

Deprem Stresiyle Baş Etme Stratejilerinin Depremden Etkilenen Bireylerin Psikolojik Sağlığını Yordama Düzeyine Etkisi

Arzu ÖZYÜREK¹
Derya ATALAY²

Öz

Çalışmada, depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlıklarını ne derece yordadığı, deprem stresiyle baş etme ve psikolojik sağlık düzeyini etkileyen faktörlerin neler olduğu incelenmiştir. Çalışma grubunu, 6 Şubat 2023 depremini yaşayan 437 birey oluşturmuştur. Sonuç olarak, evli ve deprem konusunda yeterli bilgiye sahip bireylerin deprem stresiyle başa çıkmak için olumlu yeniden değerlendirme stratejisini, kadınların sosyal destek arama ve dini baş etme stratejilerini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan, psikolojik destek alan ve deprem sonrası maddi sorun yaşamayan depremden etkilenen bireylerin hiçbir geliri olmayıp yardımlarla geçinenlere göre deprem stresiyle başa çıkmak için olumlu yeniden değerlendirme stratejisini, deprem sonrası ailece başka bir şehirde yaşamaya başlayanların sosyal destek arama stratejisini ve çevreden çeşitli tepkilere maruz kalanların dini baş etme stratejisini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Depremle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlığın pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu, olumlu yeniden değerlendirmenin psikolojik sağlığı yordayan en önemli strateji olduğu ve bunu dini baş etme stratejisinin izlediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Deprem, Deprem stresi, Psikolojik sağlık, Stresle baş etme.

¹ Prof. Dr., Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Karabük, Türkiye; E-posta: a.ozyurek@karabuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3083-7202

²Öğr. Gör., Iğdır Üniversitesi, Tuzluca Meslek Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, Iğdır, Türkiye; E-posta: deryaatalay7676@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9043-0407

ÖZYÜREK, A., ATALAY, D.(2026), Deprem Stresiyle Baş Etme Stratejilerinin Depremden Etkilenen Bireylerin Psikolojik Sağlığını Yordama Düzeyine Etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 26(70), 89-125. DOI:10.21560/spcd.vi1597016

Examining the Level of Coping Strategies with Earthquake Stress in Predicting the Psychological Resilience of Individuals Affected by the Earthquake

Abstract

The study examines the extent to which changes in earthquake stress initiation predict psychological resilience, and what is present in the characteristics of earthquake stress initiation and psychological resilience structure. In the study, 437 people who experienced the February 6, 2023 earthquake were included. As a result, they identified the positive reappraisal strategy to cope with earthquake stress, which may be married and have sufficient potential for earthquake, to further disperse women's strategies of seeking social support and religious initiation. Compared to those who did not need psychological complaints, received psychological support and had financial problems after the earthquake, those affected by the earthquake who had no income and lived on aid, the positive re-evaluation strategy for coping with earthquake stress, the methods of seeking support for those who started living in another city with their family after the earthquake, and those who were exposed to various reactions from the environment. They identified religious initiation strategies in greater numbers. Earthquake initiation changes were a moderately significant positive predictor of psychological resilience, positive reappraisal was the most important strategy predicting psychological resilience, followed by the religious initiation strategy.

Keywords: *Earthquake, Earthquake stress, Coping with stress, Psychological resilience.*

GİRİŞ

Dünyanın her yerinde depremler önemli ölçüde ölüm, yaralanma ve çeşitli aksaklıklara neden olmaktadır. Türkiye'de, 6 Şubat 2023'te merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçeleri olan 7,8 ve 7,5 şiddetinde art arda iki büyük deprem yaşanmıştır. Bu doğal afette birçok tarihi yapı da dahil 35 binden fazla bina yıkılmış, 300 bine yakın bina ağır hasar almıştır. Yaklaşık 51 bin kişi hayatını kaybetmiş, pek çok kişi hafif veya ağır düzeyde yaralanmış, yakınlarını kaybetmiştir. Afet sonrası iki milyondan fazla kişi barınma sorunu yaşarken en az 5 milyon kişi farklı bölgelere göç etmek zorunda kalmıştır (Islamic Research Centre for Islamic History, Art and Culture, 2023). Deprem, maddi ve manevi pek çok yönden insanların yaşamını olumsuz yönde etkilerken tüm bu yaşananların bireylerde depresyon, anksiyete ve strese bağlı rahatsızlıkları beraberinde getirmesi olasıdır (Terte vd., 2018). Bunlardan biri de travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olabilir. TSSB, büyük bir travmatik olaya maruz kalmanın ardından gelişebilecek stresle ilişkili bozukluklardan biridir. TSSB hastaları, travmatik olayların sıkıntı verici anıları, kabuslar ve dissosiyatif reaksiyonların yanı sıra kaçınma, biliş ve ruh halindeki olumsuz değişiklikler ve aşırı uyarılma gibi tekrarlayan belirtiler gösterebilirler (Stoddart vd., 2013). Yaşanan büyük çaplı deprem kişisel, toplumsal, çevresel, ekonomik vb. pek çok yönden ülke genelinde, oldukça geniş çaplı etkiye neden olmuştur.

Deprem hayatta kalan bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Büyük depremlerin ardından yapılan çalışmalar, hayatta kalan neredeyse dört kişiden birine (%23,66) TSSB tanısı konulduğunu göstermiştir (Dai vd., 2016). Diğer çalışmalar, depremler de dahil olmak üzere doğal afetlerden kurtulan yetişkinlerin %5,8-54'üne ve hayatta kalan çocukların %7,5-%44,8'ine majör depresif bozukluk tanısı konulduğunu göstermiştir (Tang vd., 2014). Yunanistan, Ermenistan, Pakistan ve Çin'de deprem sonrası yapılan çalışmalar, hayatta kalan en az beş kişiden birinin belirgin kaygı belirtileri yaşadığını göstermiştir (Ehring vd., 2011; Fan vd., 2011; Groome ve Soureti, 2004). Haiti'de 2010 yılında yaşanan depremin ardından sağ kurtulan çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde TSSB, depresyon, anksiyete, psikolojik sıkıntı ve rahatsızlık, intihar düşünceleri ve artan alkol tüketimi dahil diğer sağlık sorunlarına odaklanan çalışmalar mevcuttur (Blanc vd., 2015;

Cadichon vd., 2017; Cénat, 2015; Cénat vd., 2017; Derivois vd., 2014; Grelotti vd., 2018; Jaimes vd., 2019). Depremden etkilenen bireylerin stresle baş etme stratejileri, depremin olumsuz etkilerini olabildiğince azaltarak psikolojik iyi sağlımlıklarına katkı sağlayabilir. Bireylerin deprem stresiyle başa çıkma ve iyilik halini etkileyen faktörlerin belirlenmesi, gelecekte yaşanabilecek farklı olumsuz deneyimlerden fiziksel, biyolojik, psikolojik pek çok yönden koruyucu tedbirlerin alınmasında yararlı olabilir. Çünkü sağlığın korunmasında önemli bir etken, yaşanan travmatik olayla başa çıkabilmektir.

İnsanlar genellikle travma, kriz veya stresli olaylarla karşılaştıklarında çok çeşitli baş etme stratejileri kullanırlar. Başa çıkma süreci, stresli bir durumu ve buna eşlik eden olumsuz duyguları yönetmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejileri kapsar (Lazarus, 1993). Başa çıkma, bireylerin stresli olarak değerlendirilen durumların iç ve dış taleplerini yönetmek için kullandıkları düşünce ve davranışlar olarak tanımlanabilir (Folkman ve Moskowitz, 2004). Alan yazında sorunları çözmek, gelecekteki zorlukları önlemek veya duygusal sıkıntıyı hafifletmek için hangi başa çıkma stratejilerinin daha etkili olduğu konusunda net bir fikir birliği yoktur (Mattlin vd., 1990). Roth ve Cohen (1986), sorunu yönetmeye yönelik aktif girişimlerle karakterize edilen “yaklaşımla başa çıkmanın” daha iyi psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu, bunun tersi olarak sorunu görmezden gelmek ve duygusal baskıya odaklanmakla karakterize edilen “kaçınmacı başa çıkmanın” olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. “Kaçış-kaçınma” terimi, hüsnükuruntu, yeme, içme, uyku, sigara, uyuşturucu veya ilaç kullanma yoluyla kaçma çabalarını tanımlamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Aldwin ve Revenson (1987), zihinsel sağlığı daha kötü ve daha fazla stres altında olan yetişkinlerin, kaçış gibi daha az uyumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını bildirmişlerdir. Maneviyat, travma sonrası deneyim ve iyileşmede çok önemli bir rol oynayabilir (Vis ve Boynton, 2008). Çoğu insan, zorluklarla veya travmalarla karşılaştıklarında genellikle dine veya maneviyata yönelip çoğu zaman bu baş etme yolunu faydalı bulurlar (Shaw vd., 2005).

İnsanlar yaşamları boyunca pek çok stresli olaya maruz kalırlar. Dayanıklılık, bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla başarılı bir şekilde başa çıkma, hastalıklara direnme ve psikolojik sağlıklarını korumak için

yeni durumlara uyum sağlama esnekliğine sahip olma kapasitesi olarak değerlendirilen, umut düzeyi ve olumlu tutumu artırabilecek dinamik bir süreçtir (Stainton vd., 2019). Umut, insanların travmatik olayların olumsuz sonuçlarıyla daha iyi başa çıkabilmeleri ve geleceklerine dair kendileri için olumlu bir inanca sahip olma derecesi olarak tanımlanır (Smith, 1983). Umut kişinin algılanan öz yeterlik düzeyi, dayanıklılık, etkili başa çıkma ve kişisel gelişim dahil olmak üzere psikososyal ve ruhsal gelişimini olumlu yönde etkileyebilecek koruyucu bir faktördür (Snyder, 2002). Umut eksikliği ise korkuyu, depresyonu, hastalığı ve yoksulluğu hızlandırabilir (Folkman, 2010). Dayanıklılık, doğal afet sonrasında başa çıkma ve iyileşmede önemli bir rol oynar. Dinamik bir süreç olan dayanıklılık (Luthar vd., 2000; Norris vd., 2008) cinsiyet, yaş, ırk/etnik köken, eğitim, travmaya maruz kalma düzeyi, sosyo-ekonomik durum, sosyal destek, önceki zorluklarla ilgili deneyimler gibi çeşitli değişkenleri kapsar (Bonanno vd., 2007). Bir kişinin doğal afetlere tepkisi, onun kültürel, sosyal, ekonomik ve politik geçmişinden büyük ölçüde etkilenir (Blain vd., 2010; Gaillard J-C vd., 2008). Bu nedenle dayanıklılık yalnızca bir kişilik özelliği değildir. Cinsiyete, bireysel ilişkilere ve çevreye dayalı olarak her yaşta geliştirilebilecek daha ekolojik bir bağlama doğru genişlemektedir (Norris vd., 2001; Rutter, 2012; Soffer vd., 2011).

