

DEPREM SONRASINDA BİREYLERİN DEPREM KAYGISI, ÖLÜM KAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Evaluation of Earthquake Anxiety, Death Anxiety and Psychological Resilience Levels of Individuals After Earthquake

Derya CANLI¹, Feyza YILMAZ²

ÖZET

Amaç: Çalışmamızda 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında depremi yaşamış, depremden doğrudan etkilenen bireyler ile depreme uzaktan tanıklık eden bireylerin deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmeyi ve ilgili değişkenlerin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçladık.

Gereç ve Yöntemler: Bu çalışmaya 6 Şubat 2023 depremlerini yaşayan 61 birey ile depremi yaşamamış, depreme uzaktan tanıklık eden 69 birey dahil edildi. Veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Deprem Kaygısı Ölçeği", "Ölüm Kaygısı Ölçeği" ve "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" kullanıldı.

Bulgular: Çalışmada depremi yaşayanlarda deprem kaygısı ve ölüm kaygısı depreme uzaktan tanıklık edenlere göre anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık ile deprem kaygısı ve ölüm kaygısı arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Kadınların deprem ve ölüm kaygısının erkeklerle göre daha yüksek olduğu, erkeklerin ve çalışanların psikolojik sağlamlıklarının kadınlara ve çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışmamızda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Kaygı, deprem gibi travmatik yaşantılar sonrasında en sık gözlenen ruhsal belirtilerden biridir. Kaygının uzun sürmemesi, bozukluk haline dönmemesi ve bireylerin normal yaşamlarına daha hızlı dönmeleri için psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik bireysel ve toplumsal müdahalelerin yapılması yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Deprem; Deprem Kaygısı; Ölüm Kaygısı; Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

Objective: In our study, we aimed to evaluate the levels of earthquake anxiety, death anxiety and psychological resilience of individuals who experienced the earthquake, who were directly affected by the earthquake and individuals who witnessed the earthquake remotely after the February 6, 2023 Kahramanmaraş-centered earthquakes and to examine whether the related variables differ according to various sociodemographic variables.

Material and Methods: This study included 61 individuals who experienced the February 6, 2023 earthquakes and 69 individuals who did not experience the earthquake but witnessed the earthquake remotely. "Personal Information Form", "Earthquake Anxiety Scale", "Death Anxiety Scale" and "Brief Psychological Resilience Scale" were used as data collection tools.

Results: In the study, earthquake anxiety and death anxiety were found to be significantly higher in those who experienced the earthquake compared to those who witnessed the earthquake remotely. A negative and moderate relationship was found between psychological resilience and earthquake anxiety and death anxiety. It was found that women had higher earthquake and death anxiety than men, and men and employees had higher psychological resilience than women and non-employees.

Conclusion: In our study, it was observed that as the psychological resilience levels of individuals increased, their anxiety levels decreased. Anxiety is one of the most frequently observed mental symptoms after traumatic experiences such as earthquakes. Individual and social interventions that will increase psychological resilience will be beneficial for anxiety not to last long, not to turn into a disorder and for individuals to return their normal lives faster.

Keywords: Earthquake; Earthquake Anxiety; Death Anxiety; Psychological Resilience

¹Amasya Üniversitesi,

Tıp Fakültesi,

Psikiyatri Anabilim Dalı.

²Amasya Üniversitesi,

Sabuncuğlu Şerefeddin Eğitim ve

Araştırma Hastanesi,

Psikiyatri Bölümü.

Derya CANLI, Dr. Öğr. Ü.

(0000-0002-0210-3922)

Feyza YILMAZ, Uzm. Dr.

(0000-0002-4900-9685)

İletişim:

