

**DEPREM STRESİ İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ
(BALIKESİR KARESİ İLÇESİ PAŞAALANI MAHALLESİ ÖRNEĞİ)**

**STRATEGIES FOR COPING WITH EARTHQUAKE STRESS
(BALIKESİR KARESİ DISTRICT, PASAALANI NEIGHBORHOOD EXAMPLE)**

Ceren Nur ERDOĞAN¹

Özay Nuri AKSOY²

Öz

Deprem riskleri bulunan coğrafi bölgelerin, deprem kaynaklı sorunlara karşı hazır bulunması ve doğal afetlerle ilgili toplumsal duyarlılığın oluşturulması gerekir. Doğal afetler içinde olan depremler can kaybının yanı sıra bireylerin psikolojik durumunu da olumsuz etkiler. Bu etki çoğu zamanda hayat boyu devam edebilir.

Balıkesir ve civarında önümüzdeki 40 yıl içerisinde Richter Ölçeğine göre 5,5 ve daha büyük deprem ihtimalini %99, tekrarlanma zamanını ise 8,6 yıl olarak hesaplanması çevrede risk oluşturan alanlar nedeniyle bölge yaşayanlarının deprem ve deprensellik ile ilgili olarak bilinçlendirilmesi gerekliliği vardır.

Deprem çokça gerçekleştiği coğrafyamızda, insanların deprem hakkında bilinçlendirilmesi, gerçekleşmesi mümkün olan psikolojik etkilere yönelik ön bilgi edinilmesi beraberinde de eğitilmesi ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır. Depremden kaynaklanan psikolojik sorunlara karşı hazırlıklı olmak ve doğal afetler konusunda psikolojik ve toplumsal duyarlılık oluşturmak önemlidir.

Deprem Stresi ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği ile veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. DBSÖ ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet, medeni durum, yakınlarından can kaybı olanlar boyutunda, deprem sarsıntıları sırasında yaşanan korkunun cinsiyet boyutunda, olabilecek depremi düşünerek yaşanan korkunun cinsiyet boyutunda çeşitli düzeylerde anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışma sonunda olumlu katkı yapacak şekilde çeşitli öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelime: Deprem Stresi, Başetme Stratejileri, Psikoloji, Balıkesir

Jel Kodları: D9, D91

Abstract

Regions with earthquake risks should be ready for earthquake-related problems. Social sensitivity about natural disasters needs to be established. Earthquakes negatively affect individuals' psychological state as well as loss of life. This effect can often last a lifetime.

¹Öğretmen, Şehit. Prof. Dr. İlhan Varank Bilim Sanat Merkezi cerenerdogan2423@gmail.com, ORCID NO: 0000-0002-9495-6737

²Öğretmen, Şehit. Prof. Dr. İlhan Varank Bilim Sanat Merkezi, ozaynuriaksoy@msn.com. ORCID NO: 0000-0001-8210-8362

In the 40 years ahead of us in and around Balıkesir, the probability of an earthquake of 5.5 and above was calculated as 99% and the recurrence time as 8.6 years. Due to the risk-creating areas, residents of the region should be made conscious about earthquake and seismicity. People should be informed about the earthquake. Training of obtaining prior knowledge about psychological effects is important for mental health.

It is necessary to be prepared for psychological problems caused by the earthquake. It is important to create psychological and social sensitivity about natural disasters. The fact that the subject has not been studied throughout Balıkesir is important in terms of providing preliminary information on coping strategies with earthquake stress.

Data were collected with the Earthquake Stress Coping Strategy Scale. The data were analyzed with SPSS package program. It was revealed that there were significant differences between the subdimensions of the scale in terms of gender, marital status, loss of life from relatives, the gender dimension of fear experienced during earthquake shaking, and the gender dimension of fear experienced by thinking about possible earthquake. At the end of the study, various suggestions were made to make a positive contribution.

Key Words: Earthquake Stress, Coping Strategies, Psychology, Balıkesir

Jel Codes: D9, D91

GİRİŞ

Türkiye, Dünyada ki en yoğun üç deprem kuşağından biri olan Alp-Himalaya (Akdeniz) kuşağında yer almaktadır. Bu kuşağın yoğunluğundan ötürü çok sayıda kırıkları olan Anadolu, şiddetli ve yıkıcı depremleri yaşamıştır (Şahin & Sipahioğlu, 2002).

Balıkesir ve çevresi, Bayındırlık ve İskân Bakanlığı Deprem Araştırma Enstitüsü tarafından yayınlanan Türkiye Deprem Bölgeleri Haritasında birinci derece deprem kuşağında yer almaktadır. Kalafat ve Pınar (1997)'a göre Balıkesir'in, Türkiye genelinde önemli sismik etkinlikler gösterdiğinden bahsetmektedir. Gülen (2008) araştırmasında Balıkesir kuzey, batı ve güneyden büyük fay hatları ile çevrildiğini, Balıkesir bölgesinin, kuzeyden KAF sisteminin ve güneyden Ege Graben bölgesi içinde olduğunu, bu nedenle Balıkesir KAF sistemi ile Ege'nin genişleme bölgesi arasında geçiş yapısı taşıdığını vurgulamaktadır. Bu araştırmaya göre Balıkesir ve civarında önümüzdeki 40 yıl içerisinde 5,5 ve daha büyük deprem ihtimalini %99, tekrarlanma zamanını ise 8,6 yıl olarak hesaplanır. Tağl (2004), Balıkesir de büyük deprem olmamış olsa da çevrede risk oluşturan alanlar nedeniyle bölge yaşayanlarının deprem ve deprensellik ile ilgili olarak bilinçlendirilmesi gerektiğine dikkat çekmektedir.

