

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AFET YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

BİREYSEL DEPREM DİRENCİNİN DEPREM KAYGISI VE YAŞAM
KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS

Esmâ Nur KORKMAZ

HAZİRAN-2025
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

AFET YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

**BİREYSEL DEPREM DİRENCİNİN DEPREM KAYGISI VE YAŞAM
KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**EFFECT OF INDIVIDUAL EARTHQUAKE RESILIENCE ON EARTHQUAKE
ANXIETY AND QUALITY OF LIFE**

YÜKSEK LİSANS

Esmâ Nur KORKMAZ

**HAZİRAN-2025
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

AFET YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

**BİREYSEL DEPREM DİRENCİNİN DEPREM KAYGISI VE YAŞAM
KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**EFFECT OF INDIVIDUAL EARTHQUAKE RESILIENCE ON EARTHQUAKE
ANXIETY AND QUALITY OF LIFE**

YÜKSEK LİSANS

Esma Nur KORKMAZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sefa MIZRAK

**HAZİRAN-2025
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Bireysel Deprem Direncinin Deprem Kaygısı ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kısıtlara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

11/06/2025

.....
Esmâ Nur KORKMAZ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmam boyunca bilgi birikimi, tecrübesi ve yol gösterici eleştirileriyle bana her zaman destek olan, sabrı ve anlayışıyla süreci daha verimli hale getiren çok değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Sefa MIZRAK'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinde bana moral ve motivasyon kaynağı olan ve desteklerini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Mervenur ŞAHİN ve Nurcan ŞİMŞEK'e teşekkür ederim.

Akademik hayatım boyunca her koşulda yanımda olan, maddi ve manevi desteğini daima hissettiren kıymetli annem Songül KORKMAZ'a, kardeşim Miraç KORKMAZ'a ve yaşamım boyunca sevgisi, desteği ve varlığıyla bugünlere gelmemde büyük pay sahibi olan, yokluğunu derinden hissettiğim, yakın zamanda kaybettiğim kıymetli babam Hamit KORKMAZ'a en derin teşekkürlerimi, sevgi ve özlemle sunuyorum.

Esmâ Nur KORKMAZ
GÜMÜŞHANE - 2025

ÖZET

Depremler, Türkiye'nin karşılaştığı en yıkıcı doğal kaynaklı afetler arasında yer almakta ve artan sıklıklarıyla bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik bütünlüğünü tehdit etmektedir. Bu durum, afet sonrası iyileşme süreçlerinde bireysel psikolojik dayanıklılığın önemli bir unsur olarak değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen bireylerin bireysel deprem direncinin, deprem kaygısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel ve ilişkisel bir desenle yürütülen araştırmada, depremlerden etkilenen 11 ilden 18 yaş ve üzeri 548 bireyden anket yoluyla veri toplanmıştır. Veriler SPSS ve AMOS programlarıyla analiz edilmiş; değerlendirmede betimsel istatistikler ve Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak Bireysel Afet Direnci Ölçeği, Afet Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği depreme uyarlanarak kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, tecrübe ile başa çıkma deprem kaygısını arttırırken, diğer başa çıkma türleri deprem kaygısını azaltmaktadır. Ortak başa çıkma yaşam kalitesini anlamlı biçimde arttırırken, diğer alt boyutlar yaşam kalitesini negatif yönde etkilemiştir. Ayrıca deprem kaygısının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulgular, afet sonrası psikososyal müdahale programlarının bireysel direnç faktörleri temelinde yeniden yapılandırılması ve afet yönetiminde bireysel direnç kapasitesinin artırılmasına katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Dirençlilik, Deprem, Deprem Kaygısı, Yaşam Kalitesi

SUMMARY

Earthquakes are among the most destructive natural disasters Turkey has faced, threatening the physical, social, and psychological integrity of individuals with their increasing frequency. This necessitates the evaluation of individual psychological resilience as a crucial element in post-disaster recovery processes. The aim of this study is to examine the impact of individual earthquake resilience on earthquake anxiety and quality of life of individuals affected by the February 6, 2023, Kahramanmaraş earthquakes. This study, conducted with a quantitative and correlational design, collected data via surveys from 548 individuals aged 18 and over from 11 provinces affected by the earthquakes. Data were analyzed using SPSS and AMOS programs, and descriptive statistics and Structural Equation Modeling (SEM) were used in the analysis. Data collection tools were the Individual Disaster Resilience Scale, Disaster Anxiety Scale, and Quality of Life Scale, adapted for earthquake use. Analysis results indicate that coping with experience increases earthquake anxiety, while other coping strategies reduce it. While shared coping significantly increased quality of life, other sub-dimensions negatively impacted quality of life. Furthermore, earthquake anxiety was found to have a significant and positive impact on quality of life. The findings of the study contribute to the restructuring of post-disaster psychosocial intervention programs based on individual resilience factors and to increasing individual resilience capacity in disaster management.

Keywords: Individual Earthquake Resilience, Earthquake, Earthquake Anxiety, Quality of Life

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ	X
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XI
EKLER DİZİNİ.....	XII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	XIII
1.GİRİŞ	1
2.LİTERATÜR ÖZETİ.....	5
2.1.Deprem.....	5
2.2.Depremlerin Etkileri	6
2.2.1Depremlerin Ekonomiye Etkileri	7
2.2.2. Depremlerin Sağlığa Etkileri	8
2.2.3. Depremlerin Çevreye Etkileri	10
2.3.Deprem Kaygısı ve Etkileyen Dirençlilik Faktörleri	10
2.3.1.Tecrübenin Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi	10
2.3.2.Bilginin Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi	12
2.3.3.Ortak Başa Çıkmanın Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi.....	13
2.3.4.Duygusal Başa Çıkmanın Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi	15
2.4.Yaşam Kalitesini Etkileyen Dirençlilik Faktörleri.....	16
2.4.1.Tecrübenin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi	16
2.4.2.Bilginin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi	17
2.4.3.Ortak Başa Çıkmanın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi	18
2.4.4.Duygusal Başa Çıkmanın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi	19
2.5.Deprem Kaygısının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi.....	21
3.MATERYAL VE YÖNTEM	23
3.1.Araştırmanın Modeli	23
3.2.Çalışma Alanı.....	24
3.3.6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremleri	24

3.4.Evren ve Örneklem	26
3.5.Veritoplama Aracı	26
3.6.Kişisel Bilgi Formu	26
3.7.Bireysel Afet Direnci Ölçeği.....	26
3.8.Afet Kaygısı Ölçeği	27
3.9.Yaşam Kalitesi Ölçeği.....	28
3.10.Veritoplama Süreci	28
3.11.Verilerin Analizi	29
3.11.1.Doğrulamalı Faktör Analizi	29
3.11.2.Yapısal eşitlik Modeli	29
3.12.Etik Değer	30
4.BULGULAR.....	31
4.1.Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	31
4.2.Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Bulgular.....	33
4.3.Ölçeklerin Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları	36
4.4.Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları	36
5.TARTIŞMA	38
6.SONUÇ VE DEĞERLENDİRME.....	42
KAYNAKÇA.....	44
EKLER.....	62
ETİK KURUL.....	64
ÖZGEÇMİŞ	65

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri	31
Tablo 2. Depremden etkilenen iller ve depremle ilgili durumların frekans ve yüzdelik dağılımı	32
Tablo 3. Bireysel deprem direnci ölçeği maddeleri, ortalaması ve standart sapması	33
Tablo 4. Deprem kaygı ölçeği maddeleri, ortalaması ve standart sapması	35
Tablo 5. Depremlerin yaşam kalitesine etkisi ölçek maddeleri, ortalaması ve standart sapması	35
Tablo 6. Kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları	36

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Türkiye deprem tehlike haritası	6
Şekil 2. Araştırma modeli	24
Şekil 3. Araştırma modeli yapısal eşitlik modeli sonuçları.....	37



EKLER DİZİNİ

Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Formu	62
--	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
AFAD	: Afet ve Acil Durum Başkanlığı
AMOS	: Analysis of Moment Structures
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Ort.	: Ortalama
SPSS	: Statiscial Package for the Social Sciences
SS	: Strateji ve Bütçe Başkanlığı
S.S.	: Standart Sapma
TMMOB	: Türk Mühendis ve Mimar Odaları Birliği
TPD	: Türk Psikologlar Derneği
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli
UNDRR	: Birleşmiş Milletler Afet Riskini Azaltma Ofisi

1. GİRİŞ

Türkiye, sahip olduğu tektonik yapı nedeniyle tarih boyunca birçok yıkıcı depreme sahne olmuş ve etkilerini hissetmiştir. Diğer doğal kaynaklı afetlerde olduğu gibi, depremler de genellikle uyarı vermeden ve kontrol edilemeyecek şekilde hızla meydana gelmekte, büyük nüfusları etkilemekte ve arkalarında yaralanma, ölüm ve yıkım bırakmaktadır (Zhang vd., 2011). Depremler meydana geldiği coğrafyada neden olduğu yıkımların yanında insanların normal yaşantılarını sekteye uğratan ve ciddi psikolojik sorunlar yaratma potansiyeline sahip bir doğa olayıdır (Nakajima, 2012). Deprem gibi yaşanan travmatik durumlar bireylerde zihinsel, fiziksel, sosyal ve ekonomik problemlere neden olurken bireyler ve toplum için ağır bir yük oluşturmaktadır (Aykut ve Aykut, 2020). Yaşanılan deprem nedeniyle nüfusun bir kısmı devam eden güvensizlik, belirsizlik, bilimsel bilgilere güven kaybı, sürekli aşırı uyanıklık ve rahatsız uyku duyguları yaşayabilmektedir (Gluckman, 2011). Depremler sadece fiziksel yıkıma yol açmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve sosyal yaşantılarını da derinden etkiler. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar, özellikle afetten doğrudan etkilenen bireylerde yaygın olarak gözlemlenmektedir (Korucu ve Kaya, 2023). Ayrıca toplumsal bağların zayıflaması, güven duygusunun sarsılması ve ekonomik belirsizlikler, bireylerin toparlanma sürecini zorlaştırabilir. Çocuklar ve yaşlılar gibi hassas gruplar bu etkileri daha yoğun yaşayabilirken, topluluk düzeyinde dayanışma mekanizmalarının zayıflaması da uzun vadeli iyileşme süreçlerini olumsuz etkileyebilir (Mızrak, 2021).

Afet yönetimi ve risk azaltma bağlamında sıklıkla kullanılan “dirençlilik” kavramı, bireylerin, toplulukların ve sistemlerin bir tehlike karşısında zarar görme potansiyelini azaltma, etkilenme durumunda ise hızla toparlanma kapasitesini ifade eder. Birleşmiş Milletler Afet Riskini Azaltma Ofisi (UNDRR) tanımına göre dirençlilik; Tehlikelere maruz kalan bir sistemin, topluluğun veya toplumun, temel yapılarının ve işlevlerinin korunması ve yenilenmesi de dahil olmak üzere, bir tehlikenin etkilerine zamanında ve verimli bir şekilde direnme, absorbe etme, uyum sağlama ve bunlardan kurtulma yeteneğidir (UNDRR, 2009). Başka bir ifadeyle; dirençlilik toplumların ve sistemin psikolojik, sosyolojik ve fiziksel kabiliyeti ile yaşanabilecek afetler ile başa çıkma, en az zararla atlatabilme ve afetten önceki denge durumuna tekrar dönebilme kabiliyetidir (Varol ve Kırıkkaya, 2017). Bireysel dirençlilik ise bireylerin stres ya da sıkıntı yaşamamasına veya uzun süre zorlu bir

travmaya uğramasına rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlama ve yetkin biçimde çalışma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Cicchetti ve Rogosch, 1997). Kavramları deprem özelinde incelediğimizde ise bireysel deprem direnci, bireylerin deprem gibi yaşanan afetler karşısında psikolojik, sosyolojik ve davranışsal açıdan gösterdiği dayanıklılık kapasitesi olarak tanımlanabilir (Gökkaya vd., 2024).

Afetler, bireylerde yoğun stres, kaygı ve belirsizlik duygularını tetikleyerek psikolojik dayanıklılığı zorlayabilir (Kukuoglu, 2018). Bu süreçte özellikle kontrol kaybı ve tekrar yaşanma olasılığına dair hissedilen korku, bireyin hem bilişsel işleyişini hem de günlük yaşam fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir (Cvetković vd., 2019). Bu süreçte ortaya çıkan korku, sadece yaşanan fiziksel tehlikeye değil, aynı zamanda gelecekte benzer bir olayın tekrar yaşanabileceği düşüncesine dayalı olarak şekillenir. Korku, bireyin güvenlik algısını zedeleyerek sürekli bir tehdit hissi yaratabilir ve bu durum, uzun vadede travmatik tepkilerin gelişimine neden olabilir (Terpstra, 2011). Afet esnasında korku ve endişe ile meydana gelen kaygı, bireylerin normal hayat düzenlerini bozabilmekte ve tedavi edilmediğinde kronik bir rahatsızlığa dönüşebilmektedir (Karaarslan vd., 2023).

Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, sosyal ilişkileri, çevresel koşulları ve kişisel değerleri doğrultusunda yaşamından duyduğu genel memnuniyet ve iyilik halini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Çavuş, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yaşam kalitesini, bireyin içinde yaşadığı kültür ve değer sistemleri bağlamında ve amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları ile ilişkili olarak yaşamdaki konumunu algılaması olarak tanımlamaktadır (WHO, 2012). Başka bir deyişle yaşam kalitesi kişilerin yaşamlarından duyduğu memnuniyet ve mutluluk göstergesi olarak tanımlanabilir (Altuğ vd., 2009). Yaşam kalitesi, fiziksel kapasite, psikolojik refah, sosyal ilişkiler ve çevre gibi alanları içeren çok boyutlu bir yapıdır (Li vd., 2002). Deprem sonrası yaşanan korku, kaygı, ruminasyon, derin üzüntü, uyku ve yeme bozuklukları gibi sorunlar bireylerin yaşam doyumunu azaltmaktadır (Çapar ve Yelboğa, 2025).

Literatürde bireylerin afetlere yönelik psikolojik tepkilerini açıklamak amacıyla afet kaygısı ve yaşam kalitesi gibi değişkenler sıklıkla ele alınmakta; bu değişkenlerin genellikle demografik özellikler, travma öyküsü ya da sosyal destek gibi faktörlerle ilişkisi araştırılmaktadır (Aylaz vd., 2025; Çağatay, 2024; Çapar ve Yelboğa, 2025; Goenjian vd., 2011; Hazar vd., 2025; Kasprzak, 2010; Ke vd., 2010; Khachadorian vd., 2015; Nalbantoğlu vd., 2024; Sapçı, 2025). Bununla birlikte, bireysel deprem direnci kavramının aynı anda hem deprem kaygısı hem de yaşam kalitesi üzerindeki etkisini bir

arada ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut araştırmalarda bireysel dirençlilik, deprem kaygısı ve yaşam kalitesi değişkenleri çoğunlukla birbirinden bağımsız olarak incelenmekte; bu değişkenlerin bir arada ele alındığı bütüncül çalışmalara ise oldukça sınırlı şekilde rastlanmaktadır (Barutçu vd., 2025; Baydemir, 2025; Özcakal vd., 2025; Temiz, 2025; Tezer vd., 2025; Yıldırım ve Dilekmen, 2025). Bu durum, bireysel dirençliliğin çok boyutlu yapısının farklı psikolojik çıktılar üzerindeki etkilerini bir bütün olarak değerlendiren kapsamlı araştırmalara olan ihtiyaı ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bireysel deprem direncini duygusal, bilişsel, deneyimsel ve sosyal boyutlarıyla ele alarak hem deprem kaygısı hem de yaşam kalitesi ile ilişkisini inceleyen bu çalışma, alandaki önemli bir boşluğu doldurmayı ve afet sonrası bireysel toparlanmayı daha iyi anlamaya katkı sunmayı hedeflemektedir.

Ülkemizde 6 şubat 2023 tarihinden itibaren meydana gelen depremler, sadece depremi yaşayan ve bu sebeple çeşitli kayıplar yaşayan bireyleri değil, toplumun tümünü etkisi altına alan toplumsal bir travma olarak kabul edilmektedir (Bıçakçı ve Okumuş, 2023). Bu alışma, 6 şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen bireylerin bireysel deprem direnç düzeylerinin, deprem kaygısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyerek Türkiye’de bu üç değişken arasındaki ilişkiye dair literatüre katkılar sunmayı amaçlamaktadır. Çalışmada depremi deneyimlemiş kişilerden anket yoluyla veriler toplanmış, elde edilen veriler ile bireysel deprem direnci, deprem kaygısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Bu kapsamda, bireysel deprem direncinin söz konusu psikolojik ve yaşamla ilişkili değişkenler üzerindeki etkilerini daha iyi belirlemeye yönelik 9 hipotez oluşturulmuştur. Son zamanlarda afetlerin meydana gelme sıklığındaki artış, beraberinde daha büyük yıkımları getirmekte ve afetlere karşı dirençli olmanın önemini her geçen gün artırmaktadır. Doğal kaynaklı afetlere karşı direnç geliştirebilmek için yerel ölçekte bireysel ve toplumsal eğilimlerin araştırılmasına gereksinim duyulmaktadır. Literatürde bireylerin afetlere karşı direnç düzeylerini ölçmeye yönelik çeşitli çalışmalar bulunsa da, Türkiye’de deprem kaygısı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi bireysel direnç bağlamında ele alan çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırmada elde edilen bulgular, bireylerin afetleri nasıl algıladıkları, deprem direncinin artırılmasında hangi faktörlerin belirleyici olduğu ve afetlerin bireylerin yaşam kalitesini ne ölçüde etkilediği gibi sorulara yanıt sunmayı hedeflemektedir. Çalışmada önce kuramsal ereve ve literatür bilgilerine yer verilmiş, ardından hipotezlerin kuramsal temeli açıklanmış; devamında yöntem, analiz ve bulgular bölümleri ile araştırma sonuçları sunulmuş, son olarak elde edilen veriler

ışığında tartışma ve sonuç bölümleriyle literatüre ve uygulamaya katkı sağlayacak değerlendirmelerde bulunulmuştur.



