hasarına sahip katılımcılarda, hiç hasar görmeyenlere göre mutsuzluk yaygınlığının daha yüksek olabileceğini bulmuşlardır. Ancak takip sırasında bu farkın giderek azaldığını görmüşlerdir (27). Hedonik adaptasyon teorisine göre, hem olumlu olaylar (örneğin piyangoyu kazanmak) hem de olumsuz olaylar (örneğin felç olmak) uzun vadeli adaptasyonla sonuçlanır, böylece insanlar zaman içinde mutluluk temel çizgisine geri dönerler (28). İncelediğimiz parametrelerin iç huzuru etkilemediği sonucunun da çalışmamızı depremden yaklaşık 1 yıl sonra yürüttüğümüzden ve insanların adaptasyon sağlamış olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 3. Depremzedelerin sosyodemografik özellikleri ile ÖERÖ toplam puan ortalamalarının karşılaştırılması

Sosyodemografik özellikleri ile ÖERÖ Puanları		ÖERÖ *	Median (Min-Maks)	p
Yaş	18-39 yaş aralığı	26,67±7,29	27 (10-40)	**p=0,682
	40 ve üzeri yaş	25,84±7,12	27 (10-39)	
Cinsiyet	Kadın	26,63±7,37	27 (10-40)	p=0,775
	Erkek	26,01±6,80	26 (10-40)	
Medeni durum	Partneri var	27,73±6,13	29 (12-40)	p=0,091
	Partneri yok	26,21±7,48	26 (10-40)	
Eğitim düzeyi	İlköğretim	23,28±3,77	25 (19-27)	***p=0,166
	Lise	29,75±7,57	30 (19-40)	
	Üniversite ve üzeri	26,49±7,28	27 (10-40)	
Çalışma durumu	Çalışıyor	25,98±6,51	26 (14-40)	p=0,462
	Çalışmıyor	26,61±7,40	27 (10-40)	
Gelir düzeyi	Kötü	27,40±6,11	28 (10-40)	p=0,523
	Orta	26,29±7,53	26 (10-40)	
	İyi	26,72±6,55	25 (19-40)	
Depremde yaşanan binada çökme	Oldu	22,85±5,76	22 (10-33)	p=0,005
	Olmadı	26,81±7,29	27 (10-40)	
Depremde yakınıni kaybetme	Kaybetti	26,60±6,82	26 (11-40)	p=0,977
	Kaybetmedi	26,47±7,39	27 (10-40)	

Puan ortalaması±S (Minimum – Maksimum), **=Mann-Whitney U Testi, ***Kruskal Wallis Testi, p<0.05. ÖERÖ: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği.

Katılımcıların iç huzur toplam puan ortalamalarının partneri olanlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. İç huzur alt boyutlarından, kaybın kabulü alt boyut toplam puanının ise partneri olmayanlarda yüksek olduğu görülmektedir. Moriyama ve ark., çalışmamıza benzer şekilde deprem sonrası, yalnız yaşayanların öznel refah düzeylerinin düşük olduğunu saptamışlardır (8). Kinoshita ve ark. aile üyeleri yanında olanların refah düzeylerinin daha iyi olduğu sonucuna varmışlardır (10). Bu durumun bireylerin algıladıkları sosyal destekten kaynaklandığı düşünülmürken, kaybın kabulü alt boyutunun yalnız olanlarda bu yüzden daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Yalnız olmayış, yanında bir desteğin varlığı, insanların travma sonrası büyümelerini hızlandırdığı ve iç huzuru artırdığı bilinmektedir (29, 30).

Araştırmaya katılan depremzedelerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi ve depremde yakınıni kaybetme durumlarına göre öz eleştirel ruminasyon durumlarını etkilemediği, yalnızca depremde yaşadığı binada çökme olmayanların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri daha yüksektir. Quan ve ark, çalışmamızın aksine, travmatik deneyimlere daha yüksek derecede maruz kalmanın, felaketlerin ciddiyetinin daha fazla algılanmasına ve düşünülmesine yol açtığını buldu (31). Bu durumun böyle büyük bir felakette hayatta kalmanın yaratmış olabileceği vicdan azabı ve suçluluktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Acının büyüklüğü insanları ruhsal olarak

çok zorladı. Örneğin, insanlarda kayıpların üzüntüsüne katlanamama, başkasının acı çektiğini bile bile yaşama devam etme zorluğu yani hayatta kalma suçluluğu oluşturdu. Travmatik olaylardan sonra oluşan bu his, kişinin aklında şu soruyu oluşturuyor: “Neden onun başına geldi, neden ben değilim?” (32).