Deprem doğa olayıdır. Engellemek ve tahmin edebilmek günümüz teknolojisi ile mümkün değildir. Bu aşamada yapılabilecek en iyi uygulama depremin hem mala hem de cana verdiği etkiler için önlem almaktır. En etkili önlem ise eğitimidir. Deprem eğitimi, hayat boyu bir tarzda gerçekleşmelidir. Okul öncesinden başlatılmalı her eğitim kademesinde bilinçlenme düzeyi artırılmalıdır. Deprem

yaşanılan coğrafyanın bir doğal olayı olduğundan buna karşı da bilinçlenme hareketliliği yaşam boyu devam etmelidir.

Deprem riskleri bulunan Türkiye gibi ülkelerde, deprem kaynaklı sorunlara karşı hazır bulunması ve doğal afetlerle ilgili toplumsal duyarlılığın oluşturulması gereklidir(Öztürk,2013). Öcal (2007) araştırmasında depremin zararının azaltılmasında, önemli değişken olarak eğitimden bahsetmektedir. Doğal afetlerle ilgili verilen eğitimlerin beceriye yönelik olmasının ve ruh sağlığına da değinmesi, bu tür mesajların içermesinin faydalı olacağını belirtmektedir. Bulut (2009) araştırmasında doğal afetler içinde olan depremlerin kişilerin psikolojik durumunu olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Depremler, Karakuş (2013)'a göre kişilerin can ve mal kaybına neden olduğu gibi bireylerin sosyolojik yaşantılarını da derinden etkileyen bir yapı oluşturur. Deprem ile ilgili yetersiz önlemler ve deprem konusunda toplumun bilinçlendirilmemesi can ve mal kaybının dışında ruhsal sorunlara da yol açtığını belirtmektedir.

Deprem ve doğal afetler, gerçekleştiği zaman ve sonrasında toplumların hafızasında yer edinir. Alkan (1999) araştırmasında doğal afet yaşamış kişilerin, yıllar sonrasında bile olayın etkisinden kurtulamayıp, psikolojik sorunlar yaşadığını belirtmektedir.

Stresin en kapsamlı tanımı olarak, Folkman ve Lazarus (1980) bireyin çevreye uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da bireyin sahip olduğu kaynaklarla karşılaştığı durum karşısında baş edebilmesini imkânsız kılan çevre talepleri olarak değerlendirilmektedir. Stres kavramını literatüre kazandıran Selye (1977) stresi, organizmanın her türlü değişmeye özel olmayan tepkisi olarak tanımlamaktadır. Selye'ye göre stres, bir algılama biçimidir. Selye'nin çok yaygınca kullanılan tanımlamasında stres; memnuniyet vericiliğine bakılmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterilen tepki olduğu belirtilmektedir.

Gündüz ve Gökçakan (2003)'a göre başa çıkma; stresörlerin uyandırdığı duygusal gerilimi yok etme, azaltma ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü kapsadığı vurgulanmaktadır. Bireylerin stres yaratan etkilere karşı kullandıkları başa çıkma stratejileri farklılık gösterebilmektedir. Keefe ve ark. (1987) tarafından bireyin stresöre karşı kullandığı stratejinin bireyi biyolojik ve psikolojik sağlık bütünlüğünü etkilediğinden bahsetmektedirler. Sağlıksız başa çıkma stratejileri olarak tanımlanan çaresizlik, batıl inançlar ve düşünceler, inkâr gibi stratejilerin benimsenmesi ve çokça başvurulması stresin miktarını ve davranış üzerindeki etkisini artırabileceği vurgulanmıştır. Karaca ve Aşkın (1995) ise başa çıkmayı, insanın kuvvetini aşan, iç ve dış kaynaklı stresi yapılandırmada, zihinsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamaktadırlar.

Lazarus baş etme stratejilerini iki boyutta değerlendirir (Lazarus'tan akt. Folkman, 1982). İki boyutun, Problem odaklı ve duygu odaklı olacağına değinir. Problem odaklı baş etmeyi stresli durumun kontrol edilmesi ya da değiştirilmesine yönelik çabaları, duygu odaklı baş etmenin stresin neden olduğu rahatsız olunan duygunun kontrol edilmesi ya da düzenlenmesine yönelik çabaları içermektedir.