Dr. Öğr. Ü. Derya CANLI

Amasya Üniversitesi, Tıp Fakültesi,

Psikiyatri Anabilim Dalı, Merkez,

Amasya /Türkiye

Geliş tarihi/Received: 29.05.2023

Kabul tarihi/Accepted: 28.12.2023

DOI: 10.16919/bozoktip.1305106

Bozok Tıp Derg 2024;14(1):9-17

Bozok Med J 2024;14(1):9-17

Giriş

Deprem, meydana geldiği coğrafyada oluşturduğu yapısal yıkımın yanı sıra insanların yaşamlarını derinden sarsan ve ciddi psikolojik etkiler yaratan bir doğa felaketidir (1). Türkiye dünyanın aktif deprem kuşaklarından biri olan Alp-Himalaya deprem kuşağı üzerinde yer almaktadır. Bu nedenle Türkiye’de geçmişte birçok büyük ve yıkıcı deprem deneyimi yaşanmış ve yaşanmaya devam etmektedir. Türkiye tarihinin en büyük ve yıkıcı depremlerinden biri 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelmiştir. Dokuz saat arayla merkez üsleri Kahramanmaraş’ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olan depremlerin büyüklükleri Richter Ölçeğine göre 7,7Mw ve 7,6Mw olarak belirlenmiştir. Deprem Türkiye’nin yanı sıra Suriye dahil geniş bir coğrafyada hissedilmiştir. Meydana gelen depremler çok sayıda can kaybına ve hasara sebep olmuştur.

Deprem, sel, tsunami gibi doğal afetler bireyler açısından oldukça travmatik yaşantılar olup, afetlere bağlı meydana gelen yaralanmalar, ölümler, maddi kayıplar ve iş kaybı bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını oldukça olumsuz etkilemekte ve yaşam boyu sürebilecek şekilde bozabilmektedir (2). Depremlerden sonra en fazla görülen psikolojik sorunlar anksiyete (kaygı), depresyon ve travma sonrası stres bozukluğudur (3). Deprem sonrası bu psikolojik sorunların ortaya çıkması ve şiddeti depremden etkilenme düzeyi, yaşanan kayıplar, bireylerin başa çıkma stratejileri ve sosyal desteğin yeterli olup olmaması gibi pek çok faktörden etkilenmektedir (4). Her bireyin yaşanan afetler karşısında tepkileri, etkilenme düzeyi aynı olmamakta ve ruh sağlığı aynı oranda etkilenmemektedir.

İnsanlar yaşamları boyunca pek çok stresli, olumsuz, zorlayıcı travmatik yaşantılarla karşılaşabilmektedirler. Bu olumsuz yaşantılar karşısında bireylerin tepkileri ve başa çıkma biçimleri farklı olabilmektedir. Bazı bireylerde yaşadıkları olumsuz yaşantılar sonrasında uzun süren depresyon, kaygı gibi psikolojik belirtiler görülebilirken, bazılarında bu belirtiler daha kısa sürmekte ve daha hızlı normal yaşantılarına dönebilmektedirler. Bireylerin zorlu ve olumsuz yaşam olaylarından hızlı toparlanıp normal yaşantılarına dönme güçleri psikolojik sağlamlık olarak ifade edilmiştir (5). Literatürde depremedelerde psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren çalışma bulguları mevcuttur (6).

Kaygı veya anksiyete, tehdit ya da tehlike olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan, fiziksel, duygusal ve davranışsal belirti ve değişikliklere neden olabilen huzursuzluk ve endişe halidir. Yaşanan kaygı hali tehdit veya tehlike algısı ortadan kalktığında kaybolabileceği gibi sürekli hale de gelebilir. Deprem de bireylerde tehdit ve tehlike algısı oluşturduğundan kaygı artışı deprem sonrası bireylerde beklenen bir durumdur (7). Deprem sonrası yaşanması olası kaygılardan biri de ölüm kaygısıdır. Ölüm kaygısı, insanın doğuştan itibaren sahip olduğu, yaşamı boyunca devam eden, artık var olmayacağını, kendisini ve dünyayı kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkındalığı sonucu gelişen bir duygudur (8).