Gelecek zaman perspektifi ölçeği ve alt boyutları, demografik özelliklerle karşılaştırıldığında, yalnızca fırsatlara odaklanma alt boyutunun cinsiyetten etkilendiği, daha çok kadınların fırsatlara odaklandığı görülmektedir. Afet sonrası gelecek zaman perspektifi alt boyutları ile cinsiyet değişkeninin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Demirci, sınava hazırlanan öğretmen adayları ile yürüttüğü çalışmada, çalışmamızın aksine fırsatlara odaklanma alt boyutunun cinsiyetten etkilenmediği göstermiştir (33). Kadın yaşamın başlangıcında ve çağlar boyunca geleceği dizayn edebilmek için çabalamıştır. Bu fark deprem sonrası kadınların yaşama tutunabilmek için daha fazla çaba sarfettiğini göstermektedir. Kadınların yetiştirilme tarzına bağlı olarak geliştirdikleri davranışlar ve yaşamları boyunca edindikleri kazanımlar/beceriler afet sırasındaki güvenli davranışlar gösterebilmelerini etkilemektedir (34).

Araştırmaya katılan depremzedelerin iç huzurları ile kaybı kabullenme ve aşan hedonizm ve materyalizm düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Depremin

Tablo 4. Depremzedelerin sosyodemografik özellikleri ile GZPÖ toplam ve alt boyut puan ortalamalarının karşılaştırılması

Sosyodemografik özellikleri ile GZPÖ	GZPÖ Toplam*	Fırsatlara odaklanma*	Sınırlamalara odaklanma*	
Yaş	18-39 yaş aralığı	41,95±11,44 (10-70)	29,50±10,68 (7-49)	12,44±4,94 (3-21)
	40 ve üzeri yaş	40,69±11,96 (10-64)	29,47±10,60 (7-49)	11,21±5,14 (3-21)
	p	**p=0,531	p=0,950	p=0,092
Cinsiyet	Kadın	42,17±12,00 (10-70)	30,07±10,88 (7-49)	12,09±5,01 (3-21)
	Erkek	39,87±9,45 (21-62)	27,30±9,43 (9-49)	12,57±4,96 (3-21)
	p	p=0,082	p=0,029	p=0,292
Medeni durum	Partneri var	43,67±10,40 (26-65)	31,01±9,78 (14-49)	12,65±4,59 (3-19)
	Partneri yok	41,22±11,76 (10-70)	29,14±10,82 (7-49)	12,08±5,09 (3-21)
	p	p=0,129	p=0,187	p=0,302
Eğitim düzeyi	İlköğretim	37,57±12,28 (19-48)	27,57±12,13 (11-42)	10,00±4,58 (4-15)
	Lise	37,87±9,76 (19-51)	23,87±8,37 (11-36)	14,00±4,89 (8-21)
	Üniversite ve üzeri	41,87±11,57 (10-70)	29,67±10,65 (7-49)	12,19±5,00 (3-21)
p	***p=0,588	p=0,292	p=0,400	
Çalışma durumu	Çalışıyor	43,25±10,60 (22-70)	30,16±9,76 (7-49)	13,08±4,55 (3-21)
	Çalışmıyor	41,37±11,72 (10-70)	29,36±10,83 (7-49)	12,01±5,07 (3-21)
	p	p=0,243	p=0,543	p=0,150
Gelir düzeyi	Kötü	42,49±10,67 (16-70)	29,83±11,00 (9-49)	12,66±5,10 (3-21)
	Orta	41,81±11,85 (10-70)	29,77±10,68 (7-49)	12,03±5,00 (3-21)
	İyi	37,27±8,79 (19-55)	24,16±7,52 (10-36)	13,11±4,66 (6-21)
p	p=0,221	p=0,091	p=0,528	
Depremde yaşanan binada çökme	Oldu	41,14±14,15 (19-70)	29,62±12,45 (11-49)	11,51±5,04 (3-21)
	Olmadı	41,74±11,32 (10-70)	29,48±10,50 (7-49)	12,25±5,00 (3-21)
	p	p=0,748	p=0,998	p=0,406
Depremde yakınına kaybetme	Kaybetti	40,37±11,07 (16-70)	28,65±9,27 (11-49)	11,72±4,79 (3-21)
	Kaybetmedi	42,10±11,67 (10-70)	29,76±11,04 (7-49)	12,34±5,06 (3-21)
	p	p=0,170	p=0,380	p=0,228

Puan ortalaması±S (Minimum – Maksimum), **Mann-Whitney U Testi, ***Kruskal Wallis Testi, p<0.05. **GZPÖ:** Gelecek Zaman Perspektifi Ölçeği.

