

Hayal Kırıklığına Tahammülsüzlüğün Depremzedelerin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisinde Proaktif Kişilik ve Dini Tutum Düzeylerinin Etkileşimsel Roller

Interactional Roles of Proactive Personality and Religious Attitude Levels in the Effect of Disappointment Intolerance on Mental Health of Earthquake Victims

Şerife Ericek Maraşlıoğlu 

Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi,
İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri
Bölümü, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı
Gümüşhane, Türkiye,
serife.ericekmaraslioglu@gumushane.edu.tr
<https://ror.org/00r9t7n55>



Öz: Doğal afetlerden olan depremler hayal kırıklığı, engellenme ve belirsizlikle dolu stresli yaşam olaylarıdır. Nitekim hayal kırıklıkları ve durumsal, psikolojik engellenmeler bireyin yaşam memnuniyetini ve depresif semptomlarını yordamaktadır. Mevcut çalışma, 6 Şubat depremleri sonrasında konteyner kentte ikamet eden depremzedelerin Proaktif Kişiliklerinin Hayal Kırıklığına Tahammülsüzlük İnançları ile Ruhsal Sağlıkları arasındaki ilişkide aracılık rolünü, dini tutumun düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar Türkiye'nin Kahramanmaraş merkezli depremde maddi ve manevi olarak en çok etkilenen bölgelerinde ikamet eden depremzedelerden oluşmaktadır. Veriler; Demografik Bilgi formu, Engellenme Rahatsızlık Ölçeği, Proaktif Kişilik Ölçeği, Dini Tutum Ölçeği ve Ruh Sağlığı Ölçeği ile depremde 18 ay sonra doğal akut sürecini doğrudan deneyimleyen 354 katılımcıdan toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon testi, aracılık ve düzenleyicilik analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, hayal kırıklığına tahammülsüzlük düzeyi arttıkça depremzedelerin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri de artmaktadır. Depremi yaşayan ve deprem bölgesinde yaşamını sürdüren bireylerin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü alt boyutlarının (hak sahibi olma, başarı, duygusal tahammülsüzlük ve rahatsızlık tahammülsüzlüğü) depresyon, kaygı ve stres üzerindeki etkisinde proaktif kişilik aracı rol oynamaktadır. Ancak bulgular, dini tutumun hayal kırıklığı tahammülsüzlüğün depresyon, kaygı ve stres üzerindeki olumsuz etkisini yumuşatmakta başarısız olduğunu göstermektedir. Bulguların sonucunda taranan literatür çerçevesinde verilerin literatürdeki yeri ve konunun gelecekteki yönü tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Doğal Afet, Hayal Kırıklığı Tahammülsüzlüğü, Dini Tutum, Proaktif Kişilik, Ruh Sağlığı.

Geliş Tarihi/Received: 13.02.2025
Kabul Tarihi/Accepted: 13.05.2025
Yayınlanma Tarihi/ Available Online:
15.06.2025

Abstract: Earthquakes, as natural disasters, are stressful life events characterized by frustration, uncertainty, and psychological burden. In fact, disappointment intolerance — the inability to tolerate distressing or obstructive experiences — has been shown to predict both life satisfaction and depressive symptoms. The present study aims to examine the mediating role of proactive personality in the relationship between disappointment intolerance beliefs and mental health, as well as the moderating role of religious attitudes in this relationship among earthquake victims living in container cities after the 6 February earthquakes. The participants were survivors residing in the region's most severely affected materially and morally by the earthquake centered in Kahramanmaraş, Türkiye. Data were collected from 354 individuals 18 months after the earthquake using the Demographic Information Form, Frustration Discomfort Scale, Proactive Personality Scale, Religious Attitude Scale, and Mental Health Scale. Pearson correlation, mediation, and moderation analyses were conducted. The findings indicated that higher levels of frustration intolerance were associated with increased levels of depression, anxiety, and stress. Furthermore, proactive personality was found to mediate the effect of disappointment intolerance subdimensions (entitlement, achievement, emotional intolerance, and discomfort intolerance) on mental health outcomes. However, religious attitudes did not moderate the negative impact of disappointment intolerance on depression, anxiety, and stress. The results are discussed considering existing literature, and implications for future research and intervention strategies are offered.

Keywords: Psychology of Religion, Natural Disaster, Disappointment Intolerance, Religious Attitude, Proactive Personality, Mental Health.

Giriş

Türkiye, jeolojik konumu nedeniyle yüzyıllar boyunca önemli ölçüde can kayıplarına, yaralanmalara, evlerinin, iş yerlerinin yıkılmasına ve mali kayıplara neden olan depremler ile yerle bir olmuştur.¹ 6 Şubat 2023'de Türkiye'de 9 saat arayla meydana gelen, 11 il de yıkıma neden olan Kahramanmaraş merkezli Richter ölçeğine göre 7,7 ve 7,6 şiddetinde yıkıcı iki büyük deprem, günlük rutinlerin aksamasına, 50 bin 783 kişinin hayatını kaybetmesine, yüzlerce ev ve mülkün yıkılmasına sebebiyet vermiştir. Bu felaketin maliyetinin 104 milyar dolar olduğu tahmin edilmektedir.² Depremi şiddeti ve etkilenen alanın genişliği dikkate alındığında bu depremler yakın tarihte görülmemiş felaketlerdir ve etkisi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde uzun yıllar devam edebilir. Bireysel açıdan değerlendirilecek olursa deprem deneyimi kişinin ruh sağlığını etkileyebilmektedir. Zira bireyler geniş alanlarda yıkıma neden olan depremlerde yakınlarının ölümüne tanıklık edebilir, fiziksel yaralanmalara maruz kalabilir, ölüm tehlikesiyle karşılaşabilirler.³ Depremzedeler kayıplar ve yıkımlar gibi duygusal acılar yaşamışlardır. Bu acıların yanı sıra depremde oluşan kaos sürecinin ne zaman biteceği, yaşadıkları bölgenin ne zaman toparlanacağı, sağlık hizmetindeki aksamalar gibi problemler hakkındaki belirsizlikler ve hayal kırıklıkları uzun vadeli depresyon, kaygı ve stres gibi ruhsal sorunlara neden olabilir.⁴

Depremzedelerin ruhsal durumu kendilerini ve çevrelerini toparlama gücünü derinden etkileyebilir.⁵ Bu nedenle akut sonrası ruhsal problemler daha büyük sorunlara neden olmadan en kısa sürede yönetilmesi gerekmektedir. Literatüre bakıldığında sınırlı sayıda çalışma genel olarak maneviyat,⁶ ritüeller⁷ ve dinin⁸ deprem gibi akut süreçleri sonrasında bireyde oluşabilecek travmatik deneyimlere etki ettiği bulgularına yer vermiştir. Ancak, akut sonrası stres bozukluğu gibi ruh sağlığını etkileyen bilişsel ve duygusal faktörlerin neler olduğunu ve dini tutum ile ruh sağlığı arasındaki mekanizmayı inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır; bu durum depremlerin uzun vadeli psikolojik etkilerinin altında yatan nedenleri anlamamızı zorlaştırır. Bu çalışma ampirik veriler ışığında bu boşluğu kaleme alarak önceki literatürü geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda, Türkiye'deki gerçekleşen depremden en çok etkilenen 11 ilden biri olan, aynı zamanda depremin merkez üssü olan Kahramanmaraş'ta afetten etkilenenlerin ruh sağlığını etkileyen faktörleri araştırmak amacıyla kesitsel bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın üç amacı vardır: Birincisi Türkiye'deki 6 Şubat depreminden kurtulanların afetten 18 ay sonra hayal kırıklığı tahammülsüzlüklerinin ruh sağlığı üzerinde etkisi olup olmadığını; ikincisi dini tutumun, hayal kırıklığı tahammülsüzlüğün ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisindeki koruyucu rolünü; üçüncüsü ise proaktif kişiliğin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğün ruh sağlığı üzerindeki etkisinde doğrudan ve dolaylı rolünü tespit etmektir. Bu bağlamda çalışmadan elde edilen sonuçlar, akut süreçlerinden sonra kurtulanların ruh sağlığı

- 1 Bengü Korgavuş – Melike Ersoy, "Kadıköy İlçesi Kentsel Açık ve Yeşil Alanlarının Olası İstanbul Depreminde Yeterliliğinin İrdelenmesi", *Uluslararası Burdur Deprem ve Çevre Sempozyumu* (Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2015), 398-408.
- 2 Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı (SBB), *2023 Kahramanmaraş ve Hatay Depremleri Raporu* (Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023), 33.
- 3 Murat Yıldırım, "The Psychological Impact of the Devastating Earthquake in Türkiye", *Journal of Concurrent Disorders* (2023), 1-3.
- 4 Zafer Güney Çağış vd., "The Mediating Role of Peritraumatic Stress in the Relationship Between Childhood Psychological Maltreatment and Optimism and Pessimism Among Earthquake Survivors in Turkey", *Journal of Health and Social Sciences* 8/2 (2023), 121; Buğra İlhan vd., "Prevalence and Associated Risk Factors of Post-Traumatic Stress Disorder among Survivors of the 2023 Turkey Earthquake", *The American Journal of Emergency Medicine* 72 (Ekim 2023), 39-43; Guanghua Chen vd., "A Cross-Sectional Study on Posttraumatic Stress Disorder among Elderly Qiang Citizens 3 Years after the Wenchuan Earthquake in China", *The Canadian Journal of Psychiatry* 57/9 (2012), 547-553.
- 5 Nikunj Makwana, "Disaster and Its Impact on Mental Health: A Narrative Review", *Journal of Family Medicine and Primary Care* 8/10 (2019), 3090.
- 6 Sibel Arguvanlı Çoban – Yasemin Gün Koşar, "Relationship between Post-Traumatic Stress Disorder and Spiritual Well-Being in Older Adults Earthquake Survivors: A Cross-Sectional Correlational Study", *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 37/2 (2025), 153-166; Muhammed Kızılgeçit vd., "Spiritual Meaning Making and Trauma Recovery: Evaluation of a Psycho-Social Intervention for Earthquake Survivors in Turkey", *Journal of Religion and Health* 63/1 (2024).
- 7 Ayşe Gökmen – Said Sami, "The Effects of Religious Rituals and Religious Coping Methods on the Grief Process and Posttraumatic Growth: A Qualitative Study", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26/49 (2024), 105-132.
- 8 Muharrem Aka, "Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travmatik Belirtiler, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 28/2 (2024), 956-977.