Psikolojik sağlamlık düzeyinin, deprem gibi ani gelişen ve oldukça travmatik olan yaşantılar karşısında bireylerde ortaya çıkan psikiyatrik belirtilerin uzun sürmemesi ve bireylerin normal yaşamlarına daha hızlı dönebilmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada deprem sonrası bireylerde deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmeyi ve ilgili değişkenlerin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçladık.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmamıza 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremleri sonrası Amasya Üniversitesi Sabuncuoğlu Şerefeddin Eğitim ve Araştırma Hastanesine başvuran, depremi yaşayan 61 birey ile depremi yaşamamış, depreme uzaktan tanıklık eden 69 birey dahil edildi. Çalışma için Amasya Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 2023/71 onay numaralı etik kurul onayı alındı. Çalışma Helsinki Bildirgesi’nde belirtilen etik standartlara uygun olarak yürütüldü. Çalışma öncesinde katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formu alındı, çalışma hakkında ayrıntılı bilgilendirme yapıldı. Çalışmaya dahil edilme kriterleri 18 yaş üstü ve çalışmaya gönüllü katılım sağlamış olmaları iken 18 yaş altı olanlar, okuma yazma bilmeyenler, iletişime engel herhangi bir görsel, işitsel ya da bilişsel fonksiyon bozukluğu olanlar, çalışmayı yürüten psikiyatri uzmanlarınca değerlendirildikten sonra DSM-5 tanı kriterlerini karşılayacak psikiyatrik hastalık veya psikiyatrik ilaç kullanımı saptananlar, alkol ve madde kullanımı olanlar çalışma dışında bırakıldı.

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları katılımcılara yüz yüze uygulandı. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerini toplamak için araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma durumunu belirlemeye yarayan maddeler yer almaktadır.

Katılımcıların deprem kaygı düzeylerini ölçmek için Bal ve Akgül (2023) tarafından geliştirilen Deprem Kaygısı Ölçeği kullanıldı (9). 34 maddeden oluşan bu ölçek, her sorunun 1 ile 5 arasında puanlandığı bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin her maddesi "hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum ve tamamen katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34, en yüksek puan ise 170' tir. 0-34 puan normal, 35-70 puan düşük, 71-120 puan orta ve 121-170 puan ise yüksek deprem kaygı düzeyini işaret etmektedir. Alınan puanların yüksek olması, deprem kaygısının yüksek olduğu göstermektedir. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin madde test korelasyonlarının 0,42 ile 0,72 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alfa değeri 0,934 olarak, iç tutarlılığı ölçmek için yapılan Guttman Yarıya Bölme katsayısı 0,760 olarak bulunmuş olup, güvenilirlik düzeyi yüksektir. Ayrıca ölçeğin güvenilirliğini kanıtlamak için test tekrar test ve alfa güvenilirlikleri hesaplanmış ve 0,87 olarak bulunmuştur. Katılımcıların ölüm kaygı düzeylerini belirlemek için Templer (1970) tarafından geliştirilen Ölüm Kaygısı Ölçeği kullanıldı (10). 15 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Sorular Doğru/ Yanlış şeklinde cevaplanır. 'Doğru' yanıtından 1 puan alınırken, 'Yanlış' yanıtından puan alınmamaktadır. Ölçekten 0-15 arası puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ölüm kaygısının da yüksek olduğuna işaret eder. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akça ve Köse (2008) tarafından yapılmıştır (11).

Araştırmaya katılanların psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanıldı (12). 6 maddeden oluşmakta olup beşli likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekte 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir. Doğan (2015) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır (5). Araştırma verilerinin analizinde "Statistical Package of

Social Science" (SPSS) Version 22.0 (IBM Corp. Released 2013. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.) programı kullanıldı. Veriler normal dağılıma uygunluk açısından Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak değerlendirildi. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildi ve histogram grafikleri incelendi. Sürekli değişkenler ve kategorik değişkenlerin değerlendirilmesinde 't testi' ve 'ki-kare testi' kullanıldı. Grupların karşılaştırılmasında normal dağılıma uyan veriler için Student t testi, normal dağılıma uymayan veriler için ise Mann Whitney U testi kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemede Pearson korelasyon analizi kullanıldı. Sayısal değişkenler ortalama \pm standart sapma şeklinde, kategorik değişkenler sayı ve yüzde şeklinde gösterildi. Anlamlılık seviyesi $p < 0,01$ ve $p < 0,05$ düzeylerinde değerlendirildi.

BULGULAR

Araştırmaya katılanların % 63,8' i (83) kadın, %36,2'si (47) erkekti ve depremi yaşayan bireylerin yaş ortalaması $36,56 \pm 10,33$ yıl, depreme uzaktan tanıklık edenlerin yaş ortalaması $36,48 \pm 8,94$ yıldır. Her iki grup arasında yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu ve eğitim durumu bakımından anlamlı farklılık yoktu (tümü, $p > 0,05$). Katılımcılara ait sosyodemografik veriler Tablo 1'de verilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen tüm katılımcıların Deprem Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $104,87 \pm 39,78$, Ölüm Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $6,99 \pm 2,36$, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalaması ise $16,18 \pm 6,14$ olarak bulundu (Tablo 2).