Literatürde ilk aşamalarda problem kaynaklı stratejileri olumlu stratejiler olarak, duygu kaynaklı stratejileri ise genellikle olumsuz stratejiler bakışı ile düşünülmüştür. Stres, psikolojik rahatsızlıklarla ve psikiyatrik bulgularla aynı olarak algılanmıştır. Spurrell ve McFarlane (1993) ise problem odaklı stratejiler, olumlu düşünme ve sosyal destek arama gibi bütün baş etme stratejileri travma sonrasında ki stres bozukluğuyla (TSSB) ilgili olduğunu belirtmektedir.

METEDOLOJİ

ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2005)'a göre tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan durumları var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.

Tarama araştırmaları Cohen ve ark. (2007)'a göre betimleyici yapıya sahiptir. Nesnelerin, toplumların, kurumların yapı ve olay işleyişlerini tanımlamak maksadıyla kullanılır. Tarama araştırmalarında örneklemden elde edilen verilerle örneklemin temsil ettiği evrene yönelik genellemeler yapılır.

Araştırmanın evrenini Balıkesir İli Karesi ilçesi Paşaalanı mahallesidir. Evrenin Paşaalanı mahallesi seçilmesinin gerekçesi Balıkesir fay hatlarına yakınlığı ve zemin kalitesi bakımından endişelerdir. Aynı zamanda bu mahalle farklı sosyo-ekonomik kişilerden oluşmaktadır. Deprem Stresi ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği, Karesi ilçesinde ki Paşaalanı mahallesinde gerçekleştirilmiştir.

Anket Basit Tesadüfi Örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Erkuş (2005)'a göre, bireylerin benzer evren olması, sonlu, durağan ve birimlerine ulaşılabilen evren olduğu ve evrendeki her birimin örnekleme girme olasılığının eşit ve birbirinden bağımsız olduğu bir örneklemden bir seçimde, bu özelliklerden dolayı, sonuçlar evrene genelleştirilebilir.

Deprem Stresi ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği Paşaalanı mahallesinde 234 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Anket 11 Aralık 2019 da Balıkesir de gerçekleşen 23.14 de Richter ölçeğine göre 5.0 şiddetinde oluşan ve sonraki dakikalarda da 4,6 ve 4,1 şiddetinde yeni depremlerin yaşandığı ve sabaha kadar 50 ye yakın artçı sarsıntının olduğu bir depremin sabahında sahaya çıkartılmıştır. Sahadan elde edilen bilgiler aynı gün içerisinde tamamlanmıştır. Elde edilen veriler ışığında gerekli çözümlenmeler yapılmıştır..

ARAŞTIRMANIN AMACI

Balıkesir İli Karesi ilçesi Paşaalanı mahallesinde yaşayanların deprem stresi ile baş etme stratejilerini belirlemektir. Araştırmanın hedef edindiği alt amaçlar ise; deprem stresi ile baş etme stratejileri cinsiyete, yaş, mezuniyet durumu, meslek, medeni hale göre bir farklılık göstermekte midir? Ölçeğin (Dini Baş Etme, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Sosyal Destek Arama) alt boyutları ile anlamlı bir ilişki var mıdır?

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İstanbul'da 26 Eylül'de 5,8 şiddetinde depreminin gerçekleşmiş olması ve Balıkesir de de 21 Kasım da 3,9 şiddetinde bir depremi yaşamış olması ve ardından da artçı sarsıntılarının olduğu, deprem ve güvenliğin tartışıldığı zaman dilimini takip eden 11 Aralık'ta 23.14 de Richter Ölçeğine göre 5.0 şiddetinde deprem yaşanmıştır. Sonraki dakikalarda da 4.6 ve 4,1 şiddetinde yeni depremlerin yaşandığı ve sabaha kadar 50'ye yakın artçı sarsıntısının olduğu bir zaman da, can ve mal kaybı olmadan korku ile halkın çoğunluğunun geceyi valiliğin ve belediyenin çadırlarında geçirdiği bir ortamda depremin yarattığı stres ve deprem stratejileri açısından değer bulgusu taşımaktadır.

Depremin çokça gerçekleştiği coğrafyamızda, insanların deprem hakkında bilinçlendirilmesi, gerçekleşmesi mümkün olan psikolojik etkilere yönelik ön bilgi edinilmesi beraberinde de eğitilmesi ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Deprem kaynaklı sorunlar için hazır bulunmak ve doğal afetlere ilişkin psikolojik ve toplumsal duyarlılık oluşturmak önemlidir.

İncelenen literatür taraması sonucunda ilgili ölçek Balıkesir ölçeğinde çalışılmamış olması da bölge açısından deprem stresi ile baş etme stratejileri hakkında ön bilgi de verecek olması önem teşkil etmektedir.

Araştırma kapsamında aradığımız cevaplar şu şekildedir:

Deprem Stresi ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (DBSÖ), cinsiyete, yaşa, mezuniyet durumuna, meslek ve medeni hale göre farklılık göstermektedir.

Herhangi bir depremde yakınlarından can kaybı olanların ölçeğin alt boyutları ile anlamlı bir ilişki vardır.

Deprem sarsıntıları sırasında yaşanan korku cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Gelecekte olabilecek depremi düşünerek yaşanan korku cinsiyet göre farklılık göstermektedir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

DEPREM STRESİ İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ (DSBÖ):

Ölçek, kişilerin Deprem Stresi ile Baş Etme Stratejileri Ölçmektedir. Ölçek, Yöndem ve Altay (2008) tarafından geliştirilmiştir.