üzerindeki ilişkili faktörleri tespit etmek, doğal afetlerle ilgili ruh sağlığı ihtiyaçlarını, müdahalelerini yönlendirmek, güçlendirmek ve değerlendirmek için yararlı olabilir.

1. Literatür İncelemesi

1.1. Hayal Kırıklığı Tahammülsüzlüğü ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki

Kahramanmaraş depreminden sonra Türkiye Belediyeler Birliği (TBB) tarafından yayınlanan raporda, deprem bölgesinde antidepresan ilaç kullanımının arttığına işaret edilmektedir.⁹ Bu alanda yapılan çalışmalar felaketlerden sağ kurtulanların ruh sağlığına sürekli dikkat edilmesi gerektiğini göstermiştir. Çünkü araştırmalar yaralanan, sevdiklerini kaybeden veya evleri, iş yerleri hasar gören depremedelerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin düşük olduğunu bulgulamışlardır.¹⁰ Ancak doğrudan afeti deneyimleyen bireylerin psikolojik refahlarına etki eden faktörleri ileriye dönük olarak inceleyen çok az araştırma bulunmaktadır. Örneğin yapılan sınırlı sayıda çalışmada, depremi deneyimleyen bireylerin kısa ve uzun vadede depresyon ve stres bozukluğu açısından risk altında oldukları bulgulanmıştır.¹¹ Doğal afetler gibi akut dönemde hayal kırıklıklarından etkilenen bireylerde ruh sağlığı sorunlarının önüne geçilmesini amaçlayan etkili programların geliştirilmesi için kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır.¹²

Deprem gibi engellenme durumlarında bireylerin hayal kırıklığı tahammülsüzlükleri ruh sağlığını etkileyecek temel unsurlar arasında sayılabilir. Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (REBT) tarafından hayal kırıklığına tahammülsüzlük, hak sahibi olma duygusu, duygusal tahammülsüzlük, rahatsızlık tahammülsüzlüğü ve başarı hayal kırıklığı inançlarını içeren dört faktörlü bir yapı olarak önerilmiştir.¹³ İlk olarak, hak sahibi olma duygusu, kişinin arzularının (adalet duygusu ve anında tatmin olma) karşılanması beklentisini ve başkalarının kişinin arzularına uyması gerektiğine olan inancı yansıtır. Bu duygu; adalet, dürüstlük, hak edilmişlik kavramlarıyla yakından ilişkilidir.¹⁴ İkinci olarak, duygusal tahammülsüzlük, duygusal olarak rahatsız edici duygu ve düşüncelerin yönetilmesinin aşırı derecede zor olduğu ve hızla hafifletilmesi veya önlenmesi gerektiği inancını temsil eder. Üçüncü olarak, rahatsızlık tahammülsüzlüğü, hayatın kolay, rahat, zahmetsiz ve çabasız olması gerektiğine olan inancını karakterize eder. Dördüncüsü, başarı hayal kırıklığı, mükemmeliyetçi inançlara ve daha spesifik olarak yüksek standartların sürdürülmesiyle ilgili inançlarda ve bu standartların engellenmesine olan tahammülsüzlük inancını temsil eder.¹⁵

REBT teorisi, ruhsal problemlerin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü inancından kaynaklanabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, klinik olmayan bir örnekleme yapılan bir çalışmada yüksek hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün kaygı, depresyon ve stres duygularını öngördüğü tespit edilmiştir.¹⁶ Benzer şekilde hastalar üzerinde yapılan başka bir çalışmada hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün olumsuz ruh

9 Şengül Altan Arslan vd., 6 Şubat Afet Bölgesi Mevcut Durum Değerlendirmesi ve Gelişim Önerileri Raporu (Ankara: Türkiye Belediyeler Birliği, 2024).

10 Aysel Eksi – Kathryn L. Braun, "Over-Time Changes in PTSD and Depression Among Children Surviving The 1999 Istanbul Earthquake", *European Child & Adolescent Psychiatry* 18/6 (2009), 384-391; Shigehiro Oishi vd., "Psychological Adaptation to The Great Hanshin-Awaji Earthquake of 1995: 16 Years Later Victims Still Report Lower Levels of Subjective Well-Being", *Journal of Research in Personality* 55 (2015), 84-90; Serkan Bilgiç, *Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Akut Stres Bozukluğu ile Uyum Bozukluğunun Klinik açıdan Karşılaştırılması* (Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Doktora Tezi, 2011), 85.

11 Louis. M. Najarian vd., "The Effect of Relocation after a Natural Disaster", *Journal of Traumatic Stress* 14/3 (2001), 511-526; Peter Steinglass – Ellen Gerrity, "Natural Disasters and Post-Traumatic Stress Disorder Short-Term versus Long-Term Recovery in Two Disaster-Affected Communities", *Journal of Applied Social Psychology* 20/21 (1990), 1746-1765.

12 Gülen Güler Aksu – Yasemin İmrek, "The Earthquake Disaster in Türkiye: A Review from Child and Adolescent Psychiatry Perspective", *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi* 25/1 (2023), 7.

13 Neil Harrington, "Frustration Intolerance: Therapy Issues and Strategies", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 29/1 (2011), 4-16; Neil Harrington, "Frustration Intolerance as a Multidimensional Concept", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 25/3 (2007), 191-211.

14 Harrington, "Frustration Intolerance as a Multidimensional Concept", 192.

15 Sanda Stanković – Tatjana Vukosavljević-Gvozden, "The Relationship of a Measure of Frustration Intolerance with Emotional Dysfunction in a Student Sample", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 29/1 (2011), 17-34; Neil Harrington, "Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population", *Cognitive Therapy and Research* 30/6 (2006), 700.

16 Noreen E. Mahon vd., "Relations of Low Frustration Tolerance Beliefs with Stress, Depression, and Anxiety in Young Adolescents", *Psychological Reports* 100/1 (2007), 98-100.

sağlığını yordadığı gözlemlenmiştir.¹⁷ Hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün alt boyutları üzerinde yapılan diğer çalışmalarda ise hak sahibi olma öfkeyle, duygusal tahammülsüzlük kaygıyla, rahatsızlık tahammülsüzlüğü depresyonla ve başarı hayal kırıklığı kaygıyla ve öfkeyle bağlantılı olarak bulgulanmıştır.¹⁸ O halde yapılan araştırmalar kapsamında yüksek hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü, yaşamda karşılaşılan kriz durumlarında kişilerin durumla olumlu başa çıkmasını engelleyerek kaygı, depresyon ve stres gibi ruhsal sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir.¹⁹ Bu bağlamda önceki bulgular ışığında çalışma kapsamında oluşturulan hipotez:

Hipotez 1: Hayal kırıklığına tahammülsüzlüğün boyutlarının (hak sahibi olma, başarı, duygusal tahammülsüzlük ve rahatsızlık tahammülsüzlüğü) depresyon, anksiyete ve stres ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi vardır.

1.2. Dini Tutum ve Proaktif Kişiliğin Etkileşimsel Rolü

Hayal kırıklıkları karşısında her bireyin aynı deneyime aynı şekilde tepki vermesi pek olası değildir yani süreçleri tolere etme ve onunla mücadele kapasitesi farklıdır.²⁰ İnsanların stresli olaylara verdiği tepki büyük ölçüde dayanıklılık kapasitelerine ve hayal kırıklığı tolerans eğilimlerine bağlıdır. Hayal kırıklığı toleransı yüksek olması, bireyin engellere ve stresli durumlara dayanma yeteneğidir.²¹ Hayal kırıklığı toleransı kapasitesine sahip kişi, çok fazla stresle dolu bir kriz durumunda iyi bir zihinsel ve fiziksel sağlığa sahip olabilir. Birey refahını koruyabilir ve stresli ve kriz durumunda hayatta kalabileceği ve onu hafifletmeye çalışabileceği iyi bir başa çıkma mekanizmasına sahiptir.