Depremi yaşayanlarda Deprem Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $129,08 \pm 26,90$, depreme uzaktan tanıklık edenlerde $83,46 \pm 37,06$ olarak hesaplanmış olup iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$). Depremi yaşayanlarda Ölüm Kaygısı Ölçeği puan ortalaması $7,48 \pm 2,19$, depreme uzaktan tanıklık edenlerde $6,57 \pm 2,43$ olarak hesaplanmış ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p = 0,027$). Depremi yaşayanlarda Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalaması $14,26 \pm 5,78$, depreme uzaktan tanıklık edenlerde ise $17,87 \pm 5,99$ olarak hesaplanmış ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p = 0,001$). Her iki grubun ölçek puanları

Tablo 1. Katılımcılara ait sosyodemografik veriler

	Depremi yaşayanlar (n=61)	Depreme uzaktan tanıklık eden (n=69)	p
	Ort. ± SS. n (%)	Ort. ± SS. n (%)	
Yaş	36,56± 10,33	36,48 ± 8,94	0,963
Yaş grubu			
35 yaş altı	28(45,9)	29(42,0)	0,658
35 yaş ve üzeri	33(54,1)	40(58,0)	
Cinsiyet			
Kadın	42(68,9)	41(59,4)	0,266
Erkek	19(31,1)	28(40,6)	
Medeni durum			
Eveli	45(73,8)	47(68,1)	0,483
Bekar	16(26,2)	22(31,9)	
Çalışma durumu			
Çalışıyor	35(57,4)	46(66,7)	0,277
Çalışmıyor	26(42,6)	23(33,3)	
Eğitim durumu			
Lisans altı	20(32,8)	25(36,2)	0,681
Lisans ve üzeri	41(67,2)	44(63,8)	

n: Sayı, %: Yüzde, Ort.: Ortalama, SS.: Standart Sapma

Tablo 2. Katılımcılara ait ölçek puan ortalamaları

	Ort.	SS.
Deprem Kaygısı Ölçeği	104,87	39,78
Ölüm Kaygısı Ölçeği	6,99	2,36
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	16,18	6,14

Ort.: Ortalama, SS.: Standart sapma

Tablo 3. Depremi yaşama durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

	Depremi yaşayanlar	Depreme uzaktan tanıklık edenler	p
	Ort. ± SS.	Ort. ± SS.	
Deprem Kaygısı Ölçeği	129,08±26,90	83,46±37,06	<0,001
Ölüm Kaygısı Ölçeği	7,48±2,19	6,57±2,43	0,027
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	14,26±5,78	17,87±5,99	0,001

Ort.: Ortalama, SS.: Standart sapma

açısından karşılaştırılması Tablo 3’de sunulmuştur. Değişkenler arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda, Deprem Kaygısı Ölçeği ile Ölüm Kaygısı Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,360$, $p<0,001$). Deprem kaygısı Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,413$, $p<0,001$). Ölüm Kaygısı Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,360$, $p<0,001$). Analiz sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça ölüm kaygısı ve deprem kaygısı düzeyi azalmaktadır (Tablo 4). Cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre Deprem Kaygısı Ölçeği, Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları karşılaştırıldığında; deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık açısından cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu

bulunmuştur (sırasıyla; $p=0,018$, $p=0,015$, $p=0,002$). Kadınların deprem kaygısı ve ölüm kaygısı düzeyleri erkeklere göre daha yüksek iken, psikolojik sağlamlık düzeyleri ise erkeklere göre daha düşüktür. Medeni duruma göre ölçek puanları karşılaştırıldığında; evli ve bekarlar arasında deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (sırasıyla; $p=0,211$, $p=0,200$, $p=0,122$). Çalışma durumuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında; çalışanların psikolojik sağlamlık düzeyleri çalışmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p=0,027$). Sonuçlar Tablo 5’ de gösterilmiştir. Deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaş ve eğitim durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (tümü, $p>0,05$).