2. LİTERATÜR ÖZETİ

2.1. Deprem

Yerkabuğunda meydana gelen kırılmaların ani olarak ortaya çıkardığı titreşimlerin dalgalar halinde yayılmasıyla yeryüzünde meydana gelen sarsıntıya “deprem” denir (AFAD, 2018). Doğal kaynaklı afetler arasında depremler, ani oluşları ve hem can hem de mal kayıpları açısından yıkıcı olmaları nedeniyle toplum üzerinde en fazla etkiye sahip afetlerdir (Yüzer, 2017). Literatürde depremleri incelediğimizde tektonik, çöküntü, volkanik ve insan kaynaklı olmak üzere dört çeşit deprem karşımıza çıkmaktadır (Gümbür, 2022). Tektonik deprem levha hareketleri sonucunda levha sınırlarında meydana gelen depremler olarak adlandırılmaktadır. Dünyada oluşma sıklığı ve en fazla hasara sebep olan depremlerin %90’ı bu grupta yer almaktadır (İşçi, 2008). Çöküntü depremler, yer altında bulunan mağaraların ya da kömür tuz ocakları gibi kolay eriyebilen kayaların erimesi sonucunda oluşan boşlukların çökmesiyle oluşmaktadır ve bu depremler bölgesel bağlamda oluşarak sadece meydana geldikleri alanlarda can ve mal kaybına neden olurlar (Özmen, 2017). Volkanik depremler volkanik bölgelerde püskürme sırasında ya da püskürme sonrasında magmanın yeryüzüne çıkışı sırasında patlamalar sonucu oluşur. Bu depremler de çöküntü depremler gibi bölgesel olarak meydana geldikleri bölgelerde sosyal ve ekonomik kayıplara sebep olurlar (Sür, 1993). İnsan kaynaklı depremler ise nükleer patlamalar ve taş ocağı patlaması sonrasında meydana gelen sarsıntılardır (Özmen, 2017).

Türkiye, Alp-Himalaya deprem kuşağında yer aldığı için başlıca deprem çeşitlerinin hepsi bu coğrafyada görülmektedir. En yaygın olarak görülen deprem çeşidi ise tektonik depremlerdir (Göker ve Karaşin, 2015). Türkiye deprem tehlike haritası Şekil 1’de gösterilmiştir. Türkiye’nin en aktif fay hatları arasında Kuzey Anadolu Fay Hattı (KAF), Doğu Anadolu Fay Hattı (DAF) ve Batı Anadolu Graben Sistemi bulunur. Türkiye deprem haritası incelendiğinde, Marmara Bölgesi, Doğu Anadolu ve Ege Bölgesi’nin birinci derece deprem riski taşıdığı görülmektedir. Bu durum, hem nüfus yoğunluğu yüksek alanlarda hem de yapılaşmanın yoğun olduğu bölgelerde ciddi riskler yaratmaktadır. Türkiye’nin jeolojik yapısı nedeniyle depreme karşı bilinçli yapılaşma ve afet yönetimi büyük önem taşımaktadır (Usta, 2019).

Depremler, yoğunluklarına bağılı olarak sosyal, hayati, çevresel ve ekonomik kayıplara neden olduğundan dolayı, bireylerin yaşamını maddi ve manevi açılardan tehdit eden bir stres kaynağı olduğu için bunlara tepki olarak önemli derecede psikolojik, sosyal uyum ve işlevsellik sorunlarına neden olmaktadır (Nakajima, 2012). 6 Şubat 2023 tarihinde merkez üssü Kahramanmaraş olan Pazarcık (7,8 Mw) ve Elbistan (7,7 Mw) büyüklüğünde meydana gelen depremler, son dönemlerin en yıkıcı depremlerinden olmuştur. Bu depremler Adana, Adıyaman, Diyarbakır, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Malatya, Osmaniye, Şanlıurfa ve Elazığ illerini etkileyerek geniş bir alanda ciddi yıkıma neden olmuştur (Marangoz ve İzci, 2023).

2.2.1. Depremlerin Ekonomiye Etkileri

Endişe verici bir küresel sorun olan depremler, özellikle gelişmekte olan ülkelerde ekonomik ve kalkınma sürecini bozan olaylar olarak tanımlanmaktadır (Khan vd., 2023). Doğrudan yol açtıkları can ve mal kayıplarının yanı sıra, ekonomik büyüme hedeflerini olumsuz etkileyerek gelir dağılımında bozulmalara neden olmaktadır. Bu durum, yoksulluğun derinleşmesine, yatırım faaliyetlerinin durmasına ve kaynakların kısıtlaşmasına yol açarak piyasa dengelerini sarsmakta, stok ve pazar kayıplarını beraberinde getirmektedir. Ayrıca, fiyat artışlarını tetikleyerek sosyal istikrarsızlığa zemin hazırlamakta ve işsizlik oranlarının yükselmesine sebep olmaktadır (Aytıs, 2023). Doğal kaynaklı afetlerin bir kanıtı olan ekonomik kayıplar, ani ekonomik değişimlere karşı kırılgan olan grupları daha savunmasız hale getirirken, ekonomide eşitsizliğe sebep olmakta ve yoksulluğu arttırmaktadır (Bista, 2020). Aynı zamanda bir bölgede meydana gelen depremin birçok yapıları etkileyerek o bölgede normal hayatı durdurabilecek yıkımlar oluşturmasının ardından normal hayata yeniden dönüş aşamasında enkaz temizleme, onarım, yeniden inşa faaliyetleri için gereken kaynakların teminatı önemli maddi harcamalara sebep olmaktadır. Bu nedenle depremden etkilenen bölgeden sorumlu yerel ve ulusal yönetim mali kaynakları plansız harcamayla olumsuz etkilenebilmektedir (Artantaş ve Gürsoy, 2024). Bu etkiler afet sonrası kalkınma sürecini zorlaştırarak ekonomik istikrarı tehdit eden önemli unsurlar arasında yer almaktadır.

Altyapı ve fiziksel yapıların gördüğü hasar, ekonomik sektörlerdeki faaliyetleri doğrudan etkileyerek genel ekonomik performans üzerinde olumsuz etki oluşturabilir. Türkiye'deki büyük depremler, sadece can ve mal kaybına yol açmakla kalmaz, aynı zamanda ekonomiyi de ciddi şekilde etkiler. Örneğin, 1999 İzmit Depremi, sanayi tesislerini, altyapıyı ve konutları büyük ölçüde yıkmış, ekonomik büyümeyi yavaşlatmış

ve işsizlik oranlarını artırmıştır. 2011 Van Depremi ise, özellikle bölgedeki inşaat sektörünü durdurmuş, ciddi altyapı kayıplarına yol açmış ve bölge ekonomisini zorlamıştır. 2011 Simav ve 2014 Soma depremleri de benzer şekilde yerel ekonomileri olumsuz etkilemiş, üretim süreçlerini aksatmış ve iş gücü kaybına neden olmuştur. Bu tür depremler, yatırımları engelleyerek ekonomik belirsizlik yaratır, kaynakları kısıtlar ve uzun vadeli büyüme hedeflerini zorlaştırır (Engin ve Özdemir, 2024). Depremler meydana geldiği bölgedeki fiziksel sermayeyi tahrip etmektedir. Kamu harcamalarının artması, yıkım olan bölgede vergi ve kamu gelirlerinin azalmasına neden olmakta bu nedenle bütçede olumsuz etki oluşturmaktadır (Avdar ve Avdar, 2022). Barınma ihtiyacının artması, iş yerlerinin zarar görmesiyle birlikte işsizlik oranlarının yükselmesi ve ekonomik faaliyetlerin aksaması, depremin meydana getirdiği en önemli zorluklar arasındadır (Engin ve Özdemir, 2024).

2.2.2. Depremlerin Sağlığa Etkileri

Depremler, fiziksel yaralanmaların yanı sıra, psikolojik travmalara, bulaşıcı hastalıkların yayılmasına ve sağlık altyapısının tahrip olmasına yol açarak, halk sağlığı üzerinde uzun vadeli ve derin etkiler bırakmaktadır. Yaşanılan bu etkiler uzun vadede bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Marangoz ve İzci, 2023). Depremler, genellikle en büyük yıkımı can kayıplarıyla bırakır ve diğer doğal kaynaklı afetlere kıyasla daha fazla hayat kaybına yol açar. Bunun ardından ise yaralanmalar ve salgın hastalıklar gibi sağlık sorunları baş gösterir. Temiz suya erişimin kesilmesi, bu hastalıkların yayılmasını hızlandırarak, afet sonrası durumu daha da içinden çıkılmaz hale getirir (Demirtaş vd., 2023).

Doğal kaynaklı afetler bireylerin ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek psikolojik iyi oluşlarını bozabilir. Bireylerin afet sonrasında farklı ruhsal tepkiler vermeleri yaşanan afetin etkisine ve afete maruz kalma durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir (Kılınç vd., 2017). Afetzedelerde travma, depresyon, stres, kaygı gibi psikolojik problemler gözlenebilmektedir. Yaşanan can ve mal kaybı, güvende hissedememe durumu bireylerin ruhsal sağlığı üzerindeki istenmeyen etkileri uzun sürebilmektedir (Demirtaş vd., 2023).

Doğal kaynaklı afetlerden sonra bireyler yaşamlarını tehdit altında hisseder ve güven duyguları zedelenebilir. Bu düşüncelerin temelinde ümitsizlik, korku, çaresizlik gibi duygular yer almaktadır (Kılınç vd., 2017). Depremlerden sonra, sevdiklerini ve geçim kaynaklarını kaybeden depremzedeler psikolojik sıkıntı yaşama riskiyle karşı karşıya kalmakta ve hatta bazıları travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

yaşayabilmektedir (Zhang vd., 2011). Yapılan bir çalışmada, aşırı deprem travmasına veya aşırı şiddete maruz kalan bireylerde, travmatik deneyimlerinden 1.5 ila 4.5 yıl sonra bile TSSB semptomlarında iyileşme gözlenmediği sonucuna ulaşılmıştır (Goenjian vd., 2000). Başka bir çalışma ise depremde kurtulanların yaklaşık 4'te 1'inin TSSB tanısı aldığını göstermektedir. Bu nedenle, depremler gibi doğal kaynaklı afetlerin, hayatta kalan bireylerin ruh sağlığı üzerinde büyük bir etkisi olabileceğine dair dikkate değer bir kanıttır (Dai vd., 2016) .

Dünya tarihindeki en ölümcül depremlerden biri, 26 Aralık 2004'te Endonezya'nın Sumatra adası açıklarında meydana gelen 9.1 büyüklüğündeki Hint Okyanusu depremidir. Depremi ardından oluşan tsunami 14 ülkeyi etkileyerek yaklaşık 230.000 kişinin ölümüne yol açmış; en çok Endonezya, Sri Lanka, Hindistan ve Tayland zarar görmüştür. On binlerce kişi yaralanmış, milyonlarca insan evsiz kalmış; sağlık sistemleri çökmüş, salgın hastalıklar yayılmış ve felaketin etkileri yıllarca sürmüştür (Şentuna, 2019).

12 Ocak 2010 tarihinde Haiti'de meydana gelen 7.0 büyüklüğündeki deprem, başkent Port-au-Prince ve çevresini büyük ölçüde etkilemiş, yaklaşık 160.000 insan hayatını kaybetmiş ve yüz binlerce kişi yaralanmıştır. Depremi hemen ardından başlayan sağlık krizi, yeterli altyapının ve sağlık personelinin bulunmaması nedeniyle büyük bir insani felakete dönüşmüştür. Bu süreçte, özellikle barınma ve içme suyu sorunları yüzünden Haiti'de kolera salgını patlak vermiş, binlerce kişi bu salgından dolayı hayatını kaybetmiştir. Haiti örneği, depremlerin sadece ani ölümlere değil, uzun süren toplumsal çöküntülere ve bulaşıcı hastalıkların yayılmasına da zemin hazırladığını göstermektedir (Maraş ve Sarıyıldız, 2023).

Bir başka örnek, 11 Mart 2011 tarihinde Japonya'nın Tōhoku bölgesinde meydana gelen 9.0 büyüklüğündeki depremdir. Bu deprem, Japonya kıyılarında 10 metreyi aşan dev dalgaların oluşmasına neden olmuş ve özellikle Fukushima Nükleer Santrali'nde büyük bir radyasyon sızıntısına yol açmıştır. Yaklaşık 20.000 kişinin öldüğü ya da kaybolduğu bu felakette, binlerce insan yaralanmış, yüz binlercesi evsiz kalmıştır. Nükleer kirlilik nedeniyle birçok bölge tahliye edilmiş, halk radyasyonun uzun vadeli etkileriyle karşı karşıya kalmıştır. Japonya'nın gelişmiş sağlık ve altyapı sistemine rağmen, bu denli büyük bir doğa olayının geniş çaplı sosyal ve çevresel krizlere neden olabileceği bir kez daha anlaşılmıştır (Akcıl, 2016).

2.2.3. Depremlerin Çevreye Etkileri

Depremler fiziksel ve sosyo-ekonomik yıkıma neden olmasının yanı sıra olumsuz çevresel etkilere de yol açabilir (Hotar vd., 2024). Depremlerin yol açtığı çevresel etkiler arasında su kirliliği, toprak kirliliği, hava kirliliği, ekosistemin zarar görmesi ve atıklar yer almaktadır. Özellikle enkazlar ve yıkımlar sonucu ortaya çıkan moloz atıkları, çevresel kirlilik açısından ciddi bir sorun teşkil etmektedir (Aljawhari vd., 2024). Bu atıklar içerisinde bulunan ve insan sağlığı üzerinde kanserojen etkileri olduğu bilinen asbest nedeniyle, moloz atıklarının herhangi bir su kaynağına karışmaması büyük önem arz etmektedir (Bektaş ve Jingjie, 2025).

Meydana gelen deprem sonrasında dikkat çekici değişimlerden biri ise, arazi şekillerinde oluşan ani değişikliklerdir (Marangoz ve İzci, 2023). Yeryüzü fay hatları boyunca yarılabilmekte, yeni yüzey şekilleri oluşabilmekte ya da heyelanlar meydana gelebilmektedir. Bu durum neticesinde, tarım alanlarının verimliliğini azaltmakta, insan yerleşimlerini olumsuz etkilemekte ve biyolojik çeşitliliği azaltmaktadır (Karancı ve Aksit, 2005).

Depremlerin ardından toprak katmanlarında geçirgenlik ve stabilite açısından önemli bozulmalar gözlemlenebilmektedir. Sarsıntıların etkisiyle toprak geçirgenliği değişebilmekte, erozyon etkisini arttırabilmekte (Ghasemi vd., 2025) ve tarımsal üretimin zarar görme ihtimali artmaktadır. Özellikle eğimli arazilerde oluşan heyelanlar, hem tarım alanlarına hem de orman örtüsüne ciddi zararlar verebilmektedir (He vd., 2025).

Bir diğer sorun ise, depremin sebep olduğu çevre kirliliği sonucunda temiz suya erişimin zorlaşması ve yeterli hijyen koşullarının sağlanamamasıdır (Marangoz ve İzci, 2023). Deprem nedeniyle altyapının zarar görmesi, atık suların içme suyu kaynaklarına karışmasına sebep olabilmekte ve bu durum ciddi salgın hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Dindar, 2023). Bu duruma ek olarak ekosistemlerin devamlılığı açısından da ciddi riskler doğurmaktadır (Chen vd., 2025). Sonuç olarak, depremlerin neden olduğu etkiler sadece yerleşim yerleriyle sınırlı kalmamakta, doğal çevrede de tahribatlar meydana getirmektedir.

2.3. Deprem Kaygısı ve Etkileyen Dirençlilik Faktörleri

2.3.1. Tecrübenin Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi

Bir felaketten sonra edinilen kişisel deneyim, insanların bir felaketin sonuçlarına karşı ne kadar savunmasız olduklarının farkına varmalarını sağlamaktadır (Terpstra,

2011). Toplumsal afetlerin ardından gerçekleştirilen eğitimsel müdahaleler, bireylerin yaşadıkları olayları ve bu olayların sonuçlarını öngörebilme yetisini geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Bu durum bireylerdeki kaygının azalmasına ve başa çıkma kapasitesinin güçlenmesine destek olmaktadır (Yılmaz ve Yüksel, 2025). Afet eğitimi olan bireyler, afetlere karşı daha hazırlıklı olup müdahale yöntemlerini, korunma stratejilerini ve afet sonrası toparlanma süreçlerini etkili bir şekilde yönetebilmektedir (Mızrak, 2018). Dolayısıyla bu durum bireylerin deprem gibi doğal kaynaklı afetlere karşı olan dirençliliğini arttırırken aynı zamanda kaygı düzeylerinin azalmasına yardımcı olabilir (Kırman, 2023).

Bireylerin afetlere hazırlık algıları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmadaki analiz sonucuna göre, afet hazırlık algısı ve kaygı düzeyi arasında negatif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Dömbekçi vd., 2024). Buna göre bireyler afetlere karşı ne kadar hazırlıklı hissederse o kadar az kaygılı olma eğilimi göstermektedirler. Afet eğitimi konusunda yapılan başka bir araştırmada ise, afet farkındalık eğitimine katılan ve katılımcı olmayan bir kontrol grubu üzerindeki farkların incelendiği bir çalışmada katılımcıların katılmayanlara göre daha yüksek tehdit algılarına sahip olduklarını ortaya konmuştur. Çalışmaya göre eğitim alan bireylerin afet beklentileri, kayıp tahminleri ve gelecekteki depremler konusunda endişeleri daha yüksek düzeydedir (Karancı ve Akşit, 2005). Dömbekçi (2024), Karancı ve Akşit (2005)'in çalışmalarındaki bulgular, afete hazır olma durumu veya afet eğitimi alma gibi faktörlerin bireylerin kaygı eğilimini farklı bağlamlarda etkilediği sonucunu doğurmaktadır.