Ön görülemeyen ve kontrol edilemeyen doğal afetler felaket niteliğindeki doğasına rağmen insanların dinsel inançları doğa algılarını ve afetin sonuçlarını yorumlama yöntemlerini etkiler.²² Nitekim din, afet sonrası gibi hayal kırıklıkları, engellenmeler, acizlik ve çaresizlikten kaynaklanan yaşam olayları karşısında insana anlam ve istikrar kaynağı sağlayan,²³ bilişsel, duygusal motivastonel ve davranışsal yönleri içeren çok boyutlu bir yapıdır.²⁴ Din; dua, dinsel ritüeller, törenler, yaşamsal kuralları gibi çok boyutlu uygulamaları aracılığıyla düzenleme, öz düzenleme, sosyal destek gibi uyarlanabilir sistemleri harekete geçirerek,²⁵ ölüm, tecrit gibi hayal kırıklıklarından kaynaklanan acıları anlaşılabilir, katlanılabilir hale getirmekte ve stres faktörlerinin psikolojik refah üzerindeki etkisini azaltmaktadır.²⁶ Başka bir deyişle din, hayal kırıklıkları ve engellenmelerin nedenlerini yok etmekten ziyade hayal kırıklığı toleransını artırarak bu duyguları telafi etmeyi sağlamaktadır.²⁷ Bu durum olumsuz olaylar karşısında bireylerin dinlerinden teselli bulmalarına, ruh sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Başka bir deyişle dinsel inançlar insanların başlarına gelen yıkıcı olaylarla başa

17 Carlos Suso-Ribera vd., "There's More Than Catastrophizing in Chronic Pain: Low Frustration Tolerance and Self-Downing Also Predict Mental Health in Chronic Pain Patients", *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 23/2 (2016), 192-206.

18 Pina Filippello vd., "The Relationship between Frustration Intolerance, Unhealthy Emotions, and Assertive Behaviour in Italian Students", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 32/4 (2014), 257-278; Harrington, "Frustration Intolerance Beliefs", 700.

19 Neil Harrington, "The Frustration Discomfort Scale: Development and Psychometric Properties", *Clinical Psychology & Psychotherapy* 12/5 (2005), 374-387; Filippello vd., "The Relationship between Frustration Intolerance, Unhealthy Emotions, and Assertive Behaviour in Italian Students".

20 Katharine R. Parkes – Emily L. Hughes, "Individual Differences in Coping with Stress", *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, ed. Bernardo J. Carducci vd. (Wiley, 2020), 377-381.

21 Dawn E. Bouman, "Frustration Tolerance", *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*, ed. Jeffrey S. Kreutzer vd. (New York, NY: Springer New York, 2011), 1101-1102.

22 Felipe Garcia vd., "Religious Coping, Social Support and Subjective Severity as Predictors of Posttraumatic Growth in People Affected by the Earthquake in Chile on 27/2/2010", *Religions* 5/4 (2014), 1132-1145; Kenneth Pargament vd., "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping", *Religions* 2/1 (2011), 51-76.

23 Karen Horney, *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: İnsanın Kendini Gerçekleştirme Mücadelesi*, çev. Emre Erbatur (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2011), 190-191; Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınevi, 1993), 146; Gordon W. Allport, *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation* (New York: Collier-Macmillan Limited, 1950); Talip Küçükcan – Ali Köse, *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, İslâm Araştırmaları Merkezi, 2000).

24 Peter C. Hill – Ralph W. Hood (ed.), *Measures of Religiosity* (Birmingham, Alabama: Religious Education Press, 1999); Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002).

25 Gordon W. Allport – J. Michael Ross, "Personal Religious Orientation and Prejudice", *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443.

26 Recep Yaparel, "Dinin Tarifi Mümkün mü?", *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 [Prof. Dr. Ömer Yiğitbaşı'na Armağan] (1987), 403-418; Nesibe Esen Ateş – Hasan Kayıklık, "Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 225-236.

27 Antoine Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık: (Psikolojik İnceleme)*, çev. Veysel Uysal (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı, 1999), 110-130.

çıkmalarına yardımcı olabilir. Önceki çalışmalar dini tutum ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceledi fakat yıkıcı depremlerden sonra bireylerin hayal kırıklıklarına tahammülsüzlüklerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisinde koruyucu bir faktör olarak dini tutumun rolünü çalışan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu literatür çerçevesinde çalışmada şu hipotez oluşturulmuştur:

Hipotez 2: Dindarlık, hayal kırıklığı tahammülsüzlüğün ruh sağlığı alt boyutları (depresyon, anksiyete ve stres) üzerindeki etkisinde düzenleyici rol oynamaktadır.

Benzer şekilde afet sonrasında yaşanan olumsuz, stres dolu belirsiz durumların yorumlanması ve bu durumlar ile başa çıkma kabiliyetleri proaktif kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Olaylarla ve olumsuz duygular ile başa çıkmak için bireysel proaktiflik, zorlukların ve engellerin üstesinden gelmek ve hedeflerine ulaşmak için,²⁸ inisiyatif olarak çevresindeki ön görülmeyen koşulları etkili şekilde değiştiren kontrol edici davranışlar sergilemeye yönelik kişisel bir eğilimdir.²⁹ Bireyin proaktif kişiliği ne kadar güçlüyse, bireyin kendi durumunu iyileştirme veya söz konusu durumun özelliklerine dayalı özel durumlara yanıt olarak kendisi için daha olumlu bir durum yaratma yeteneği o kadar yüksektir.³⁰ Yapılan araştırmalarda bireyin kişiliğinin afetlerden ve salgınlardan sonra hayal kırıklığı toleransını etkileyerek olumlu başa çıkma mekanizmalarına katkı sağladığı bulgulanmıştır.³¹ Hayal kırıklığı toleransı, duygusal düzenleme becerisi olmasından dolayı kişilik yapısında önemli bir faktördür ve bireyin hayal kırıklığına uyum sağlamasını, ona direnmesini ve onunla başa çıkmasını kolaylaştırır.

Yapılan çalışmalar, kişilik özellikleri ile ruh sağlığı arasında doğrudan ilişkiler olduğunu göstermiştir. Örneğin 148 bağımsız çalışmanın meta-analitik yöntemle incelendiği araştırmada, kişiliğin özne iyi oluşun önemli belirleyicilerinden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.³² 347 bağımsız araştırma ile yapılan yine meta-analiz bir çalışmada kişiliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir.³³ Ancak proaktif kişilik ile ruh sağlığı arasındaki ilişki yeterince araştırılmamıştır. Önceki çalışmalar proaktif kişiliğe sahip olan bireylerin hedef belirleme³⁴ ve olumlu başa çıkma stilleri³⁵ gibi öz düzenleyici stratejilere sahip olduklarını göstermiştir. Bu çalışmada ise önceki literatür göz önünde bulundurularak bireylerin proaktif kişiliklerinin belirsizlikler ve zorluklar ile başa çıkmalarına yardımcı olarak olumlu ruh sağlığını açısından önemi analiz edilecektir. Bu nedenle çalışmada proaktif bir kişiliğin afet sonrası hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı ileri sürülmüştür. Bu literatür çerçevesinde çalışmada şu hipotez oluşturulmuştur:

Hipotez 3: Proaktif kişilik, hayal kırıklığına tahammülsüzlüğün ruh sağlığının alt boyutları (depresyon, anksiyete ve stres) üzerindeki etkisinde aracı rol oynamaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Dini tutumun, proaktif kişiliğin ve hayal kırıklığına tahammülsüzlüğün depremzedelerin ruh sağlığı üzerindeki etkileşimsel rollerini araştırmayı amaçlayan mevcut araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda hem gözlenen hem de gizlenen değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ve gücünü ortaya koymak ve yordayıcı ilişkileri eş zamanlı olarak inceleyebilmek adına Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır.³⁶

28 Scott E. Seibert vd., "Proactive Personality and Career Success", *Journal of Applied Psychology* 84/3 (1999), 416-427; Leonidas A. Zampetakis, "The Role of Creativity and Proactivity on Perceived Entrepreneurial Desirability", *Thinking Skills and Creativity* 3/2 (2008), 154-162.

29 Jiaqi Xiong vd., "Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review", *Journal of Affective Disorders* 277 (2020), 55-64.

30 J. Michael Crant, "Proactive Behavior in Organizations", *Journal of Management* 26/3 (2000), 435-462.

31 Carmelo Vazquez vd., "Post-Traumatic Growth and Stress-Related Responses during the COVID-19 Pandemic in a National Representative Sample: The Role of Positive Core Beliefs about the World and Others", *Journal of Happiness Studies* 22/7 (2021), 2915-2935.

32 Kristina M. DeNeve – Harris Cooper, "The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin* 124/2 (1998), 197-229.

33 Piers Steel vd., "Refining the Relationship between Personality and Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin* 134/1 (2008), 138-161.

34 Mel Fugate vd., "Employability: A Psycho-Social Construct, Its Dimensions, and Applications", *Journal of Vocational Behavior* 65/1 (2004), 14-38.

35 Seibert vd., "Proactive Personality and Career Success".

36 Jack R. Fraenkel vd., *How to Design and Evaluate Research in Education* (New York: McGraw-Hill, 2012).

2.2. Katılımcılar ve Prosedür

Çalışmaya amaçlı örneklem tekniği ile seçilmiş, deprem nedeniyle iş yerlerinin ve evlerinin yıkılması sonucunda deprem bölgesinde kurulan konteynerlerde yaşayan, konteynerlerde ve farklı mekânlarda işlerini devam ettirmeye çalışan ve olumsuz deneyimlere maruz kalan 354 katılımcı ile yürütülmüştür. Yüz yüze uygulanan kesitsel anket çalışmasına katılan gönüllü katılımcılardan anket formları dağıtılmadan önce sözlü onamlar alınmış ve anket yanıtlarının anonim olduğu bilgisi verilmiştir. Katılımcıların anket maddelerini tamamlamaları yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Çalışma için Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul'undan etik kurul kararı alınmıştır (24/01/2024 tarih ve 2024/1). Çalışmanın örneklemi yaşları 15-67 arasında değişen ve ortalama yaşı 29 olan 354 (249 kadın 105 erkek) katılımcı oluşturmaktadır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri toplama Araçları

Engellenme Rahatsızlık Ölçeği: Harrington³⁷ tarafından hayal kırıklığına tahammülsüzlük düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen rahatsızlık tahammülsüzlüğü, hak sahibi olma duygusu, duygusal tahammülsüzlük ve başarı gibi dört alt boyuttan oluşan 28 maddelik beşli likert tipi öz bildirim ölçeğidir. Engellenme rahatsızlık ölçeği, Özer ve ark.³⁸ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 28 ve 140 arasında puanlanmaktadır. Ölçek, öz bildirim şeklinde uygulanır ve bu ölçekteki düşük puanlar, kişinin hayal kırıklığı yaratan durumları tolere edebildiği ve bunlarla başa çıkabildiği anlamına gelen yüksek hayal kırıklığı toleransını gösterir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .890 (Rahatsızlık Tahammülsüzlüğü .769, Hak Sahipliği .700, Duygusal Tahammülsüzlük .747, Başarı .728), olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları $\chi^2 /sd = 2.887$, RMSEA=.075, CFI=.860, NFI=.803 olarak bulundu.