Tablo 4. Ölçek puanları arasındaki korelasyon analizi

	Deprem Kaygısı Ölçeği	Ölüm Kaygısı Ölçeği	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Deprem Kaygısı Ölçeği	1	$r=0,360$ $p<0,001$	$r=-0,413$ $p<0,001$
Ölüm Kaygısı Ölçeği		1	$r=-0,360$ $p<0,001$
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği			1

r: Korelasyon katsayısı

Tablo 5. Çeşitli Değişkenlere Göre Deprem Kaygısı, Ölüm Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri

Değişkenler		Deprem Kaygısı Ölçeği		Ölüm Kaygısı Ölçeği		Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	
		Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.
Cinsiyet	Kadın	111,04	37,54	7,41	1,94	14,94	6,09
	Erkek	93,98	41,67	6,26	2,82	18,36	5,65
		$p=0,018$		$p=0,015$		$p=0,002$	
Medeni durum	Evli	107,68	40,93	7,16	2,38	15,64	6,20
	Bekar	98,05	36,48	6,58	2,29	17,47	5,88
		$p=0,211$		$p=0,200$		$p=0,122$	
Çalışma durumu	Çalışıyor	101,23	41,23	6,85	2,43	17,10	6,21
	Çalışmıyor	110,88	36,90	7,22	2,22	14,65	5,77
		$p=0,170$		$p=0,385$		$p=0,027$	

Ort.: Ortalama, SS: Standart sapma

TARTIŞMA

Bu çalışmada Türkiye tarihinin en büyük ve yıkıcı depremlerinden olan 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında, depremi yaşayan bireyler ile depreme uzaktan tanıklık eden bireylerde deprem kaygısı, ölüm kaygısı, psikolojik sağlamlık düzeyleri değerlendirilmiş ve deprem kaygısı, ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlığın çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Çalışmamızda depremi yaşayanlarda deprem kaygısı depreme uzaktan tanıklık edenlere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kaygı, tehdit veya tehlike olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan bir duygu olup, deprem de bireylerde tehdit ve tehlike algısı oluşturduğundan depremi yaşayan bireylerde daha fazla kaygı yaşanması beklenen bir durumdur. Literatürde deprem sonrası kaygı düzeyinin arttığını bildiren çalışmalar mevcuttur. Aslam ve Tariq, 8 Ekim 2005 Pakistan depremi sonrasında depremden etkilenen bölgelerde yaşayanlarda depremden etkilenmeyen bölgelerde yaşayanlara göre kaygı düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek saptandığını bildirmişlerdir (13). Valladares-Garrido ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada 30 Temmuz 2021 Peru depremi sonrası kaygı belirtilerinin görülme oranı %52 olarak bildirilmiştir (14). Yine Zhang ve ark. 14 Nisan 2010' da Çin'in Yushu kentinde meydana gelen deprem sonrasında depremden en çok etkilenen bölgelerde yaşayanlarda %43,8 gibi yüksek oranda kaygı belirtilerinin görüldüğünü tespit etmişlerdir (15). Bu bulgularla uyumsuz olarak Taşçı ve Özsoy, 24 Ocak 2020 Elazığ depreminden sonra yaptıkları çalışmada, deprem mağdurları ve sağlıklı kontrol grubu arasında Beck Anksiyete Ölçek puanları açısından anlamlı farklılık bulunmadığını bildirmişlerdir (16). Literatür incelendiğinde deprem sonrası kaygı düzeyini ölçmede Beck Anksiyete Ölçeği, Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Deprem Sonrası Travma Düzeyini Belirleme Ölçeği kullanıldığı ve kaygı düzeyini ölçmede kullanılan ölçeklerin deprem kaygısına spesifik olmadığı görülmektedir (13,17-19). Bizim çalışmamızda diğer çalışmalardan farklı olarak deprem kaygısını ölçmek amacıyla deprem kaygısını ölçmeye spesifik ve geçerli ve güvenilir bir araç olduğu gösterilmiş olan Deprem Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır

(9). Elde ettiğimiz bulgularla, depremi yaşayanlar kadar uzaktan tanıklık edenlerde de kaygı düzeylerinin arttığı saptanmış olup, bu durum deprem gibi olayların toplumsal etki yaratması, belirsizlik ve kontrol kaybı hissi, medyanın etkisi ile depremzedelerin yaşadığı zorlukları görsel ve duygusal olarak deneyimleme ile açıklanabilir.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu depremi yaşayan bireylerde ölüm kaygısı düzeylerinin depreme uzaktan tanıklık edenlere göre anlamlı olarak yüksek olmasıydı. Çalışmamızın bu bulgusuyla uyumlu olarak Qi araştırmasında, 2008 yılında Çin'in Siçuan eyaletinde meydana gelen deprem sonrası üniversite öğrencilerinde depremden bir hafta sonrasında ölüm kaygısı ile ilgili bilişsel süreçlerin aktive olduğunu bildirmiştir (20). Yapılan çalışmalarda ölüm kaygısının travmatik olaylar, yaşamı tehdit eden deneyimlerle pozitif ilişkili olduğu gösterilmişse de, bazı çalışmalarda ölüme yakın kaza veya hastalık deneyimi yaşayıp kurtulanların kaza veya hastalık sonrası ölüm korkularının azaldığını belirttikleri de bildirilmiştir (21,22).

Çalışmamızda depreme uzaktan tanıklık edenlerde depremi yaşayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde depremden etkilenen ve etkilenmeyen bölgelerde yaşayanlarda psikolojik sağlamlık açısından anlamlı farklılık bulunmadığını bildiren çalışma bulguları mevcuttur (13). Literatürle uyumsuz olan bu bulgu, depreme uzaktan tanıklık edenlerin durumu daha uzak bir perspektiften değerlendirmeleri, olayın fiziksel olarak etkisi altında olmayıp daha düşük bir tehlike algısına sahip olmaları, daha güvenli bir çevrede bulunmaları, olayı başkalarıyla paylaşma ve destek arama şansına sahip olmaları ve depremi yaşayanların olayın kontrolsüz ve beklenmedik bir şekilde gerçekleştiği duygusu ile stresle başa çıkma yeteneklerinin azalması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada deprem sonrasında bireylerin ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar olduğu gibi, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki saptamayan araştırmalar da mevcuttur (21,23,24). Çalışmada elde ettiğimiz bu bulgu, deprem gibi doğal

afetlerin bireylerde kontrol kaybı ve güvensizlik duygularını arttırabilmesi, psikolojik sağlamlığın kişinin bu tür durumlarla başa çıkma yeteneği ve kontrol algısı ile ilişkili olması ile açıklanabilir. Çalışmamızda ayrıca deprem kaygısı ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuş olup, benzer olarak COVID-19 döneminde yapılan bir çalışmada hemşirelerde anksiyete ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönlü ilişki saptandığı da görülmektedir (25). Bu durumun da depremin oluşturduğu tehlike algısı, belirsizlik, kontrolsüzlük hissine bağlı olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmaya katılan bireylerin bazı sosyodemografik özelliklerine göre deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri analiz edildiğinde; cinsiyet ve çalışma durumu değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Literatürle uyumlu olarak kadınların ölüm kaygısı düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (26,27). Kadınların daha yüksek ölüm kaygısına sahip olmaları biyolojik yapı, toplumsal normlar, yetiştirilme tarzı ve kültürel değerlerden kaynaklı olabileceği gibi kadınların kaygılarını daha çok dile getirmeleri ve ifade etmelerinden de kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır (21). Kadınların kaygılarını erkeklere oranla daha fazla yansıttıkları, ifade edebildikleri ve ölüm ve ölüme şahit olma gibi durumlardan daha fazla etkilenebileceği söylenebilir. Ayrıca bu çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde çalışmamızın bu bulgusuyla uyumlu olarak erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar yanında, kadınlarda psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (28-31). Aynı zamanda cinsiyetler arasında psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık bulunmadığını bildiren çalışma bulguları da mevcuttur (32,33). Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olması da aile ve toplumsal yapı içinde daha fazla sorumluluk almaları ve zorlu yaşam olaylarıyla mücadeleye daha yatkın olmaları ile açıklanabilir. Çalışmamızda, evli ve bekar olanlar arasında psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bulgumuzu destekleyen çalışmalar olmakla beraber psikolojik sağlamlık düzeyinin evli bireylerde bekar olanlara göre

daha yüksek olduğu yönünde bulguları olan çalışmalar da bulunmaktadır (21,29,34). Katılımcıların çalışma durumu ile ilgili yapılan analizde çalışanların psikolojik sağlamlık düzeyleri çalışmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Çalışan bireylerde psikolojik sağlamlığın yüksek olması ise bu kişilerin psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörler olarak bilinen öz güven, sosyalleşme, iletişim becerilerini daha etkin kullanma ve ekonomik olarak kendilerini güvende hissetmeleri gibi faktörlere sahip olmaları ile açıklanabilir.