Travmatik olaylara maruz kalan, deneyimleyen bireylerde travma sonrası stres belirtilerinin görülmesi beklenmektedir. Afet gibi travma bırakabilecek bir olayı dolaylı olarak deneyimleyen bireylerde, olayı doğrudan yaşayan bireylerde gözlemlenen belirtilere benzer semptomlar ortaya çıkabilmektedir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018). Yapılan bir çalışmada, depremi doğrudan deneyimlemeyen ve farklı şehirlerde afeti medya aracılığıyla takip eden bireylerin, ikincil travmatik stres belirtileriyle ilişkili olabilecek kaygı, korku, çaresizlik, aşırı düşünme ve uyku bozukluğu gibi deneyimler yaşadıkları ortaya konmuştur (Gören, 2023). Benzer başka bir çalışmada ise, deprem bölgesinde yakını olan bireylerin, depremi doğrudan yaşayan bireylerle benzer düzeyde ve deprem bölgesinde yakını bulunmayan bireylerden daha yüksek düzeyde semptom ve deprem kaygısı deneyimledikleri öngörülmüştür (Yüksek vd., 2024).

Literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarına bakıldığında (Garfin vd., 2022; Bilici vd., 2013; Bağbancı, 2015; Sakarya ve Güneş, 2013), geçmiş afet tecrübelerinin

bireylerin deprem kaygısını anlamlı bir biçimde etkilediğinden ve önlem alma güdülerinin ortaya çıkarak kaygı düzeylerini artırdığından bahsedilmektedir.

2.3.2. Bilginin Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi

Depremler, bireylerde gerek fiziksel gerekse psikolojik etkilere neden olabilen yıkıcı bir doğa olayı olarak tanımlanmaktadır. Bilgi, bireyin belirsizlik algısını minimize ederek kontrol duygusunu pekiştirmekte böylelikle, özellikle depremlerde oluşabilecek kaygının yönetilmesini kolaylaştırmaktadır (Bayram, 2024). Afet öncesi ve sonrasında hem oluşabilecek risklerden korunmak hem de var olan kriz durumu hakkında farkındalık sağlayabilmek için bilgi paylaşımı büyük önem taşımaktadır (Ekşi, 2020). Depremler hakkında yeterli ve güvenilir bilgiye sahip bireylerin, muhtemel riskler karşısında daha hazırlıklı oldukları ve bu durumun kaygı düzeylerini azalttığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır. Böylelikle negatif duygular engellenebilmekte (Yiğit, 2024) ve afet sonrasında etkili iletişim ve doğru bilgi paylaşımı, yaşanan kaygıları azaltmaktadır (Maraşoğlu, 2023).

Bununla birlikte, bilginin niteliği de oldukça önemlidir; abartılı, eksik veya yanlış bilgiler bireyin kaygısını minimize etmek yerine artırabilmektedir. Doğru olmayan bilgiler, sahte haberler ve aldatıcı mesajların da hızla yayılması söz konusu olabilir (Kurtuluş, 2023). Bireylerin afetlere karşı yüksek korku ve kaygı duymaları, bilgi seviyelerinin düşük olduğunu ve mevcut bilgilerini davranışlarına yansıtmamalarını ortaya koymaktadır. Afet sırasında hâlihazırda tedirgin ve endişeli olan depremzedelerin doğru olmayan bilgilerin yayılımıyla kaygı düzeylerinin artması muhtemeldir (Canlı ve Yılmaz, 2025).

Bireylerin deprem gibi tehdit edici bir durumla karşılaştıklarında öncelikleri duygusal ve fizyolojik tepkilerini yönetme olduğu için bu durum deprem esnasında yeni bilgiler edinmelerini ve öğrenmelerini zorlaştırabilmektedir (Gluckman, 2011). Bu bağlamda, bireylerin konuya ilişkin sahip oldukları bilgi düzeyi, yaşanması muhtemel kaygı üzerinde etkili bir rol oynayabilmektedir (Şam vd., 2025).

İzmir Seferihisar Depremi sonrası medyada yer alan bilgilendirmelerin dayanışma ortamı oluşturmaya, bölgede yaşayan halkın deprem ile ilgili önemli bilgilere erişim ve sorumluluk bilinciyle hareket etmesini sağlamıştır (Usta ve Yükseler, 2021). Bu bağlamda doğru ve güncel bilgiyle yapılan farkındalık çalışmaları, bireylerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemli bir yere sahip olmaktadır. Başka bir ifadeyle; bireylerin afetlerle ilgili risk durumları, aile afet planı, bulundukları yerin afetlere karşı

dayanıklılığı konularında yeterli düzeyde bilinçli olmamaları bu durumun etkenlerinden bazılarıdır (Türkan ve Kılıç, 2017).

Afetlerde doğru bilginin hızla yayılması önemli ihtiyaçlardan biridir. Yeterli bilgiye sahip bireylerin, yaşanması muhtemel tehlikeler karşısında daha gerçekçi beklentiler geliştirdikleri ve bu beklentilerin, olayın belirsizliğinden kaynaklanan kaygı düzeyini minimize ettiği saptanmıştır (Fetihi ve Gülay, 2011). Örneğin; çocuklarda okul öncesi eğitimde deprem farkındalığının artırılmasına yönelik yapılan bir çalışmada, deprem esnasında yapılması gerekenler, depremlerin nasıl meydana geldiği, depremlerdeki yaralanma ve ölüm sebepleri ve deprem öncesi sınıfların dayanıklı hale getirilmesi gibi konularda bilgi düzeylerinin artırılmasıyla depreme yönelik korkularının azaldığı görülmüştür (Tuncer vd., 2021). Türkan ve Kılıç (2007) tarafından yapılan bir araştırmada ise bireylerin afetlere karşı yüksek korku ve kaygı duymaları bilgi seviyelerinin düşük olduğunu ve mevcut bilgilerini davranışlarına yansıtmadıklarını ortaya konulmuştur. Bu durum kişilerin depreme karşı kaygı düzeylerini arttırabilmektedir.

Bireylerin yaşadıkları afet deneyimlerine bağlı olarak sahip oldukları olumlu ve olumsuz duygular, risk algılarını ve afetlere hazırlıklı olma davranışlarını etkilemektedir (Terpstra, 2011). Lee ve Lee (2019) tarafından yapılan çalışmada doğal kaynaklı afet riskine ilişkin algısı daha yüksek olan bireylerde daha fazla kaygı ve depresyon belirtisi görülürken, afetlere yanıt stratejilerine ilişkin daha yüksek bir anlayış sahibi olan bireylerde, anksiyete ve depresyon belirtisinin azaldığı görülmüştür. Dolayısıyla afetlerle ilgili daha fazla bilgiye erişim, daha düşük anksiyete ve kaygıya sebep olmaktadır. Bir araştırmada ise, afet eğitimi bireylerin başa çıkma potansiyelini arttırırken kaygı seviyesini azaltmaktadır. Aynı çalışmanın bir diğer bulgusu ise kaygının aynı zamanda afetlere hazırlığı arttırmada etkili olmasıdır (Mishra ve Suar, 2011).

2.3.3. Ortak Başa Çıkmanın Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi

Ortak başa çıkma kişilerin deneyimledikleri zorlayıcı veya travmatik bir olayla mücadele ederken birbirlerine destek olma durumudur. Bireyin deprem gibi, yaşadığı stres ve travmalarla başa çıkarken aile bireyleri, yakın arkadaşlar ve diğer sosyal çevresi ile kurduğu ilişkiler bu süreci daha iyi yönetmesine yardımcı olmaktadır. Sönmez (2022) tarafından yapılan çalışmada depremlerde bireylerin yaşadıklarını yakın çevresi ile konuşması gerektiği, ancak bireylere düşüncelerini paylaşma konusunda zorlayıcı olmamak gerektiğini belirtmiştir. Deprem sonrası yaşananlarla ilgili konuşmak, duygu

ve düşüncelerini dile getirmek, bireylerin yaşadığı kaygı gibi olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olacağı bu çalışmada vurgulanmıştır.

Toplumdaki ilişkiler, bireylerin günlük yaşam rutini ve bireylerin birbirlerine olan güveni afet zamanlarında belirleyici olmaktadır (Ekşi, 2020). Afetlerin aile içindeki ilişkileri nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışmada, deprem afetinin katılımcılar üzerinde kaygı, korku, belirsizlik gibi olumsuz duygular bıraktığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte afet sonrası bu psikolojik etkilerin, yakın aile üyelerinin manevi desteği ve yaşamdaki temel değerlerin önceliklendirilmesiyle hafifleyebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Babuç ve Gökçe, 2024). Afetlerden sonra bireylerin destek alabileceği yakın aile üyeleri veya arkadaş çevresinde yaşanabilecek kayıp durumu da bireylerin kaygı seviyesini arttırmaktadır (Zortuk, 2024). Bireylerin deprem sonrası kaygı ve tutumlarını etkileyen faktörleri inceleyen bir çalışmada, depremlerde sevdiklerini kaybeden veya maddi kayıplar yaşayan bireylerin, diğer gruplara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek kaygı seviyeleri yaşadığı görülmüştür (Şahin, 2024).

Bireylerin duygusal başa çıkma konusunda deprem ile ilgi hissettiklerini paylaşması ve yakın çevresinden sosyal destek alması deprem ile ilgili anksiyete seviyelerinde düşüşe neden olmaktadır (Usta vd., 2024). Sosyal destek arayışı kişilerdeki stres düzeyini etkilemektedir (Spurrell ve Mcfarlane, 1993). Mahalle ağları, topluluk etkinlikleri ve grup terapileri gibi sosyal destek mekanizmaları bireylerin kaygı düzeylerini azaltmada etkili olabilmektedir (Şahin, 2024). Özbay ve diğerlerine göre sosyal destek, strese karşı dayanıklılık sağlamada etkili başa çıkma stratejilerinden biridir (Özbay vd., 2007). Deprem korkusu ile başa çıkma stratejilerinin incelendiği bir çalışmada sosyal destek düzeyi arttıkça deprem korkusunun azaldığı görülmüştür (Usta vd., 2024). Depremden kurtulan bireylerdeki TSSB yaygınlığını inceleyen bir araştırmada yüksek sosyal sermayeye sahip olmanın strese karşı koruyucu etki gösterdiği ortaya konmuştur (Ali vd., 2011). Bireyin sahip olduğu sosyal ağlar, travmatik olaylara karşı olan korkuyu azaltmanın yanında bireyler arasındaki ilişkilerin iyileşmesini sağlayan önemli bir güç kaynağıdır (Charuvastra ve Cloitre, 2008). Bu durum afet sonrası iyileşme sürecine katkı sağlayabilir. Yapılan bir çalışmada deprem sırasında bireylerin yaygın korku ve kaygı yaşadığı, bu nedenle ailelerini ve sevdiklerini korumaya yönelik bir içgüdü oluşturdıkları görülmüştür (Karacaoğlu ve Güner, 2024). Katrina Kasırgası sonrası yapılan çalışmanın bulgularında, yüksek düzeyde sosyal destek aldığını belirten kişilerde olaydan sonraki iki yıla kadar depresif semptomlar görülmemiştir (McGuire vd., 2018). Bu durum sosyal desteğin deprem

kaygısı gibi uzun vadeli psikolojik problemler için etkili bir çözüm olduğunu göstermektedir.

Afet sonrası erken verilen sosyal desteğin fiziksel ve ruhsal sağlıkla pozitif olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bui vd., 2021). Sosyal destek depremden etkilenen bireylerin dayanıklılığı için potansiyel koruyucu faktördür (İme, 2024). Ekşi (2020)'nin, yaptığı çalışmada afetlere karşı sosyal sermaye değerlendirilmiş, bireylerin afetlerden sonra yakın çevresi ve akraba ilişkilerinde dayanışmacı sosyal sermayeye ulaşımının düşük seviye olduğu görülmüştür. Bu durum afet sırasında yakın çevre ve akraba aracılığıyla sağlanan desteği olumsuz etkilemektedir (Ekşi, 2020). Dolayısıyla bireylerin yaşanan travmatik olaylardan sonra ortak başa çıkma stratejilerinin yeterli olmaması depreme karşı kaygı seviyelerini arttırabilmektedir.

2.3.4. Duygusal Başa Çıkmanın Deprem Kaygısı Üzerindeki Etkisi

Normal bir yaşam süresi boyunca hemen hemen herkes en az bir kere deprem gibi yaşamı tehdit eden bir travmatik olayla karşı karşıya kalmakta ve bu tür olayların görülme sıklığı fazla olmasına rağmen az sayıda insan ciddi psikolojik hastalıklar yaşamaktadır. Bu noktada psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşamdaki zorluklara dayanma gücünü belirlemede önemli rol oynamaktadır (Zehir ve Narcıkara, 2016). Psikolojik anlamda dayanıklı olma yaşanan olumsuz, travmatik olaylara karşı daha iyi olma gücü ve kapasitesidir (Bonanno, 2004). Psikolojik anlamda direnci yüksek bireyler travmatik olaylarla başa çıkma ve adapte olma konusunda başarılı olan insanlardır (Chen ve Bonanno, 2020).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bulunan bireylerin problem çözmeye daha eğilimli oldukları belirtilmektedir (Öğülmüş, 2001). Dolayısıyla duygusal başa çıkma potansiyeline sahip yani psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler kontrol edilemeyen duygular nedeniyle ortaya çıkan kaygı ile başa çıkabilmektedir (Keleş, 2023). Yapılan çalışmalarda insanların çoğunun yaşamlarında karşılarına çıkan en olumsuz olaylara karşı bile dirençli olduğunu göstermektedir (Chen ve Bonanno, 2020). Hjemdal vd. (2011) bireylerin dayanıklılık düzeylerinin depresyon, kaygı, stres ve obsesif-kompulsif semptom düzeyleriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Hjemdal vd., 2011). Depremzedeler üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin psikolojik sağlamlıklarının arttıkça stresle başa çıkma düzeyinde de artış olduğu görülmüştür (Özer, 2024). Duygusal başa çıkma stratejileri, bireylerin üstesinden gelebileceği zor durumları daha sağlıklı yönetmesine yardımcı olmaktadır. Bu stratejileri uygulayabilen,

duygusal başa çıkma düzeyi yüksek olan bireyler depresyon ve kaygı gibi semptomları önleyebilme becerisine sahip olmaktadır (Vintila vd., 2023).

Duygusal başa çıkma becerisi düşük olma durumu deprem sonrası oluşabilecek TSSB için bir risk faktörüdür (Çağlar, 2025). Afetler gibi travmatik olayların bireyler üzerinde belli olmayan stres semptomlarından, TSSB gibi çok daha şiddetli ruhsal problemlere uzanan süreçte çeşitli psikolojik bozukluklara neden olmaktadır (İkizer ve Gül, 2017). Türkiye'de yapılan bir çalışmada bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça deprem kaygısının azaldığını ortaya konmuştur (Canlı ve Yılmaz, 2025). Wang ve diğerleri (2009), depremden etkilenen bireylerdeki psikolojik dayanıklılık düzeyinin deprem kaygısına karşı koruyucu bir mekanizma işlevi gösterdiği ortaya konmuştur (Wang vd., 2009). Yorulmaz vd. (2024) deprem korkusu ile başa çıkma öz yeterliliği arasında negatif ve anlamlı bir ilişki, anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik ile pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur (Yorulmaz vd., 2024).

2.4. Yaşam Kalitesini Etkileyen Dirençlilik Faktörleri

2.4.1. Tecrübenin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Tecrübe, özellikle deprem gibi felaketlere karşı hazırlıklı olmayı sağlayan bir araç olarak tanımlanmaktadır (Hong vd., 2020). Depremler, doğa kaynaklı afetler arasında en yıkıcı etkiye sahip olanlardan biri olmakla birlikte bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilmektedir (Geis, 2000). Tecrübe, bilgi ve farkındalık kazandıkça, bireylerin daha hazırlıklı olma eğilimleri de güçlenmektedir (Yağmur, 2024). Bireylerin geçmişte yaşadıkları tecrübeler ve bu tecrübeler doğrultusunda elde ettikleri bilgi, bireylerin bu tür afetlerle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakla kalmayıp, bununla birlikte genel yaşam kalitelerini de artırmaktadır. Bu tecrübeler, sadece fiziksel güvenlik açısından değil, ayrıca psikolojik ve duygusal dayanıklılık açısından da birey için olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Yeterli bilgi ve hazırlık, bir kişinin deprem risk algısını artırarak genel yaşam kalitesini iyileştirebilmektedir (Fırat, 2020).

Tecrübeler, bireylerin sadece kendilerini değil, çevrelerindeki insanları da koruma konusunda daha bilinçli olmalarını sağlamaktadır. Örneğin; daha önce afet deneyimi olanlar, ailelerine depreme karşı nasıl hazırlıklı olmaları gerektiğini aile afet müdahale planı ile öğretmektedir (Gowan vd., 2014). Deprem öncesi ve sonrası yapılacak hazırlıkların, davranışın sıklığını ve yapısını etkileyeceğini bilmekle birlikte depremin getirdiği riskleri nasıl azaltabileceğini de bilmektedir (Bölükbaşı, 2025). Bu

hazırlıklar, doğa kaynaklı afetlerden kaynaklanan doğrudan ve dolaylı kayıpları minimize etmek için bireylerin acil durum planları oluşturmalarına, konutlarını deprem güvenliği açısından güçlendirmelerine ve çevrelerindeki insanları bilgilendirmelerine yardımcı olmaktadır (Geis, 2000). Bu planlar, deprem anında bireylerin ne yapacaklarını, güvenli bir şekilde nasıl hareket etmeleri gerektiğini, nerelere gideceklerini, güvenli alanlara yönelmeleri gerektiğini, kimlerle iletişime geçeceklerini ve tahliye yollarını ve önceden belirlenmiş buluşma noktalarını belirlemektedir (Gowan vd., 2014). Böylece, deprem anında panik yaşanmaz ve toplumun güvenliğine dair bir yol haritası oluşturulmaktadır. Hazırlıklı olmak, depreme karşı daha az kaygı duymayı ve daha güvenli bir ortamda yaşama olanağı sunmaktadır (Kukuoğlu, 2018).