Ruh Sağlığı Ölçeği (DSÖ-21): Çalışma grubunun ruhsal durumlarını ölçmek için Lovibond ve Lovibond³⁹ tarafından geliştirilen 42 maddelik Depresyon, Anksiyete ve Stres-21 Ölçeği kullanılmıştır. Ruh sağlığı ölçeği Bayram ve Bilgel⁴⁰ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Mevcut çalışmada kullandığımız ölçeğin uyarlanması Sarıçam⁴¹ tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek öz bildirim şeklinde uygulanır ve bu ölçekteki yüksek puanlar (7-28) ilgili olumsuz duygunun arttığını göstermektedir. Bu çalışma ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .947 (Stres .870, Anksiyete .865, Depresyon .885) olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları $\chi^2 /sd = 3.295$, RMSEA=.083, CFI=.895, NFI=.856 olarak bulundu.

Ok-Dini Tutum Ölçeği: Çalışmada çalışma grubunun dini tutumlarını değerlendirmek için Ok⁴² tarafından geliştirilen Dini Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek bilişsel, davranışsal, duygusal ve Tanrı ile ilişki boyutu olmak üzere dört alt boyuttan ve 8 (6 olumlu ve 2 olumsuz) maddeden oluşmaktadır. En düşük puan 8, en yüksek puan ise 40'tır. Yüksek puan güçlü bir dini tutum, düşük puan ise zayıf bir dini tutum anlamına gelmektedir. Bu çalışma ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .821 (Duygu .749, İlişki .712, Biliş .728, Davranış .726) değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları $\chi^2 /sd = 2.696$, RMSEA=.071, CFI=.973, NFI=.959 olarak bulundu.

Proaktif Kişilik Ölçeği: Bateman ve Crant⁴³ tarafından bireylerin proaktif kişilik özelliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Akın ve diğerleri⁴⁴ tarafından Türkçe'ye uyarlanmış 10 maddeden oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Alınan yüksek puanlar proaktif kişilik özelliklerinin yüksek olduğunu

37 Harrington, "The Frustration Discomfort Scale".

38 Bilge Uzun Özer vd., "Psychometric Properties of Frustration Discomfort Scale in a Turkish Sample", *Psychological Reports* 111/1 (2012), 117-128.

39 Sydney H. Lovibond – Peter F. Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (Sydney: Psychology Foundation, 1995).

40 Nuran Bayram – Nazan Bilgel, "The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43/8 (2008), 667-672.

41 Hakan Sarıçam, "The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Community and Clinical Samples", *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research* 7/1 (2018), 1.

42 Üzeyir Ok, "Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik Çalışması", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.

43 Thomas S. Bateman – J. Michael Crant, "The Proactive Component of Organizational Behavior: A Measure and Correlates", *Journal of Organizational Behavior* 14/2 (1993), 103-118.

44 Ahmet Akın vd., "Kısaltılmış Proaktif Kişilik Ölçeğinin (KPÖ) Türkçe formülü" *ICES11 International Conference on Educational Sciences* (Famagusta, Cyprus, 2011), 22-25.

işaret etmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır ve madde korelasyon katsayıları .50 ile .66 arasında değişmektedir. Bu çalışma ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .877 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları $\chi^2 /sd = 4.089$, RMSEA=.096, CFI= .925, NFI= .904 olarak bulundu.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler istatistiksel paket programları aracılığı ile analiz edilmiştir. Örneklem dağılımı, değişkenlere yönelik betimsel istatistikler, normallik testleri, güvenilirlik analizleri ve fark analizleri IBM SPSS 29 istatistiksel paket programı ile yapılmıştır. Ölçeklerin geçerliliğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizlerinin uygulanması ve modellenmesi amacıyla IBM SPSS AMOS 24 yazılımından faydalanılmıştır. Analizlere başlamadan önce veri setine ilişkin kategorik ve aralıklı değişkenler düzenlenerek yazılıma aktarılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Hayal Kırıklığı Tahammülsüzlüğü, Ruh Sağlığı, Proaktif Kişilik ve Dini Tutum Alt Boyutlar Düzeyinde Tanımlayıcı Analizler

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin veri setinin normal dağılıma uygun olup olmadığı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile incelenmiştir. Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 değeri arasında yer alması verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir.⁴⁵ Araştırma değişkenlerine ilişkin normal dağılım analizleri Tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1: Temel Tanımlayıcı İstatistikler ve Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları

Değişken	N	Min	Max	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Engellenme Rahatsızlık Ölçeği	354	1	5	3.38	.59	-.345	1.525
Rahatsızlık Tahammülsüz	354	1	5	3.22	.79	-.248	.284
Hak Sahipliği	354	1	5	3.45	.68	-.238	.133
Duygusal Tahammülsüzlük	354	1	5	3.46	.68	-.345	-.725
Başarı	354	1	5	3.38	.76	-.340	.288
Proaktif Kişilik Ölçeği	354	2	5	3.87	.60	-.009	-.336
Dini Tutum Ölçeği	354	3	5	4.37	.49	-.860	.546
Duygu	354	2	5	4.17	.75	-.664	-.090
İlişki	354	3	5	4.55	.60	-1.117	.231
Biliş	354	3	5	4.70	.51	-1.623	1.780
Davranış	354	1	5	4.07	.75	-.573	.167
Ruh Sağlığı Ölçeği (DSÖ-21)	354	1	5	2.71	.84	.232	-.273
Stres	354	1	5	2.93	.89	.195	-.187
Anksiyete	354	1	5	2.57	.90	.279	-.398
Depresyon	354	1	5	2.63	.94	.383	-.390

3.2. Hayal Kırıklıkları Tahammülsüzlüğü, Ruh Sağlığı, Proaktif Kişilik ve Dini Tutum Alt Boyutlar Düzeyinde Tanımlayıcı Korelasyon Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan Engellenme Rahatsızlık, Proaktif Kişilik, Dini Tutum ve Ruh Sağlığı (DSÖ-21) ölçekleri arasındaki ilişkinin tespit edilebilmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre; Engellenme Rahatsızlığı ile Proaktif Kişilik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli ($p < ,001$, $r = ,176$), ruh sağlığı (depresyon, anksiyete ve stres) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ($p < ,001$, $r = ,349$) ilişki tespit edilmiştir. Engellenme Rahatsızlığı ile Dini Tutum arasında istatistiksel

45 Darren George – Paul Mallery, SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference (Boston: Pearson, 2006).

olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > ,05$). Proaktif Kişilik ile Dini Tutum arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($p < ,001$, $r = ,301$), Ruh Sağlığı ile arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyde ($p < ,001$, $r = -,157$) ilişki tespit edilmiştir. Dini Tutum ile Ruh Sağlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > ,05$).

Tablo 2: Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi

No	Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	ERÖ	1														
2	RT	,788**	1													
3	HK	,857**	,502**	1												
4	DT	,806**	,601**	,594**	1											
5	BA	,798**	,421**	,714**	,450**	1										
6	PKÖ	,176**	,073	,125*	,255**	,130*	1									
7	DTÖ	,056	-,005	,049	,081	,061	,301**	1								
8	DU	-,019	-,048	-,019	,031	-,018	,286**	,811**	1							
9	İL	,088	,017	,077	,097	,101	,351**	,760**	,500**	1						
10	Bİ	-,058	-,085	-,051	-,043	-,008	,027	,666**	,381**	,455**	1					
11	DA	,134*	,079	,121*	,135*	,104	,211**	,771**	,486**	,400**	,338**	1				
12	RSÖ	,349**	,310**	,268**	,275**	,276**	-,157**	-,055	,051	-,096	-,069	,072	1			
13	S	,383**	,337**	,318**	,310**	,277**	-,096	-,010	,073	-,029	-,039	-,049	,921**	1		
14	A	,337**	,303**	,246**	,274**	,266**	-,109*	-,060	,044	-,100	-,080	-,068	,919**	,767**	1	
15	D	,252**	,224**	,182**	,182**	,224**	-,227**	-,081	,026	-,133*	-,072	-,083	,932**	,792**	,785**	1

**. $p < ,001$, * $p < ,05$. ERÖ: Engellenme Rahatsızlık Ölçeği, RT: Rahatsızlık Ölçeği, HK: Hak Sahipliği, DT: Duygusal Tahammülsüzlük, BA: Başarı, PKÖ: Proaktif Kişilik Ölçeği, DTÖ: Dini Tutum Ölçeği, DA: Davranış, DU: Duygu, İL: İlişki, Bİ: Biliş, RSÖ: Ruh Sağlığı Ölçeği, S: Stres, A: Anksiyete, D: Depresyon.