Depremlerden sonra yapılan çalışmalar incelendiğinde, insanların farklı şekillerde etkilendikleri ve buna göre tepkilerinin farklılaştığını göstermiştir. Ekim 2016'da Orta İtalya Marche bölgesini, Abruzzo ve Lazio'yu etkileyen 6,5 büyüklüğündeki deprem sonrası araştırmada, başa çıkma mekanizmalarıyla ilgili sosyal kaçınma ve dikkati dağıtma gibi bazı alanların kadınlar tarafından tercih edildiği, erkeklerin ise kaçınma ve görev odaklı aktiviteyi tercih ettikleri görülmüştür (Scuri vd., 2019). 2010 Haiti'de 2010 yılında yaşanan depreminin, sağ kurtulanlar üzerinde TSSB, anksiyete ve depresif belirtiler de dahil olmak üzere çok büyük psikolojik etkileri olduğu görülmüştür (Cénat ve Derivois, 2015). İran'da yaşanan deprem sonrası, hayatta kalan kadınların sevdiklerinin cenaze töreni sürecinden rahatsız oldukları ve vicdan azabı yaşadıkları ortaya konmuştur (Yoosefi vd., 2020). Düzce merkezli 17 Ağustos depreminden sonra, bireylerin deprem anında karşılaştıkları psikolojik sorunlarla baş etme stratejileri arasında ilk sırada dua etmenin yer aldığı belirtilmiştir (Kula, 2002). Ayrıca, bireylerin hayatlarını, yaşama gayelerini, kul hakkını, yardımlaşmayı ve

ibadetlerini sorgulama eğilimlerinin arttığı gözlemlenmiştir (Gülmez, 2008). Bazı bireyler depremden sağ kurtulmayı Allah'ın bir lütfü ya da ödülü olarak değerlendirirken, bazıları bu durumu bir ceza olarak algılayabilmekte ve bu algı, zaman zaman dini inançlardan uzaklaşmaya yol açabilmektedir (Bayhan & Yasuntimur, 2024). Bu bağlamda, İslam inancında yer alan “imtihan” düşüncesi, afetler karşısında bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimleri anlamlandırmalarına yardımcı olan önemli bir başa çıkma stratejisi olarak işlev görmektedir (Can, 2020).

Bazı bireyler depremden sağ kurtulmayı Allah'ın bir lütfü ya da ödülü olarak değerlendirirken, bazı bireyler bu durumu bir ceza olarak algılayabilmekte ve bu algı zamanla dini inançlardan uzaklaşmaya yol açabilmektedir (Bayhan & Yasuntimur, 2024). Bu bağlamda, İslam inancında yer alan “imtihan” düşüncesi, afetler karşısında bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimleri anlamlandırmalarına yardımcı olan ve psikolojik uyumu destekleyen bir başa çıkma stratejisi olarak işlev görmektedir (Can, 2020).

Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat 2023 depremleri sonrasında gerçekleştirilen çalışmalar, deprem stresiyle baş etme sürecinde psikososyal ve manevi kaynakların birlikte kullanıldığını göstermektedir. Tosun (2023), bireylerin stresle baş etme stratejileri arasında psikolog ve psikiyatr desteği alma, aile ve arkadaş desteğinden yararlanma, umut etme, dini başa çıkma, kendini telkin etme ve kişisel karar alma yollarının öne çıktığını belirtmiştir. Karabacak Çelik (2023), deprem sonrası umut ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin travmatik stres üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Duruel (2023), depremden etkilenen bireylerin yaşanan süreci sıklıkla “Allah'tan gelen bir durum” olarak anlamlandırdıklarını, sürecin düzeleceğine dair umut beslediklerini ve dua etme stratejisini yoğun biçimde kullandıklarını saptamıştır. Özetle, depremden etkilenen bireylerin yaşadıklarından psikolojik olarak etkilendikleri ve bazı çıkarımlarda bulunarak gelecek yaşamlarında bu durumla başa çıkacak çeşitli tutum ve davranışlara yöneldikleri söylenebilir.

Deprem, tüm dünyanın her an karşı karşıya kalabileceği bir doğal afet olarak güncelliğini korumaktadır. Dolayısıyla depremin yıkıcı etkileri az ya da çok her zaman görülebilecek bir durumdur. Türkiye genelinde oldukça geniş bir coğrafyayı kapsayan 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem,

depremden etkilenen bireyler yanında tüm toplumu derinden sarsmıştır. Maddi kayıplar belli oranda karşılansa da kişiye göre değişmekle birlikte insan sağlığına etkileri, belki de yaşam boyu devam edecektir. Gelecekte yaşanacak benzer durumların insan sağlığını olabildiğince az etkilemesi için stresle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu nedenle bu çalışmada, depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlıklarını ne derece yordadığı, deprem stresiyle baş etme ve psikolojik sağlık düzeyini etkileyen faktörlerin neler olduğu incelenmiştir. Çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

-Katılımcıların deprem yaşantıları nelerdir?

-Depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerini etkileyen demografik değişkenler nelerdir?

-Depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerini etkileyen deprem yaşantıları nelerdir?

-Depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlığını etkileyen demografik değişkenler nelerdir?

-Depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlığını etkileyen deprem yaşantıları nelerdir?

-Depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejileri psikolojik sağlık düzeylerini ne derece yordamaktadır?

YÖNTEM

Model

Bu araştırma, depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlık düzeylerini ne ölçüde yordadığını belirlemeyi amaçlayan yordayıcı korelasyonel bir çalışmadır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar, bir ya da daha fazla değişkenin başka bir değişken üzerindeki yordayıcı (tahmin edici) etkisini incelemek amacıyla kullanılan nicel araştırma desenlerinden biridir (Can, 2017). Bu tür çalışmalar, neden-sonuç ilişkisi kurmak yerine, değişkenler arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü ortaya koymaya yardımcı olur. Bu bağlamda çalışmada, psikolojik sağlık bağımlı (sonuç) değişken olarak belirlenmiş, deprem stresiyle baş

etme stratejileri (Olumlu Yeniden Değerlendirme, Sosyal Destek Arama ve Dini Baş Etme) ise yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak ele alınmıştır. Bu araştırmada, depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini yordayan baş etme stratejilerini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz, hangi stratejinin psikolojik sağlamlığı daha güçlü etkilediğini istatistiksel olarak ortaya koymuştur. Ayrıca, demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi vb.) ve deprem yaşantıları (psikolojik destek alma, barınma koşulları, sağlık sorunları vb.) ile baş etme stratejileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler karar ağacı analizleri ile incelenmiştir. Karar ağacı yöntemi, bu değişkenlerin etkisini görsel olarak açıklamak ve farklı grupları karşılaştırmak açısından önemli bir araç olmuştur. Betimsel istatistiklerle birlikte tüm bu analizler, bireylerin baş etme biçimlerinin ve psikolojik sağlamlıklarının çok boyutlu bir şekilde değerlendirilmesini sağlamış, uygulamaya dönük öneriler için temel oluşturmuştur.

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu amaçlı ve kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle çevrimiçi olarak kendilerine ulaşılabilen, 6 Şubat 2023 depremine doğrudan maruz kalan bölgede yaşayan ve 18 yaş üzeri 437 depremden etkilenen birey oluşturmuştur. Çalışma grubuna ilişkin bazı demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Bazı Demografik Bilgileri

Cinsiyeti	f	%	Medeni Durumu	f	%
Kadın	304	69,6	Bekar	235	53,8
Erkek	133	30,4	Evli	202	46,2
Yaşı	Öğrenim Durumu				
25 yaşından küçük	158	36,2	Okur-yazar değil	16	3,7
25-30 yaş	57	13,0	İlkokul mezunu	47	10,8
31-35 yaş	73	16,7	Ortaokul mezunu	44	10,1
36-40 yaş	60	13,7	Lise mezunu	148	33,9
41-45 yaş	48	11,0	Üniversite mezunu	164	37,5
46 ve üzeri	41	9,4	Lisansüstü mezun	18	4,1
Çocuk Sayısı	Mesleği				

Yok	226	51,7	Çalışmıyor	205	46,9
1	35	8,0	İşçi	48	11,0
2	68	15,6	Eğitim alanı (Öğretmen, öğr. üyesi vb.)	44	10,1
3	33	7,6	Memur	14	3,2
4	33	7,6	Esnaf	16	3,7
5	18	4,1	Sağlık alanı (Doktor, hemşire vb.)	29	6,6
6 ve üzeri	24	5,5	Serbest meslek	27	6,2
Ailedeki Kişi Sayısı			Diğer	54	12,4
1,00	21	4,8	Depreme İlişkin Bilgisi		
2,00	29	6,6	Yeterli bilgisi var	62	14,2
3,00	59	13,5	Kısmen bilgim var	223	51,0
4,00	94	21,5	Yeterli bilgisi yok	152	34,8
5,00	80	18,3			
6,00	154	35,2			

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışma grubunda yer alan depremden etkilenen bireylerin yaklaşık %70'i kadın ve %30'u erkek, %54'ü bekar ve %46'sı evlidir. Yaşı 25'in altında olan bireylerin oranı %36,2, üniversite mezunu oranı %37,5 ve lise mezunu oranı %33,9; çocuğu olmayanların oranı %51,7, çalışmayanların oranı %46,9'dur. Ailedeki kişi sayısına bakıldığında %35,2'sinin 6 kişilik ve %21,5'inin 4 kişilik bir aileye sahip olduğu, tek kişi yaşayan oranının %4,8 olduğu görülmektedir. Depremden etkilenen bireylerin ancak %14,2'si depremle ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunu, %51'i kısmen bilgisi olduğunu ve %34,8'i yeterli bilgisi olmadığını belirtmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olan katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu gibi bazı kişisel bilgileri ve depreme ilişkin yaşantılarını belirlemeye yönelik soruların yer aldığı bir Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışma grubunun deprem stresiyle baş etme stratejilerinin belirlenmesinde Deprem Stresiyle Baş Etme Stratejileri Ölçeği (DSBÖ) ve psikolojik sağlımlıklarının belirlenmesinde ise Kısa Psikolojik Sağlımlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır.

DSBÖ, Yöndem ve Eren (2008) tarafından Marmara ve Düzce depremleri sonrasında geliştirilmiş, analizlerde 476 üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler kullanılmıştır. Dörtlü derecelendirmeli (her zaman-4 puan, hiç-1 puan) ölçek toplam 16 madde ve Olumlu Yeniden Değerlendirme (6 madde), Sosyal Destek Arama (5 madde) ve Dini Baş Etme (5 madde) alt boyutlarından oluşmaktadır. Alt boyutların iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0,69, 0,74 ve 0,85 bulunmuştur. Maddelerin ikisi ters puanlanmaktadır ve alt boyutlardan alınan yüksek puan o baş etme stratejisinin daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin bu çalışma verileriyle yapılan analizlerinde, iç tutarlık katsayısı alt boyutlar için sırasıyla 0,78, 0,60 ve 0,74 olarak bulunmuştur.