Yaşam kalitesindeki etkilerinin daha sınırlı olduğuna dair çalışmalara bakıldığında Altamore ve diğerleri (2020)'nin, bu bulguyu destekler nitelikte olan çalışmasında, bir depremden birkaç yıl sonra, bireylerin yeniden maruziyet yaşaması psikolojik problemlerde artış gösterebilirken, ortalama yaşam kalitesi seviyelerini majör bir şekilde etkilemediği görülmüştür (Altamore vd., 2020).

Literatürde deprem deneyimine sahip olmanın yaşam kalitesini düşürdüğünü ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin daha önce deprem deneyimine sahip bireylerin 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerinden sonraki görüşlerine göre bir tetiklenme ya da acının yenilenmesi gibi bir durum ile karşı karşıya kaldıkları görülmüştür (Canbulut ve Temiz, 2024). Daha önce deprem deneyimi yaşayan bireylerde deprem korkusu ve uyku problemleri görülmektedir (Akkaya ve Dursun, 2025). Bireylerin uyku kalitesi azaldıkça yorgunluk düzeylerinde artış meydana geldiği ve yaşam kalitesinin azaldığı görülmektedir (Pekçetin ve İnal, 2019). Dolayısı ile bireylerin yaşam kalitelerinde bir düşüş beklenebilmektedir. Ceyhan ve Ceyhan (2007)'ın yaptığı araştırmada depremi deneyimleyen bireylerin depremi deneyimlemeyen bireylere göre daha düşük yaşam kalitesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim Ardalan ve diğerleri (2011)'nin yaptığı çalışma bu savı doğrular niteliktedir. Depremi fiziksel zarar, maddi kayıp gibi unsurlarla tecrübe eden insanların beş yıl sonra bile yaşam kalitesinin psikolojik boyutlarını olumsuz etkileyebileceği ortaya konulmaktadır (Ardalan vd., 2011).

2.4.2. Bilginin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Depremler, gerek fiziksel gerekse psikolojik açıdan bireylerin yaşam kalitesini belirgin şekilde etkilemektedir. Bu tür felaketlerde, afet iletişimi, ikili etkileşimde başarı ve yaşanan kaygıların minimize edilmesinde kritik bir rol üstlenmektedir (Widyastuti,

2021). Afet esnasında gerek duyulan bilgiye bireylerin nasıl ulaşabileceği ve bu bilgiyi kullanarak afetlerle mücadele sırasında önemli bir unsur oluşturmaktadır. Bilginin doğru olması kaygıyı azaltmakla kalmayıp aynı zamanda güvenliği sağlayarak yaşam kalitesini de iyileştirmektedir (Widyastuti, 2021). Deprem anında bilgiye erişimin kolay olması, afetin meydana getireceği olumsuz durumları minimize etmede büyük rol oynamaktadır. Modern iletişim araçları, telefonlar ve internet gibi teknolojiler, insanlara deprem sırasında dinamik bilgi edinme imkânı sunmaktadır (Yıldırım, 2023). Bu bilgilere ek olarak, afet esnasında güç kaynağının (telefon, internet vb.) kesilmesi durumunda da bilgiye erişebilme becerisi, yaşam kalitesinin korunmasında etkili olmaktadır. Bu tür afetler karşısında, televizyon, radyo ve yerel yönetimlerin yapacağı bilgilendirmeler, insanlara rehberlik etmektedir (Keleş, 2023). Meydana gelen afetlerin ardından uygulanan eğitim programları, afetzedelerin yaşadıkları olayları ve bu olayların sonuçlarını kavrayabilmelerini sağlamakta, kaygı düzeylerini azaltmakta ve başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır (Yılmaz ve Yüksel, 2025).

Daha önceden afeti deneyimlemiş bireylerin risk algısı ve yaşam kalitesini inceleyen bir çalışmada deprem ile ilgili bilgi sahibi olma ve deneyimlemenin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Cui ve Han, 2018). Afet bilinci ve stres arasındaki ilişkide bireylerin afet bilinci algısının yüksek olması stresle başa çıkmayı arttırmaktadır (Güldü, 2023). Dolayısıyla bireylerin yaşam kaliteleri de bundan olumlu etkilenmektedir.

Yapılan bir araştırmada, afet hakkında bilgi sahibi olmanın ve afet hazırlığının yaşam kalitesi üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğu, yaşam kalitesinin ise toplumun dayanıklılığını güçlendirmede önemli bir rol oynadığı ve afetlere hazırlığı etkileyen en baskın faktör olarak öne çıktığı görülmüştür (Latief vd., 2025). Başka bir çalışmada afetlere karşı hazırlıklı ve bilinçli olmanın bireylerin mutluluğu, yaşam memnuniyeti ve genel sağlıkları üzerinde önemli bir pozitif etkisi olmaktadır (Qing vd., 2021).

2.4.3. Ortak Başa Çıkmanın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Deprem, bireyler üzerinde stres nedeni oluşturmakta olup yaşam kalitesini negatif yönde etkileyebilmektedir (Kaniasty, 2020). Bireylerde travma oluşturan olaylarla başa çıkma süreci, bireylerin sosyal destek ağlarıyla doğrudan ilişkili olmaktadır. Çünkü afetler, can ve mal kayıplarına ek olarak, toplumların ortak başa çıkma becerilerini de test etmektedir (Kaniasty, 2020). Toplumdaki dayanışma ve yardımlaşma kültürünü güçlendirmektedir. Ortak başa çıkma stratejileri, bireylerin stresli durumlarla daha çok mücadele etmelerini sağlamaktadır (Demircioğlu vd., 2019).

Bu süreç, yaşam kalitesini önemli derecede artırmaktadır. Özellikle, bir deprem esnasında bireylerin danışabileceği yakın arkadaşlar ve aile üyeleri, duygusal destek sağlayarak, bireylerin stresle mücadele etmelerine yardımcı olabilmektedir (Ke vd., 2010). Bu kişiler bir deprem esnasında belirsizlik duygusunu, rehberlik ve bilgilendirme ile ortadan kaldırabilmektedir (Demircioğlu vd., 2019). Bu bilgilere ek olarak, çevremizdeki yakın ilişkilerin varlığı, depremin yaşattığı korku ve kaygıyı minimize etmeye yardımcı olmaktadır. Çünkü bir deprem sırasında aile ve arkadaşların yakınında olmak, bireylerin sakinleşmelerini sağlamaktadır. Bu yakınlık, aynı zamanda bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamaktadır (Bozgedik vd., 2024). Sonuç olarak, sosyal destek kaynaklarının doğru ve etkili kullanımı, deprem gibi kriz anlarında bireylerin psikolojik ve duygusal iyileşmelerini hızlandırmakta ve yaşam kalitelerinin yükselmesini sağlamaktadır (Kasprzak, 2010).

Sosyal destek, genel yaşam kalitesi üzerinde pozitif ilişkili bir faktördür (Khachadourian vd., 2015). Bireylerin aileleri ve yakın bağ kurduğu çevresi ile olan ilişkisi deprem sonrası dayanıklılığı etkileyen önemli bir sosyal sermaye unsurudur (Babuç ve Gökçe, 2024). Depremden sonrası bireylerin eğlence ve keyif verici aktivitelere katılımlarının azalması ve sosyal ve aile ilişkilerinde bozulmalar yaşam kalitelerinde azalmaya sebep olmuştur (Goenjian vd., 2011). Kahramanmaraş depremleri sonrası bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini inceleyen bir çalışmada (Nalbantoğlu vd, 2024), bireylerin sosyal destek düzeyi arttıkça daha az umutsuzluğa kapıldıkları ve sosyal desteğin toparlanma sürecini hızlandırarak yaşam kalitelerini arttırdığı görülmüştür. Depremden sonra bireylerin normal hayata uyumunu inceleyen başka bir çalışmada (Bozgedik vd., 2024), meydana gelen depremlerden sonra bireyler arasında dayanışmanın ve sosyal desteğin artması ve hissedilebilir olması mağdurların iyileşme sürecine olan güvenini arttırmıştır (Bozgedik vd., 2024). Nitekim Çağatay (2024)'a göre bireysel dayanışmalar ve sosyal destekler yaşam doyumunu artırmada etkilidir. Aynı şekilde başka bir araştırmada bireylerin algıladığı sosyal destek ve arkadaş ilişkilerinin yaşam memnuniyetlerini arttırmada en güçlü faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kasprzak, 2010).

2.4.4. Duygusal Başa Çıkmanın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Duygusal başa çıkma, bireylerin stresli koşullarla ve zorluklarla nasıl mücadele ettiğini gösteren psikolojik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Bonanno, 2004). Depremler gibi büyük doğa kaynaklı afetler, bireylerin hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan sağlığı etkileme potansiyeline sahiptir. Bu tür yıkıcı olayların

ardından, bireylerin duygusal başa çıkma becerileri, yaşam kalitelerini etkileyebilmektedir (Bölükbaşı, 2025). İnsan ve toplum gelişimine etki eden sosyal, sağlık, ekonomik ve çevresel faktörlerin birleşiminden oluşan bir bütün olarak görülmektedir (Shookner, 1998). Bu bağlamda, duygusal başa çıkma becerileri, bireylerin afet sonrası süreçteki psikolojik iyileşme dönemlerinde dikkat çeken bir etken haline gelmektedir.

Duygusal başa çıkma, bu iyilik durumunu şekillendiren önemli bir husus olarak öne çıkmaktadır. Bu tür duygusal durumlarla baş etme kapasitesi, bireylerin iyileşme süreçlerini ve yaşam kalitelerini doğrudan şekillendirmektedir (Ardalan, 2011). Duygusal zorluklarla baş etme becerisi düşük olan bireyler, aşırı tepkiler verme, panik halinde yaşama veya duygusal durumlarında ani değişiklikler yaşama eğilimi göstermektedir. Örneğin, deprem sırasında panik halinde olmak, bireyin karar verme yetisini zayıflatabilmekte, bu durum ise sonraki süreçlerde genel yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir (Othman vd., 2016). Bu durumun aksine, duygusal başa çıkma becerileri güçlü olan bireyler, stresli durumlar karşısında daha etkili bir şekilde baş etme kapasitesine sahip olabilir ve iyileşme süreçlerinde olumsuz etkileri minimize etme potansiyeline sahip olabilmektedir. Stresle başa çıkma alanında bu kişiler daha güçlü ve dinamik olma eğilimindedir. Örneğin, zorlukları aşma becerilerini kullanarak, sosyal destek arama, yeniden inşa etme ve pozitif düşünme gibi stratejilerle travmatik olan deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde atlatabilmektedir (Ardalan vd., 2011).

Literatür incelendiğinde yapılan bir çalışmada yaşam kalitesi ve psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Stresli olaylar karşısında bireyler başa çıkma stratejilerini kullanamadıklarında yaşam kalitelerinde azalma görülmektedir (Merluzzi vd., 2019). Duygusal anlamda dayanıklılığı arttırmanın anlık olarak veya yalnızca bir olayla değil, aynı zamanda uzun vadede bireylerin yaşam kalitesi için koruma sağladığı yapılan bir çalışmada öne sürülmüştür (Beauvais ve Oetting, 2002). Duygusal olarak stresle başa çıkma konusunda kendine güvenen ve bu konuda iyimser olan bireylerin yaşam kalitelerinin bundan olumlu etkilendiği görülmüştür (Dağlar vd., 2019). Çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada, çocukluk dönemi yaşanan olumsuz olayların bireylerin duygulara yönelik başa çıkma tarzını etkilediği ve yaşam kalitesini azalttığı görülmüştür (Soylu vd., 2023).

Sonuç itibariyle, duygusal başa çıkma düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi, bireylerin travmatik ve stresli koşullarla başa çıkma becerilerinin, iyilik halleri üzerindeki etkileyici rolünü belirtmektedir (Nasir vd., 2012). Depremler esnasında,

duygusal başa çıkma stratejilerinin etkin ve verimli kullanımı, psikolojik etkilerden zarar görme seviyelerini azaltmakta ve genel yaşam kalitelerinin mevcut durumunun korunmasına yardımcı olabilmektedir. Duygusal başa çıkma becerileri gelişmiş bireyler, zorluklarla mücadele etme konusunda daha iyi sonuçlar elde ederken, yaşam kalitelerini daha iyi koruyabilmektedir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

2.5. Deprem Kaygısının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Kaygı ya da anksiyete, bireyin tehdit veya tehlike olarak algıladığı durumlar karşısında ortaya çıkan ve fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkilerle kendini gösteren bir huzursuzluk ve endişe halidir (Canlı ve Yılmaz, 2025). Deprem kaygısı ise bireyin deprem yaşama ihtimaline veya geçmişteki tecrübesine bağlı olarak hissettiği endişe halidir. Bireylerin yaşadıkları bu kaygı durumu onların psikolojik iyi oluşlarını etkileyerek kişilerin genel yaşam memnuniyetlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Depremler, hayatta kalanların sağlığına zarar vermekte ve yaşam kalitelerini düşürebilmektedir (Ke vd., 2010). Deprem kaygısının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, hem depremi hissetmenin hem de kayıp yaşamının deprem kaygısını tetikleyebileceği ve dolayısıyla kişilerin yaşam kalitesini de olumsuz etkileyebileceği görülmüştür (Çapar ve Yelboğa, 2025).

Deprem kaygısının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada (Çapar ve Yelboğa, 2025), deprem kaygısı, yorgunluk ve öfke gibi fiziksel ve duygusal sorunlar nedeniyle bireylerin yaşam kalitesi olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber yaşam kalitesinin parametrelerinden olan genel sağlık ve duygusal iyi oluş düzeylerinde de azalma görülmüştür (Çapar ve Yelboğa, 2025). Yapılan başka bir çalışmada deprem kaygısı azaldıkça bireylerin iyi oluşlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Çabuk, 2023). Dolayısıyla yaşam kalitesi de bu durumda artış göstermektedir. Depresyon, anksiyete ve TSSB semptomları da dahil olmak üzere eş zamanlı psikopatoloji semptomları, yaşam kalitesiyle negatif ilişkili faktörler arasındadır (Khachadourian vd., 2015). Wenchuan depreminden üç yıl sonra depremzedeler üzerinde yapılan araştırmada bireylerin fiziksel hastalık ve TSSB oranlarının yaşam kalite düzeyleri ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Wen vd., 2012). Benzer bir çalışma olarak Tayvan depreminden üç yıl sonra sağ kurtulanlar üzerinde yapılan çalışmada bireylerin yaşam kalitesi düzeyinin stres ve kaygı gibi TSSB semptomların iyileşmesi ile değişkenlik gösterdiği görülmüştür (Tsai vd., 2007). Depremin 32.ayında yapılan başka bir çalışmada ise bireylerde devam eden depresyon

ve uykuya dalmada zorluk gibi belirtilerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Goenjian vd., 2011).

Depremden sonra hayatta kalan bireylerde yaş, cinsiyet, fiziksel hastalık, ekonomik sorunlar, bireyin olayı öznel değerlendirme biçimi, TSSB ve majör depresyon gibi etmenler yaşam kaliteleri için risk faktörü oluşturmaktadır (Wu vd., 2006). Norveç tsunamisinden sağ kurtulanlarla ilgili çalışmada hem depresyonun hem de TSSB'nin uzun vadede (altı yıl) yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkisi olduğu görülmüştür (Hussain vd., 2016). Depremden etkilenen ve etkilenmeyen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada ise gruplar karşılaştırıldığında, mağdur grubun depresyon, somatizasyon ve anksiyete açısından önemli ölçüde daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadığı, doğal bir afete maruz kalmanın yaşam kalitesinde çok boyutlu bozulmayla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wang vd., 2000).

Literatürdeki çalışmalarda yapılan analiz sonucunda deprem kaygısının yaşam kalitesi ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkisinin olabileceğine dair de çalışmalar mevcuttur (Xu ve Ou, 2014). Yani kişilerdeki kaygı düzeyi arttıkça yaşam kalitelerinde de bir artış söz konusu olmaktadır. Bu bulgu literatürdeki sonuçların aksine, yüksek seviyelerdeki kaygının yaşam kalitesini negatif yönde etkilemediğini, tersine artırabileceğini ortaya koymaktadır (İme vd., 2025). Jung ve Han (2023) depremden etkilenen bireylerin yaşadıkları travmatik deneyimlerden sonra olumlu psikolojik değişimler gösterdikleri ve hayatın anlamını daha iyi kavradıkları için daha yüksek bir yaşam standardına kavuşabileceklerini savunmaktadır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen insanların bireysel deprem direncinin deprem kaygısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini araştırmaktır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma kullanılmıştır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarabilmek ve bu nedensellik ilişkilerini tanımlamak için yapısal eşitlik modeli oluşturulmuştur. İlişkisel model, değişkenler arasındaki ilişki düzeyini belirlemeye yönelik bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012). Modelde bireysel deprem direncinin alt boyutları olan tecrübe ile başa çıkma, bilgi ile başa çıkma, ortak başa çıkma ve duygusal başa çıkma stratejilerinin, deprem kaygısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenecektir. Model, bireylerin deprem dirençliklerine göre kullandığı başa çıkma stratejilerinin kaygı seviyeleri ve yaşam kalitelerine nasıl yansıdığına yönelik bir bakış sunmaktadır. Bu araştırma modeline göre 9 hipotez oluşturulmuştur.

Araştırma hipotezleri:

Hipotez 1 (H1) Tecrübe ile başa çıkma düzeyi, deprem kaygısını anlamlı ve pozitif bir şekilde etkileyecektir.

Hipotez 2 (H2) Bilgi ile başa çıkma düzeyi, deprem kaygısını anlamlı ve negatif bir şekilde etkileyecektir.

Hipotez 3 (H3) Ortak başa çıkma düzeyi, deprem kaygısını anlamlı ve negatif bir şekilde etkileyecektir.

Hipotez 4 (H4) Duygusal başa çıkma düzeyi, deprem kaygısını anlamlı ve negatif bir şekilde etkileyecektir.