3.3. Dini Tutum Düzeyinin ve Proaktif Kişiliğin Etkileşimsel Analizleri

3.3.1. Dini Tutumun Düzenleyici Rolü

Hayal kırıklıkları ile saldırganlık arasındaki ilişkide dini tutumun düzenleyici rolünü önyükleme yöntemi kullanılarak ilk moderasyon modelinin (şekil 2) analizi, %95 düzeyinde güven aralığı ölçütü ve 5000 rastgele örneklem seçimi kullanılarak gerçekleştirildi. Moderasyon analizi açısından dini tutum düzeyinin, hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün ruh sağlığı ($\beta = -.014$, $t = -.08$, $p = .93$) üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada istatistiksel olarak anlamsız ilişki olduğunu göstermiştir ki bu da H_3 'ü reddeder.

3.3.2. Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü

Etkileşimsel rollerin hipotezlerini test etmek amacıyla %95 düzeyinde güven aralığı ölçütü ve 5.000 örneklemli yeniden örneklem seçeneği kullanılmıştır.

Tablo 3: Yapısal Modele İlişkin Doğrudan Etki Tahmin Parametreleri

			β_0	B_1	S.E.	C.R.	P	R^2
PKO	<---	ERO	.453	1.201	.298	4.034	***	.205
STRES	<---	ERO	1.070	3.435	.650	5.281	***	.913
STRES	<---	PKO	-.533	-.645	.114	-5.677	***	.881
ANKSİYETE	<---	ERO	1.051	2.737	.555	4.933	***	.896
ANKSİYETE	<---	PKO	-.530	-.521	.099	-5.272	***	
DEPRESYON	<---	ERO	1.037	4.593	.845	5.436	***	
DEPRESYON	<---	PKO	-.672	-1.121	.158	-7.112	***	

*** $p < ,001$, β_0 = Standardize edilmiş regresyon katsayısı

Yapısal modele ilişkin doğrudan etki tahmin parametreleri incelendiğinde; önerilen modelin bağımlı değişkenlerden stres varyansının % 09'unu ($R^2 = .91$), anksiyete varyansını % 9'unu ($R^2 = .881$) ve depresyon varyansının % 9'unu ($R^2 = .896$) açıkladı. Hipotez testinin ayrıntılı sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 4: Yapısal Modele İlişkin Dolaylı ve Toplam Etki Tahmin Parametreleri

	Dolaylı Etki		Toplam Etki		%95 Güven Aralığı	
	β_0	β_0	Alt	Üst	P	Etki
ERO → PKO → STRES	-.241	.829	-.626	-.045	.003	Kısmi
ERO → PKO → ANKSİYETE	-.240	.811	-.625	-.047	.003	Kısmi
ERO → PKO → DEPRESYON	-.304	.733	-.728	-.071	.002	Kısmi

β_0 = Standardize edilmiş regresyon katsayısı

Yapısal modele ilişkin dolaylı ve toplam etki analiz sonuçları incelendiğinde; Engellenme Rahatsızlığının Stres, Anksiyete ve Depresyon üzerindeki etkisinde Proaktif Kişilik değişkeninin aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

4. Tartışma ve Sonuç

Deprem gibi kriz durumlarında bireyler ekonomik, sağlık, duygusal gibi yaşamsal açıdan sürekli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Hayal kırıklığı toleransı düşük kişiler bu gibi olumsuz şartlarda hayal kırıklığı hissinden kendini ayırmakta zorluk çekerler bu durum bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını etkilemektedir. Fakat depremlerden > 1 yıl sonra hayal kırıklıklarını depresyon, kaygı ve stres üzerindeki etkisi ve bu etkiyi tamponlayan faktörler yeterince araştırılmamıştır. Bu koşullar altında, bireylerin hayal kırıklığı toleransı eğilimlerini anlamak ve bireylerin bu stres faktörleriyle ne kadar başa çıktıklarını bilmek önemli hale gelmektedir. Nitekim ruh sağlığı problemleri toplum ve birey açısından maddi, manevi yük olmaktadır. Ruh sağlığına etki edecek önleyici ve düzenleyici faktörleri tanımak stresörlerin vermiş olduğu zararları azaltabilir. Çalışma depremden 18 ay sonra hayal kırıklığı tahammülsüzlüğün (duygusal tahammülsüzlük, hak sahipliği, başarı, rahatsızlık tahammülsüzlüğü), dini tutumun, proaktif kişiliğin, depresyon, anksiyete ve stres ile olan ilişkilerini depremin merkez üssü Kahramanmaraş'ta yaşayan ve depremi deneyimleyen bireyler üzerinde incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca çalışmada, dini tutum ve proaktif kişiliğin hayal kırıklığı toleransı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkideki aracı rolü araştırılmıştır.

4.1 Hayal Kırıklığı Tahammülsüzlüğü ile Depresyon, Kaygı ve Stres Arasındaki İlişkiler

Literatüre göre deprem gibi felaketler üzerinden geçen zamana rağmen ruh sağlığı üzerinde etkisini devam ettirmektedirler. Örneğin, 2004 yılında Sri Lanka'da meydana gelen tsunami afetini deneyimleyen kişilerin tsunamiyi deneyimlemeyenlere göre üç yıl sonra dahi daha yüksek depresif semptomlar gösterdikleri tespit edilmiştir.⁴⁶ Benzer şekilde, depremin psikososyal etkilerini inceleyen çalışmalarda depreminin üzerinden uzun süre geçmesine rağmen yaşamı tehdit eden deneyimin depremedelerin psikolojik refahları üzerinde hala etkili olduğu göstererek önceki araştırmaları genişletmektedir.⁴⁷ Yaşamsal tehlikeler ve tehditler oluşturan akut dönemlerinden sonra mağdur olmuş bireylerin hayatı öngörülemezlik ve kontrol edilemezlik açısından algılamaları nedeniyle olumsuz ruhsal durumları meydana getirme olasılığı yüksektir.⁴⁸ Hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ruh sağlığı

46 Thulitha Wickrama – Scott A. Ketring, "Change in the Health of Tsunami-Exposed Mothers Three Years after the Natural Disaster", *International Journal of Social Psychiatry* 58/3 (2012), 278-288.

47 Louis M. Najarian vd., "Relocation after a Disaster: Posttraumatic Stress Disorder in Armenia after the Earthquake", *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 35/3 (1996), 374-383; Ebru Şalcıoğlu vd., "Long-Term Psychological Outcome For Non-Treatment-Seeking Earthquake Survivors In Turkey", *The Journal of Nervous and Mental Disease* 191/3 (2003), 154-160.

48 Jinyi Kuang vd., "Awareness, Risk Perception, and Stress during the COVID-19 Pandemic in Communities of Tamil Nadu, India", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17/19 (2020), 7177.

üzerinde olumsuz etkiye sahip olarak bireylerin intihar, bağımlılık⁴⁹, yalnızlık⁵⁰ gibi ruhsal problemleri teşvik etmede hayal kırıklığı tahammülsüzlüğün etkilerine ilişkin bulguları desteklemektedir.

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi' ne göre hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü olumsuz ruh sağlığı problemlerini yordayan etken faktör olarak kabul edilir. Mevcut çalışmanın bulgularına göre depremzedelerin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ruh sağlığı alt boyutlarından depresyon, anksiyete ve stres duygularının her biriyle pozitif korelasyonlu olduğunu göstermektedir; bu da H₁'i desteklemektedir. Yani depremzedelerin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü yüksek olması olumsuz ruh sağlığını yordamaktadır; bu bulgu hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün ruh sağlığıyla ilgili öngörücü ilişkilere sahip olduğunu öne süren literatürü doğrulamaktadır.⁵¹ Örneğin klinik olmayan bir öğrenci popülasyonunda katılımcıların hayal kırıklığı tahammülsüzlükleri duygusal davranışsal sorunları doğrudan ortaya koymaktadır.⁵² Benzer şekilde yapılan çalışmalar hem rahatsızlık tahammülsüzlüğünün hem de duygusal tahammülsüzlüğünün depresif ruh halinin anlamlı yordayıcıları olduğu bildirirken,⁵³ diğer bir çalışma hak sahibi olma duygusunun depresyonu yordadığını bulmuştur.⁵⁴ Literatürdeki verilerin ve mevcut çalışmada hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün depresyon, kaygı, stresi öngördüğü bulgusu birlikte değerlendirildiğinde bireyin, katı ve ulaşılamaz bilişsel standartlar belirlemesi ruhsal sorunlara neden olabileceğini göstermektedir.

4.2. Dini Tutumun ve Proaktif Kişiliğin Etkileşimsel Roller

Etkileşimsel analizlerden elde edilen bulgular, dini tutumun hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün ruh sağlığı üzerindeki etkisinde bu çalışmada hesaba katılmayan başka değişkenler olabileceğinden koruyucu rol oynamadığı tespit edilmiştir; bu da H₂'i desteklememiştir. Dini tutum değişkenini eklemek modelde anlamlı bir değişiklik oluşturmazken dini tutum ruh sağlığı ölçeği toplam puanları ve tüm alt boyutları ile ilişkilendirilmiştir. Dini tutum depresyon ve kaygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı azalmalarla ilişkilendirilmiştir. Başka bir deyişle depremzedelerin dini tutum düzeylerinin yüksek olması hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün depresyon ve kaygı üzerindeki etkisini yumuşatmaktadır. Bu, felaketler karşısında zorluklarla karşı karşıya kalan bireylerin, depresyon ve kaygı gibi ruh sağlıklarını korumak için akut sürecinde meydana gelen olumsuzlukları değerlendirmelerini dini anlamlar ve hedeflerle "senkronize etme" eğilimindedir. Bu durum bireyin ruh sağlığına olumlu yönde etki etmektedir. Bu sonuçlar dinin kriz durumları sonrasında ruh sağlığı üzerinde olumlu bir faktör olduğunu belirten çeşitli ampirik çalışmalarla⁵⁵ tutarlılık göstermektedir. Araştırmacılar dinin

49 Huang-Chi Lin vd., "The Frustration Intolerance of Internet Gaming Disorder and Its Association with Severity and Depression", *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences* 37/10 (2021), 903-909; Wei-Hsin Lu vd., "Correlations of Internet Addiction Severity With Reinforcement Sensitivity and Frustration Intolerance in Adolescents With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: The Moderating Effect of Medications", *Frontiers in Psychiatry* 10 (26 Nisan 2019), 268.