Ölçeğin içeriğinde 16 soru bulunmaktadır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Dini Baş etme (1,2,3,4, ve 5. maddeler), Olumlu Yeniden Değerlendirme (6,7,8,9,10 ve 11. maddeler), Sosyal Destek Arama (12,13,14,15 ve 16.maddeler) olarak dağılmıştır. 4'lü Likert tipinde ölçektir. (1=Hiçbir zaman-4= Her zaman). Ölçekten alınabilecek puan 16 ile 64 arasında değişmektedir. Sosyal destek arama alt ölçeğinde iki madde ters puanlanmaktadır. Bunlar 14. madde ki (Duygularımı kendime saklamaya

çalışırım) ve 15. madde ki (Korkularım ve kaygılarım hakkında konuşmamayı tercih ederim) maddeleridir. Bu maddeler bireyin sosyal destek aramadığına karşılık geldiğinden ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin üç alt boyutu olan Dini Baş Etme, Olumlu Yeniden Değerlendirme, Sosyal Destek Arama boyutları için alınan puanın yüksekliği, bireyin, o baş etme stratejisini daha fazla kullandığını, düşüklüğü ise daha az kullandığını göstermektedir.

Yöndem ve Eren (2008) tarafından DSBÖ'nin geçerliğini belirlemek için verilere açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Her iki faktör analizi sonucu 16 maddelik DSBÖ'nin üç faktörden oluştuğunu göstermiştir. DSBÖ'nin güvenilirlik çalışması için Cronbach Alpha İç Tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlik katsayıları Dini Başetme için $\alpha=.85$, Olumlu Yeniden Değerlendirme için $\alpha=.69$ ve Sosyal Destek Arama için $\alpha=.74$ olarak bulunmuştur. Her üç faktör için hesaplanan güvenilirlik katsayıların da yeterli olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu; araştırmacı tarafından katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durumunu tespiti ilişkin bilgilere ulaşabilmek için hazırlanmıştır. Literatür incelemesi sonucu ve anılan ölçek de referans alınarak sorular oluşturulmuştur.

Veri analizinde betimsel istatistik boyutu ilk olarak incelenmiştir. Analizlerden önce örneklemin doğrusallık ve normallik durumları incelendi. Bağımsız gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığı değerlendirilmesi olarak .05 anlamlılık durumu ölçüt alındı. Varyans analizi karşılaştırmalarında Post-hoc testlerinden Tukey Testi'nden yararlanılmıştır.

BULGULAR

BETİMSEL İSTATİSTİKLER

NORMALLİK KONTROLÜ

Ölçekten alınan puanlar üzerinde yapılacak olan test istatistiklerinin uygunluğu için verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Histogram ve Q-Q Plot grafikleri incelemesinde, eğrinin simetrik dağılım gösterdiği görüldü. Toplam puana ait merkezi eğilim ölçüleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. DBSÖ Ölçeği Toplam Puana Ait Merkezi Eğilim Ölçüleri	\bar{x}	Medyan	Mod	Çarpıklık	Basıklık
Boyutlar					
Dini Baş Etme	.26	.28	.00	.248	-.996
Olumlu Yeniden Değerlendirme	.17	.17	.00	.441	-.854
Sosyal Destek Arama	2.86	2.80	2.80	-.560	.238
DBSÖ Toplam	3.20	3.31	.14	.257	.031

Verilerin normal dağılımının kontrolü için, Kline (2011) de belirlediği basıklık ve çarpıklık değerleri esas alınmıştır. Büyüköztürk (2011) araştırmasında da çarpıklık katsayısının +1, -1 sınırları içerisinde yer almasının puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlar.

Araştırma bulgularında aritmetik ortalama, medyan ve mod'un birbirine de yaklaşması, dağılımın normalden aşırı uzaklaşmadığının bir ölçütü olarak değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1 ile -1 arasında olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiğine gösterdiği bulunmuştur.

DEMOGRAFIK BULGULAR

CINSİYET AÇISINDAN FREKANS VE YÜZDE DEĞERLER:

Ankete katılanların cinsiyet açısından yüzde ve frekans dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. DBSÖ Ölçeğine Katılanların Cinsiyet Açısından Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	%Yığılmalı
Kadın	144	61.5	61.5
Erkek	90	38.5	38.5
Toplam	234	100	100

Tablo 2'de görüldüğü gibi ankete katılanların %61,5 kadın, %38,5 erkek katılımcıdır.

EĞİTİM DURUMU AÇISINDAN FREKANS VE YÜZDE DEĞERLER:

Ankete katılanların eğitim açısından yüzde ve frekans dağılımları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. DBSÖ Ölçeğine Katılanların Eğitim Durumu Açısından Frekans ve Yüzde Değerleri

Eğitim Durumu	<i>f</i>	%	%Yığılmalı
İlkokul	18	7.7	7.7
Ortaokul	21	9	16.7
Lise	77	32.9	49.6
Üniversite	108	46.2	95.7
Ünv. Sonrası	10	4.3	100
Toplam	18	100	

Tablo 3'de görüldüğü gibi ankete % 46,2 üniversite, , %32,9 lise, %9 ortaokul, %7,7 ilkokul mezunu katılırken % 4,3 ile üniversite sonrası eğitim alan kişiler katılmıştır.