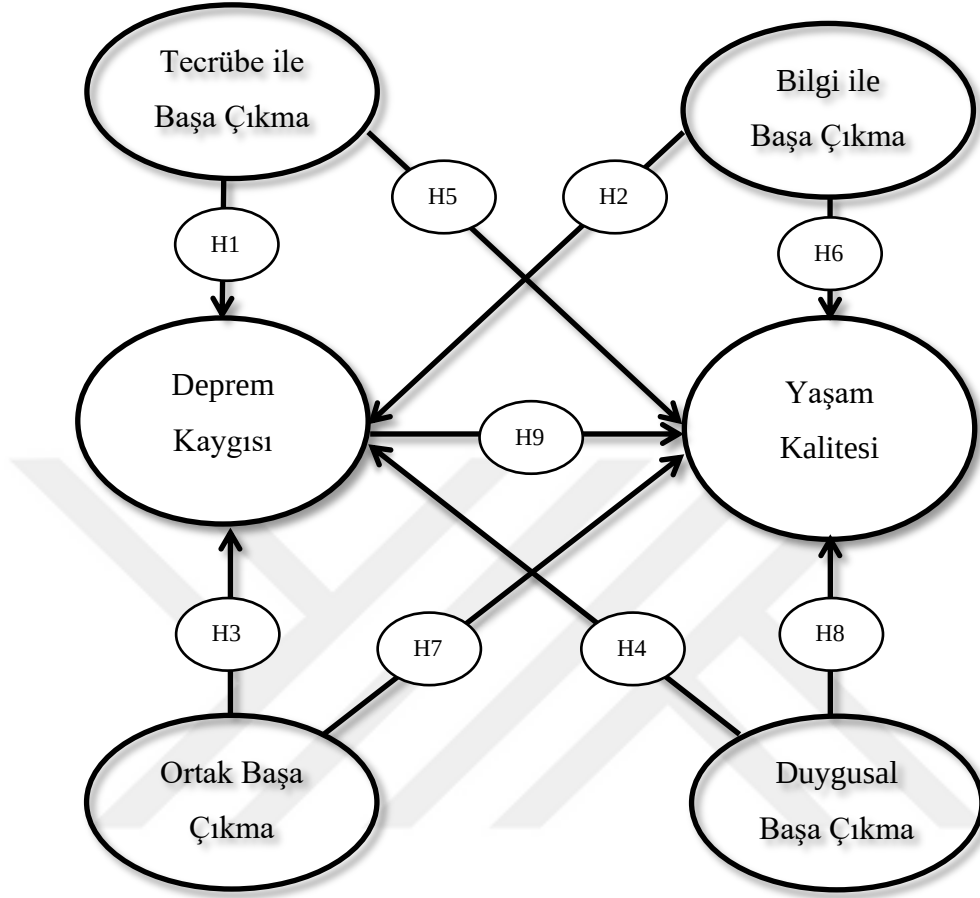
Hipotez 5 (H5) Tecrübe ile başa çıkma düzeyi, yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif bir şekilde etkileyecektir.

Hipotez 6 (H6) Bilgi ile başa çıkma düzeyi, yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif bir şekilde etkileyecektir.

Hipotez 7 (H7) Ortak başa çıkma düzeyi, yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif bir şekilde etkileyecektir.

Hipotez 8 (H8) Duygusal başa çıkma düzeyi, yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif bir şekilde etkileyecektir.

Hipotez 9 (H9) Deprem kaygısı düzeyi, yaşam kalitesini anlamlı ve negatif bir şekilde etkileyecektir.



Şekil 2. Araştırma modeli

3.2. Çalışma Alanı

Bu çalışma 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş’da meydana gelen depremlerin etkilediği 11 ili kapsamaktadır. Araştırmaya dahil edilen bu iller, deprem sonrası fiziksel, sosyal, psikolojik ve toplumsal yönden zarar görmüştür. Çalışmanın 11 ili kapsaması sonuçlar üzerinden depremin yaygın etkisini incelemeye olanak sağlamıştır.

3.3. 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremleri

Türkiye, Alp-Himalaya deprem kuşağı üzerinde bulunmakla birlikte, tarih boyunca çok sayıda yıkıcı depreme sahne olmuştur. 6 Şubat 2023 tarihinde yerel saatle 04:17’de, merkez üssü Kahramanmaraş ili Pazarcık ilçesinde 37.288 enlem, 37.043 boylam ve 8.60 km derinliğinde 7.7 büyüklüğünde bir deprem meydana gelmiştir (AFAD, 2023). Aynı gün saat 13.24’te, Elbistan ilçesi merkezli 38.089 enlem, 37.239

boydam ve 7 km derinliğinde 7.6 büyüklüğünde olan ikinci büyük bir deprem daha yaşanmıştır (AFAD, 2023).

Depremler; Kahramanmaraş, Hatay, Adıyaman, Gaziantep, Malatya, Kilis, Diyarbakır, Adana, Osmaniye, Şanlıurfa ve Elazığ'da çok şiddetli hissedilmiş can kaybı ve ağır hasara neden olmuştur (AFAD, 2023). Bu iki sarsıntı, Türkiye tarihinin en yıkıcı ve geniş alanlı depremleri arasında yer almakta olup, 11 ili doğrudan etkilerken, birçok ili ise dolaylı olarak etkilemiştir (Balaban vd., 2025). Bu depremler etkilediği coğrafya ve şiddeti sebebiyle yüzyılın felaketi olarak tanımlanmıştır (Darga, 2023).

Meydana gelen bu depremler sonucunda 50.000'den fazla insan hayatını kaybetmiş olup yarım milyondan fazla bina ise ağır hasar görmüştür (Demir vd., 2025). Çok geniş bir bölgeyi etkileyen depremlerde resmi açıklamalara göre 50 bin 783 kişinin hayatını kaybettiği, 107.204 kişinin ise yaralı olduğu belirtilmiştir (TMMOB, 2023).

14 Kasım 2024 tarihi itibarıyla yapılan hasar tespit çalışmalarına göre aralarında meskenlerin yanı sıra kamu kurumları, tarihi ve kültürel yapılar, okullar, hastaneler ve ticari işletmelerin de bulunduğu 2.337.455 binadan 39.466'sının tamamen yıkılmış, 21.175'inin acil yıkım gerektirecek durumdadır. 199.967'sinin ağır hasarlı, 43.698'inin orta hasarlı ve 1.954.378'inin ise az hasarlı veya hasarsız olduğu tespit edilmiştir (SBB, 2025). Bu deprem çevresel, fiziksel ve sosyoekonomik açıdan büyük etkiler ile sonuçlanmıştır. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığınca yayımlanan rapora göre depremlerin Türkiye ekonomisi üzerindeki toplam maliyetinin yaklaşık 2 trilyon TL (103,6 milyar dolar) düzeyinde olduğu tahmin edilmektedir (SBB, 2023). Raporda ayrıca tarım, sanayi, ticaret ve hizmet sektörlerinde ciddi üretim kayıpları yaşandığı; Gaziantep, Kahramanmaraş, Adıyaman ve Hatay gibi illerdeki organize sanayi bölgeleri kullanılamaz hale geldiği belirtilmektedir (SBB, 2025).

Deprem bölgesindeki iş gücünün yer değiştirmesi, geçici ya da kalıcı göç nedeniyle iş piyasasında ciddi dengesizliklere yol açmıştır. Özellikle küçük ve orta ölçekli işletmeler (KOBİ'ler) ağır darbe almış, lojistik ve tedarik zincirleri bozulmuştur. Ayrıca konut stokunun büyük oranda yok olması, yeniden inşa sürecinde inşaat sektörünü geçici olarak canlandırmış olsa da, kamu bütçesi üzerindeki yükü artırmış ve makroekonomik göstergelerde bozulmaya neden olmuştur (TÜİK, 2023). Bu süreçte enflasyonist baskılar artmış, kamu borçlanması yükselmiş ve afet bölgesine yönelik sosyal yardım harcamaları bütçe dengesini olumsuz etkilemiştir (Asa ve Güllüpunar, 2023).

İki büyük depremin sosyal etkileri, sadece fiziksel yıkımla sınırlı kalmayıp Türkiye genelinde uzun süreli toplumsal travmalara yol açmıştır. Türk Psikologlar

Derneği'nin hazırladığı rapora göre 11 ili doğrudan etkileyen bu depremlerden sonra TSSB, anksiyete, depresyon ve yas süreci gibi psikolojik sorunlar özellikle kadınlar, çocuklar ve yaşlılar gibi kırılgan gruplarda yaygın olarak gözlemlenmiştir (TPD, 2023).

3.4. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen 11 ilde bulunan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmuştur. TÜİK sonuçlarına göre 2022 yılında 11 ilde 13.986.196 kişi bulunurken, 2023 yılında açıklanan rapora göre bu rakam 13.792.606 olmuştur (TÜİK, 2022; TÜİK, 2023). Çalışmada örnekleme yöntemlerinden kolayda ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak, 15 Temmuz ve 25 Eylül 2023 tarihleri arasında 548 kişiye ulaşılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Bireysel Afet Direnci Ölçeği, Afet Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Kalitesi ölçeği deprem özelinde kullanılmıştır.

3.6. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, mesleği, aylık gelir miktarı, eğitim düzeyi, gibi bilgiler ile birlikte 6 Şubat depremlerinde hangi ilde oldukları, deprem tecrübeleri ve deprem eğitimi gibi bilgilerin elde edilmesini amaçlayan 12 soru bulunmaktadır.

3.7. Bireysel Afet Direnci Ölçeği

Bireysel Afet Direnci Ölçeği bireylerin afetlere karşı dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla DiTirro (2018) tarafından geliştirilmiştir (DiTirro, 2018). DiTirro tarafından geliştirilen InDRA (Individual Disaster Resilience Assessment) ölçeği Şen (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ilk etapta dilsel eşdeğerliliğin sağlanması için ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş formatı ve orijinal formatı çevrimiçi olarak katılımcılara dağıtılmıştır. Dil geçerliliğinin analiz ortamında belirlenmesi için veriler SPSS programına aktarılmıştır. Burada yapılan korelasyon analizi sonucunda orijinal ölçek ile Türkçe'ye uyarlanan ölçek arasındaki ilişki düzeyi son derece yüksek bulunmuştur ($r = 0.825$, $p < 0.01$). Böylelikle her iki ölçeğin dilsel eşdeğerliliği sağlanmıştır (Şen, 2022). Daha sonra yapılan pilot çalışma kapsamında 18 yaş ve üzeri rastgele seçilen bireylere anket uygulanmıştır. 30 kişinin yüz yüze, 105

kişinin ise web ortamında katılım sağladığı ölçeğin görünüş geçerliliği sağlanmıştır (Şen, 2022). Uyarlanan ölçek çalışmasının veri toplama süreci 2021 yılı Haziran ve Eylül ayları arasında yapılmıştır. Çalışmaya Burdur ve Antalya Merkez ilçelerinde yaşayan 18 yaş üstü 1040 kişi katılım sağlamıştır. Veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach's Alpha katsayı değeri 0,896 olarak bulunmuştur. Orijinal ilk ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı ise 0,895'tir (DiTirro, 2018).

Ölçek 5'li Likert tipinde (1)="Kesinlikle Katılmıyorum", (2)="Katılmıyorum", (3)="Kararsızım", (4)="Katılıyorum", (5)"Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde kullanılmıştır. Ölçek dört faktörden oluşmaktadır. Bunlar; tecrübe ile başa çıkma, bilgi ile başa çıkma, ortak başa çıkma ve duygusal başa çıkma şeklindedir (DiTirro, 2018).

Bireysel Afet Direnci Ölçeği, bu çalışmada 6 Şubat depremlerini deneyimlemiş bireylerin deprem öncesi ve sırasında karşılaştıkları durumlar ile bu durumlara yönelik başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Orijinal ölçekteki maddeler deprem özelinde değiştirilmiştir. Örneğin; 'Geçmiş tecrübelerim afete karşı hazırlıklı olmamda yardımcı olur.' maddesi yerine 'Geçmiş tecrübelerim depreme karşı hazırlıklı olmamda yardımcı olur.' Maddesi kullanılmıştır. Ölçekteki tüm maddeler bu şekilde değiştirilmiştir.

3.8. Afet Kaygısı Ölçeği

Araştırmada kullanılan Afet Kaygısı Ölçeği, Güzel (2022) tarafından günlük yaşamın herhangi bir anında afetlere karşı duyulan kaygıyı ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 6 madde bulunmaktadır. 6'lı Likert tipinde geliştirilen, ölçekteki maddelerinin (0)="kaygı yok", (1)="çok az kaygı", (2)="biraz kaygı", (3)="orta düzeyde kaygı", (4)="oldukça kaygı", (5)"çok fazla kaygı" olarak yanıtlanması istenmiştir. Araştırma Burdur ilinde yaşayan 18-65 yaş arası bireylerle gerçekleştirilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 520 katılımcıya ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach's Alpha katsayısı 0,96 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada ilgili ölçek 5'li Likert tipinde (1)="çok az kaygı", (2)="biraz kaygı", (3)="orta düzeyde kaygı", (4)="oldukça kaygı", (5)"çok fazla kaygı" kullanılmıştır. Ayrıca, Afet Kaygısı Ölçeği maddelerinde geçen "afet" kelimesi "deprem" olarak değiştirilmiştir. Örneğin, "Afetleri düşündüğümde ellerim titrer." maddesi "Depremleri düşündüğümde ellerim titrer." olarak değiştirilmiştir.

3.9. Yaşam Kalitesi Ölçeği

Yaşam kalitesi ölçeği (COV19-QoL) Repiști ve diğerleri tarafından Covid19 pandemisi sebebiyle bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki algılanan düşüşü incelemek amacıyla geliştirilmiştir (Repiști vd., 2020). Ökten ise bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini ölçmek ve de Türk toplumuna uyarlamak amacıyla Türkçeye çevirmiştir. Ölçeğin orijinal hali olan COV19-QoL ana dili İngilizce olan uzmanlar tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra ölçek geri çeviri yöntemiyle ölçek tekrar İngilizceye çevrilmiş, Türkçe versiyonu ile uyumlu olduğu görülmüştür. Pilot uygulama olarak ölçek 10 katılımcı ile test edilmiştir. Test sonucunda ölçeğin dil ve kapsam geçerliliğinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür.

COV19-QoL, bireylerin ruh sağlığına bağlı olarak yaşam kalitesinin temel unsurlarını içeren 6 maddelik ve 5'li likert tipi bir ölçektir. İlk madde, katılımcıların yaşanan pandeminin yaşam kalitelerine olan etkisi ile ilgili düşüncelerini kapsamaktadır. İkinci ve üçüncü maddeler, bireylerin yaşanması ihtimal zihinsel ve fiziksel sağlık problemlerine ilişkin algılarını içermektedir. Dördüncü ve beşinci maddeler, katılımcıların salgın nedeniyle anksiyete ve depresyon seviyelerini belirlemektedir. Son madde ise, bireylerin kişisel güvenlikleri hakkındaki düşüncelerini belirlemektedir.

Çalışma 25 Aralık 2020 ile 10 Ocak 2021 tarihleri arasında çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 18 yaş ve üzeri 485 birey katılım sağlamıştır. Ölçek uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik analizi sonucunda COV19-QoL ölçeği ve ölçeğin Türkçe uyarlaması yapı bakımından uyumlu çıkmıştır (Ökten ve Yazıcı, 2022). Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,86 iken, orijinal ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,88'dir (Ökten ve Yazıcı, 2022).

Bu çalışmada ilgili ölçek 5'li Likert tipinde (1)='Kesinlikle Katılmıyorum', (2)='Katılmıyorum', (3)='Kararsızım', (4)='Katılıyorum', (5)='Kesinlikle Katılıyorum' şeklinde kullanılmıştır. Bu bölümde katılımcılardan 6 Şubat 2023 tarihindeki depremlerden sonraki süreci düşünerek görüşlerini belirtmeleri istenmiştir.

3.10. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada veri toplama süreci çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. "Kişisel Bilgi Formu", Bireysel Deprem Direnci Ölçeği", "Deprem Kaygısı Ölçeği" ve "Depremlerin Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği" anket formunda Google Forms üzerinden hazırlanmıştır. Anket katılımcılara sosyal medya platformları, internet siteleri ve Whatsapp gibi dijital iletişim araçları aracılığıyla iletilmiştir.

Çalışmaya 6 Şubat 2023 depremlerinden etkilenen 11 ilde yaşayan, 18 yaş ve üzeri bireyler katılım sağlamıştır. Anketin çevrimiçi anket yöntemi geniş bir katılımcı kitlesine kolay ulaşma ve veri toplama sürecinin hızlı olması açısından uygun bir yöntem olduğu için tercih edilmiştir.

3.11. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS 25) ve Analysis of Moment Structures (AMOS 24) programları ile analiz edilmiştir. Betimleyici istatistikler kapsamında frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma gibi analizlerde IBM SPSS 25, yapısal eşitlik modelinin oluşturulması, yapısal eşitlik modelinin test edilmesi, uyum indekslerinin incelenmesi ve ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizleri için AMOS 24 programı kullanılmıştır.

3.11.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sosyal bilimlerde birçok amaç için kullanılabilir. Bunlar ölçek geliştirme ve mevcut ölçeklerin değerlendirilmesi bunlardan bazılarıdır. Ayrıca DFA yapı geçerliliğini test etmek ve bir ölçüm aracının gruplar, popülasyonlar veya zaman içerisinde tutarlılığını ve değişmezliğini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Harrington, 2009). DFA gözlenen değişkenler ile gizli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesini sağlayan bir yapısal eşitlik modelleme yöntemidir (Kline, 2023). Bilimsel çalışmalarda güvenilir sonuçlar elde etmek ve ortak bir sonuca ulaşmak için yapı geçerliliğinin test edilmesi kritik bir öneme sahiptir. Bu amaçla, DFA sıkça tercih edilmektedir (Bahçeci, 2024). Ölçüm araçlarının geliştirilmesinde açıklayıcı faktör analizi (AFA) kullanılırken, DFA oluşturulan modellerin çalışılan örneklem üzerinde doğruluğunu ve geçerliliğini test etmek için kullanılmaktadır (Akyüz, 2018). Dolayısıyla, DFA, AFA ile oluşturulmuş faktörler arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve oluşan modelin doğrulanması için kullanılır (Kline, 2023).