Tablo 5. İHÖ VE GZPÖ toplam ve alt boyutları ile ÖERÖ korelasyon analizi

		1	2	3	4	5	6	7
1. İHÖ Toplam	r							
	p							
2. Kaybın kabulü	r	-0,788						
	p	0,001						
3. İç denge/Sakinlik	r	0,443	-0,021					
	p	0,001	0,701					
4. Aşan Hedonizm ve Materyalizm	r	-0,784	0,594	-0,026				
	p	0,001	0,001	0,627				
5. ÖERÖ	r	0,146	-0,232	-0,107	-0,179			
	p	0,006	0,001	0,045	0,001			
6.GZPÖ Toplam	r	0,333	-0,181	0,237	-0,294	-0,014		
	p	0,001	0,001	0,001	0,001	0,801		
7. Fırsatlara odaklanma	r	0,240	-0,067	0,286	-0,182	-0,091	0,916	
	p	0,001	0,211	0,001	0,001	0,089	0,001	
8. Sınırlamalara odaklanma	r	0,261	-0,305	-0,043	-0,294	0,194	0,339	-0,033
	p	0,001	0,001	0,417	0,001	0,001	0,001	0,539

*Spearman Korelasyon testi, p < 0.01. **İHÖ:** İç Huzur Ölçeği, **ÖERÖ:** Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, **GZPÖ:** Gelecek Zaman Perspektifi Ölçeği.

ve beraberinde getirdiği kaybın ani olarak gerçekleşmesi, herhangi bir hazırlık olanağının olmaması kaybı kabullenmeyi zorlaştırarak iç huzurun sağlanamamasına, dolayısıyla depremzedelerin yaşama dair haz ve maddesel temelli eğilimlere yönelimin de olumsuz etkilenmesine yol açmış olabilir. Birlikte yaşanan ve hayatın paylaşıldığı insanların bir anda yok olmasını kabullenmek bireyin kendi yaşadığı ve içinde bulunduğu durumu kabullenmesinden daha zor olabilir. Araştırmaya katılan depremzedelerin iç huzurları ile sakinlik/iç dengeleri arasındaki pozitif ilişki bireyin kendi yaşadıklarını daha kolay kabullenmesine yordayabilir.

Araştırma sonucunda depremzedelerin iç huzurları ile öz eleştirel ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptandı. Bu bulguya dayanarak depremzedelerin öz eleştirel ruminasyonları arttıkça iç huzurlarının arttığı söylenebilir. Bu bulgu depremzedelerin var olan acı deneyimlerini tekrar tekrar düşünmelerinin yaşadıklarını sindirmelerinden, kayıplarını kabullenmelerinden, hayata her anlamda yeniden başlamalarından ve bu konuda harekete geçmelerinden daha kolay algılanması ile açıklanabilir.

Araştırmaya katılan depremzedelerin iç huzurları arttıkça gelecek zaman perspektiflerinin, fırsatlara odaklanma düzeylerinin ve sınırlamalara odaklanma düzeylerinin de paralel olarak arttığı saptandı. Deprem ve sonrasında yaşananlar her ne kadar yıkıcı ve yıpratıcı olsa da her acının zamanla geçeceği fikri, depremi yaşamayan ve ülke genelinden sağlanan sosyal destek, depremi yaşayan diğer kişilere yardım etme, deprem sonrasında kaybedilenlere rağmen hayatta kalan ve bakmakla yükümlü olunan kişilere duyulan sorumluluk gibi faktörlerin iç huzuru, beraberinde gelecek perspektifini, içinde bulunulan durumun yarattığı olanakları ve sınırlamaların farkında olmayı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırma sosyal medya aracılığı ile yürütüldüğü için daha çok genç insanlara ulaşılabilir. Bu durum araştırmanın depremi yaşayan herkese genellenabilirliğini sınırlamaktadır.

Depremzedelerin medeni durumları ile İHÖ toplam puan ortalamaları, depremde yaşanan binada çökme durumları ile ÖERÖ, medeni durumları ile “Kaybın kabulü” alt boyutu puan ortalamaları, cinsiyet durumları ile GZPÖ “Fırsatlara odaklanma” alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında ilişki vardı. İç Huzur Ölçeği ile İHÖ alt boyutları “Kaybın kabulü” ve “Aşan Hedonizm ve Materyalizm” arasında negatif yönde, “İç denge/Sakinlik” arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon vardı. Ayrıca İHÖ ile ÖERÖ arasında, İHÖ ile GZPÖ arasında, İHÖ ile GZPÖ alt boyutları “Fırsatlara odaklanma” ve “Sınırlamalara odaklanma” arasında, ÖERÖ ve GZPÖ “Sınırlamalara odaklanma” alt boyutu arasında ve GZPÖ ile GZPÖ alt boyutları “Fırsatlara odaklanma” ve “Sınırlamalara odaklanma” arasında pozitif yönde yüksek düzeyde korelasyon vardı.