MEDENİ DURUM AÇISINDAN FREKANS VE YÜZDE DEĞERLER:

Ankete katılanların medeni durum açısından yüzde ve frekans dağılımları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. DBSÖ Ölçeğine Katılanların Medeni Durum Açısından Frekans ve Yüzde Değerleri

Medeni Durum	<i>f</i>	%	%Yığılmalı
Evli	179	76.5	76.5
Bekar	50	21.4	97.9
Dul	3	1.3	99.1
Ayrılmış	2	.9	100
Toplam	234	100	

Tablo 4’de ankete katılanların %76,5 evli, %21,4 bekâr, %1,3 dul ve % .9 ayrılmış olan katılımcı bulunmaktadır.

MESLEK AÇISINDAN FREKANS VE YÜZDE DEĞERLER:

Ankete katılanların meslek açısından yüzde ve frekans dağılımları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. DBSÖ Ölçeğine Katılanların Meslek Açısından Frekans ve Yüzde Değerleri

Meslek	<i>f</i>	%	%Yığılmalı
Bankacı	1	.4	.4
Büro Asistanı	2	.9	1.3
Doktor	4	1.7	3.0
Emekli	5	2.1	5.1
Endüstri Mühendisi	1	.4	5.6
Esnaf	7	3.0	8.5
Ev Hanımı	70	20.9	38.5
Fizyoterapist	1	.4	38.9
Garson	1	.4	39.3
Gıda Teknikeri	2	.9	40.2
Sekreter	3	1.3	41.5
Hemşire	10	4.3	45.7
İnşaatçı	1	.4	46.2
İşçi	5	2.1	48.3
İşsiz	9	3.8	52.1
Kuaför	1	.4	52.6
Makine Operatörü	1	.4	53.0
Makine Teknikeri	6	2.6	55.6
Memur	23	9.8	65.4
Mühendis	1	.4	65.8
Odyolog	1	.4	66.2

Ofis Görevlisi	1	.4	66.7
Öğrenci	16	6.8	73.5
Öğretmen	13	5.6	79.1
Özel Güvenlik	4	1.7	80.8
Özel Sektör	12	5.1	85.9
Psikolog	1	.4	86.3
TSK Personeli	31	13.2	99.6
Veteriner	1	.4	100
Toplam	234	100	100
Toplam			

Tablo 5’de göre katılımcıların mesleki çeşitliliği 29 grup olduğu görülmüştür. Bankacı % .4, Büro Asistanı % .9, Doktor % 1.7, Emekli % 2.1, Endüstri Mühendisi % .4, Esnaf % 3, Ev Hanımı % 20.9, Fizyoterapist % .4, Garson % .4 , Gıda Teknikeri % .9, Sekreter % 1.3, Hemşire % 4.3, İnşaatçı % .4, İşçi % 2.1, İşsiz % 3.8, Kuaför % .4, Makine Operatörü % .4, Makine Teknikeri % 2.6, Memur % 9.8, Mühendis % .4, Odyolog % .4, Ofis Görevlisi % .4, Öğrenci % 6.8, Öğretmen % 5.6, Özel Güvenlik % 1.7, Özel Sektör% 5.1, Psikolog % .4, TSK Personeli % 13.2, Veteriner % .4 katılımcı oranındadır.

DBSÖ ÖLÇEĞİ PUANLARIN CINSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI:

DBSÖ ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre manidar fark gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t-Testi sonuçları Tablo 6’de sunulmuştur.

Tablo 6. DBSÖ Ölçek Alt Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
Dini Baş Etme	Kadın	144	.25	.24	-.89	.37
	Erkek	90	.28	.25		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Kadın	144	.18	.15	-2.18	.03*
	Erkek	90	.14	.15		
Sosyal Destek Arama	Kadın	144	2.88	.67	.66	.50
	Erkek	90	2.82	.71		

*p< .05 anlamlı

Tablo 6’da görüldüğü gibi, DBSÖ Alt Puanlarından Dini Baş Etme ($t_{(232)}=-.89, p>.05$), Sosyal Destek Arama ($t_{(232)}=.66, p>.05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Olumlu

Yeniden Değerlendirme ($t_{(232)} = -2.18, p < .05$) cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

DBSÖ ÖLÇEĞİ PUANLARIN YAKINLARINDAN CAN KAYBI OLANLARA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI:

DBSÖ ölçeği puanların yakınlarından can kaybı olanlara göre manidar fark gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. DBSÖ Ölçek Alt Puanlarının Yakınlarından Can Kaybı Olanlar Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Değişken	N	\bar{x}	SS	t	p
Dini Baş Etme	Hayır	228	.26	.24	1.07	.28
	Evet	6	.15	.24		
Olumlu Yeniden Değerlendirme	Hayır	228	.17	.15	1.15	.04*
	Evet	6	.10	.08		
Sosyal Destek Arama	Hayır	228	2.86	.69	.10	.91
	Evet	6	2.83	.59		