3.11.2. Yapısal Eşitlik Modeli

Yapısal eşitlik modellemesi (Structural Equation Modeling, SEM) değişkenler arasındaki ilişkilerin modellenmesi ve test edilmesi amacıyla kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Bu yöntem, gözlem verileri ile teorik model arasındaki uyumu değerlendirmek için uygulanır ve hem gözlenen değişkenleri hem de gizli değişkenleri içerebilir. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM), regresyon analizi, faktör analizi ve yol

analizi gibi çeşitli istatistiksel tekniklerin bir birleşimi olarak değerlendirilebilir. YEM yöntemi, karmaşık ilişkileri ve etkileşimleri analiz etmek amacıyla kullanılmakta olup, sosyal bilimler, eğitim, psikoloji ve pazarlama gibi farklı disiplinlerde yaygın bir şekilde uygulanmaktadır (Kline, 2023).

Yapısal eşitlik modeli analizi; birden fazla analizi eşzamanlı gerçekleştirebilme kapasitesine sahip olması, incelenen modeldeki değişkenlere yönelik yeni düzenlemeler önerebilmesi, ölçüm hataları ve bu hatalar arasındaki ilişkileri dikkate alması ve hataları modele dahil etme esnekliği sağlaması gibi özellikleriyle kullanımı yaygınlaşmıştır (Uluskan vd., 2021).

DFA, gözlenen değişkenlerle gizil değişkenler arasındaki ilişkileri test eden doğrulayıcı bir modelleme yaklaşımıdır (Meydan ve Şeşen, 2015). YEM, hem gözlemlenebilir hem de gözlemlenemeyen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri aynı çatı altında inceleyebilmesiyle tercih edilmektedir. Bu model, yapısal eşitliklerden oluşan süreci görsel şemalarla temsil eder ve ölçüm hatalarını dikkate alarak daha güvenilir sonuçlar sunar. Ayrıca, doğrulayıcı yapısıyla geleneksel çok değişkenli analizlerden ayrılmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2015).

Sıklıkla kullanılan yöntemler arasında Ki-Kare Uyum İyiliği, İyi Uyum İndeksi, Yaklaşık Hataların Uyum İyiliği ve Karşılaştırmalı Uyum İndeksi yer almaktadır (Menteş, 2020). Modelin test edilmesi sonucunda elde edilen uyum indeksleri, model ile veri arasında bir uyum olduğunu gösteriyorsa, yapısal olarak oluşturulan hipotezler kabul edilmektedir. Ancak, uyum indekslerinin model ile veri arasında uyum bulunmaması durumunda hipotezler reddedilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015).

3.12. Etik Değer

Bu araştırma, katılımcıların gönüllü katılım esasına dayanmakta olup, çalışmanın her aşamasında etik ilkelere bağlı kalmıştır. T.C. Gümüşhane Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 14/06/2023 tarih ve 2023/3 sayılı toplantısında E-95674917-108.99-181860 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular sunulmuştur. İlk olarak, çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin verilerin ve araştırmada kullanılan anket sorularının frekans ve yüzde dağılımları rapor edilmiştir. Çalışmada yer alan ölçeklerin geçerliliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizleri yapılarak analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak, araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla uygulanan yapısal eşitlik modeli analizine ilişkin bulgular verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine yer verilmiştir. Bu çalışmanın katılımcıları 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen illerde bulunan 18 yaş ve üzeri bireylerden seçilmiştir. Araştırmaya toplam 548 kişi katılım sağlamıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Grup	Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	372	67.9
	Erkek	176	32.1
Yaş	18-20 yaş arası	91	16.6
	21-30 yaş arası	311	56.8
	31-40 yaş arası	96	17.5
	40 ve üzeri	50	9.1
Medeni Durum	Evli	166	30.3
	Bekar	382	69.7
	Çok düşük	72	13.1
Aylık Gelir	Düşük	99	18.1
	Orta	334	60.9
	Yüksek	34	6.2
	Çok yüksek	9	1.6
Eğitim Durumu	Okuryazar	11	2.0
	İlkokul	21	3.8
	Ortaokul	23	4.2
	Lise	87	15.9
	Ön lisans	114	20.8
	Lisans veya üzeri	292	53.3
	Çocuğum yok	407	74.3
Çocuk Sayısı	1 tane	34	6.2
	2 tane	56	10.2
	2’den fazla	51	9.3
Kronik Hastalık	Hayır	498	90.9
	Evet	50	9.1

Tablo 1. (Devamı)

Değişken	Grup	Frekans	%
Meslek	İşsizim	104	19.0
	Üniversite Öğrencisi	172	31.4
	Serbest çalışan	23	4.2
	Memur	113	20.6
	Esnaf	9	1.6
	İşçi	36	6.6

Tablo 1’de sunulan demografik değişkenlerdeki cinsiyet dağılımına bakıldığında 372 (%67.9) kişinin kadın, 176 (%32.1) kişinin erkek olduğu görülmektedir. Buna göre kadın katılımcılarının sayısı daha fazladır. Yaşa göre 21-30 yaş arası (%56.8) olan grup çoğunluktadır. Medeni duruma göre bekâr (%69.7) olanların sayısı evli (%30.3) olanlara oranla daha yüksektir. Aylık gelir düzeyi en fazla olan grup orta (%60,9) gelir düzeyine sahip olan gruptur. Eğitim durumuna göre lisans ve üzeri (%53.3) sayısı en fazla iken okuryazar (%2.0) sayısının en az olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların %74.3’ ü çocuk sahibi değildir. Kronik hastalığı olmayan (%90.9) kişilerin sayısı fazladır. Meslek gruplarından üniversite öğrencisi (%31.4) sayısı diğer meslek gruplarından daha fazladır.

Tablo 2. Depremden etkilenen iller ve depremle ilgili durumların frekans ve yüzdelik dağılımı

Değişken	Grup	Frekans	%
Depremden Etkilenen İller	Malatya	89	16.2
	Şanlıurfa	51	9.3
	Osmaniye	40	7.3
	Diyarbakır	30	5.5
	Elazığ	40	7.3
	Hatay	62	11.3
	Gaziantep	70	12.8
	Kilis	33	6.0
	Adıyaman	35	6.4
	Kahramanmaraş	61	11.1
	Adana	37	6.8
Daha Önce Deprem Yaşama Durumu	Hayır	463	84.5
	Evet	85	15.5
Ev Hasar Durumu	Hayır	222	40.5
	Evet	326	59.5
Yakın Kayıp Durumu	Hayır	298	54.4
	Evet	250	45.6
Yaralanma Durumu	Hayır	498	90.9
	Evet	50	9.1

Tablo 2. (Devamı)

Değişken	Grup	Frekans	%
Başka Şehirlere Gitme Durumu	Hayır	287	52.4
	Evet	261	47.6
Maddi Kayıp Durumu	Hayır	197	35.9
	Evet	351	64.1
Psikolojik Etkilenme	Hayır	40	7.3
	Evet	508	92.7
Deprem Eğitimi	Hayır	459	83.8
	Evet	89	16.2
Psikolojik Destek	Hayır	514	93.8
	Evet	34	6.2

6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan depremlerden etkilenen iller arasında araştırmaya en çok Malatya (%16.2) ilinden, en az Diyarbakır (%5.5) ilinden katılım sağlanmıştır. Depremzedelerin büyük bir çoğunluğunun (%84.5), 6 Şubat Kahramanmaraş depreminden önce deprem tecrübesinin olmadığı görülmektedir. Yaşanan depremlerden sonra katılımcıların %59.5'inin evi hasar alırken, %40.5' inin evi hasarlı değildir. Katılımcılardan 250 (%45.6) kişi depremde yakınına kaybetmiş, %9.1'i yaralanmıştır. Depremzedelerin %47.6'sı yaşadıkları şehirleri terk etmek zorunda kalmıştır. Yaşanan depremin etkisine bağlı olarak kişilerin maddi kayıplarının da (%64.1) yüksek olduğu görülmektedir. Depremden psikolojik olarak etkilenme durumu %92.7 iken, deprem sonrasında psikolojik destek alma durumu %6.2'dir. Katılımcıların %16.2'sinin deprem eğitiminin olduğu, %83.8' inin ise deprem eğitiminin olmadığı ifade edilmiştir. Yaşanan depremlerden sonra psikolojik destek alan katılımcıların sayısı 514 (%93.8) iken, 32 kişi (%6.2) herhangi bir psikolojik destek almamıştır.

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Yönelik Bulgular

Araştırmada Bireysel Afet Deprem Direnci Ölçeği, Deprem Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek maddeleri, maddelerin ortalamaları ve standart sapmaları tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3. Bireysel deprem direnci ölçeği maddeleri, ortalaması ve standart sapması

Maddeler	Ort.	S.S.
Tecrübe ile Başa Çıkma		
Geçmiş tecrübelerim depreme karşı hazırlıklı olmamda yardımcı olur.	3.30	1.21
Bir deprem sırasında nasıl tahliye yapılacağını bilirim.	3.40	1.08
Bir deprem sırasında nasıl güvende kalınacağı hususunda başkalarını eğitebilirim.	2.98	1.16
Deprem için hazırlanmış yeterli bir acil durum planım vardır.	2.73	1.08

Tablo 3. (Devamı)

Maddeler	Ort.	S.S.
Tecrübe ile Başa Çıkma		
Bir deprem durumuna karşı evimi nasıl hazır hale getireceğimi biliyorum.	3.10	1.12
Bir deprem sırasında bilgi edinmenin çeşitli yollarını biliyorum.	3.29	1.08
Bir deprem hakkında tam olarak nereden bilgi alacağımı biliyorum.	3.35	1.10
Toplam	3.16	.86
Bilgi ile Başa Çıkma		
Bir deprem esnasında bilgiye ulaşmak kolaydır.	2.11	1.06
Bir deprem sırasında güncel bilgiyi nasıl edineceğimi biliyorum.	2.95	1.10
Bir deprem sırasında güç kaynağım (telefon. internet vb.) olmasa bile bilgiye nasıl ulaşacağımı biliyorum.	2.58	1.15
Bir deprem durumuyla sakince başa çıkabilirim.	2.77	1.18
Toplam	2.60	.82
Ortak Başa Çıkma		
Bir deprem nedeniyle stres olduğumda başvurabileceğim arkadaşlarım ve ailem vardır.	3.92	.99
Bir deprem sırasında bilgi almak için gidebileceğim arkadaşlarım ve ailem vardır.	3.87	.99
Bir deprem sırasında arkadaşlarımın ve (veya) ailemin yakınında olmak beni sakinleştirir.	4.15	.95
Bir deprem sırasında arkadaşlarımın ve (veya) ailemin yanında olmak beni güvende hissettirir.	4.23	.88
Bir deprem sırasında bana duygusal destek sağlayabilecek başka kişiler bulunmaktadır.	3.64	1.06
Toplam	3.96	.77
Duygusal Başa Çıkma		
Bir deprem sırasında panik olmuş hissederim.	2.24	1.16
Bir deprem sırasında aşırı tepki gösteririm.	2.85	1.27
Bir deprem sırasında ruh halimde ciddi bir değişiklik gözlemlerim.	2.47	1.14
Toplam	2.51	1.03
Genel Toplam	3.15	.58

Tablo 3'te bireysel deprem direnci ölçeği maddelerine bakıldığında, en yüksek ortalamaya sahip madde "Bir deprem sırasında arkadaşlarımın ve (veya) ailemin yanında olmak beni güvende hissettirir (Ort. = 4.23, SS = .88)" olmuştur. Bu madde, katılımcılar arasında deprem anında sosyal desteğin güvenlik hissi üzerindeki önemine işaret etmektedir. Öte yandan, en düşük ortalamaya sahip madde ise "Bir deprem esnasında bilgiye ulaşmak kolaydır (Ort. = 2.11, SS = 1.06)" ifadesidir. Bu durum katılımcıların deprem anında bilgiye erişimde zorluk yaşadıklarına dair bir algıya sahip olduklarını göstermektedir. Ölçeğin toplam ortalaması 3.15, standart sapması ise 0.58 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Deprem kaygı ölçeği maddeleri, ortalaması ve standart sapması

Maddeler	Ort.	S.S.
Depremleri düşündüğümde ellerim titrer.	2.92	1.24
Depremleri düşündüğümde kalbim küt küt atar.	3.25	1.31
Depremlerle ilgili durumları düşündüğümde/hatırladığımda karnıma ağrılar girer.	2.76	1.24
Depremlerle ilgili durumları düşündüğümde/hatırladığımda başım döner ve sersemleşirim.	2.55	1.18
Depremleri düşündüğümde uykularım kaçır ya da uykuya dalmakta zorlanırım.	3.44	1.2
Depremlerle ilgili durumları düşündüğümde/hatırladığımda iştahım kaçır.	2.97	1.27
Toplam	2.98	.04

Tablo 4'te sunulan Deprem Kaygı Ölçeği maddelerinden en yüksek ortalamaya sahip madde “Depremleri düşündüğümde uykularım kaçır ya da uykuya dalmakta zorlanırım (Ort.= 3.44, SS = 1.28)” olmuştur. Bu madde, katılımcıların depremle ilgili düşüncelerin uyku düzenini olumsuz etkilediği ile ilgili yaygın bir deneyim yaşadıklarını göstermektedir. En düşük ortalamaya sahip madde ise “Depremlerle ilgili durumları düşündüğümde/hatırladığımda başım döner ve sersemleşirim (Ort. = 2.55, SS = 1.18)” maddesidir. Bu sonuç katılımcıların depremle ilgili durumları düşündüklerinde fiziksel rahatsızlıklar yaşama düzeylerinin nispeten düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin toplam ortalaması 2.98, standart sapması ise 1.04 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5. Depremlerin yaşam kalitesine etkisi ölçek maddeleri, ortalaması ve standart sapması

Değişken	Ort.	S.S.
Yaşam kalitemin öncekinden daha düşük olduğunu düşünüyorum.	3.56	1.19
Ruh sağlığımın kötüye gittiğini düşünüyorum.	3.14	1.22
Beden sağlığımın kötüye gidebileceğini düşünüyorum.	2.82	1.17
Kendimi öncekine kıyasla daha gergin hissediyorum.	3.64	1.18
Kendimi öncekine kıyasla daha depresif hissediyorum.	3.52	1.22
Kişisel güvenliğimin risk altında olduğunu hissediyorum.	3.43	1.26
Toplam	3.35	.98

Tablo 5'te Depremlerin Yaşam Kalitesine Etkisini ölçen ölçek maddeleri incelendiğinde, en yüksek ortalamaya sahip maddenin “Kendimi öncekine kıyasla daha gergin hissediyorum (Ort. = 3.64, SS = 1.18)” olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların artan bir gerginlik hissine sahip oldukları söylenebilir. Buna karşılık, en düşük ortalamaya sahip madde “Beden sağlığımın kötüye gidebileceğini düşünüyorum (Ort. = 2.82, SS = 1.17)” maddesidir. Bu tespit, katılımcıların beden sağlıklarına ilişkin

olumsuz beklentilerinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin toplam ortalaması 3.35, standart sapması ise 0.98 olarak hesaplanmıştır.

4.3. Ölçeklerin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Tablo 6’da görüldüğü üzere araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerliliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda model uyum indeksleri ele alındığında değerlerin kabul edilebilir olduğu görülmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015).

Tablo 6. Kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Ölçekler	χ^2	χ^2/df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	NFI
Bireysel Afet Direnci Ölçeği	539.374	3.772	.071	.904	.872	.921	.896
Deprem Kaygı Ölçeği	15.959	2.660	.055	.991	.967	.995	.992
Yaşam Kalitesine Etkisi	26.212	4.369	.78	.984	.945	.990	.987
YEM	1290.276	3.132	.062	.858	.829	.912	.876

4.4. Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları

Sekil 1’de araştırmaya ilişkin kurulan yapısal eşitlik modelinin sonuçları verilmiştir. Buna göre, tecrübe ile başa çıkma deprem kaygısı ($\beta = .192$, $p = .000$) ile anlamlı ve pozitif olarak ilişkili iken, yaşam kalitesi ($\beta = -.058$, $p = .324$) ile anlamsız olarak ilişkilidir. Bilgi ile başa çıkma deprem kaygısı ($\beta = -.193$, $p = .002$) ile anlamlı ve negatif ilişkilidir. Diğer taraftan bilgi ile başa çıkma yaşam kalitesi ($\beta = -.013$, $p = .831$) ile anlamsız ve negatif bir ilişki göstermektedir. Ortak başa çıkma deprem kaygısı ($\beta = -.095$, $p = .034$) ile anlamlı ve negatif ilişkili iken, yaşam kalitesi ($\beta = .096$, $p = .041$) ile anlamlı ve pozitif ilişkilidir. Duygusal başa çıkma deprem kaygısı ($\beta = -.698$, $p = .000$) ile anlamlı negatif yönde ilişkili iken, yaşam kalitesi ($\beta = -.114$, $p = .112$) ile anlamsız negatif ilişkilidir. Son olarak, deprem kaygısı yaşam kalitesi ($\beta = .513$, $p = .000$) ile anlamlı ve pozitif ilişkilidir.

5. TARTIŞMA

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli olarak meydana gelen depremler, yalnızca fiziksel yıkımlarla sınırlı kalmayıp, etkilenen bireylerin psikolojik bütünlüklerinde derin hasarlara neden olmuş; travmatik yaşantılar, özellikle kırılgan gruplar başta olmak üzere geniş kesimlerde uzun süreli stres tepkileri, kaygı bozuklukları ve yaşam kalitesinde düşüş gibi sonuçlar doğurmuştur. Bu durum, afet sonrası psikolojik müdahale süreçlerinin bireysel dirençlilik düzeyleri temelinde ele alınmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmada, bireysel afet direnci (tecrübe, bilgi, ortak ve duygusal başa çıkma), deprem kaygısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen 11 ilde yaşayan bireylerle yapılan anket çalışması ile değerlendirilmiştir. Anket uygulaması, depremin ardından yaklaşık altı yedi ay sonra gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, bireylerin geçmiş afet deneyimlerinin ve bilgi düzeylerinin deprem kaygılarını ve yaşam kalitelerini anlamlı düzeyde etkilediğini göstermektedir. Bu durum, araştırmanın temel hipotezleriyle tutarlıdır.