SONUÇ

Deprem gibi can ve mal kaybına neden olan felaketler bireyler için travmatik yaşantılara yol açabilir. Bu deneyimlerin ardından bireylerde görülen ruhsal sorunların uzun sürmemesi ve bozukluğa dönüşmemesi için erken dönemde değerlendirilmesi ve müdahale edilmesi önemlidir. Travmatik olayların ardından en sık karşılaşılan ruhsal belirtilerden biri kaygıdır. Bu süreçlerde yaşanan kaygı daha çok yaşanan olay veya durumla ilgilidir. Eğer travmatik yaşantı kişinin yaşamını tehdit eden ve ölümlerle karşı karşıya kalmasına neden olan bir durum ise ölüm kaygısı da tetiklenebilmektedir. Ölüm kaygısı bireylerin yaşam kalitesini bozabilen bir durumdur. Kişilerin ölüme maruz kalma ya da tanıklık etme durumlarında daha sağlıklı başa çıkabilme becerileri edinebilmeleri için ölüm kaygısı ile başa çıkma konusunda psikoeğitimler yararlı olabilir. Psikolojik sağlamlık bireylerin zorlu ve tehdit edici durumlarla başa çıkma yeteneklerini ifade eden önemli bir kavram olup, deprem gibi ani ve yaşamı tehdit eden durumlarla karşılaşıldığında büyük bir önem taşır. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, deprem sonrası ortaya çıkan depresyon ve kaygı gibi durumları daha kolay atlatabilir ve normal yaşama daha hızlı dönebilirler. Bu nedenle deprem kuşağında yer alan ve her an deprem yaşanabilme olasılığı fazla olan ülkemizde depreme bağlı ortaya çıkan kaygı durumunu azaltmak ve ortadan kaldırmak için psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik bireysel ve toplumsal müdahaleler önerilir. Ayrıca psikolojik sağlamlığı etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin de araştırılması ve bu faktörler üzerine çalışılması faydalı olacaktır. Araştırmanın kısıtlılıkları olarak; çalışmada ulaşılan örneklem sayısının görece yetersiz sayıda olması, öz

değerlendirme ölçekleri kullanıldığı için bulguların katılımcıların subjektif yanıtlarını yansıması olarak sayılabilir. Bu nedenle konuyla ilgili daha büyük örneklem grupları ile çalışılması yararlı olacaktır. Yine ölüm kaygısının alt boyutlarını da kapsayan araştırmaların yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Tasdik ve Teşekkür