*p < .05 anlamlı

Tablo 7’de görüldüğü gibi, DBSÖ ölçeğinde alt puanlarının yakınlarından can kaybı olanlar değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi sonuçlarına göre, Dini Baş Etme ($t_{(232)} = 1.07, p > .05$), Sosyal Destek Arama ($t_{(232)} = .10, p > .05$) anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Olumlu Yeniden Değerlendirme ($t_{(232)} = .10, p < .05$) boyutunda can kaybı olanlar değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

DBSÖ ÖLÇEĞİ VE ALT PUANLARININ MEDENİ DURUMA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI:

DBSÖ ölçeği ve alt puanlarının medeni duruma göre manidar fark gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. DBSÖ Ölçeği ve Alt Puanları olan Dini Baş Etme, Olumlu Yeniden Değerlendirme ve Sosyal Destek Aramanın Medeni Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f , \bar{x} ve SS Değerleri	ANOVA Sonuçları
---------------------------------	-----------------

Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Dini Baş Etme	(a)Evli	179	.23	.24	G.Arası	1.40	3	.467			
	(b)Bekar	50	.39	.21	G.İçi	12.87	230	.056			b>a
	(c)Dul	3	.00	.00	Toplam	14.27	233		8.448	.000*	
	(d)Ayrılmış	2	.45	.11							
	Toplam	234	.26	.24							
Olumlu Yeniden Değerlen.	(a)Evli	179	.16	.15	G.Arası	.193	3	.064			
	(b)Bekar	50	.20	.15	G.İçi	5.532	230	.024			
	(c)Dul	3	.04	.07	Toplam	5.726	233		2.681	.051	
	(d)Ayrılmış	2	.33	.04							
	Toplam	234	.17	.15							
Sosyal Destek Arama	(a)Evli	179	2.87	.69	G.Arası	.430	3	.333			
	(b)Bekar	50	2.81	.70	G.İçi	110.699	230	.479			
	(c)Dul	3	2.93	.70	Toplam	111.129	233		.298	.827	
	(d)Ayrılmış	2	2.50	.14							
	Toplam	234	2.86	.69							

* $p < .05$ gruplar arasında anlamlı fark var

Tablo 8’de anlamlandırmayı kolaylaştırmak için ve grupların tabloda kolay yorumlanması için Medeni durumlarına a, b, c, d harfleriyle isimlendirilmiştir. Bu bağlamda; Evli =a, Bekar =b, Dul =c, Ayrılmış =d, olarak isim verilmiştir. ANOVA sonuçlar tablosunda fark kısmında belirtilmiştir. Dini Baş Etme medeni durum açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_3=8.448$ ve $p < .05$). Elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2 = .098$) olduğu görülmüştür. Puanların medeni durum değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere Post Hoc Testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Farklılık yönü bekârlar ile evli arasında olduğu tespit edilmiştir.

DEPREM SARSINTILARI SIRASINDA YAŞANILAN KORKUNUN CINSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI:

Deprem sarsıntıları sırasında yaşanan korkunun cinsiyet değişkenine göre manidar fark gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 9’de sunulmuştur.

Tablo 9. Son deprem sarsıntıları sırasında yaşanan korkunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Değişken	N	\bar{x}	SS	t	p
Son deprem sarsıntıları sırasında yaşanan korku	Kadın	144	2.37	.922	3.214	.001*
	Erkek	90	1.98	.874		

*p< .05 anlamlı

Tablo 9’da görüldüğü gibi son deprem sarsıntıları sırasında yaşanan korku durumuna göre ($t_{(232)} = -3.214$, $p < .05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadınlar ($\bar{x} = 2.37$) oranıyla erkeklerden ($\bar{x} = 1.98$) daha fazla sarsıntılardan korktuğu tespit edilmiştir.

DEPREMI DÜŞÜNEREK YAŞANILAN KORKUNUN CINSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI:

Olabilecek depremi düşünerek yaşanan korkunun cinsiyet değişkenine göre manidar fark gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Yakın gelecekte olabilecek depremi düşünerek yaşanan korkunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Değişken	N	\bar{x}	SS	t	p
Yakın gelecekte olabilecek bir depremi düşünerek yaşanan korku	Kadın	144	2.63	1.01	2.027	.044*
	Erkek	90	2.34	1.06		

*p< .05 anlamlı

Tablo 10’da görüldüğü gibi yakın gelecekte olabilecek bir depremi düşünerek yaşanan korku durumuna göre ($t_{(232)} = -2.027$, $p < .05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadınlar ($\bar{x} = 2.63$) oranıyla, erkekler ($\bar{x} = 2.34$) e göre anlamlılık yaratmışlardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma Deprem Stresi ile Baş Etme Stratejilerini (DBSÖ) araştırmayı amaçlamıştır. Gerçekleşen bir deprem sonrası stres ve baş etme stratejilerinin neler olduğu belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların DBSÖ ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet, medeni durum, yakınlarından can kaybı olanlar boyutunda, deprem sarsıntıları sırasında yaşanan korkunun cinsiyet boyutunda, olabilecek depremi düşünerek yaşanan korkunun cinsiyet boyutunda çeşitli düzeylerde anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Yapılan literatür taramasında, ölçeğin geliştirildikten sonra başka bir araştırmada kullanıldığına ilişkin bir çalışmaya rastlanılmamış olması tartışma boyutunu deprem ile ilgili yapılan başka araştırmalarla desteklemeye gitmeyi zorunlu kılmıştır.