Araştırmada test edilen tüm hipotezler, bireysel afet direnci alt boyutlarının deprem kaygısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında, Kahramanmaraş depreminin ilk yılında depremzedeler üzerinde yapılan çalışmada, bireylerin depresyon ve anksiyete risklerinin yüksek olduğu, yaşanan uyku bozukluğu ve yakınıni kaybetme durumunun depresyon ve anksiyete düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Eroğlu ve Yakşı, 2024). Bu bulgulara paralel olarak, depremden iki ay sonra gerçekleştirilen çalışmada bireylerin TSSB düzeylerinin yüksek, yaşam kalitelerinin ise düşük olduğu görülmüştür (Yıldırım ve Güdücü, 2025). Benzer şekilde, depremden en çok etkilenen illerden biri olan Adıyaman'da yürütülen ve bireylerin yaşam kalitelerinin değerlendirildiği bir çalışmada, depremden onaltı ay sonra dahi bireylerin yaşam kalitesinin oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir (Bostan ve Demirtaş, 2025). Deprem sonrasındaki psikolojik etkilerin bireyler üzerindeki yansımaları inceleyen araştırmada, depremden dört ay sonra sağ kurtulan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür (Gök vd., 2024). Bu çalışmalar değerlendirildiğinde, depremin ardından geçen sürenin uzunluğu fark etmeksizin bireylerin psikolojik dirençliliklerini ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Araştırma hipotezlerinden H1, yani "bireylerin tecrübe düzeyleri ile deprem kaygısı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır" hipotezi desteklenmiştir. Bu bulgu, Garfin vd. (2022) ve Bilici vd. (2013) gibi araştırmalarla örtüşmektedir. Özellikle afet geçmişi olan bireylerin afet sırasında ve sonrasında daha yoğun psikolojik etkiler yaşadığı; bu durumun bireyin zihinsel hazırlık sürecini şekillendirdiği gözlemlenmektedir. Diğer taraftan depremden etkilenmeyen bir grup kamu çalışanı olan bireylerin stres bozukluğu ve mental iyi oluşlarının incelendiği çalışmada, bireylerin depremi deneyimi olmadan da TSSB düzeylerinin arttığı ve mental iyi oluş düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Erdoğan, 2024). Gören (2023) ve Gökçen vd. (2024), afet tecrübesi olmayan bireylerde bile, medyada maruz kalınan travmatik görüntülerin ikincil travma belirtilerini tetiklediğini belirtmektedir.

Çetintaş (2025), deprem sonrası travma düzeylerinin cinsiyet, yaş ve eğitim gibi demografik değişkenlere göre farklılaştığını belirtmiş; kadınların ve düşük gelirli bireylerin daha yüksek düzeyde kaygı yaşadığını ortaya koymuştur. Kahramanmaraş merkezli depremlerin kadın ve çocuklar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmada, depremlerden sonra kadınlar ve çocuklar gibi kırılgan grupların özellikle duygusal ve sosyal riskler karşısında daha savunmasız hale geldiği belirtilmiştir (Altıok vd., 2025). Öğretmenler (Özoruç ve Dikici, 2024), kütüphane çalışanları (Akkaya ve Polat, 2024), hatta sosyal medya kullanıcıları gibi gruplarda bile kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, bireylerin bilgiye erişim biçimi kadar, bu bilgiyi nasıl deneyimlediği ve anlamlandığı da psikolojik etkiler üzerinde belirleyici olabilir.

Çalışmanın H2 hipotezine göre, bilgi düzeyi ile deprem kaygısı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu durum literatürdeki pek çok çalışmayla desteklenmektedir. Bayram (2024), bilginin bireyin kontrol algısını artırarak kaygıyı azaltabileceğini vurgularken; Kurtuluş (2023), yanlış veya spekülatif bilgilerin bireyde kaygı düzeyini artırabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda dijital medya tüketimi ve sosyal medya platformlarında yayılan içerikler, bilgiye dayalı kaygı düzeylerinin çift yönlü etkisini ortaya koymaktadır. Bireylerin depremle ilgili yeterli bilgiye sahip olmamaları, kaygı düzeylerinin artmasına ve savunmasız bir duruma gelmelerine sebep olmaktadır. Örneğin; Kahramanmaraş depremini yaşayan yaşlı bireylerin depreme karşı hazırlıksız ve bilgisiz olması kırılganlıklarını arttırdığı görülmüştür (Druel, 2023).

H6 hipotezi bireylerin bilgi düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisini sorgulamaktadır. Araştırma sonucunda bilgi düzeyinin yaşam kalitesi ile anlamsız ve negatif ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bayram (2024) tarafından da yapılan çalışmada bilginin bireyin kontrol algısını artırarak olumsuz psikolojik sonuçları

sınırlayabildiği görülmüştür. Ancak bilgi kirliliği ve dijital mecralardaki spekülasyon içerikler (Kurtuluş, 2023; Gökçen vd., 2024) yaşam kalitesi üzerinde ters etkilere yol açabilir. Nitekim Gökçen vd. (2024) tarafından yapılan çalışma, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres düzeylerinin, medya bağımlılığı ve yanlış bilgiye maruz kalmayla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bilginin sadece varlığının değil, içeriğinin ve güvenilirliğinin de bireysel psikolojide belirleyici olduğunu göstermektedir.

H3, H4, ve H7 hipotezlerine göre, ortak başa çıkma ve duygusal başa çıkma stratejilerinin hem deprem kaygısını azaltmada hem de yaşam kalitesini desteklemede önemli rol oynadığı görülmüştür. Bu bulgular, literatürde sosyal desteğin travma sonrası psikolojik iyileşmedeki koruyucu etkisini vurgulayan araştırmalarla örtüşmektedir. Bui vd. (2021) ve Uzak ve Yanardağ (2024), sosyal destek düzeyinin travmatik stres ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu gösterirken, Kahramanmaraş depremleri sonrasında algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın deprem sonrası travmaya etkisinin araştırıldığı çalışmada katılımcıların deprem sonrası algıladıkları sosyal desteğin orta-yüksek düzeyde olduğu ve çoğunlukla aile desteği aldıkları ortaya çıkmıştır. Ancak bu çalışmada algılanan sosyal desteğin deprem sonrası travma düzeyinin bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir (Tatu ve Varlık, 2025). Tekin ve Gökçe (2024) ise duygusal başa çıkma stratejileri kullanan sağlık çalışanlarının TSSB düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir ve bu durum “psikolojik sağlamlık” ilkesi ile örtüşmektedir (Çelik, 2023; Jung ve Han, 2023). Kahramanmaraş depremlerinde görev alan sağlık çalışanları ile yapılan çalışmada, bireylerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça TSSB düzeylerinde azalma görülmüştür (Selvi ve Aslan, 2024). Başka bir çalışmada ise Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen yetişkin depremzedeler üzerinde TSSB olay etkisi, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve kaygı düzeyleri gibi değişkenlerin etkileri incelenmiş ve depremzedelerin dayanıklılığının TSSB üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür (Kıymış ve Fakıoğlu, 2024). Kadınlar, yaşlılar ve öğretmenler gibi toplumsal rolleri yoğun bireylerde duygusal başa çıkma stratejileri, yaşam doyumunu artırıcı bir mekanizma olarak tanımlanmıştır (Köse vd., 2023; Yanardağ vd., 2025).

Depremden etkilenen üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise sosyal desteğin yaşam doyumunu üzerinde etkili olan en önemli değişken olduğu, bununla beraber ruhsal iyilik hali ve psikolojik dayanıklılığın da yaşam doyumunu arttırdığı görülmüştür (Kanbay vd., 2025). Sosyal destek sadece stres azaltıcı değil; aynı zamanda umut duygusunu artırıcı bir faktör olarak da işlev görmektedir. Nalbantoğlu vd. (2024),

sosyal destek düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığını vurgulamıştır. Bu bağlamda, araştırmamızın bulguları, sosyal destek mekanizmalarının bireysel afet direncini artırıcı etkisini doğrulamaktadır.

H8 hipotezinin analiz sonuçlarına göre duygusal başa çıkma yaşam kalitesini anlamsız negatif yönde etkilemiştir. Köse vd. (2023), öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu bulurken; Yanardağ vd. (2025), konteyner kentlerde yaşayan yaşlı bireylerde yalnızlık ve ölüm kaygısı gibi faktörlerin yaşam doyumunu düşürdüğünü vurgulamıştır. Deprem bölgelerinde ikamet eden bireylerden toplanan verilerle yapılan analizlerde dayanıklılığın, yaşam kalitesini, depresyonu ve kaygıyı önemli ölçüde etkilediği ortaya konmuştur (Güler vd., 2024).

H9 hipotezinin aksine depresyon kaygısı yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir. Bu durum, Xu ve Ou (2014) tarafından kaygının bireylerde motivasyonu artırabileceği yönündeki görüşle örtüşse de, geleneksel kuramlara göre yüksek kaygının yaşam kalitesini olumsuz etkilediği yönündeki bulgularla çelişmektedir. Töre vd. (2024) ve Karabulut vd. (2024), yüksek kaygı düzeylerinin gebelikte yakınmaları artırdığını ve uyku bozukluklarına yol açtığını, bu durumun ise yaşam kalitesini doğrudan etkilediğini belirtmiştir. İme vd. (2025), bazı durumlarda kaygının bireylerde farkındalık ve eylem güdüsünü artırarak olumlu çıktılar yaratabileceğini belirtmiştir. Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen bireylerin yaşamın anlamı ve depresyon stresi ile başa çıkma stratejilerinin depresyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, bireylerdeki depresyonun yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği, yaşam anlamının depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamı anlamlı bulma düzeyi arttıkça, depresyonun yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisi azalmaktadır (Cengiz ve Peker, 2024).

Tartışma bulguları, bireylerin bireysel depresyon dirençlerinin arttıkça depresyon kaygılarının azalacağı ve yaşam kalitelerinin genel anlamda olumlu etkilenebileceğini göstermektedir. Bu durum, Jung ve Han'ın (2023) post-travmatik büyüme yaklaşımı ile birebir örtüşmektedir. Aynı şekilde, Çelik (2023) tarafından yapılan çalışmada, travma sonrası umut düzeyinin bireyin psikolojik sağlamlığını desteklediği görülmüştür. Özçakal vd. (2025) ise çocuklarda umut ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur.

6. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu çalışmada, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen bireylerin deprem kaygısı ve yaşam kalitesi düzeylerinin bireysel deprem dirençlikleri doğrultusunda nasıl şekillendiği incelenmiştir. Depremi etkilediği 11 ilden 548 bireyden elde edilen veriler, bireysel deprem direnci ile psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiyi değerlendirme imkânı sunmuştur.

Araştırma bulguları, bireysel deprem direnci düzeyi yüksek olan bireylerin yaşadığı deprem kaygısının anlamlı şekilde daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu durum bireylerin afet karşısında geliştirdikleri başa çıkma becerilerinin, kaygı düzeylerini dengelemede etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle bireylerin duygusal ve sosyal başa çıkma stratejileri sayesinde daha düşük düzeyde deprem kaygısı yaşadığı ve bu durumun psikolojik toparlanma sürecine katkı sağladığı görülmüştür. Bu bulgu, sosyal desteğin ve psikolojik dayanıklılığın afet sonrası iyileşmede merkezi bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu durum, bireysel direncin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bazı boyutların psikolojik etkiler üzerinde daha belirgin roller üstlendiğini göstermektedir.

Araştırmadaki diğer bulgular bireysel deprem direncinin alt boyutlarının yaşam kalitesi üzerinde farklı yönlü etkiler ortaya koyduğunu göstermektedir. Tecrübe ile başa çıkma, bilgi ile başa çıkma ve duygusal başa çıkma düzeylerinin artması, yaşam kalitesinde anlamlı bir azalmaya sebep olmuştur. Bu durum, bireylerin deprem deneyimlerinin, depreme ilişkin yoğun bilgiye maruz kalmalarının ve duygusal düzeyde baş etme çabalarının psikolojik yükü artırarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Buna karşılık, ortak başa çıkma düzeyinin yüksek olması, yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilemiştir. Bu bulgu, sosyal destek sistemlerinin ve toplumsal dayanışmanın, afet sonrası bireylerin iyilik halini korumada ve güçlendirmede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma bireysel deprem direncinin afet sonrası psikolojik sorunlar üzerinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Deprem kaygısının azaltılmasında sadece fiziksel hazırlık değil, psikolojik dayanıklılık ve duygusal başa çıkma becerileri ön plana çıkmaktadır. Toplum temelli afet eğitimleri, yalnızca teknik bilgi aktarımı ile sınırlı kalmamalı; bireylerin psikolojik hazırlık ve esneklik düzeylerini geliştirmeye de odaklanmalıdır. Bu bağlamda, “bilgi ile başa çıkma” stratejileri daha etkin hâle getirilerek afet eğitim programlarına bütüncül biçimde entegre edilmelidir.

Elde edilen bulgular, afet yönetimi, kriz sonrası psiko-sosyal müdahale programları ve afet öncesi eğitim planlamalarında yol gösterici bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle grup terapileri, sosyal destek ağları ve dayanıklılığı artırıcı psikoeğitim programlarının yapılandırılması, hem bireysel hem de toplumsal dirençliliği güçlendirecektir. Bu çalışma, afetlere karşı geliştirilecek müdahale ve önleme stratejilerinde bireyin psikolojik dayanım kapasitesinin temel alınması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.



KAYNAKÇA

- AFAD. (2018). 29 Aralık 2024 tarihinde Afet ve Acil Durum Başkanlığı: <https://www.afad.gov.tr/deprem-nedir> adresinden alındı.
- AFAD. (2018). Türkiye Deprem Tehlike Haritası: <https://www.afad.gov.tr/turkiye-deprem-tehlike-haritasi> adresinden alındı.
- AFAD. (2023). 06 Şubat 2023 Pazarcık (Kahramanmaraş) mw 7.7 Elbistan (Kahramanmaraş) mw 7.6 depremlerine ilişkin ön değerlendirme raporu. https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Kahramanmaraş%C5%9F%20Depremi%20%20Raporu_02.06.2023.pdf adresinden erişildi.
- AFAD. (2023). 06 şubat 2023 Pazarcık-Elbistan Kahramanmaraş (mw: 7.7 – mw: 7.6) depremleri raporu. https://deprem.afad.gov.tr/assets/pdf/Kahramanmaraş%C5%9F%20Depremi%20%20Raporu_02.06.2023.pdf adresinden alındı.
- Akkaya, M., ve Dursun, A. (2025). Deprem korkusu, uyku kalitesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük: Deprem deneyimi olan yetişkinler üzerine bir araştırma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 28, 59-70.
- Akkaya, M. A. ve Polat, Ö. (2024). Deprem bölgesinde görev yapan halk kütüphanesi çalışanlarının deprem kaygısı: Hatay örneği. *Bilgi Yönetimi*, 7(1), 16-30.
- Akcıl, M. (2016). Facia karşısında denetimin rolü. *Denetim*, (14), 18-26.
- Akyüz, H. E. (2018). Yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi: Uygulamalı bir çalışma. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2), 186-198.
- Ali, M., Farooq, N., Bhatti, M. A., ve Kuroiwa, C. (2011). Assessment of prevalence and determinants of posttraumatic stress disorder in survivors of earthquake in Pakistan using Davidson Trauma Scale. *Journal of Affective Disorders*, 136(3).
- Aljawhari, K., Gentile, R., ve Galasso, C. (2024). Earthquake-induced environmental impacts for residential Italian buildings: Consequence models and risk assessment. *Journal of Building Engineering*, 84.
- Altamore, F., Grappasonni, I., Laxhman, N., Scuri, S., Petrelli, F., Grifantini, G., ...Priebe, S. (2020). Psychological symptoms and quality of life after repeated exposure to earthquake: A cohort study in Italy. *Plos One*, 15(5).
- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker, N., ve Cavlak, U. (2009). Evde yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1, 48-60.

- Altıok, B., Arıcı, A., ve Özüçelik, D. N. (2025). 6 şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinin kadınlar ve çocuklar üzerindeki etkileri ve sosyal hizmet müdahaleleri. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Researches*, 11(52), 1–28.
- Ardalan, A., Mazaheri, M., Vanrooyen, M., Mowafı, H., Nedjat, S., Naeini, K. H., Russel, M. (2011). Post-disaster quality of life among older survivors five years after the Bam earthquake: implications for recovery policy. *Ageing and Society*, 31(2), 179 - 196.
- Artantaş, E., ve Gürsoy, H. (2024). Depremin yıkıcı ve ekonomik etkilerini azaltmaya yönelik stratejiler ve türkiye'nin deprem deneyimlerinden çıkarılacak dersler kahramanmaraş ve gölcük depremleri örneği. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 192–214.
- Asa, A. N., ve Güllüpunar, M. D. (2023). Afetler ve haberin ötekileştiren dili: Türkiye’de 6 şubat Kahramanmaraş depremleri örneği. *The Journal of Communication and Social Studies*, 3(2), 280-300.
- Avdar, R., ve Avdar, R. (2022). Türkiye’de yaşanan doğa kaynaklı afetlerin sosyo-ekonomik etkileri. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(1), 1-12.
- Aykut, S., ve Aykut, S. S. (2020). Kovıd-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56-66.
- Aylaz, R., Balkaya, F ve Uuncu, F.(2025). Üniversite Öğrencilerinde Deprem Sonrası Travma Düzeyleri ile Uyku Kaliteleri Arasındaki İlişki: Kesitsel Bir Çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 36:29.
- Aytıs, S. (2023). Deprem kavramı, etkileri ve 6 şubat 2023 depremleri bağlamında süreçler üzerinden bütünsel değerlendirmeler. *Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi*, 8(Özel sayı), 567 - 584.
- Azimli Çilingir, G., & Örçen Güler, İ. (2020). Afet politikalarında risk unsuru ve afet mevzuatında risk yönetimi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 3(1), 152-165.
- Babuç, Z. T., ve Gökçe, A. (2024). 6 şubat deprem afetinin aile ve sosyal ilişkilere etkisi üzerine nitel bir analiz. *Uluslararası ANADOLU Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 789-813.
- Babuç, Z. T., ve Gökçe, A. (2024). 6 Şubat deprem afetinin aile ve sosyal ilişkilere etkisi üzerine nitel bir analiz. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 789-813.