KPSÖ, Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından 295 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Beşli likert tipinde (hiç uygun değil-1 puan, tamamen uygun-5 puan) ve alt maddeden oluşan, tek faktörlü yapıya sahip ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,83 bulunmuştur. Maddelerin üçü ters puanlanmaktadır ve ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu çalışma verileriyle yapılan analizlerinde iç tutarlık katsayısı 0,62 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin toplanmasından önce, çalışmada kullanılacak ölçeklerle ilgili izinler ve etik izin alınmıştır. Onam formu, demografik bilgiler ve ölçek maddelerine ilişkin bilgiler çevrimiçi ortamda hazırlanmış, deprem bölgesinde yaşayan bireylerle çevrimiçi olarak paylaşılmıştır. Toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılarak istatistik analizleri yapılmıştır. Kişisel bilgiler ve depreme ilişkin yaşantıların frekans ve yüzdeleri hesaplanmış, depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejileri ve psikolojik sağlamlıklarını etkileyen demografik değişkenler ve deprem yaşantılarının belirlenmesinde sıralama analizlerinden CHAID analizi kullanılmıştır (Pehlivan, 2006; The Measurement Group, t.y.)

Ölçeklere ilişkin verilerin normallik dağılımları Kolmogorov Smirnov Testi, çarpıklık ve basıklık değerleri, varyasyon katsayısı, histogram grafikleriyle incelenmiştir. Ölçek puanları anlamlılık değerleri 0,05'in altında, KPSÖ basıklık ve DSBÖ Dini Baş Etme alt boyutu çarpıklık değerleri +2'den ve

varyasyon katsayısı 0,3'ten büyük bulunmuştur. Bunların dışında kalan ölçek puanları çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 aralığında, varyasyon katsayıları 0,3'ten küçük ve normal dağılıma uygun bulunmuştur. İlaveten incelenen histogram grafiklerinin tek tepeli yapılar oluşturması ve çalışma grubunda yer alan kişi sayısı dikkate alındığında, verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde korelasyonların 0,70'ten küçük değerler aldığı, regresyon analizi için tolerans değerlerinin 0,20'den büyük ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda deprem stresiyle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlık düzeyini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır (Büyüköztürk, 2020).

BULGULAR

Katılımcıların deprem yaşantılarına ilişkin bazı bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Depremden Etkilenen Bireylerin Depreme İlişkin Yaşantıları

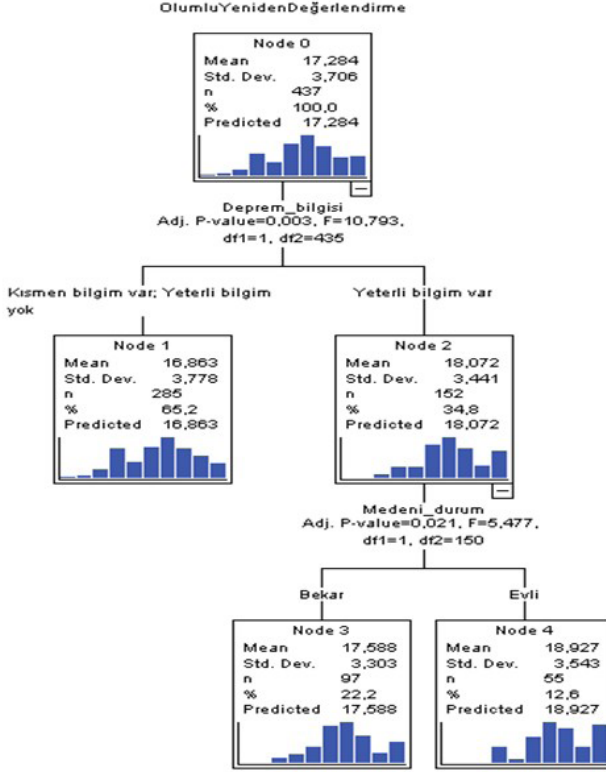
Deprem sonrası yaşadığı	f	%	Deprem sonrası ekonomik durum	f	%
iskân					
Kendi evi	199	45,5	Hiçbir gelir kaynağı yok	79	18,1
Kiralık evde	121	27,7	Deprem öncesinde olduğu gibi	162	37,1
Konteynırda	18	4,1	Sabit geliri var, maddi sorunu az	122	27,9
Akraba yanında	31	7,1	Devlet desteği ve yardımlarla geçiniyor	53	12,1
Çadırda	20	4,6	Mesleğini yapamıyor/işini kaybetmiş	21	4,8
Öğrenci yurdu-misafirhane	48	11,0			
Depremde can kaybı			Deprem sonrası ikamet yeri		
Can kaybı yok	149	34,1	Aynı şehirde yaşamaya devam ediyor	343	78,5
Birinci derece yakın kaybı	9	2,1	Aile başka şehirde akraba yanında, kendi deprem bölgesinde yaşıyor	25	5,7
Arkadaşların kaybı	82	18,8	Aile bireyleri farklı şehirlerde yaşıyor	27	6,2
Tanıdık-komşuların kaybı	121	27,7	Tüm aile başka bir şehirde yaşıyor	42	9,6
İkinci derece yakın kaybı	76	17,4			
Beden sağlığına ilişkin durum			Deprem sonu psikolojik destek		
Sağlık sorunu olmadı	381	87,2	Destek almıyor, ihtiyaç duymuyor	252	57,7

Ciddi sağlık sorunu oldu	23	5,3	Destek almıyor, ama ihtiyaç duyuyor	163	37,3
Ayakta tedavi gördü	33	7,6	Psikolojik destek alıyor	22	5,0
Deprem sonu çevreden tepkiler			Depreme ilişkin şu anki hisleri		
Acıma	60	13,7	Her an deprem olacağı korkusu	151	34,6
Teselli	85	19,5	Her an deprem oluyor hissi	89	20,4
Kayıplara üzülmeye	34	7,8	Depreme uykuda yakalanmaktan	49	11,2
Karamsarlık	46	10,5	korktuğu için uyku problemi yaşıyor		
Maddi destek	15	3,4	Bazen deprem olacağı düşüncesi	80	18,3
Manevi destek	61	14,0	Artçı depremlere alıştı	50	11,4
Umursamazlık	16	3,7	Deprem olma endişesi yok	18	4,1
Hepsi	120	27,5			

Tablo 2 incelendiğinde depremde etkilenen bireylerin %45,5'inin kendi evinde, %27,7'sinin kiralık evde ve diğerlerinin konteynır (%4,1), akraba yanı (%7,1), çadırda (%4,6), öğrenci yurdu veya misafirhanelerde (%11) kaldıkları; %65'inin maddi durumunda önemli bir değişiklik yokken diğerlerinin hiçbir geliri olmadığı (%18,1), devlet desteği ve yardımlarla geçindiği (%12,1) veya işini kaybettiği (%4,8); %341'inin depremde can kaybı yaşamadığı, %78,5'inin deprem bölgesinde ikamet etmeye devam ettiği; %87,2'sinin deprem nedeniyle bedensel bir sorun yaşamadığı, %57,7'sinin psikolojik destek almadığı, %37,3'nün psikolojik destek almaya ihtiyacı olduğu fakat almadığı, yalnızca %5'inin psikolojik destek aldığı; depremde etkilenen bireylerin çevredeki kişilerden en fazla teselli (%19,5), manevi destek (%14), acıma (13,4) ve karamsarlık (%105) tepkileri aldıkları; %34,6'sının her an deprem olacağı ve %20,4'ünün her an deprem oluyor hissi yaşadıkları görülmektedir.

Depremde etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerini ve psikolojik sağlamlıklarını etkileyen demografik değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan CHAID analizinde, demografik değişkenler bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. DSBÖ alt boyutları ve KPSÖ toplam puanları bağımlı değişken olarak atanmıştır. Maksimum ağaç derinliği 3, risk faktörü dikkate alınarak üst düğümdeki minimum değer 80 ve alt düğümdeki minimum değer 40 olarak belirlenmiştir. DSBÖ Olumlu Yeniden Değerlendirme için oluşan üç düzeyli ve beş düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 1'de, Sosyal Destek arama için oluşan iki düzeyli ve üç düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 2'de, dini baş etme için oluşan üç düzeyde ve yediği

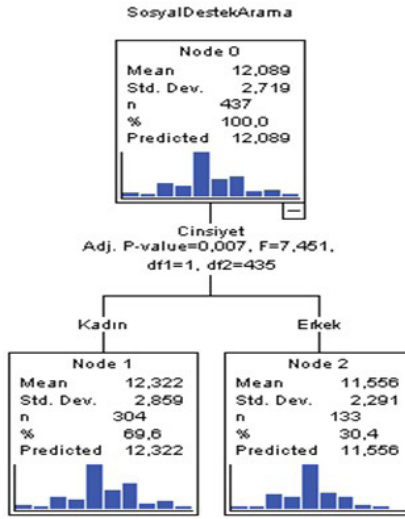
düğümünden oluşan ağaç yapısı Şekil 3'te, KPSÖ için oluşan üç düzeyli ve yedi düğümünden oluşan ağaç yapısı Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 1. Depremden etkilenen bireylerin DSBÖ Olumlu Yeniden Değerlendirme Stratejisini Etkileyen Demografik Değişkenlere İlişkin Karar Ağacı

Şekil1'de görüldüğü üzere, depremden etkilenen bireylerin DSBÖ Olumlu Yeniden Değerlendirme stratejisini etkileyen en önemli demografik değişken depremle ilgili bilgi düzeyidir. Buna göre, bireylerin olumlu yeniden değerlendirme düzeyleri, depremle ilgili bilgi düzeylerine bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. ($F=10,793$; $p=0,003$). CHAID analizi depremden etkilenen bireylerin depremle ilgili kısmen bilgisi olan-yeterli bilgisi olmayan ve yeterli bilgisi olanlar olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Depremle ilgili kısmen bilgisi olan-yeterli bilgisi olmayanların Olumlu Yeniden Değerlendirme

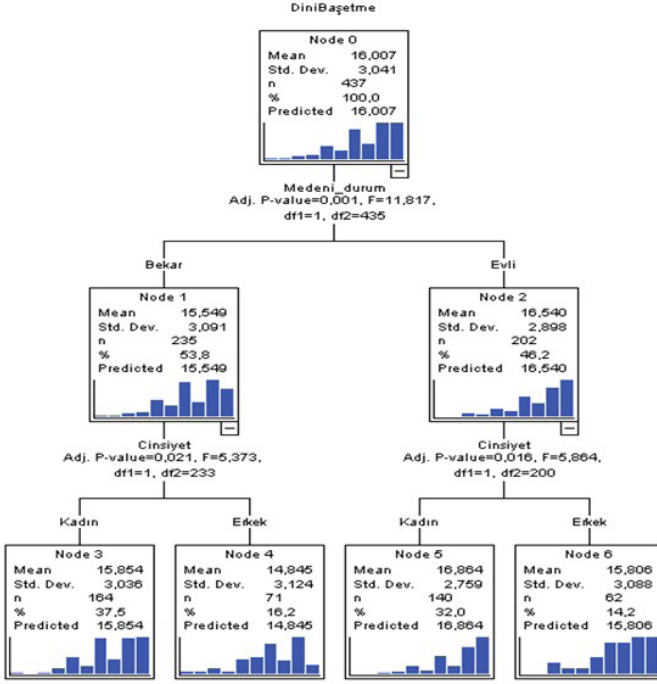
puanları 16,863 iken depremle ilgili yeterli bilgisi olanların puanı 18,072'dir. Depremle ilgili yeterli bilgiye sahip olduğun söyleyenlerin Olumlu Yeniden Değerlendirme puanını etkileyen en önemli değişken medeni durumlarıdır ve aldıkları puanlar medeni durumlarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=5,477$, $p=0,021$). Bekar olanların puanı 1,588 iken evli olanları puanı 18,927'dir. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle başa çıkmada olumlu yeniden değerlendirme stratejisini etkileyen en önemli değişkenin depremle ilgili bilgi düzeyleri olduğu, evli ve deprem konusunda yeteri bilgiye sahip depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle başa çıkmak için olumlu yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür.