50 Mehmet Sarıçalı – Deniz Güler, "The Mediating Role of Psychological Need Frustration on the Relationship between Frustration Intolerance and Existential Loneliness", *Current Psychology* 41/8 (2022), 5603-5611.

51 Alexis A. Merdjanoff, "There's No Place Like Home: Examining the Emotional Consequences of Hurricane Katrina on The Displaced Residents of New Orleans", *Social Science Research* 42/5 (2013), 1222-1235; Mahon vd., "Relations of Low Frustration Tolerance Beliefs with Stress, Depression, and Anxiety in Young Adolescents".

52 Filippello vd., "The Relationship between Frustration Intolerance, Unhealthy Emotions, and Assertive Behaviour in Italian Students".

53 Stanković – Vukosavljević-Gvozden, "The Relationship of a Measure of Frustration Intolerance with Emotional Dysfunction in a Student Sample"; Harrington, "Frustration Intolerance Beliefs".

54 Tahira Jibein, "Frustration Intolerance Beliefs as Predictors of Emotional Problems in University Undergraduates", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 31/1 (2013), 16-26.

55 Nesrullah Okan – Yahya Şahin, "Mental Health During Crisis: Development and Evaluation of the Post-Disaster Spiritual Coping Scale in Turkey", *Journal of Religion and Health* 63/2 (2024), 1609-1622; Abdolvahit İmamoğlu – Nimet Ferah, "Boşanma Sürecinde Ruh Sağlığı ve Din", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29/2 (2019), 497-530; Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa Çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 234-255; Funda Kavak Budak vd., "The Effect of Religious Belief on Depression and Hopelessness in Advanced Cancer Patients", *Journal of Religion and Health* 60/4 (2021), 2745-2755; Merve Beyza Bala, *Deprem yaşayan bireylerde dini başa çıkma (2011 Van depremi örneği)* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 2021); Sukkyung You vd., "Religious Practices and Mental Health Outcomes among Korean Adults", *Personality and Individual Differences* 142 (2019), 7-12.

psikolojik sıkıntılar,⁵⁶ anksiyete⁵⁷ ve depresif semptomlar⁵⁸ gibi olumsuz ruh sağlığı sorunlarını nötralize ettiğini, yaşam memnuniyeti⁵⁹ ve yaşamın anlam ve amacı⁶⁰ gibi olumlu duyguları arttırdığını göstermiştir. Örneğin çok sayıda çalışma dini pratikleri yerine getirme,⁶¹ Kur'an'ı okumanın veya dinlemenin kaygı ve depresyon derecesini azaltabileceğini göstermiştir.⁶² Bazı araştırmalar ise din ile ruh sağlığı arasında olumlu ilişkilerin, günlük yaşam olaylarında bir tampon olarak koruyucu rol oynadığını bulmuştur.⁶³

Araştırma sonucunda ayrıca dini tutum düzeyinin, hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün stres üzerindeki etkisinde anlamlı bir etki etmediği tespit edilmiştir; bu bulgular önceki literatürü doğrulamaktadır.⁶⁴ Örneğin yapılan bir araştırmada, dini bağlılığın ve dini başa çıkmanın stres gibi psikososyal değişkenlerle ilişkili olmadığını göstermiştir.⁶⁵ Benzer şekilde başka bir çalışma, eğilimsel dini/manevi inançlar ile duygusal sıkıntı arasında anlamlı bir ilişki kurmakta ve kanıtlamakta başarısız olmuştur.⁶⁶ Bu çalışmaların bulguları, depremzedelerin dini tutum düzeylerinin, hayal kırıklıkları karşısındaki stresleri arasında doğrudan bir ilişki bulamadığımız sonuçlarımızla uyumludur.

Çalışmada dini tutum ile stres arasında anlamlı bir etkinin bulunmamasının olası birkaç nedeni bulunmaktadır. Çalışmanın depremin hemen sonrasında oluşan süreçte olması ve depremin olumsuz etkisinin katılımcıların yaşamında hala etkisinin devam ediyor olması etkili faktörlerden olabilir. Bununla birlikte dinin çok boyutlu bir yapıda olması ve ölçeklerle ölçülen dini tutum, kişinin dini katılımının gücünü ve doğasını tamamen yansıtmayabilir. Bu nedenle, ölçekler tek başına dindarlığın gerçek anlamıyla yeterli bir ölçüsü olmayabilir. Çünkü yapılan çalışmalarda bilinmektedir ki deprem gibi kriz zamanlarında, insanlar hem stresi hem de stresle ilişkili ruhsal problemleri azaltmak için dine ve dini faaliyetlere güvenirler.⁶⁷ Ayrıca, kişinin inanç, ibadet ve ahlak kuralları arasında ilişkiler kurulmak suretiyle anlamlı ve bütüncül bir öğrenme gerçekleştirilmesi ile dini bilgileri edinmesi gerçek anlamda faydalı olacaktır. Çünkü dinin bireyde proaktiflik gibi olumlu kişilik özellikleri oluşturabilmesi,⁶⁸ onun sağlıklı ve metotlu bir eğitimle sunulmasına ve kişinin bu dini ve ahlaki değerleri özümsemesine bağlıdır.⁶⁹ Ayrıca öğrenci popülasyonunda yapılan araştırmada dindar bireylerin sabır, öz denetim, başarılı olma, sosyal uyum gibi proaktif kişiliğe ait özelliklere sahip

-
- 56 Esen Ateş – Kayıklık, “Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi”; Ali Ayten vd., “Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- 57 Saffet Kartopu, “Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi (Kahramanmaraş Örneği)”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/3 (2013), 238-260; Orhan Gürsu, “Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 34/34 (2015), 49-75; Erhan Cengiz – Zeynep Sağır, “The Relationship between Religious Attitude, Psychological Resilience and Depression: A Quantitative Research on Syrian Adolescent Individuals”, *Journal of İlahiyat Researches* 1/60 (2023), 36-49.
- 58 Harold G. Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications”, *ISRN Psychiatry* 2012 (2012), 1-33; Muhammet Enes Vural – Ali Ayten, “Dindarlık ve Depresyon İlişkisinde Anlamsızlığın Aracı Rolü”, *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 55 (2021), 379-395; Fateme Ghaedi Heidari vd., “The Relationship between Religiosity and Depression among Medical Students”, *Asian Journal of Nursing Education and Research* 6/3 (2016), 414; Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Yayınları, 2021); Hüseyin Peker, *Ruh sağlığı ve Din* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2017).
- 59 Ali Ayten – Refik Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.
- 60 Saffet Kartopu, “Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2013), 67-90.
- 61 Akif Hayta, “İbadetler ve Ruh Sağlığı Dini Pratikler ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006), 137-179.
- 62 Ashraf Ghiasi – Afaneh Keramat, “The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review”, *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 23/6 (2018), 411.
- 63 Veysel Uysal vd., “Dini Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/52 (2017), 139-160.
- 64 Janice Bell Meisenholder vd., “Faith and Mental Health in an Oncology Population”, *Journal of Religion and Health* 52/2 (2013), 505-513.
- 65 Rachel A. Joseph vd., “COVID-19 Related Stress, Quality of Life, and Intrinsic Religiosity among College Students during the Global Pandemic: A Cross-Sectional Study”, *Cogent Psychology* 10/1 (2023), 1-12.
- 66 Türker Yıldız, *Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2018).
- 67 Yasemin Angın, “Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/1 (2021), 331-345; Behlül Tokur, *Stres ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017); Ahmet Canan Karakaş – Mustafa Koç, “Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014), 610-631.
- 68 Yahya Turan, “Kişilik ve Dindarlık Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 20/2 (2009), 279-295; İbrahim Gürses, “Dindarlık ile İlgili Tutumlar ve Otoriteriyen Kişilik İlişkisi”, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006), 83-136.
- 69 Habil Şentürk, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri* (İstanbul: İz Yayınları, 2010).

oldukları tespit edilmiştir.⁷⁰ Çalışma kapsamında yapılan analizde dini tutum ile proaktif kişilik arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon olduğu hesaplanmıştır. Proaktif kişiliğin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü düzeyini azaltarak psikolojik dayanıklılığı artırması aslında dini tutum düzeyinden kaynaklanmış olabileceği tahmin edilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan korelasyonel bulgular göz önüne alındığında, proaktif kişiliğe sahip depremzedelerin hayal kırıklığı tahammülsüzlüklerinin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisinde kısmi bir aracılık etkisine sahip olduğunu bulunmuştur; bu da H₃'ü desteklemektedir. Bu araştırmanın sonuçları, proaktif kişiliğin depremzedelerin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin hem doğrudan hem de dolaylı yollarla iletilindiğini göstermiştir. Dolayısıyla hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü, bu bağlamda aracılık rolü oynayan proaktif kişilik aracılığıyla depremzedelerin ruh sağlığını doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Bulgulara göre dışadönük, uyumlu, vicdanlı, rasyonel çözümler geliştiren ve açık fikirli gibi özelliklere sahip proaktif davranışsal kişilik özelliklerine sahip kişiler kriz durumları ile olumlu başa çıkabilirler; bu durum ruh sağlığını olumlu yönde yordayacaktır. Bu bulgular önceki bulguları doğrulamaktadır.⁷¹ Proaktif kişiliğin ruh sağlığı üzerinde doğrudan olumlu bir etkisi olmasının yanı sıra hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık etkisi de bulunmaktadır.