Bu araştırma için finans desteği alınmamıştır. Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Nakajima Ş. Deprem ve sonrası psikolojisi. Okmeydanı Tıp Dergisi. 2012; 28 (ek sayı 2): 150-5.
2. Kukuoğlu A. Doğal Afetler Sonrası Yaşanan Travmalar ve Örnek Bir Psikoeğitim Programı. Afet ve Risk Dergisi. 2018; 1(1): 39-52.
3. Alipour F, Ahmadi S. Social support and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Earthquake Survivors: a systematic review. Soc Work Ment Health. 2020; 18(5): 501-14.
4. Sönmez MB. Depremin psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. TOTBID Dergisi. 2022; 21(3): 337-43.
5. Doğan T. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. J Happiness Well-Being. 2015; 3(1): 93-102.
6. Rahimian Boogar E, Asgharnejad Farid AA. The relationship between psychological hardiness also ego-resiliency and mental health in adolescent and adult survivors of bam earthquake. Iran J Psychiatry Clin Psychol. 2008; 14(1):62-7.
7. Sungur MZ, Herbert C. Deprem sonrası ortaya çıkan tepkiler ve kendi kendine yardım yöntemleri. Özel baskı, İstanbul: Rekmay Yayıncılık; 2011.
8. Karakuş L, Öztürk Z, Tamam L. Ölüm ve Ölüm Kaygısı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 2012; 21(1):42-79.
9. Bal F, Akgül Ö. Deprem Kaygısı Ölçeği Geliştirme Çalışması. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2023; 11(139):77-96.
10. Templer DI. The construction and validation of a death anxiety scale. J Gen Psychol. 1970; 82(2): 165-77.
11. Akça F, Köse İA. Ölüm kaygısı ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Klin Psikiyatr. 2008; 11(1): 7-16.
12. Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. Int J Behav Med. 2008; 15(3): 194-200.
13. Aslam N, Tariq N. Trauma, Depression, Anxiety, and Stress among Individuals Living in Earthquake Affected and Unaffected Areas. Pak J Psychol Res. 2012; 25: 131-48.
14. Valladares-Garrido MJ, Zapata-Castro LE, Domínguez Troncos H, García-Vicente A, León-Figueroa DA, Zila-Velasque JP, et al. Mental Health Disturbance after a Major Earthquake in Northern Peru: A Preliminary, Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2022; 19(14): 8357.
15. Zhang Z, Wang W, Shi Z, Wang L, Zhang J. Mental Health Problems among the Survivors in the Hard-Hit Areas of the Yushu Earthquake. PLoS ONE. 2012; 7(10): e46449.
16. Taşçı G, Özsoy F. Deprem travmasının erken dönem psikolojik etkileri ve olası risk faktörleri. Cukurova Med J. 2021; 46(2):488-94.
17. Silvestre G, Anacrón P, Théodore M, Silvestre E, Garcia-Dubus E. Risk factors for posttraumatic stress disorder in Haitian students. Psychology. 2014; 5: 849-58.
18. Shultz JM, Besser A, Kelly F, Allen A, Schmitz S, Hausmann V, et al. Psychological consequences of indirect exposure to disaster due to the Haiti earthquake. Prehosp Disaster Med. 2012; 27(4): 359-68.
19. Tanhan F, Kayri M. Deprem sonrası travma düzeyini belirleme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 2013; 13(2): 1013-25.
20. Qi J, Frpt. Chinese College Students' Death Cognition and its Long-Term Changes After Wenchuan Earthquake [published online ahead of print, 2021 May 30]. Omega (Westport). 2021;302228211015598.
21. Özmen S, Ocakdan UB. Covid-19 Pandemisinde Hemşirelerin Ölüm Kaygısı Düzeyinin Psikolojik Sağlamlığa Etkisinin İncelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi. 2022; 13(36): 1224-36.
22. Noyes R Jr. Attitude change following near-death experiences. Psychiatry. 1980;43(3):234-42.
23. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? Am Psychol. 2004; 59(1): 20-8.
24. Dok B, Owen FK. Psikolojik Danışman Adaylarının Ölüm Kaygılarının Psikolojik Dayanıklılık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2021; 10(12): 23-45.
25. Yiğit D, Açıkgöz A. COVID-19 Pandemisinde Hemşirelerin Anksiyete ve Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. Journal of education and research in nursing (Online). 2021; 18(1): 85-92.
26. Madnawat AV, Kachhawa PS. Age, gender, and living circumstances: discriminating older adults on death anxiety. Death studies. 2007; 31(8): 763-9.
27. Khoshi A, Nia HS, Torkmandi H. Investigation into the factors affecting death anxiety in Iranian students. J Clin Diagn Res. 2017; 11(12): 24-7.
28. Campbell-Sills L, Forde DR, Stein MB. Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. J Psychiatr Res. 2009;43(12):1007-12.

29. Kimter N. Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı. 2020; 574-605.
30. Werner EE. Resilience in development. Curr Dir Psychol Sci. 1995; 4(3): 81-5.
31. McGloin JM, Widom CS. Resilience among abused and neglected children grown up. Dev Psychopathol. 2001;13(4):1021-38.
32. Rew L, Taylor-Seehafer M, Thomas NY, Yockey RD. Correlates of resilience in homeless adolescents. J Nurs Scholarsh. 2001;33(1):33-40.
33. Sezgin F. İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2012; 20(2): 489-502.
34. Parmaksız İ. İyimserlik, Özgeçilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2020; 48: 285-302.