DBSÖ Alt Puanlarından Dini Baş Etme, Sosyal Destek Arama cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilirken, Olumlu Yeniden Değerlendirme ($t_{(232)} = -2.18, p < .05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ülkemizde depremzedelerle ilgili ilk araştırma Alkan (1999) tarafından 1995 yılında ki Dinar depremzedeleri üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları, deprem yaşamış kişilerin stres belirtileri gösterdiklerini ortaya koymuştur. Stres belirtileri kadınların erkeklere göre daha fazla stres belirtileri tespit edilirken araştırmamızda da Alkan (1999) araştırmasının yönünde bir bulgu elde edilmiştir. Kadınlar ($\bar{x} = .18$) erkeklerden ($\bar{x} = .14$) daha yoğun bir stres içerisindedir.

Literatür incelendiğinde; insanların doğal bir düşünüş olarak doğal afetlerden zarar görebileceğini düşünmemeleri Murphy ve ark. (2005) tarafından dile getirilir. Kişilerin risk grubu içerisinde olduklarını algılamamaları Turner ve ark. (1986) toplumun bütünlüğünde “Doğal afetlerin Tanrı’nın bir cezalandırılması” düşüncesinin benimsenmesi Adiyoso ve Kanegae (2012) doğal afetlere hazırlık yapma ihtiyacını olumsuz olarak etkileyen nedenler arasında olduğuna ilişkin bulgular yer almaktadır. Bu araştırmada, literatür söyleminden farklı bir boyut tespit edilmiştir. Dini Baş Etme boyutunun ($p > .05$), anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç literatürden elde edilen bilgileri desteklememektedir. Aksine araştırmaya katılanlar dini baş etme gibi faktörler yerine olumlu yeniden değerlendirme ($p < .05$) boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. DBSÖ ölçeğinde alt puanlarının yakınlarından can kaybı olanlar değişkenine göre Olumlu Yeniden Değerlendirme ($p < .05$) boyutu da bir başka açıdan yukarıdaki sonucu desteklemektedir. Can kaybı olanlar Dini Baş Etme boyutu yerine Olumlu Yeniden Değerlendirme boyutunda anlamlı bir farklılık göstermiştir. DBSÖ Ölçeği ve alt puanları olan dini baş etme, olumlu yeniden değerlendirme ve sosyal destek aramanın medeni duruma göre hangi gruplar arasında farklılaştığı konusunda, farklılığın yönü olarak evli ile bekârlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Özçetin ve ark. (2008) yaptıkları bir araştırma da stres sorunlarının her yaşta görülebildiğini belirtir. Ama, genç erişkin grubunda görülme sıklığının daha fazla olduğunu belirtir. Ayrıca bekârlar, boşanmışlar, ekonomik açıdan zayıf ya da sosyalleşmemiş izole bireylerde de görülme olasılığının yüksekliğinden bahseder. Araştırmamızda da bekârlar boyutunda aynı sonuca ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan boşanmış sayısının az olması anlamlı bir sonuca ulaşılmasında bir engel olarak görülmüştür. Son deprem sarsıntılarında yaşanan korku durumuna göre ($p < .05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadınlar ($\bar{x} = 2.37$) oranıyla erkeklerden ($\bar{x} = 1.98$) daha fazla sarsıntılardan korktuğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak ankete katılan kadınların daha çok kapalı mekânlarda çalışıyor olması ya da evde bulunması bu ortamlarda depremi hissetmesi olduğu düşünülmektedir. Yakın gelecekte olabilecek bir depremi düşünerek yaşanan korku durumuna göre ($p < .05$) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir

farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadınlar ($\bar{x}=2.63$) oranıyla, erkekler ($\bar{x}=2.34$) e göre anlamlılık yaratmışlardır. Yukarıdaki kadınlar erkeklerden daha fazla sarsıntılardan korktuğu tespitini doğrular niteliğindedir. Aynı şekilde bunun nedeni olarak da kadınların daha çok kapalı mekânlarda çalışıyor olması ya da evde bulunması olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak deprem gibi doğal afetlerden kaynaklı zararın en alt seviyeye çekilmesinde birey dışında gelişen ekonomik yapı, sosyal ve psikolojik yapıyla birlikte siyasal sistemler de belirleyicidir. Birey zararının en aza indirgenmesi boyutunda bu karmaşık sistemin içerisinde yalnız da kalmaktadır.

Bireysel ve kurumsal olarak bireylerin deprem gibi doğal afetlerle bilinçlendirilmeleri gerekliliği vardır. Bilinçlendirme çalışmalarında psikolojik etkisini de konu edinen eğitimler verilmelidir. Gerek bireysel gerekse de kurumsal önlemlerin alınması gerekir. Bireyler tarafından bu önlemler içselleştirilerek hayat boyu yaşama rehberlik etmelidir.