Depremzedelerin iç huzurları artışı, iç dengeyi artırırken, kaybın kabulü, hayattan zevk alma ve materyalist düşüncüyü azalttı. İç huzur artışı, öz eleştirel ruminasyonu ve gelecek zaman perspektifi alt ölçeklerinden fırsatlara ve sınırlara odaklanmayı artırdı. Öz eleştirel ruminasyon ve gelecek zaman perspektifi artışı da gelecek zaman perspektifi alt ölçeklerinden fırsatlara ve sınırlara odaklanmayı artırdı.

Depremin psikososyal etkilerinin olduğu ve sürdürülebilir müdahalelerin gerekliliği bilinmektedir. Gelecek çalışmalar, depremzedelerin psikolojik iyi hallerini artırabilmek için, iç huzurlarını, gelecek zaman perspektiflerini artırmak ve ruminatif düşüncelerini azaltmak üzerine müdahale çalışmalarına yönelmelidir.

Teşekkür

Çalışmaya katılan bütün katılımcılara teşekkürlerimizi sunarız.

Yazar Katkı Beyanı

Fikir: **Ayşe Elkoca, Duygu Ayar, Filiz Polat, Çiğdem Aksu**, Tasarım: **Ayşe Elkoca, Duygu Ayar, Filiz Polat, Çiğdem Aksu**, Veri toplama: **Ayşe Elkoca, Duygu Ayar, Filiz Polat, Çiğdem Aksu**, Analiz veya Yorumlama: **Ayşe Elkoca, Duygu Ayar**, Literatür taraması: **Ayşe Elkoca, Filiz Polat, Çiğdem Aksu**, Yazım: **Ayşe Elkoca, Filiz Polat, Çiğdem Aksu**, Onay: **Ayşe Elkoca, Duygu Ayar, Filiz Polat, Çiğdem Aksu**.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada yazarların çıkar çatışmaları bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Çalışmamızda herhangi bir finansal destek yoktur.

Etik Kurul Onayı

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Fen Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan izin alınmıştır. Araştırmanın yürütülmesi için Etik Kurul (Etik kurul tarihi: 20.10.2023 Etik Kurul No: E. 141230) onayı alınmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği aktararak online onamları alınmıştır. Çalışma Helsinki İlkeleri Deklerasyonu'nda belirtilen etik kurallara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Hakemlik Süreci

Kör hakemlik süreci sonrası yayına uygun bulunmuştur.

KAYNAKLAR

1. Marangoz M, İzci Ç. Doğal afetlerin ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerinin 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler bağlamında girişimciler açısından değerlendirilmesi. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi. 2023;24(52):1-30.
2. Yelboğa N. Kahramanmaraş Depremi Özeline Travmatik Yas ve Sosyal Hizmetin Yas Danışmanlığı Müdahalesi. Uluslararası Toplum Bilimleri Dergisi. 2023;7(1):97-121.
3. García FE, Cova F, Rincón P, Vázquez C, Páez D. Coping, rumination and posttraumatic growth in people affected by an earthquake. Psicothema. 2016;28(1):59-65.