Şekil 2. Depremden etkilenen bireylerin DSBÖ Sosyal Destek Arama Stratejisini Etkileyen Demografik Değişkenlere İlişkin Karar Ağacı

Şekil 2'de görüldüğü gibi depremden etkilenen bireylerin DSBÖ Sosyal Destek Arama stratejisini etkileyen en önemli demografik değişken cinsiyetleridir ve bu bireylerde sosyal destek arama durumları cinsiyetlerine göre manidar farklılaşmaktadır ($F=7,451$; $p=0,007$). Kadınların Sosyal Destek Arama puanları 12,322 iken erkeklerin puanı 11,558'dir. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle başa çıkmada sosyal

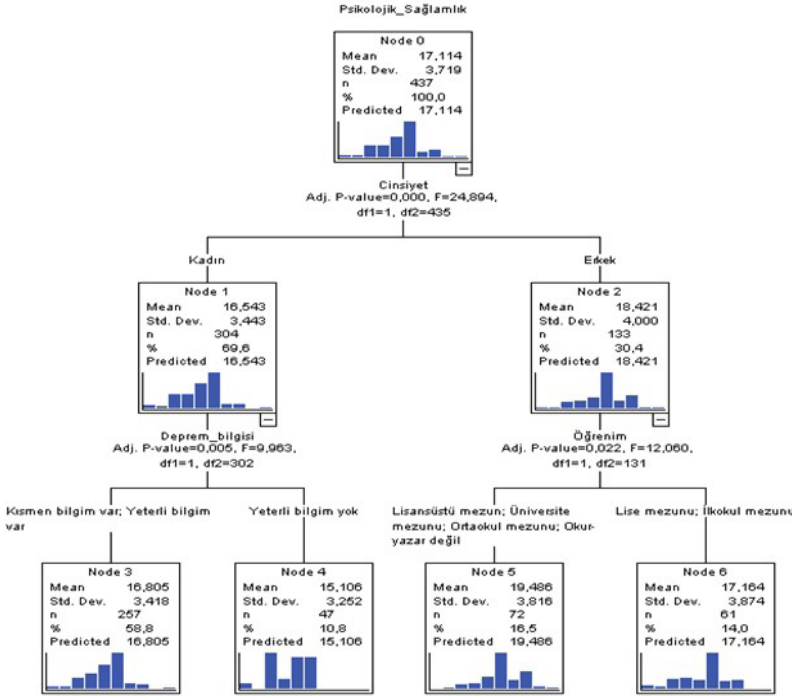
destek arama stratejisini etkileyen en önemli değişkenin cinsiyetleri olduğu, kadınların deprem stresiyle başa çıkmak için sosyal destek arama stratejisini erkeklerden daha fazla kullandıkları görülmüştür.



Şekil 3. Depremden etkilenen bireylerin DSBÖ Dini Baş etme Stratejisini Etkileyen Demografik Değişkenlere İlişkin Karar Ağacı

Şekil 3'te görüldüğü gibi depremden etkilenen bireylerin dini baş etme stratejisini etkileyen en önemli demografik değişken medeni durumlarıdır ve bu bireylerde dini baş etme stratejileri medeni durumlarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=11,817$; $p=0,001$). Bekar olanların Dini Baş Etme alt boyut puanları 15,549 iken evli olanların puanı 16,540'tır. Hem bekar hem de evli bireylerin Dini Baş Etme alt boyut puanlarını etkileyen en önemli değişken ise cinsiyet değişkenidir ve dini baş etme stratejileri cinsiyete göre manidar farklılaşmaktadır. Bekar olan kadınların Dini Baş Etme alt boyut puanları 15,854 iken erkekleri puanı 14,845, evli olan kadınların puanı 16,864 iken erkeklerin puanı 15,806'dır. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin

deprem stresiyle başa çıkmada dini baş etme stratejisini etkileyen en önemli değişkenin medeni durumları ve cinsiyetleri olduğu, kadın ve evli depremden etkilenen bireylerin dini baş etme stratejisini daha fazla kullanırken erkek ve bekar depremden etkilenen bireylerin dini baş etme stratejisini daha az kullandıkları görülmüştür.

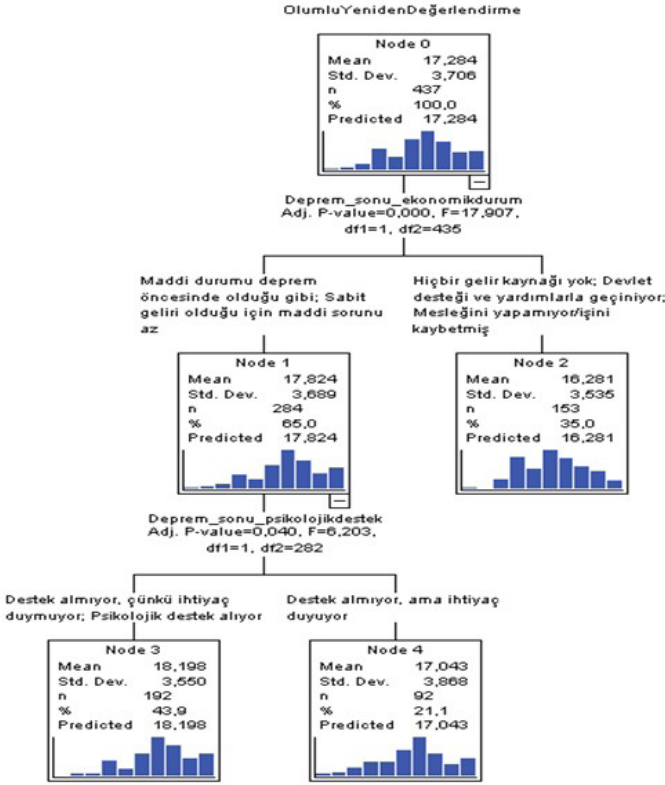


Şekil 4. Depremden Etkilenen Bireylerin Psikolojik Sağlamlığını Etkileyen Demografik Değişkenlere İlişkin Karar Ağacı

Şekil 4'te görüldüğü gibi depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli demografik değişken cinsiyetleridir ve bu bireylerde psikolojik sağlamlıkları cinsiyetlerine göre manidar farklılaşmaktadır ($F=24,894$; $p=0,000$). Kadınların KPSÖ puanları 16,543 iken erkeklerin puanı 18,421'dir. Kadınların psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken depremlle ilgili bilgi düzeyleridir ve kadınların KPSÖ puanları depremlle ilgili bilgi düzeylerine göre manidar farklılaşmaktadır

($F=9,963$; $p=0,005$). CHAID analizi depremden etkilenen kadınları depreme ilgili kısmen bilgisi olan-yeterli bilgisi olmayan ve yeterli bilgisi olanlar olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Depremle ilgili kısmen bilgisi olan-yeterli bilgisi olmayan kadınların KPSÖ puanları 16,805 iken depreme ilgili yeterli bilgisi olan kadınların puanı 15,106'dır. Erkeklerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken öğrenim düzeyleridir ve erkeklerin KPSÖ puanları öğrenim düzeylerine göre manidar farklılaşmaktadır ($F=12,060$; $p=0,022$). CHAID analizi depremden etkilenen erkekleri okur yazar değil-ortaokul-üniversite-lisansüstü mezunu ve ilkokul-lise mezunu olarak iki kümeye ayırmıştır. Okur yazar değil-ortaokul-üniversite-lisansüstü mezunlarının KPSÖ puanları 19,486 iken ilkokul-lise mezunlarının puanı 17,164'tür. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken cinsiyetleridir ve depremden etkilenen erkeklerin psikolojik sağlamlığı kadınlardan daha yüksektir. Kadınların psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken depreme ilgili bilgi düzeyleri iken erkeklerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken öğrenim düzeyleridir. Okur yazar olmayan-ortaokul-üniversite-lisans üstü mezunu erkeklerin psikolojik sağlamlığı yüksek iken depreme ilgili yeterli bilgiye sahip olmayan kadınların psikolojik sağlamlığı düşüktür.

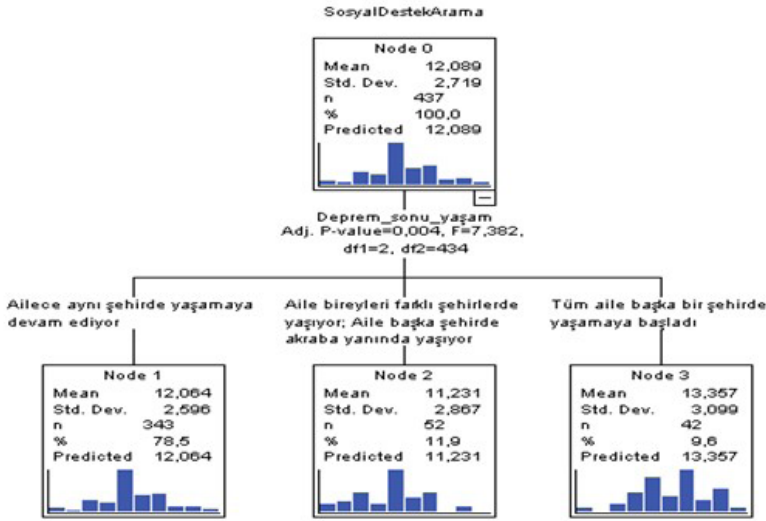
Depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerini ve psikolojik sağlamlıklarını etkileyen depreme ilişkin yaşantılarının neler olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan CHAID analizinde, depreme ilişkin yaşantılar bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. DSBÖ alt boyutları ve KPSÖ toplam puanları bağımlı değişken olarak atanmıştır. Maksimum ağaç derinliği 3, risk faktörü dikkate alınarak üst düğümdeki minimum değer 80 ve alt düğümdeki minimum değer 40 olarak belirlenmiştir. DSBÖ Olumlu Yeniden Değerlendirme için oluşan üç düzeyli ve beş düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 5'te, Sosyal Destek arama için oluşan iki düzeyli ve dört düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 6'da, Dini Baş etme için oluşan iki düzeyde ve üç düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 7'de, KPSÖ için oluşan üç düzeyli ve yedi düğümden oluşan ağaç yapısı Şekil 8'de verilmiştir.