Benzer bir çalışma içine girecekler için şu öneriler getirilmiştir:

- ✓ Araştırma çocuk ve ergenler düzeyinde de araştırılmalıdır.
- ✓ Boşanmışlar açısından daha geniş bir örneklem ile de çalışılmalı.
- ✓ Kapalı ve açık alan da çalışılan mesleklere göre de çalışılmalı.

Doğal afetlere hazırlık planlama boyutunda gelişmiş ülkeler seviyesine ulaşamamasının en önemli nedenleri arasında yaşanan olumsuzluklardan toplumca gerekli çıkarım yapmamamız Erkal ve Değerliyurt (2009) tarafından belirtilmektedir.

Yaşanan deprem tecrübesinden kazançlı çıkmak mümkündür. Olumsuzluklardan özgüvenini kaybetmeyen bireyler hayat tecrübesinden dersler çıkartmaktadır. Edinimleri özeleştirir süzgecinden geçirerek bireysel ve toplumsal olarak kazançlı çıkma yolunda ilerlemeliyiz.

KAYNAKÇA

Adiyoso, W., & Kanegae, H. (2012). The effect of different disaster education programs on tsunami preparedness among schoolchildren in Aceh, Indonesia. *Disaster Mitigation of Cultural Heritage and Historic Cities*, 60, 165-172.

(tarih yok). *Afet İşleri Genel Müdürlüğü Deprem Araştırma Dairesi, Bayındırlık ve İskan Bakanlığı*. Ankara.

Alkan, N. U. (1999). 1995 Dinar Depremi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 5(14), 59-60.

Bulut, S. (2009). Depremden Sonra Çocuklarda Görülen Travma Sonrası Stres Tepkilerinin Yaş ve Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 43-51.

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı (14. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Cohen, L., Manion, L. Research methods in education*. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Erkal, T., & Değerliyurt, M. (2009). Türkiye’de Afet Yönetimi. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 14(22), 147-164.
- Erkuş, A. (2005). *Bilimsel Araştırma Sarmalı*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Folkman, S. (1982). An approach to measurement of coping. Paper presented at workshop entitled current issues in occupational stress. *Theory, research and intervention*, 14-16.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis Of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Gülen, A. R. (2008). *Deprem Risk Analizi ve Şehirleşmede Balıkesir Kent Merkezi Örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz, B., & Gökçakan, Z. (2003). Hemşirelerde Tükenmişliği Yordamada Stresle Başaçıkma Biçimleri, Eğitim Düzeyi ve Hizmet Süresi Değişkenleri. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10-17.
- Kalafat , D., & Pınar, A. (1997). *Anadolu 'nun Sismotektonik Özelliklerinin Küçük ve Orta Büyüklükteki Depremlerle İrdelenmesi Aktif Tektonik Araştırma Grubu Birinci Toplantısı*. İstanbul: İTÜ.
- Karaca, S., & Aşkın, R. (1995). Depresyonla Başaçıkma Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Düşünen Adam Dergisi*, 8(3).
- Karakuş, U. (2013). Depremi Yaşamış ve Yaşamamış Öğrencilerin Deprem Algılarının, Metafor Analizi İle İncelenmesi. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 18(29), 97-116.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keefe , F. J., Caldwell, D. S., Queen , K. T., Giil, K. M., Martinez, S., & Crisson, S. (1987). Pain coping strategies in osteoarthritis patients. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 55(2), 208- 212.
- Kline, R. B. (2011). *Principles And Practice of Structural Equation Modeling (Third Edition)*. New York: The Guilford Press.

- Murphy, B., Falkiner, L., McBean, G., Dolan, H., & Kovacs, P. (2005). Enhancing Local Level emergency Management: The Influence of Disaster experience and the Role of Households and Neighbourhoods. *Institute for Catastrophic loss Reduction*, 12-25.
- Öcal, A. (2007). İlköğretim Okullarında Deprem Hazırlıkları: Kırıkkale ili Örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 1-12.
- Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A., & İçmeli, C. (2008). Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Kişilik Bozuklukları Arasındaki İlişki. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 2, 8-18.
- Öztürk, M. K. (2013). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Deprem Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 308-319.
- Selye, H. (1977). *Stress Without Distress*. London: Teach Yourself Books.
- Spurrell, M. T., & McFarlane, A. C. (1993). Posttraumatic stress disorder and coping after a natural disaster. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 28(4), 194-200.
- Şahin, C., & Sipahioğlu, Ş. (2002). *Doğal Afetler ve Türkiye*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Tağıl, Ş. (2004). Balıkesir Ovası ve Yakın Çevresinin Neotektonik Özellikleri ve Depremselliği. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 2(1), 73-92.
- Turner, R. H., Nigg, J., & Paz, D. H. (1986). Waiting for Disaster: Earthquake Watch in California.
- Yöndem, Z. D., & Altay, E. (tarih yok). Deprem Stresi İle Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 60-75.