4. Koçak UZ, Öztürk O, Kurt M, Özer D. Doğal afetler sonrası stres bozukluğuna eşlik eden ruminasyonun fizyolojik etkileri ve mücadelede egzersiz yaklaşımları: Geleneksel derleme. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2023;8(2):699-703.
5. Xu W, Feng C, Tang W. Rumination, posttraumatic stress disorder symptoms, and posttraumatic growth among Wenchuan earthquake adult survivors: a developmental perspective. *Frontiers in public health*. 2022;9:764127.
6. Turan N, Yılmaz DY, Ertekin K. The relationship between posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth, and rumination in adolescents after earthquake: A systematic review. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing*. 2022;35(3):267-76.
7. Alamdar S, Lv Y, Guo J, Lu J, Zhang Y. Attentional bias effect on post-traumatic outcomes in children after earthquake: Mediation role of rumination. *PsyCh journal*. 2020;9(5):738-48.
8. Moriyama N, Iwasa H, Tsubokura M, Kuroda Y, Yasumura S. Living in the restoration public housing after the Great East Japan Earthquake correlates with lower subjective well-being of older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(15):2696.
9. Karakaş AC. Manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*. 2017;1(1):53-63.
10. Kinoshita Y, Nakayama C, Ito N, Moriyama N, Iwasa H, Yasumura S. Subjective Wellbeing and Related Factors of Older Adults Nine and a Half Years after the Great East Japan Earthquake: A Cross-Sectional Study in the Coastal Area of Soma City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(5):2639.
11. Kirman F. Deprem sonrası travmatik stres tepkileri ve sosyal medyada yansımaları. *Antakiyat*. 2023;6(1):15-30.
12. Şahin FA, Aslan A. Genç Yetişkinlerde Bağlam Özellikleri Ve Aşinalık Etkisinin Zaman Algısı İle İlişkisi. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2022;23(43):905-34.
13. Er N, Yaşın-Tekoğlu F. Otobiyografik Bellek İşlevleri ile Gelecek Zaman Algısı Arasındaki İlişkide Zaman Yöneliminin Aracı Rolü. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*. 2023;38(91).
14. Avcı S, Erden M. Gelecek zaman algısı ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009;3(37):1-12.
15. Tc.Cumhurbaşkanlığı. Deprem Sonrası Değerlendirme Raporu. In: Başkanlığı SvB, editor. 2023.
16. Chérif L, Niemiec R, Wood V. Character strengths and inner peace. *International Journal of Wellbeing*. 2022;12(3).
17. Xi J, Lee MT. Inner peace as a contribution to human flourishing. *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities*. 2021;435.
18. Seki T, Şimşir Gökalp Z, Kurnaz MF, Dilmaç B. Translation, Adaptation, and Validation of the Inner Peace Scale (IPS) to the Turkish Language. *Trc Journal Of Humanitarian Action*. 2022;1:89-96.
19. Smart LM, Peters JR, Baer RA. Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*. 2016;23(3):321-32.
20. Kocalar HE. Öz eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz eleştirel ruminasyonun aracılık rolü: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2019.
21. Carstensen LL, Lang FR. Future time perspective scale. *Psychology and Aging*. 1996.
22. Soylu C, Ozekes BC. Psychometric properties of the future time perspective scale for the Turkish population: Age differences in predictors of time perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2020;91(1):85-106.
23. Yamamura E, Tsutsui Y, Yamane C, Yamane S, Powdthavee N. Trust and happiness: Comparative study before and after the Great East Japan Earthquake. *Social Indicators Research*. 2015;123:919-35.
24. Wang Z, Wang F. Well-being effects of natural disasters: evidence from China's Wenchuan earthquake. *Journal of happiness studies*. 2023;24(2):563-87.
25. Afshari E, Zarei A, Mahmoud Alilou M, Nemati F. Comparing Coping strategies, happiness, hope for future in adolescent's survivor Bam earthquake with other adolescents. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2018;5(3):38-52.
26. Uchida Y, Takahashi Y, Kawahara K. Changes in hedonic and eudaimonic well-being after a severe nationwide disaster: The case of the Great East Japan Earthquake. *Journal of Happiness Studies*. 2014;15:207-21.
27. Nagai M, Hikichi H, Shiba K, Kondo K, Kawachi I, Aida J. Long-Term Trend in the Association Between Disaster Damage and Happiness Before and After the Great East Japan Earthquake. *International Journal of Public Health*. 2022;67:1604901.
28. Yang Y, Gu Y, Galak J. When it could have been worse, it gets better: How favorable uncertainty resolution slows hedonic adaptation. *Journal of Consumer Research*. 2017;43(5):747-68.
29. Şimşir Z. Savaş travma sonrası büyüme, değerler ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkiler: Necmettin Erbakan University (Turkey); 2017.
30. Tümbek Tekeoğlu A, Ünal Ş. İç Huzur Arayışı: Meditasyon Uygulamaları ve. 2023.
31. Quan L, Zhen R, Yao B, Zhou X, Yu D. The role of perceived severity of disaster, rumination, and trait resilience in the relationship between rainstorm-related experiences and PTSD amongst chinese adolescents following rainstorm disasters. *Archives of psychiatric nursing*. 2017;31(5):507-15.
32. Bağçeci P. Deprem sonrası "Hayatta kalma suçluluğu". TRT Haber. 2023.
33. Demirci Ş. Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmen Adaylarında Motivasyonel Kararlılık: Gelecek Zaman Perspektifi ve Genel Öz-Yeterlik İnancı Bağlamında Bir İnceleme: Marmara Üniversitesi (Turkey); 2023.
34. Gündüz F. Afetlerde kadın ve toplumsal cinsiyet perspektifi ile çıkarılması gereken dersler (Haiti ve Japonya depremi örneği). *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*. 2022(12):440-60.