Şekil 5. Depremden Etkilenen Bireylerin DSBO Olumlu Yeniden Değerlendirme Stratejisini Etkileyen Deprem Yaşantılarına İlişkin Karar Ağacı

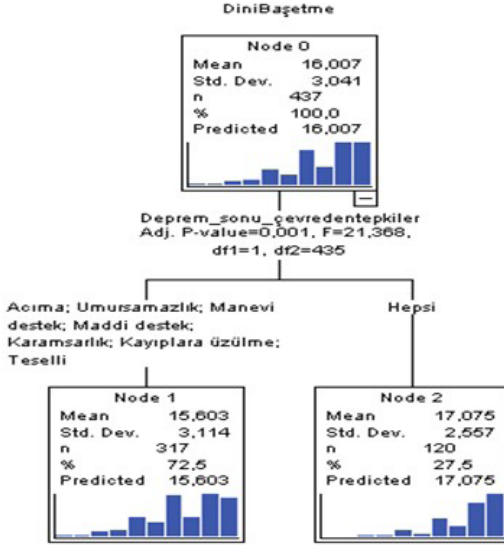
Şekil 5'te görüldüğü gibi depremde etkilenen bireylerin KPSÖ Olumlu Yeniden Değerlendirme stratejisini etkileyen en önemli deprem yaşantısı onların deprem sonrası ekonomik durumlarıdır ve bu bireylerde olumlu yeniden değerlendirme durumları deprem sonrası ekonomik durumlarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=17,907$; $p=0,000$). CHAID analizi depremde etkilenen bireylerin deprem sonrası maddi durumu aynı olup maddi sorunu olmayanlar ve hiçbir geliri olmayan-devlet desteği ve yardımlarla geçinemesleğini yapamayanlar (maddi sorunu olanlar) olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Deprem sonrası maddi sorunu olmayanların Olumlu Yeniden Değerlendirme puanları 17,824 iken maddi sorunu olanların puanı 16,281'dir. Deprem sonrası maddi sorunu olmayanların Olumlu Yeniden Değerlendirme

puanını etkileyen en önemli değişken deprem sonrası psikolojik destek almak durumlarıdır ve aldıkları puanlar psikolojik destek alma durumlarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=6,203$; $p=0,040$). CHAID analizi depremden etkilenen bireyleri psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayan-psikolojik destek alanlar ve psikolojik destek almayı ihtiyaç duyanlar olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayan-psikolojik destek alanların puanı 18,198 iken psikolojik destek almayı ihtiyaç duyanların puanı 17,043'tür. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle başa çıkmada olumlu yeniden değerlendirme stratejisini etkileyen en önemli değişkenin deprem sonrası ekonomik durumları olduğu, psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan veya psikolojik destek alan ve deprem sonrası maddi sorun yaşamayan bireylerin hiçbir geliri olmayıp yardımlarla geçinenlere göre deprem stresiyle başa çıkmak için olumlu yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür.



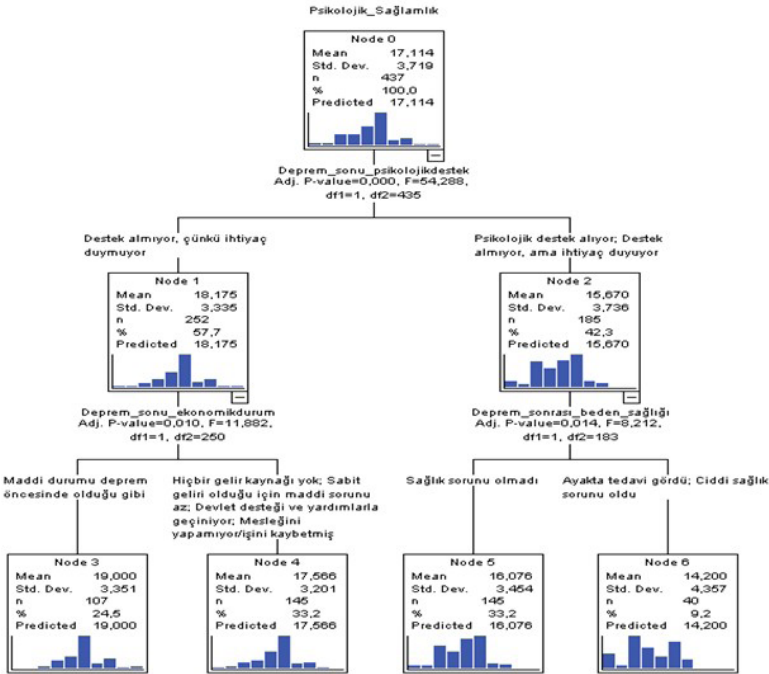
Şekil 6. Depremden Etkilenen Bireylerin DSBÖ Sosyal Destek Arama Stratejisini Etkileyen Deprem Yaşantılarına İlişkin Karar Ağacı

Şekil 6'da görüldüğü gibi depremden etkilenen bireylerin KPSÖ sosyal destek arama stratejisini etkileyen en önemli deprem yaşantısı onların deprem sonrası yaşamlarıdır ve bu bireylerde sosyal destek arama durumları deprem sonrası yaşantılarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=7,382$; $p=0,004$). CHAID analizi deprem sonrası yaşam durumuna göre deprem zedeleri ailece aynı şehirde yaşamaya devam edenler, tüm aile başka bir şehirde yaşamaya başlayanlar ve aile bireyleri farklı şehirlerde-aile başka şehirde akraba yanında yaşayanlar olmak üzere üç kümeye ayırmıştır. Deprem sonrası deprem öncesi yaşadıkları şehirde yaşamaya devam edenlerin Sosyal Destek Arama alt boyut puanları 12,064, aile bireyleri farklı şehirlerde-aile başka şehirde akraba yanında yaşayanların puanı 11,231 ve tüm aile olarak başka bir şehirde yaşayanların puanı 13,357'dir. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle başa çıkmada sosyal destek arama stratejisini etkileyen en önemli değişken onların deprem sonrası yaşamlarıdır ve ailecek başka bir şehirde yaşamaya başlayan bireylerin deprem stresiyle başa çıkmak için sosyal destek arama stratejisi daha fazla kullandıkları, sosyal destek arama stratejisini en az kullanan bireylerin ise kendisi aynı şehirde ve aile bireyleri farklı farklı şehirlerde/akraba yanında yaşayanlar olduğu görülmüştür.



Şekil 7. Depremden Etkilenen Bireylerin DSBÖ Dini Baş etme Stratejisini Etkileyen Deprem Yaşantılarına İlişkin Karar Ağacı

Şekil 7'de görüldüğü gibi depremden etkilenen bireylerin dini baş etme stratejisini etkileyen en önemli deprem yaşantısı onların deprem sonrası çevreden aldıkları tepkilerdir ve bu bireylerin dini baş etme stratejileri deprem sonrası çevreden aldıkları tepkilere göre manidar farklılaşmaktadır ($F=21,368$; $p=0,001$). CHAID analizi depremden etkilenen bireyleri deprem sonrası çevreden aldıkları tepkilere göre iki kümeye ayırmıştır. Deprem sonrası çevreden farklı tepkiler alanların puanları 15,603 iken tüm tepkilere maruz kalanların puanı 17,075'tir. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle başa çıkmada dini Baş etme stratejisini etkileyen en önemli deprem yaşantısı deprem sonrasında çevreden aldıkları tepkilerdir ve acıma, umursamazlık, manevi destek, maddi, destek, karamsarlık, kayıplara üzülmeye, teselli gibi hemen tüm tepkilere maruz kalanların dini baş etme stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür.



Şekil 8. Depremden Etkilenen Bireylerin Psikolojik Sağlamlığını Etkileyen Deprem Yaşantılarına İlişkin Karar Ağacı

Şekil 8'te görüldüğü gibi depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli deprem yaşantısı deprem sonrası psikolojik destek alma durumlarıdır ve bu bireylerin psikolojik sağlamlıkları deprem sonrası psikolojik destek alma durumlarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=54,288$; $p=0,000$). CHAID analizi depremden etkilenen bireyleri psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayan ve psikolojik destek alan-destek almayan/ihtiyaç duyan olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayanları KPSÖ puanları 18,175 iken psikolojik destek alan-destek almayan/ihtiyaç duyanların puanı 15,670'tir. Psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayanların psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli deprem sonrası yaşantı ekonomik durumlarıdır ve psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayanlar KPSÖ puanları deprem sonrası ekonomik durumlarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=11,882$; $p=0,010$). CHAID analizi depremden etkilenen bireyleri maddi durumu deprem öncesinde olduğu gibi olanlar ve hiçbir geliri olmayan-sabit geliri olduğu için maddi sorunu az-devlet desteği ve yardımlarla geçinen-mesleğini kaybetmiş olanlar olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Deprem sonrası ekonomik durumu depremden önceki gibi olanların KPSÖ puanları 19,000 iken ekonomik sorunu olanların puanı 17,566'dır. Deprem sonrası psikolojik destek alan-destek almayan/ihtiyacı olanların psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken deprem sonrası beden sağlıklarıdır ve KPSÖ puanları beden sağlığına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=8,212$; $p=0,014$). CHAID analizi depremden etkilenen bireyleri sağlık sorunu olmayanlar ve ayakta tedavi gören-ciddi sağlık sorunu olanlar olmak üzere iki kümeye ayırmıştır. Deprem sonrası sağlık sorunu olmayanların KPSÖ puanları 16,076 iken sağlık sorunu olanların puanı 14,200'dür. Sonuç olarak; depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli deprem yaşantısı deprem sonrası psikolojik destek alma durumlarıdır ve psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayan bireylerin psikolojik sağlamlığı psikolojik destek alan/desteğe ihtiyaç duyanlardan daha yüksektir. Psikolojik destek almayan/ihtiyaç duymayanların psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken deprem sonrası ekonomik durumları iken psikolojik destek alan/desteğe ihtiyaç duyanların psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli değişken beden sağlığıyla ilgili durumlarıdır. Deprem sonrası maddi sorunu olmayan psikolojik desteğe ihtiyaç duymayanların psikolojik sağlamlığı daha

yüksek iken depremde beden sağlığıyla ilgili sorunu olan ve psikolojik destek alan/desteğe ihtiyaç duyanların psikolojik sağlamlığı düşüktür.