Sonuç olarak mevcut çalışmada depremzedelerin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ile ruh sağlığı arasındaki ilişki ve bu iki değişken arasında proaktif kişiliğin ve dini tutumun etkileşimsel rolü incelenmiştir. Verilerden elde edilen bulgular hayal kırıklığı tahammülsüzlüğünün ruh sağlığı üzerinde anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğunu göstermiştir. Katılımcıların proaktif kişiliklerinin hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca çalışmada dini tutumun hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamadığını tespit etmiştir. Bu çalışmanın bulguları deprem sonrası psiko-sosyal müdahaleler için bazı çıkarımlara sahiptir, çünkü bu çalışmada dini tutum ve proaktif kişiliğin depremzedelerin hayal kırıklığı tahammülsüzlüklerinin ruh sağlığı üzerindeki etkisinde etkileşimsel rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle araştırma, deprem gibi afetlerin olumsuz sonuçlarını hafifletmek için deprem bölgesinde yaşayan bireylerin sosyal destek, manevi destek ve anlam temelli müdahale sistemlerini sağlama ve güçlendirme ihtiyacının altını çizmektedir. Bu gibi müdahaleler afetin neden olduğu olumsuzluklara karşı dayanıklılıklarını güçlendirmelerini sağlayacaktır. Bu çalışmanın bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken bazı sınırlılıkları vardır. Birinci, çalışma yalnızca kişisel olarak sağlanan bilgilere dayandırılmış ve klinik tanı değerlendirilmemiştir. Katılımcıların yanıtları sosyal arzu edirliliğe duyarlı olabilir. İkincisi, depremin 11 ilde meydana gelmesine rağmen araştırmanın tek bir ilde yürütülmüş olmasıdır. Üçüncüsü, çalışma kesitsel bir tasarıma sahiptir ve bu nedenle değişkenler arasında nedensellik hakkında çıkarımlar yapılamaz ve sonuçlar genellenemeyebilir. Bu sınırlamalara rağmen bulgularımız, deprem yaşayanlara ilişkin bilgi üzerine yapılacak gelecekteki araştırmalar için temel oluşturmaktadır. Proaktif kişilik, hayal kırıklığı tahammülsüzlüğü ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğinden, bu çalışmanın hesaba katmadığı diğer önemli açıklayıcı değişkenler olduğunu ve gelecekteki çalışmaların deprem gibi felaketler yaşayan bireylerin kullandığı başa çıkma stratejileri gibi bu değişkenlerin incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

70 Halil Ekşi, "Din Eğitimi Gençlik ve Kişilik", *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006), 181-216.

71 Jiangyan Song vd., "Proactive Personality and Caring Behavior of Clinical Nurses: A Moderated Mediation Model of Emotional Intelligence and Disgust Sensitivity", *Nursing & Health Sciences* 26/3 (2024), e13159.

Kaynakça

- Akın, Ahmet vd. "Kısaltılmış Proaktif Kişilik Ölçeği'nin (KPÖ) Türkçe formülü". *ICES11 International Conference on Educational Sciences*. 22-25. Famagusta, Cyprus, 2011.
- Aka, Muharrem. "Kahramanmaraş Depremi Sonrası Travmatik Belirtiler, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 28/2 (2024), 956-977. <https://doi.org/10.18505/cuid.1516317>
- Arguvanlı Çoban, Sibel – Gün Koşar, Yasemin. "Relationship between Post-Traumatic Stress Disorder and Spiritual Well-Being in Older Adults Earthquake Survivors: A Cross-Sectional Correlational Study". *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 37/2 (2025), 153-166. <https://doi.org/10.1080/15528030.2024.2437792>
- Arslan, Şengül Altan vd. *6 Şubat Afet Bölgesi Mevcut Durum Değerlendirmesi ve Gelişim Önerileri Raporu*. Ankara: Türkiye Belediyeler Birliği, 2024.
- Allport, Gordon W. *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation*. New York: Collier-Macmillan Limited, 1950.
- Allport, Gordon W. – Ross, J. Michael. "Personal Religious Orientation and Prejudice". *Journal of Personality and Social Psychology* 5/4 (1967), 432-443.
- Angın, Yasemin. "Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 25/1 (2021), 331-345.
- Ayten, Ali vd. "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 12/2 (2012), 45-79.
- Ayten, Ali – Yıldız, Refik. "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 16/1 (2016), 281-308.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
- Bala, Merve Beyza. *Deprem yaşayan bireylerde dini başa çıkma (2011 Van depremi örneği)*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Bateman, Thomas S. - Crant, J. Michael. "The Proactive Component of Organizational Behavior: A Measure and Correlates". *Journal of Organizational Behavior* 14/2 (1993), 103-118.
- Bayram, Nuran – Bilgel, Nazan. "The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students". *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43/8 (2008), 667-672.
- Bilgiç, Serkan. *Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Akut Stres Bozukluğu ile Uyum Bozukluğunun Klinik açıdan Karşılaştırılması*. Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Doktora Tezi, 2011.
- Bouman, Dawn E. "Frustration Tolerance". *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*. ed. Jeffrey S. Kreutzer vd. 1101-1102. New York, NY: Springer New York, 2011.
- Cengiz, Erhan – Sağır, Zeynep. "The Relationship between Religious Attitude, Psychological Resilience and Depression: A Quantitative Research on Syrian Adolescent Individuals". *Journal of İlahiyat Researches* 1/60 (2023), 36-49.
- Chen, Guanghua vd. "A Cross-Sectional Study on Posttraumatic Stress Disorder among Elderly Qiang Citizens 3 Years after the Wenchuan Earthquake in China". *The Canadian Journal of Psychiatry* 57/9 (2012), 547-553.
- Crant, J. Michael. "Proactive Behavior in Organizations". *Journal of Management* 26/3 (2000), 435-462.
- Çağış, Zafer Güney vd. "The Mediating Role of Peritraumatic Stress in the Relationship between Childhood Psychological Maltreatment and Optimism and Pessimism among Earthquake Survivors in Turkey". *Journal of Health and Social Sciences* 8/2 (2023), 121.
- DeNeve, Kristina M. – Cooper, Harris. "The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin* 124/2 (1998), 197-229.
- Eksi, Aysel – Braun, Kathryn L. "Over-Time Changes in PTSD and Depression among Children Surviving the 1999 Istanbul Earthquake". *European Child & Adolescent Psychiatry* 18/6 (2009), 384-391.
- Ekşi, Halil. "Din Eğitimi Gençlik ve Kişilik". *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. 181-216. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006.
- Esen Ateş, Nesibe – Kayıklık, Hasan. "Şehit Ailelerinde, Gazilerde ve Gazi Ailelerinde Sabır ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 225-236.
- Fraenkel, Jack R. vd. *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill, 2012.
- Filippello, Pina vd. "The Relationship between Frustration Intolerance, Unhealthy Emotions, and Assertive Behaviour in Italian Students". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 32/4 (2014), 257-278.

- Fugate, Mel vd. "Employability: A Psycho-Social Construct, Its Dimensions, and Applications". *Journal of Vocational Behavior* 65/1 (2004), 14-38.
- García, Felipe vd. "Religious Coping, Social Support and Subjective Severity as Predictors of Posttraumatic Growth in People Affected by the Earthquake in Chile on 27/2/2010". *Religions* 5/4 (2014), 1132-1145.
- George, Darren – Mallery, Paul. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference ; 13.0 Update*. Boston: Pearson, 6th ed., 2006.
- Ghiasi, Ashraf – Keramat, Afsaneh. "The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review". *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 23/6 (2018), 411.
- Gökmen, Ayşe – Sami, Said. "The Effects of Religious Rituals and Religious Coping Methods on the Grief Process and Posttraumatic Growth: A Qualitative Study". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26/49 (2024), 105-132. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.1431941>
- Güler Aksu, Gülen – İmrek, Yasemin. "The Earthquake Disaster in Türkiye: A Review from Child and Adolescent Psychiatry Perspective". *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi* 25/1 (2023), 6-14.
- Gürses, İbrahim. "Dindarlık ile İlgili Tutumlar ve Otoriteriyen Kişilik İlişkisi". *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. 83-136. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006.
- Gürsu, Orhan. "Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 34/34 (2015), 49-75.
- Harrington, Neil. "Frustration Intolerance as a Multidimensional Concept". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 25/3 (2007), 191-211.
- Harrington, Neil. "Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population". *Cognitive Therapy and Research* 30/6 (2006), 699-709.
- Harrington, Neil. "Frustration Intolerance: Therapy Issues and Strategies". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 29/1 (2011), 4-16.
- Harrington, Neil. "The Frustration Discomfort Scale: Development and Psychometric Properties". *Clinical Psychology & Psychotherapy* 12/5 (2005), 374-387.
- Hayta, Akif. "İbadetler ve Ruh Sağlığı Dini Pratikler ile Psiko-Soyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. 137-179. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006.
- Heidari, Fateme Ghaedi vd. "The Relationship between Religiosity and Depression among Medical Students". *Asian Journal of Nursing Education and Research* 6/3 (2016), 414.
- Hill, Peter C. – Ralph W. Hood (ed.). *Measures of Religiosity*. Birmingham, Alabama: Religious Education Press, 1999.
- Horney, Karen. *Nevrozlar ve İnsan Gelisiimi: İnsanın Kendini Gerçekleştirme Mücadelesi*. çev. Emre Erbatur. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2011.
- Horney, Karen. *Ruhsal Çatışmalarımız*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınevi, 1993.
- İlhan, Buğra vd. "Prevalence and Associated Risk Factors of Post-Traumatic Stress Disorder among Survivors of the 2023 Turkey Earthquake". *The American Journal of Emergency Medicine* 72 (Ekim 2023), 39-43.
- İmamoğlu, Abdulvahit – Ferah, Nimet. "Boşanma Sürecinde Ruh Sağlığı ve Din". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29/2 (2019), 497-530.
- Jibeen, Tahira. "Frustration Intolerance Beliefs as Predictors of Emotional Problems in University Undergraduates". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 31/1 (2013), 16-26.
- Joseph, Rachel A. vd. "COVID-19 Related Stress, Quality of Life, and Intrinsic Religiosity among College Students during the Global Pandemic: A Cross-Sectional Study". *Cogent Psychology* 10/1 (2023), 1-12.
- Karakaş, Ahmet Canan – Koç, Mustafa. "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 3/3 (2014), 610-631.
- Kartopu, Saffet. "Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2013), 67-90.
- Kartopu, Saffet. "Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi (Kahramanmaraş Örneği)". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2013), 238-260.
- Kavak Budak, Funda vd. "The Effect of Religious Belief on Depression and Hopelessness in Advanced Cancer Patients". *Journal of Religion and Health* 60/4 (2021), 2745-2755.
- Kızılgeçit, Muhammed vd. "Spiritual Meaning Making and Trauma Recovery: Evaluation of a Psycho-Social Intervention for Earthquake Survivors in Turkey". *Journal of Religion and Health* 63/1 (2024), 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02183-5>

- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications". *ISRN Psychiatry* 2012 (2012), 1-33.
- Korgavuş, Bengü – Ersoy, Melike. "Kadıköy İlçesi Kentsel Açık ve Yeşil Alanlarının Olası İstanbul Depreminde Yeterliliğinin İrdelenmesi". *Uluslararası Burdur Deprem ve Çevre Sempozyumu*. 398-408. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2015.
- Kuang, Jinyi vd. "Awareness, Risk Perception, and Stress during the COVID-19 Pandemic in Communities of Tamil Nadu, India". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17/19 (2020), 7177.
- Kula, Naci. "Deprem ve Dini Başa Çıkma". *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2002), 234-255.
- Küçükcan, Talip – Köse, Ali. *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, İslâm Araştırmaları Merkezi, 2000.
- Lin, Huang-Chi vd. "The Frustration Intolerance of Internet Gaming Disorder and Its Association with Severity and Depression". *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences* 37/10 (2021), 903-909.
- Lovibond, Sydney H. – Lovibond, Peter F. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation, 1995.
- Lu, Wei-Hsin vd. "Correlations of Internet Addiction Severity with Reinforcement Sensitivity and Frustration Intolerance in Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: The Moderating Effect of Medications". *Frontiers in Psychiatry* 10 (26 Nisan 2019), 268.
- Mahon, Noreen E. vd. "Relations of Low Frustration Tolerance Beliefs with Stress, Depression, and Anxiety in Young Adolescents". *Psychological Reports* 100/1 (2007), 98-100.
- Makwana, Nikunj. "Disaster and Its Impact on Mental Health: A Narrative Review". *Journal of Family Medicine and Primary Care* 8/10 (2019), 3090.
- Meisenhelder, Janice Bell vd. "Faith and Mental Health in an Oncology Population". *Journal of Religion and Health* 52/2 (2013), 505-513.
- Merdjanoff, Alexis A. "There's No Place like Home: Examining the Emotional Consequences of Hurricane Katrina on The Displaced Residents of New Orleans". *Social Science Research* 42/5 (2013), 1222-1235.
- Najarian, Louis M. vd. "Relocation after a Disaster: Posttraumatic Stress Disorder in Armenia after the Earthquake". *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 35/3 (1996), 374-383.
- Oishi, Shigehiro vd. "Psychological Adaptation to The Great Hanshin-Awaji Earthquake of 1995: 16 Years Later Victims Still Report Lower Levels of Subjective Well-Being". *Journal of Research in Personality* 55 (2015), 84-90.
- Ok, Üzeyir. "Dini Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Geçerlik çalışması". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8/2 (2011), 528-549.
- Okan, Nesrullah – Şahin, Yahya. "Mental Health during Crisis: Development and Evaluation of the Post-Disaster Spiritual Coping Scale in Turkey". *Journal of Religion and Health* 63/2 (2024), 1609-1622.
- Özer, Bilge Uzun vd. "Psychometric Properties of Frustration Discomfort Scale in a Turkish Sample". *Psychological Reports* 111/1 (2012), 117-128.
- Pargament, Kenneth vd. "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping". *Religions* 2/1 (2011), 51-76.
- Parkes, Katharine R. – Hughes, Emily L. "Individual Differences in Coping with Stress". *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. ed. Bernardo J. Carducci vd. 377-381. Wiley, 2020.
- Peker, Hüseyin. *Ruh sağlığı ve Din*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2017.
- Sarıcalı, Mehmet – Guler, Deniz. "The Mediating Role of Psychological Need Frustration on the Relationship between Frustration Intolerance and Existential Loneliness". *Current Psychology* 41/8 (2022), 5603-5611.
- Sarıçam, Hakan. "The Psychometric Properties of Turkish Version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Community and Clinical Samples". *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research* 7/1 (2018), 1.
- SBB, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023 Kahramanmaraş ve Hatay Depremleri Raporu. Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023. <https://www.sbb.gov.tr/2023-kahramanmaraş-ve-hatay-depremleri-raporu/>
- Seibert, Scott E. vd. "Proactive Personality and Career Success." *Journal of Applied Psychology* 84/3 (1999), 416-427.
- Song, Jiangyan vd. "Proactive Personality and Caring Behavior of Clinical Nurses: A Moderated Mediation Model of Emotional Intelligence and Disgust Sensitivity". *Nursing & Health Sciences* 26/3 (2024), e13159.
- Stanković, Sanda – Vukosavljević-Gvozden, Tatjana. "The Relationship of a Measure of Frustration Intolerance with

- Emotional Dysfunction in a Student Sample". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 29/1 (2011), 17-34.
- Steel, Piers vd. "Refining the Relationship between Personality and Subjective Well-Being". *Psychological Bulletin* 134/1 (2008), 138-161.
- Suso-Ribera, Carlos vd. "There's More Than Catastrophizing in Chronic Pain: Low Frustration Tolerance and Self-Downing Also Predict Mental Health in Chronic Pain Patients". *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 23/2 (2016), 192-206.
- Şalcıoğlu, Ebru vd. "Long-Term Psychological Outcome for Non-Treatment-Seeking Earthquake Survivors in Turkey". *The Journal of Nervous and Mental Disease* 191/3 (2003), 154-160.
- Şentürk, Habil. *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*. İstanbul: İz Yayınları, 2010.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2017.
- Turan, Yahya. "Kişilik ve Dindarlık Üzerine Bir Alan Araştırması". *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 20/2 (2009), 279-295.
- Uysal, Veysel vd. "Dini Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/52, 139-160.
- Vazquez, Carmelo vd. "Post-Traumatic Growth and Stress-Related Responses during the COVID-19 Pandemic in a National Representative Sample: The Role of Positive Core Beliefs about the World and Others". *Journal of Happiness Studies* 22/7 (2021), 2915-2935.
- Vergote, Antoine. *Din, İnanç ve İnançsızlık: (Psikolojik İnceleme)*. çev. Veysel Uysal. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı, 1999.
- Vural, Muhammet Enes – Ayten, Ali. "Dindarlık ve Depresyon İlişkisinde Anlamsızlığın Aracı Rolü". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 55 (2021), 379-395.
- Wickrama, Thulitha – Ketring, Scott A. "Change in the Health of Tsunami-Exposed Mothers Three Years after the Natural Disaster". *International Journal of Social Psychiatry* 58/3 (2012), 278-288.
- Xiong, Jiaqi vd. "Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review". *Journal of Affective Disorders* 277 (2020), 55-64.
- Yaparel, Recep. "Dinin Tarifi Mümkün mü?" *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (1987), 403-418.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Yayınları, 2021.
- Yıldırım, Murat. "The Psychological Impact of the Devastating Earthquake in Türkiye". *Journal of Concurrent Disorders*, 1-3.
- Yıldız, Türker. *Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- You, Sukkyung vd. "Religious Practices and Mental Health Outcomes among Korean Adults". *Personality and Individual Differences* 142 (2019), 7-12.
- Zampetakis, Leonidas A. "The Role of Creativity and Proactivity on Perceived Entrepreneurial Desirability". *Thinking Skills and Creativity* 3/2 (2008), 154-162.

Makale Bilgi Formu

Çıkar Çatışması Bildirimi: Yazar tarafından potansiyel çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Etik Kurul Onayı: "Hayal Kırıklıkları ile Başa Çıkma Psikolojik Özelliklerin Dindarlığın ve Yılmazlığın Etkisi: Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü" konulu etik kurul başvurusu; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun **20/09/2024** tarih ve **2024/7** sayılı toplantısında görüşülmüş; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna karar verilmiştir. Sayı: **E-95674917-108.99-282528**

İntihal Beyanı: Bu makale *iThenticate* tarafından taranmıştır.