Tablo 3'te DSBÖ puanlarının KPSÖ puanlarını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. *Depremden Etkilenen Bireylerin Psikolojik Sağlamlığının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonucu*

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	17,847	1,189	-	15,007	0,000	-	-
Olumlu Yeniden Değerlendirme	0,329	0,051	0,327	6,482	0,000	0,297	0,293
Sosyal Destek Arama	-0,041	0,063	-0,030	-0,658	0,511	-0,032	-0,030
Dini Baş Etme	-0,369	0,061	-0,302	-6,078	0,000	-0,280	-0,275

$R=0,339$; $\Delta R^2=0,115$; $F_{(3,433)}=18,716$; $p=0,000$

Tablo 3'te depremden etkilenen bireylerin depremle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($F_{(3,433)}=18,716$, $\Delta R^2=0,115$, $p<0,000$). Deprem stresiyle baş etme stratejileri, bireylerin psikolojik sağlamlığının yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerindeki bir birimlik artış psikolojik sağlamlıklarında 0,339 birim artışa neden olmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri dikkate alındığında, sosyal destek arama stratejisinin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre deprem stresiyle baş etmede kullanılan stratejilerin depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki görece önem sırası olumlu yeniden değerlendirme ($\beta=0,327$) ve dini baş etme ($\beta=-0,302$) stratejileridir. Yordayıcı değişkenlerle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilere bakıldığında olumlu yeniden değerlendirme stratejisiyle $r=0,297$, dini baş etmeyle $r=-0,280$ ve sosyal destek arama ile $r=-0,032$ düzeyinde korelasyon gözlenmektedir. Depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yordanmasına ilişkin matematiksel model şu şekilde ifade edilebilir:

Olumlu Yeniden Değerlendirme=0,329,

Sosyal Destek Arama=-0,041, *Dini Baş Etme*=-0,369.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye genelinde geniş bir alanı kapsayan Kahramanmaraş merkezli 6 Şubat 2023 depreminin yaşandığı bölgede ikamet eden depremden etkilenen bireyler ile yapılan bu çalışmada, deprem stresiyle baş etme ve psikolojik sağlamlığı etkileyen etmenlerle deprem stresiyle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlamlığı ne derece yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma grubundaki depremden etkilenen bireylerin yaklaşık %14'ünün depremle ilgili yeterli bilgiye sahip olduğunu belirttiği, %45,5'inin kendi evinde yaşamaya devam ettiği ve %65'inin deprem öncesine göre maddi durumunda önemli bir değişiklik olmadığı, %78,5'inin deprem bölgesinde ikamet etmeye devam ettiği, %87,2'sinin deprem nedeniyle bedensel bir sorun yaşamadığı, %57,7'sinin psikolojik destek almadığı ve ihtiyaç duymadığı, çevredeki kişilerden en fazla teselli (%19,5), manevi destek (%14), acıma (13,4) ve karamsarlık (%105) tepkileri aldıkları; %34,6'sının her an deprem olacağı ve %20,4'ünün her an deprem oluyor hissi yaşadıkları belirlenmiştir. Araştırma bulguları depremden etkilenen bireylerin %86'sının depremle ilgili yeterli bilgisinin olmadığını göstermiştir.

Çalışmada, depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme stratejisini etkileyen en önemli demografik değişkenin depremle ilgili bilgi düzeyleri olduğu, evli ve deprem konusunda yeterli bilgiye sahip bireylerin deprem stresiyle başa çıkmak için olumlu yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Sosyal destek arama stratejisini etkileyen en önemli değişkenin cinsiyet olduğu, kadınların deprem stresiyle başa çıkmak için sosyal destek arama stratejisini erkeklerden daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Dini baş etme stratejisini etkileyen en önemli değişkenin medeni durum ve cinsiyet olduğu, kadın ve evli bireylerin dini baş etme stratejisini daha fazla kullanırken erkek ve bekar bireylerin dini baş etme stratejisini daha az kullandıkları belirlenmiştir. Alan yazında kadınların deprem stresiyle başa çıkmak için benzer stratejileri kullandıkları görülmüştür (Başgöl ve Biray, 2023; Uğur vd., 2021). Araştırmalar, afetlerden en çok kadınlar, çocuklar, yaşlılar ve engellilerin etkilendiğini göstermekte olup, özellikle kadınların daha fazla etkilenmesinin temel nedenleri arasında yoksulluk ve düşük eğitim seviyesi yer almaktadır (Çelebi Boz ve Şengün, 2017; Bayhan vd., 2025). Son

yıllarda, bazı araştırmalar toplumdaki eğitimli insanların afetlere hazırlıklı olabileceğini ve iyi tepki verebileceğini göstermiştir. Afet eğitiminin risk yönetimi için işlevsel, operasyonel ve uygun maliyetli bir araç olduğu (Asian Disaster Preparedness Center, 2008), düşük farkındalığın ve risk konusundaki yetersiz anlayışın insanların hazır olma durumu ve tehlike uyarılarına tepki verme üzerinde olumsuz etki yarattığı belirtilmiştir (UNICEF, 2011; Wisner, 2006). Hyogo Eylem Çerçevesi (HFA) (2005–2015), dünyadaki afet riskinin azaltılmasına yönelik performans önceliğini vurgulamıştır. HFA'ya göre insanlar iyi bir şekilde bilgilendirildiğinde ve afete karşı dayanıklılık kültürü oluşturma motivasyonu sağlandığında, afetlerin olumsuz etkisi azalabilir. Bu bağlamda, özellikle korunmasız kişilere yönelik tehlikeler, güvenlik açıkları ve kapasiteler hakkında bilgi ve bilginin toplanması ve yayılmasına öncelik verilmelidir (Muttarak ve Pothisiri, 2013; Rundmo ve Nordfjærn, 2017). Alan yazında afetlerin ardından sosyal destek sağlanması, hayatta kalanlar için daha iyi ruh sağlığıyla ilişkilendirilmiştir. Çevredeki kişilerden gelen desteklerin kaygı ve depresyona yardımcı olması muhtemeldir, fakat destek aynı zamanda insanlara travmatik olayı hatırlatmaya devam edebilir ve bu da sonuç olarak TSSB'yi artırabilir. Yakın akrabalarından veya aynı durumdan muzdarip kişilerden alınacak sosyal destek daha iyi sonuç verebilir.

Çalışmada, depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle baş etme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme stratejisini etkileyen en önemli deprem yaşantısının deprem sonrası ekonomik durum olduğu, psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan veya psikolojik destek alan ve deprem sonrası maddi sorun yaşamayan depremden etkilenen bireylerin hiçbir geliri olmayıp yardımlarla geçinenlere göre deprem stresiyle başa çıkmak için olumlu yeniden değerlendirme stratejisini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Sosyal destek arama stratejisini etkileyen en önemli değişkenin deprem sonrası yaşam olduğu ve ailecek başka bir şehirde yaşamaya başlayan depremden etkilenen bireylerin deprem stresiyle başa çıkmak için sosyal destek arama stratejisini daha fazla kullandıkları, sosyal destek arama stratejisini en az kullanan bireylerin ise kendisi aynı şehirde ve aile bireyleri farklı farklı şehirlerde/akraba yanında yaşayanlar olduğu belirlenmiştir. Dini baş etme stratejisini etkileyen en önemli deprem yaşantısının deprem sonrasında çevreden alınan tepkiler olduğu, acıma, umursamazlık, manevi destek, maddi destek, karamsarlık,

kayıplara üzülmeye, teselli gibi hemen tüm tepkilere maruz kalanların dini baş etme stratejisini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Olumlu yeniden değerlendirme, bastırmak veya inkâr etmek için kullanılan bir savunma mekanizmasından ziyade aktif bir başa çıkma stratejisidir. Olumlu yeniden değerlendirme, genellikle stres yaratan olayla yeniden ilgilenmeye yönelik ilk adımdır. Örneğin, ölümcül olmayan bir kalp krizi geçiren bir kişi, olayı yaşam tarzını değiştirme fırsatı olarak olumlu bir şekilde yeniden değerlendirebilir ve ardından diyet, egzersiz vb. yaparak davranışlarında değişiklikler yapmaya başlayabilir. Kanserden kurtulan bir kişi, hastalıktan kurtulmayı gücünün ve dayanıklılığının bir kanıtı olarak görebilir ve hayatını başkalarının da benzer iyileşmeler sağlanmasına yardım etmeye adayabilir. Bu nedenle olumlu yeniden değerlendirme, kaçınmacı bir stratejiden ziyade uyarlayıcı bir stratejidir (Folkman, 1997). Öz yeterliliğe sahip bireylerde hayatta kalma şansını yakalamak, umudun var olduğunu ve yeniden düzeleceğine dair inanç, olumlu yeniden değerlendirmeyi kullanmalarıyla açıklanabilir.

Çalışmada, depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli demografik değişkenin cinsiyet olduğu, özellikle depremle ilgili yeterli bilgiye sahip olmayan kadınların psikolojik sağlamlığının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Alan yazında erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Kazancı, 2003; Ni vd., 2015; Temiz, 2023; Set, 2020) yanında cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmadığını gösteren çalışmalar da (Dodd vd., 2015; Kilic vd., 2013) bulunmaktadır. Bu farklılık kültürel bağlamdan kaynaklanmış olabilir. Çünkü kültüre göre cinsiyet rolü ve öncelikleri, öz değer duygusunu ve sosyal kaynakların kullanılabilirliğini etkileyebilir (Niaz ve Hassan, 2006). Türk kültürü, gücün ve otoritenin erkeklerin elinde olduğu ve erkeğin ailenin geçimini sağlayan kişi olarak kabul edildiği ataerkil özelliği taşımaktadır. Dolayısıyla erkeklerde değer veya özsaygı duygusu daha fazla iken kadınlar düşük öz değer duygusuna sahip olma eğiliminde olabilirler. Bu durum erkek katılımcılar arasında daha yüksek dayanıklılığın nedeni olabilir.

Çalışmada depremden etkilenen bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyen en önemli deprem yaşantısının deprem sonrası psikolojik destek alma durumları olduğu, deprem sonrası maddi sorunu olmayan ve psikolojik

desteğe ihtiyaç duymayanların psikolojik sağlamlığı daha yüksek iken depremde beden sağlığıyla ilgili sorunu olan ve psikolojik destek alan/desteğe ihtiyaç duyanların psikolojik sağlamlığı düşük bulunmuştur. Afet, evlerini kaybeden insanlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Geçici konaklama yerlerinde yaşayan insanlar sıkıntı yaşayabilir, bu da yaşam tatmininin azalmasına neden olabilir. Bu sıkıntı, bireylerin ve ailelerin gelecek için plan yapmalarını, yaşam rutinlerini yeniden oluşturmalarını ve mevcut sosyal bağlantılarını sürdürmelerini veya yenilerini kurmalarını zorlaştırabilecek barınma durumlarının geçici niteliğinden kaynaklanabilir. Önder (2022) çalışmasında, deprem sonrası çadır kent ya da konteyner kentlerde kalan, psikolojik destek ve maddi destek alanların psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dayanıklılık, deprem sonrasında duygu durumuyla ilgili bozuklukların tamponlanmasında etkili bir koruyucu faktör olarak işe yarayabilir. Daha önce yapılan çok sayıda çalışma, dayanıklılığın insanların stres ve zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında başarılı bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olabileceğini göstermiştir (Akt. Horn vd., 2016). Önceki araştırmalardan elde edilen bilgiler, risk altındaki popülasyonlarda dayanıklılığı artırmak amacıyla önleyici müdahaleler geliştirmek için kullanılabilir (Horn ve Feder, 2018).

Çalışmada son olarak deprem stresiyle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığı ve ne derece yordadığı incelenmiş, depremle baş etme stratejilerinin psikolojik sağlamlığın pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek arama stratejisinin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı, olumlu yeniden değerlendirmenin psikolojik sağlamlığı yordayan en önemli strateji olduğu ve dini baş etme stratejisinin psikolojik sağlamlığı yordayan ikinci depremle baş etme stratejisi olduğu belirlenmiştir. Bazı toplumlarda doğal afetler “Tanrı'nın cezalandırma biçimi” olarak görülür (Adiyoso ve Kanegae, 2012). Genellikle kazalar, felaketler, doğa üstü olaylar uzaktan duyulan ve kendi başına gelmeyen olaylar olmuştur. Ancak bu kez kendi başına gelen doğal afet, bireyin başkasının başına gelir inancına zarar vermiştir. Bu da diğer inançlarını zedeleyeceğinden psikolojik iyi oluşu sağlayabilmek için birey yeni bir umut bulmak zorundadır. Umut kayb olduğunda, zor durumlardan çıkmak için çok çalışmanın bir anlamı kalmaz, çünkü çıkış yolu yoktur. Eğer olayların

akışı değiştirilemiyorsa uzaklaşarak psikolojik denge sağlanabilir (Folkman ve Lazarus 1988, Yamasaki 2006). Alan yazında olumlu yeniden değerlendirme ve dini baş etme stratejilerinin psikolojik iyi oluşun göstergesi olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Karabacak elik, 2023; Duruel, 2023; zkan, 2007; Spurrell ve McFarlane, 1993; Udomratn, 2008; Uğur vd., 2021). Lindell ve Perry'nin alışmaları (2000; 2011), Koruyucu Eylem Karar Modelinde (PADM) sosyal bağlamın önemini ortaya koymuştur. Bireyin güven, topluluk katılımı, sorunların dile getirilmesi ve yetkilendirilmesine maruz kalması gerekir. Bu tür sosyal bağlamsal unsurlar, süreçte oldukça önemlidir. Bandura'ya (1998) göre sosyal destek, stres etkenlerine karşı doğrudan tampon oluşturabilen, kendi kendine oluşan bir varlık değildir. Algılanan yeterliliği artırmak, dolaylı olarak başa çıkma yeteneğini veya dayanıklılığını teşvik edecektir. Bireylerin sosyal destek aramak veya elde etmek için güçlü bir yeterlik duygusuna ihtiyaı vardır.

ÖNERİLER

Araştırma bulguları, ekonomik durumun bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Deprem sonrası maddi sorunu olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda, afet sonrası süreçte ekonomik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, afet bölgesinde yaşayan bireylerin ekonomik olarak toparlanmalarını kolaylaştıracak mikro kredi uygulamaları, istihdama yönelik geçici ve kalıcı iş olanakları, yerel üretim ve kooperatif destekleri gibi sürdürülebilir ekonomik destek programları geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Ayrıca, psiko-sosyal destek çalışmalarının ekonomik danışmanlık hizmetleriyle entegre bir şekilde sunulması, bireylerin hem maddi hem de manevi anlamda güçlenmesine katkı sağlayabilir. Böylece, afet sonrası yaşanan belirsizlik ve güvensizlik duygusu azaltılarak, bireylerin dayanıklılığı ve yaşam tatmini artırılabilir.

Çalışma bulguları ve alan yazından hareketle, depremden sağ kurtulan bireylerde psikiyatrik morbiditenin önlenebilmesi için olumlu baş etme stratejilerinin geliştirilmesine yönelik etkili tarama, psiko-eğitim ve farkındalık programlarının yürütülmesi önerilmektedir. Afet eğitimi alanında eğitim ve araştırmadan sorumlu olan kurum ve uzmanların, afetzedelere stresle

başa çıkma stratejileri konusunda rehberlik etmesi ve bu süreçte psikolojik sağlamlığı destekleyici uygulamalara yer vermesi önemlidir. Depremden etkilenen bireylerin, psikolojik ve sosyal desteğe artık ihtiyaç duymadıklarına kendileri karar verene kadar, ilgili destek birimlerinin hizmet sunmaya devam etmesi gerekmektedir.

Bununla birlikte, afet sonrası müdahalelerin yanı sıra afet öncesi döneme odaklanan önleyici yaklaşımlar büyük önem taşımaktadır. Deprem gibi afetlerle karşılaşmadan önce, tüm eğitim kademelerinde çocuklara ve gençlere stresle başa çıkma stratejileri kazandırabilecek, psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilecek, kendini tanıma, özgüven geliştirme ve problem çözme becerilerini güçlendirecek sürekli ve sistematik bir eğitsel desteğin sağlanması gerektiği söylenebilir.

Çalışmada kadın katılımcıların deprem sonrası psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durumun, kadınların afetlerle başa çıkmada yeterli bilgiye sahip olmamaları ve ataerkil kültürel yapı içerisinde daha düşük öz değer duygusuna sahip olmalarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, afet sonrası psikolojik müdahale programlarında özellikle kadınların güçlendirilmesine yönelik stratejilere yer verilmesi önemlidir. Kadınların afetler karşısında daha dirençli hale gelebilmeleri için afet eğitiminin yaygınlaştırılması, sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programlarının uygulanması ve toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen politikaların hayata geçirilmesi gerekmektedir. Bu tür bütüncül yaklaşımlar, kadınların hem bireysel hem de toplumsal düzeyde afet sonrası iyileşme süreçlerine daha aktif ve güçlü biçimde katılmalarını sağlayacaktır.

Araştırma bulguları ayrıca, ekonomik durumun psikolojik sağlık üzerinde belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Deprem sonrası maddi sorunu olmayan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkate alındığında, afet sonrası süreçte ekonomik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, afet bölgesinde yaşayan bireylerin ekonomik toparlanmalarını desteklemek amacıyla mikro kredi uygulamaları, istihdama yönelik geçici ve kalıcı iş olanakları, yerel üretimi ve kooperatifleşmeyi teşvik eden sürdürülebilir

ekonomik destek programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması önerilmektedir. Ayrıca psikososyal destek hizmetlerinin ekonomik danışmanlık ve yönlendirme hizmetleriyle bütüncül bir şekilde sunulması, bireylerin hem maddi hem de psikolojik açıdan güçlenmelerine katkı sağlayabilir.

Son olarak, bu çalışma depremden etkilenen bireylerle sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda, depremden etkilenen ve etkilenmeyen bireylerin stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak ele alındığı, depremin kısa ve uzun vadeli etkilerini izleyen boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, afet sonrası psikososyal müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek ve daha kapsayıcı politika ve uygulamalar geliştirmek açısından önemli katkılar sunacaktır.

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*, 6(1), 165-172.
- Akman, Y. (2020). Öğretmenlerin mülteci öğrencilere yönelik tutumları ile çokkültürlü eğitim algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49, 247-262. <https://doi.org/10.9779/pauefd.442061>
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A re-examination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>
- Asian Disaster Preparedness Center. (2008). *A study on impact of disasters on the education sector in Cambodia*. Asian Disaster Preparedness Center.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13, 623-49.
- Başgöl, Ş., & Biray, Y. (2023). Kadınların deprem stresi ile baş etme stratejileri ve etkileyen faktörler. 2. *Uluslararası Avrasya Sağlık Bilimleri Kongresi Bildiri Özet Metin Kitabı* (ss. 51-57). Avrasya Üniversitesi.
- Bayhan, V. & Yasuntimur, A. (2024). “Deprem, kıyameti yaşamak gibidir”: 6 Şubat 2023 deprem mağdurlarının deneyimleri üzerine bir çalışma (Malatya örneği). *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(3), 1416-1437. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1507536>
- Bayhan, V., Yasuntimur, A., & Demir, N. (2025). 6 Şubat 2023 depremlerini deneyimleyen bireylerde travma sonrası stres ve deprem stresiyle başa çıkma stratejileri: Malatya örneği. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(2), 773-786.
- Blain, L. M., Galovski, T. E., & Robinson, T. (2010). Gender differences in recovery from posttraumatic stress disorder: a critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(6), 463-474. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2010.09.001>
- Blanc, J., Bui, E., Mouchenik, Y., Derivois, D. ve Birmes, P. (2015). Prevalence of post-traumatic stress disorder and depression in two groups of children one year after the January 2010 earthquake in Haiti. *Journal of Affective Disorders*, 172, 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.055>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Büyükoztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.

- Cadichon, J. M., Lignier, B., Cénat, J. M., & Derivois, D. (2017). Symptoms of PTSD among adolescents and young adult survivors six years after the 2010 Haiti earthquake. *Journal of Loss and Trauma, 22*(8), 646-659. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1360585>
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cénat, J. M., & Derivois, D. (2015). Longterm outcomes among child and adolescent survivors of the 2010 Haitian earthquake. *Depression and Anxiety 32*(1), 57-63. <https://doi.org/10.1002/da.22275>
- Cénat, J. M., Derivois, D., & Karray, A. (2017). Psychopathologie de la mort et de la survivance en Haïti: Le séisme et la culture comme analyseurs. *Psychothérapies, 37*(1), 7-17.
- Cénat, J.M. (2015). Résilience et soutien social chez les enfants et adolescents haïtiens survivants du tremblement de terre du 12 janvier 2010. *Revue Haïtienne de Santé Mentale, 3*, 67-84.
- Çelebi Boz, F., & Şengün, H. (2017). Afet ve kalkınma ilişkisinde kadın. *International Journal of Social Science, 59*(1), 359-374. <https://doi.org/10.9761/JASSS7224>
- Çoban, M., Sözbilir, M., & Göktaş, Y. (2017). Deprem deneyimini yaşamış kişilerin deprem öncesi hazırlık algılarının belirlenmesi: Bir durum çalışması. *Doğu Coğrafya Dergisi, 22*(37), 113-134. <https://doi.org/10.17295/ataunidcd.281721>
- Dai, W., Chen, L., Lai, Z., Li, Y., Wang, J., & Liu, A. (2016). The incidence of post-traumatic stress disorder among survivors after earthquakes: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry, 16*(1), 188. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0891-9>
- Derivois, D., Cénat, J. M., & Mérisier, G. G. (2014). Multi-natural disasters in Gonaïves Haiti: long-term outcomes among child and adolescents and social support. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience, 16*(2), 79-83. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000115>
- Dodd, Z., Driver, S., Warren, A. M., Riggs, S., & Clark, M. (2015). Effects of adult romantic attachment and social support on resilience and depression in individuals with spinal cord injuries. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation, 21*(2), 156-65. <https://doi.org/10.1310/sci2102-156>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçüğünün Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93-102.
- Duruel, M. (2023). Kırılganlık ve Dirençlilik Kesişiminde Yaşlıların Afet Deneyimleri Hatay Örneğinde 6 Şubat 2023 Depremleri. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(2), 103-120.
- Ehring, T., Razik, S., & Emmelkamp, P. M. (2011). Prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder, anxiety, depression, and burnout in Pakistani earthquake recovery workers. *Psychiatry Research, 185*(1-2), 161-166. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.10.018>

- Fan, F., Zhang, Y., Yang, Y., Mo, L., & Liu, X. (2011). Symptoms of posttraumatic stress disorder, depression, and anxiety among adolescents following the 2008 Wenchuan earthquake in China. *Journal of Traumatic Stress, 24*(1), 44-53. <https://doi.org/10.1002/jts.20599>
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine, 45*(8), 1207-1221. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00040-3](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00040-3)
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. B. Carr & J. Steel (Ed.), *Psychological Aspects of Cancer* (ss. 901-908). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4866-2_8
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine, 26*(3), 309-317. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Gaillard, J-C., Clavé, E., Vibert, O., Denain, J-C., Efendi, Y., Grancher, D., Liamzon, C. C., Sari, D. R. & Setiawan, R. (2008). Ethnic groups' response to the 26 December 2004 earthquake and tsunami in Aceh, Indonesia. *Natural Hazards 47*, 17-38. <https://doi.org/10.1007/s11069-007-9193-3>
- Gasparini, P., Manfredi, G., & Zschau, J. (2011). Earthquake early warning as a tool for improving society's resilience and crisis response. *Soil Dynamics and Earthquake Engineering, 31*(2), 267-270. <https://doi.org/10.1016/j.soildyn.2010.09.004>
- Grelotti, D. J., Gerbasi, M. E., Eustache, E., Fils-Aimé, J. R., Thérosomé, T., Severe, J., Raviola, G. J., Darghouth, S., Legha, R., Pierre, E. L., Affricot, E., Alcindor, Y., Boyd, K., Becker, A. E., & Fawzi, M. C. S. (2018). Prevalance of stressful life events and their association with post-traumatic stress disorder among youth attending secondary school in Haiti. *Psychiatry Research, 269*, 369-375. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.074>
- Groome, D., & Soureti, A. (2004). Post-traumatic stress disorders and anxiety symptoms in children exposed to the 1999 Greek earthquake. *British Journal of Psychology, 95*(3), 387-397. <https://doi.org/10.1348/0007126041528149>
- Gülmez, Ü. (2008). *Deprem tecrübesi yaşayanlarda dinsel anlamlandırma biçimleri ve tutumlar*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Horn, S. R., & Feder, A. (2018). Understanding Resilience and Preventing and Treating PTSD. *Harvard Review of Psychiatry, 26*(3), 158-174. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000194>
- Horn, S. R., Charney, D. S., & Feder, A. (2016). Understanding resilience: New approaches for preventing and treating PTSD. *Experimental Neurology, 284*, 199-132. <https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2016.07.002>
- IRCICA. (2023). *Report on the damage caused by the February 2023 Kahramanmaraş earthquake on Islamic cultural heritage in Türkiye*. 12 Ocak 2026 tarihinde <https://>

www.ircica.org/publications/cultural-and-architectural-heritage/report-on-the-damage-caused-by-the-february-2023-kahramanmaras-earthquake-on-islamic-cultural-heritage-in-turkiye adresinden edinilmiştir.

- Işık, M. F., Işık, E., & Harirchian, E. (2021) Application of IOS/Android rapid evaluation of post-earthquake damages in masonry buildings. *Gazi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 7(1), 36-50. <https://doi.org/10.30855/gmbd.2021.01.05>
- Jaimes, A., Hassan, G., & Rousseau, C. (2019). Hurtful gifts? Trauma and growth transmission among local clinicians in postearthquake Haiti. *Journal of Traumatic Stress*, 32(2), 186-195. <https://doi.org/10.1002/jts.22400>
- Karabacak Çelik, A. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574-591. <https://doi.org/10.37679/trta.1275268>
- Kazancı, E. B. (2003). *Dinar depreminin sosyo-ekonomik faaliyetler üzerindeki etkisi ve deprem bilincinin geliştirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kerr, J., Nathan, S., Van Dissen, R., Webb, P., Brunson, D., & King, A. (2004). *Planning for development of land on or close to active faults*. Ministry for the Environment.
- Kilic, S. A., Dorstyn, D. S., & Guiver, N. G. (2013). Examining factors that contribute to the process of resilience following spinal cord injury. *Spinal Cord*, 51(7), 553-557. <https://doi.org/10.1038/sc.2013.25>
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>
- Lindell, M. K., & Perry, R. W. (2000). Household adjustment to earthquake hazard: A review of research. *Environment and Behavior*, 32(4), 461-501. <https://doi.org/10.1177/00139160021972621>
- Lindell, M. K., & Perry, R. W. (2011). The protective action decision model: Theoretical modifications and additional evidence. *Risk Analysis*, 32(4), 616-632. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2011.01647.x>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mattlin, J. A., Wethington, E., & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122. <https://doi.org/10.2307/2137048>
- Muttarak, R. i & Pothisiri, W. (2013). The role of education on disaster preparedness: Case study of 2012 Indian Ocean earthquakes on Thailand's Andaman Coast. *Ecology and Society*, 18(4), 51. <https://doi.org/10.5751/ES-06101-180451>

- Ni, C., Chow, M. C. M., Jiang, X., Li, S., & Pang, S. M. C. (2015). Factors associated with resilience of adult survivors five years after the 2008 Sichuan earthquake in China. *PloS ONE*, *10*(3), e0121033. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121033>
- Niaz, U., & Hassan, S. (2006). Culture and Mental health of women in South-East Asia. *World Psychiatry*, *5*(2), 118–120.
- Norris, F. H., Perilla, J. L., Ibañez, G. E., & Murphy, A. D. (2001). Sex differences in symptoms of posttraumatic stress: Does culture play a role?. *Journal of Traumatic Stress*, *14*, 7–28. <https://doi.org/10.1023/A:1007851413867>
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, *41*, 127-150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Önder, D. (2022). 2020 İzmir depremi sonrası depremzedelerin travma sonrası stres, klostrofobi gelişimi ve psikolojik dayanıklılık açısından değerlendirilmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Özkan, S. (2007). *Psiko-onkoloji*. Form Reklam Hizmetleri.
- Pehlivan, G. (2006). *CHAID analizi ve bir uygulama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Roth, S., & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, *41*, 813–819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Rundmo, T., & Nordfjærn, T. (2017). Does risk perception really exist?. *Safety Science*, *93*, 230-240. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2016.12.014>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, *24*, 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Satriano, C., Wu, Y. M., Zollo, A., & Kanamori, H. (2011). Earthquake early warning: concepts, methods and physical grounds. *Soil Dynamics and Earthquake Engineering*, *31*(2), 106–118. <https://doi.org/10.1016/j.soildyn.2010.07.007>
- Scuri, S., Petrelli, F., Nguyen, T. T. C., & Grappasonni, I. (2019). Training to improve resilience and coping to monitor PTSD in rescue workers. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, *60*(1), E58-E63. <https://doi.org/10.15167%2F2421-4248%2Fjpmh2019.60.1.1134>
- Set, Z. (2020). Covid 19 Sürecinde 65 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri: çeşitli değişkenler açısından bir değerlendirme. *Electronic Turkish Studies*, *15*(6), 1051-1063. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.43890>
- Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, *8*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, M. B. (1983). Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(3), 388–399. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1983.tb03382.x>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Soffer, Y., Goldberg, A., Adini, B., Cohen, R., Ben-Ezra, M., Palgi, Y., Essar, N., & Bar-Dayan, Y. (2011). The relationship between demographic/educational parameters and perceptions, knowledge and earthquake mitigation in Israel. *Disasters*, 35(1), 36–44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2010.01191.x>
- Spurrell, M. T., & McFarlane, A. C. (1993). Post-traumatic stress disorder and coping after a natural disaster. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 28, 194–200. <https://doi.org/10.1007/BF00797323>
- Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Uptegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
- Stoddart, F. J., Simon, L. M., & Pitman, R. K. (2013). Trauma- and stressor-related disorders. L. W. Roberts (Ed.), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. Baskı, ss. 393–436). American Psychiatric Association.
- Tang, B., Liu, X., Liu, Y., Xue, C., & Zhang, L. (2014). A meta-analysis of risk factors for depression in adults and children after natural disasters. *BMC Public Health*, 14, 623. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-623>
- Temiz, S. R. (2023). Öğretmenlerin özyeterlik inançlarının psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Terte, I., Gardner, D., Hudson-doyle, E., & Bethell, F. (2018). Adversity in the Asia Pacific region: challenges facing health and society. *Journal of Loss and Trauma*, 23(5), 347–350. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1479153>
- The Measurement Group (t.y.). The *Measurement Group*. 3 Mart 2024 tarihinde <https://themeasurementgroup.com/> adresinden edinilmiştir.
- Tosun, M. (2023). Deprem deneyimi yaşamış bireylerde dini başa çıkma. A. Bilgili (Ed.) *Academy I. Uluslararası Deprem Çalışmaları Kongresi Özet Kitabı* (ss. 52–75). Academy Global Publishing House.
- Udomratn, P. (2008). Mental health and the psychosocial consequences of natural disasters in Asia. *International Review of Psychiatry*, 20(5), 441–444. <https://doi.org/10.1080/09540260802397487>

- Uğur, K., Kartal, F., Mete, B., Tamam, L., & Demirkol, M. E. (2021). Deprem sonrası akut stres bozukluğu olanlarda travma esnasındaki çözülmenin, anksiyete düzeyi, algılanan stres, anksiyete duyarlılığı ve deprem stresiyle baş etme ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(4), 253-260. <https://doi.org/10.5080/u25892>
- UNICEF. (2011). *Disaster risk reduction and education*. UNICEF.
- Vis, J.A., & Boynton, H. M. (2008). Spirituality and transcendent meaning making: Possibilities for enhancing posttraumatic growth. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 27(1-2), 69-86. <https://doi.org/10.1080/15426430802113814>
- Wisner, B. (2006). *A Review of the Role of Education and Knowledge in Disaster Risk Reduction*. ISDR System Thematic Cluster/Platform on Knowledge and Education.
- Yamasaki, K., Sakai, A., & Uchida, K. (2006). A longitudinal study of the relationship between positive affect and both problem and emotion focused coping strategies. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 34(5), 499-510. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.5.499>
- Yoosefi Lebni, J., Khorami, F., Ebadi Fard Azar, F., Khosravi, B., Safari, H., & Ziapour, A. (2020). Experiences of rural women with damages resulting from an earthquake in Iran: a qualitative study. *BMC Public Health*, 20, 625. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08752-z>
- Yöndem, Z. D., & Eren, A. (2008). Deprem stresi ile Baş etme stratejileri ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 60-75.