- Bağbancı, S. (2015). *Doğal afetlerin afetzedeler üzerine psikolojik etkileri: Trabzon ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi.*
- Bahçeci, C. (2024). *türkiye’de bireylerin refah belirleyicileri: yapısal eşitlik modeli ve regresyon süreksizliği tasarımı uygulamaları. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.*
- Balaban, M. Ş., Doğulu, C., Akdede, N., Akoğlu, H., Karakayalı, O., Yılmaz, S., ...Karancı, A. N. (2025). Emergency response, and community impact after February 6 2023 Kahramanmaraş Pazarcık and Elbistan earthquakes: Reconnaissance findings and observations on affected region in Türkiye. *Bulletin of Earthquake Engineering*, 23, 1053–1081.
- Barutçu, F., Toyğar, R. S., ve Gülner, H. (2025). 6 Şubat Kahramanmaraş depreminin psikolojik etkilerinin SCL-90-R Belirti Tarama Testi ile değerlendirilmesi. *Ağrı Tıp Fakültesi Dergisi*, 3(2), 74-82.
- Baydemir, R. (2025). Kırılabilirlik zincirlerini kırmak: Afetlere karşı dirençli bir toplumu nasıl inşa edebiliriz?. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (56), 128-146.
- Bayram, H. (2024). Deprem kaygısı ölçeği’nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 62, 120-138.
- Beauvais, F., ve Oetting, E. R. (2002). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. *Resilience and Development*, 101-107.
- Bektaş, N., ve Jingjie, Z. (2025). Sustainable waste management strategies for earthquake debris: Lessons from the 2008 China and 2023 Türkiye-Syria disasters. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 116.
- Benedek, D. M., Fullerton, C., ve Ursano, R. J. (2007). First responders: Mental health consequences of natural and human-made disasters for public health and public safety workers. *Annu Rev Public Health*, 55-68.
- Bıçakçı, A. B., ve Okumuş, E. E. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14(1), 218-248.
- Bilici, R., Tufan, E., Turhan, L., Uğurlu, G. K., Tan, S., ve Kaşan, T. (2013). Deprem sonrasında bireylerin anksiyete düzeyleri ve etkileyen faktörler: Elazığ merkezli bir ön çalışma. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(1), 15-19.
- Bista, R. B. (2020). Does disaster change income and wealth distribution toward extremity of inequality and poverty? Analysis of flood and landslides in the vulnerable locations of nepal. *Forum for Social Economics*, 51(1), 1-18.

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1).
- Bostan, Y. E., ve Demirtaş, Y. (2025). Quality of life among earthquake survivors living in prefabricated houses in Adıyaman: a cross-sectional study after the February 2023 earthquakes in Türkiye. *Frontiers in Public Health*, 13, 1567881.
- Bozgedik, A., Birekul, M., Oruç, M., ve Tekin, N. (2024). Deprem yaşamış aile bireylerinin eğitim ve diğer konularda normal hayata uyum süreçleri: 6 şubat 2023 örneği. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 369 - 384.
- Bölükbaşı, S. (2025). Depremler Sonrası Post-Travmatik İyileşmede Yaşlı Yetişkinlerin Desteği. *Turkish Journal of Healthy Aging Medicine*, 2(3).
- Bui, B. K., Anglewicz, P., ve VanLandingham, M. J. (2021). The impact of early social support on subsequent health recovery after a major disaster: A longitudinal analysis. *SSM - Population Health*, 14.
- Canbulut, T., ve Temiz, E. (2024). Depremın zamansızlığı: 6 ve 22 şubat depremlerinin çocukluğunda deprem deneyimi olanlarca değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 57-86.
- Canlı, D., ve Yılmaz, F. (2025). Deprem sonrasında bireylerin deprem kaygısı,ölüm kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 14(1), 9-17.
- Cengiz, S., ve Peker, A. (2024). Depression and life satisfaction after Kahramanmaraş earthquakes: The serial mediation roles of life meaning and coping with earthquake stress. *Journal of health psychology*, 29(11), 1228-1240.
- Ceyhan, E., ve Ceyhan, A. A. (2007). Earthquake survivors' quality of life and academic achievement six years after the earthquakes in Marmara, Turkey. *Disasters*, 31(4), 516-529.
- Charuvastra, A., ve Cloitre, M. (2008). Social bonds and posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 301–328.
- Chen, M., Tang, C., Yang, Y., ve Xiong, J. (2025). Quantifying spatio-temporal changes in the ecological environment quality and their implications for surface mass movement after a high-magnitude earthquake. *Global Ecology and Conservation*, 58.

- Chen, S., ve Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of covid-19:a resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory,Research, Practice, and Policy*. DOI:10.1037/tra0000685.
- Cicchetti, D., ve Rogosch, F. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9(4), 797-815.
- Cui, K., ve Han, Z. (2018). Association between disaster experience and quality of life: the mediating role of disaster risk perception. *Quality of Life Research*, 28(4).
- Cvetković, V. M., Öcal, A., ve Ivanov, A. (2019). Young adults' fear of disasters: A case study of residents from Turkey, Serbia and Macedonia. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 35.
- Çabuk, F. U. (2023). The relationship between earthquake anxiety and the well-being of mothers with preschool children after the february 6 earthquake in Turkey. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(22), 1251-1267.
- Çağatay, A. (2024). Deprem sonrası travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1).
- Çağlar, A. (2025). The mediating role of difculties in emotion regulation and earthquake stress coping in the relationship between posttraumatic cognitive attribution and posttraumatic stress disorder in Türkiye 2023 earthquake survivors. *Psychiatric Quarterly*, 96, 201–212.
- Çapar, H., ve Yelboğa, N. (2025). The impact of earthquake anxiety on quality of life: the case of Türkiye. *Discover Public Health*, 22(3).
- Çavuş, K. (2019). *Suriye'de ki iç savaşın ardından Türkiye'ye sığınan Suriyeli mültecilerin yaşam kalitesi ve gelecek beklentilerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi.*
- Çelik, A. K. (2023). Deprem sonrası travma belirtileri, umut ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TRT Akademi*, 8(18), 574 - 591.
- Çetintaş, A. (2025). Deprem sonrası korku ve kaygıların bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat University Journal of Social Sciences*, 35(2), 435-448.
- Dağlar, G., Nur, N., Bilgiç, D., ve Özkan, S. A. (2019). Gebelerin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 953-961.
- Dai, W., Chen, L., Lai, Z., Li, Y., Wang, J., ve Liu, A. (2016). The incidence of post-traumatic stress disorder among survivors after earthquakes:a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 16(1).

- Darga, H. (2023). 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerinde çocukların yaşadıkları ve ebeveynlerinde tanık oldukları duygu durumları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 68, 213-248.
- Demir, A., Celebi, E., Ozturk, . H., Ozcan, Z., Ozocak, A., Bol, E., ...Mert N. (2025). Destructive impact of successive high magnitude earthquakes occurred in Türkiye's Kahramanmaraş on February 6, 2023. *Bulletin of Earthquake Engineering*, 23, 893-919.
- Demircioğlu, M., Şeker, Z., ve Aker, A. T. (2019). Psikolojik ilk yardım: amaçları, uygulanışı, hassas gruplar ve uyulması gereken etik kurallar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 351 - 362.
- Demirtaş, Z., Doğru, E., ve Kılıç, M. F. (2023). 6 Şubat kahramanmaraş depremlerinde okul yöneticisi ve öğretmenlerin yaşadığı travmalar. *The Journal of Educational Reflections*, 7(2).
- Dindar, E. (2023). *BTSO Ekonomi*. <https://www.btsoekonomi.com/haber-detay/deprem-ve-cevresel-etkileri-1> adresinden alınmıştır.
- DiTirro, L. J. (2018). Conceptualizing Individual Disaster Resilience: Benchmarking Tools for Individual and Social Coping Capacity for a Disaster Resilient Society. Purdue University.
- Dömbekci, H. A., Sağlam, Ş., ve Kırılı, G. (2024). Hastane öncesi acil sağlık hizmetlerinde çalışan personelin afetlere hazırlık algıları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İşletme Bilimi Dergisi*, 12(3), 267-283.
- 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.
- Ekşi, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde afetlere karşı bireysel direnç ve sosyal sermaye ilişkisinin değerlendirilmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 7(1).
- Engin, C., ve Özdemir, A. F. (2024). Depremin sosyal, ekonomik ve iç göçe etkileri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 15 - 26.
- Erdoğan, A. (2024). Depremzede olmayan çalışanların travma sonrası stres bozukluğu ve mental iyi oluş düzeyleri: Kahramanmaraş merkezli depremler sonrası kesitsel bir çalışma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 26(47), 748-767.

- Eroglu, M., ve Yaksı, N. (2025). Long-term psychopathology rates of children and adolescents and associated factors in the worst-stricken area of 2023 Kahramanmaraş earthquake. *Nordic Journal of Psychiatry*, 79(1), 26-33.
- Fetihi, L., ve Gülay, H. (2011). The effect of earthquake awareness development program (Eadp) on 6 years old children. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2), 663-678.
- Fırat, M. (2020). Doğal ve Toplumsal Bir Afet Olarak Deprem. İslam Can (Ed.),. Konya: Çizgi Kitabevi, Afet Sosyolojisi, 167-189.
- Garfin, D. R., Thompson, R. R., Holman, A., Wong-Parodi, G., ve Silver, R. C. (2022). Association between repeated exposure to hurricanes and mental health in a representative sample of florida residents. *JAMA Network Open*, 5(6).
- Geis, D. E. (2000). By design: The disaster resistant and quality-of-life community. *Natural Hazards Review*, 1(3), 151-160.
- Ghasemi, M., Ghaffarian, S., Karimzadeh, S., Matsuoka, M., Miura, H., ve Feizizadeh, B. (2025). Evaluating multi-hazard preparedness for a major earthquake: A case study of Tabriz city (NW Iran). *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 116.
- Gluckman, P. (2011). The psychosocial consequences of the Canterbury earthquakes. *Office of The Prime Minister's Science Advisory Committee*.
- Goenjian, A. K., Roussos, A., Steinberg, A. M., Sotiropoulou, C., Walling, D., Kakaki, M.,... Karagianni, S. (2011). Longitudinal study of ptsd, depression, and quality of life among adolescents after the Parnitha earthquake. *Journal of Affective Disorders*, 133, 509-515.
- Goenjian, A. K., Steinberg, A. M., Najarian, L. M., Fairbanks, L. A., Tashjian, M., ve Pynoos, R. S. (2000). Prospective study of posttraumatic stress, anxiety, and depressive reactions after earthquake and political violence. *American Journal of Psychiatry*, 911-916.
- Gowan, M. E., Kirk, R. C., ve Sloan, J. A. (2014). Building resiliency: a cross-sectional study examining relationships among health-related quality of life, well-being, and disaster preparedness. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(85).
- Göker, Ş., ve Karaşin, A. (2015). Depremde hasar gören kırsal yapılar için bir yapısal hasar değerlendirmesi. *Dicle Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Mühendislik Dergisi*, 6(1), 31-38.
- Gökçen, O., Karataş, K. S., Akkuş, M., Dönmez, F., Aydoğan, Ç., ve Aydoğan, E. (2024). Altı Şubat Kahramanmaraş depremleri sonrası sosyal medya

- kullanıcılarında ikincil travmatik stres belirtileri: Sosyal medya bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeyleri ile ilişkisi. *Turkish Journal of 4Psychiatry*, 35(4).
- Gökkaya, E., Çelebi, İ., ve Balcı, E. (2024). Sağlık teknikeri adaylarının bireysel afet direnci, deprem korkusu ve psikolojik sağlamlık durumları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 44(1), 177-196.
- Gören, A. B. (2023). Afet sonrası ikincil travmatik stres ve dini başa çıkma: Kahramanmaraş depremi örneği. *Marife*, 23(1), 80-100.
- Güldü, Ö. (2023). Afet bilinci ve stresli durumlarla başa çıkma arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(3), 638-658.
- Güler, A., Gül, S., ve Yıldırım, M. (2024). Social comparison, resilience, life satisfaction, depression, and anxiety among earthquake survivors in Turkey. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 105, 104426.
- Gümbür, S. (2022). Gölbaşı-Türkoğlu Fay Segmenti Üzerinde Radon Gazı Değişimlerinin Deprem İle İlişkisi. Efe Akademi Yayınları.
- Güzel, A. (2022). Development of the disaster anxiety scale and exploring its psychometric properties. *Archives of psychiatric nursing*, 41, 175-180.
- Harrington, D. (2009). Confirmatory Factor Analysis. Oxford University Press, Oxford. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195339888.001.0001>.
- Hazar, K., Saçlı, V., Çerçi, H., Kiliç, F., ve Enişte, F. (2025). Deprem bölgesinde yaşayan yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, algılanan stres ve yaşam kalitelerinin araştırılması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(1), 38-49.
- He, W., Di, B., Wu, S., Li, J., Zeng, W., Zeng, Y., ... Kisekka, I. (2025). Long-term effects of post-earthquake landslides on vegetation ecosystem net carbon. *Ecological Indicators*, 171.
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., ve Stiles, T. C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 314-321.
- Hong, Y., Kim, J.-S., ve Lee, J.-H. (2020). How does the quality of life affect individuals' disaster preparedness behaviors? A moderated mediation model-based case study. *Social Indicators Research*, 148, 1039-1052.
- Hotar, N., Altay, A., Balsarı, Ç., Çakır, Ö., Bulut, Z. A., Aydın, Ü., Özkaya, Y. (2024). The economic, social and environmental effects of the Kahramanmaraş

- earthquakes: The case of Elbistan. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi* (86), 55–71.
- Hussain, A., Nygaard, E., Siqveland, J., ve Heir, T. (2016). The relationship between psychiatric morbidity and quality of life: interview study of Norwegian tsunami survivors 2 and 6 years post-disaster. *BMC Psychiatry*, 16(173).
- İkizer, G., ve Gül, E. (2017). Afetlerin yetişkinler üzerindeki psikososyal etkileri. *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics* , 2(3).
- İme, Y. (2024). The mediating role of self-efficacy, social support, and hope in the relation between mental health and resilience among 2023 Türkiye earthquake survivors. *Death Studies*. DOI:10.1080/07481187.2024.2355240.
- İme, Y., Kama, R. H., ve Arslan, N. Ç. (2025). Pathway from earthquake fear to post-traumatic growth: the roles of resilience, self-efficacy, and positive childhood memories among survivors of the 2023 türkiye earthquakes. *Psychiatric Quarterly*, 96, 169–182.
- İşçi, P. D. (2008). Deprem nedir ve nasıl korunuruz. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 3(9), 959-.
- Jung, H.-O., ve Han, S.-W. (2023). Post-traumatic growth of people who have experienced earthquakes: Qualitative research systematic literature review. *Front. Psychiatry*, 13.
- Kahil, A., ve Palabıyıkoglu, N. R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 59-70.
- Kanbay, Y., Torpuş, K., Usta, G., Çınar Özbay, S., ve Bekircan, E. (2025). Life satisfaction of university students surviving the 6th February earthquakes in Türkiye and the predictors thereof. *Sociological Spectrum*, 1-15.
- Kaniasty, K. (2020). Social support, interpersonal, and community dynamics following disasters caused by natural hazards. *Current Opinion in Psychology*, 32, 105–109.
- Karaarslan, İ., Yavuz, B., Özdemir, S., Çakar, S., ve Tatlı, M. (2023). 6 Şubat Kahramanmaraş depremleri sonrası ilköğretim öğretmenlerinin durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(97), 1560-1564 .
- Karabulut, D. G., Yıldırım, H., Elpeze, G., ve Maden, Ç. (2024). The relationship between post-earthquake anxiety status with sleep problems, low back and neck pain in victims of the kahramanmaraş-centred earthquakes. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(1), 11-16.

- Karacaoğlu, Ö. C., ve Güner, B. (2024). Earthquake experience: emotional, social, and cognitive dimensions. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 44, 157-175.
- Karanci, A. N., ve Aksit, B. (2005). Impact of a community disaster awareness training program in Turkey: Does it influence hazard-related cognitions and preparedness behaviors. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 33(3), 243-258.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (24. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life-satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 41(4).
- Ke, X., Liu, C., ve Li, N. (2010). Social support and quality of life: a cross-sectional study on survivors eight months after the 2008 Wenchuan earthquake. *BMC Public Health*, 10(1).
- Keleş, B. N. (2023). *Genç yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.*
- Khachadourian, V., Armenian, H. K., Demirchyan, A., ve Goenjian, A. (2015). Loss and psychosocial factors as determinants of quality of life in a cohort of earthquake survivors. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(13).
- Khan, M. T., Anwar, S., Sarkodie, S. A., Yaseen, M. R., ve Nadeem, A. M. (2023). Do natural disasters affect economic growth? The role of human capital, foreign direct investment, and infrastructure dynamics. *Heliyon*, 9.
- Kılınç, G., Yıldız, E., ve Harmanci, P. (2017). Toplumsal travmatik olaylar ve aile ruh sağlığı. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(2), 182-188.
- Kırman, F. (2023). Deprem sonrası travmatik stres tepkileri ve sosyal medyada yansımaları. *Antakiyat*, 6(1), 15-30.
- Kiyimis, I., ve Fakioglu, M. (2024). The psychological consequences of 6 February 2023 Kahramanmaraş earthquakes. *Natural Hazards*, 1-22.
- Korucu, T. Ş., & Kaya, D. Ö. (2023). yeniden yaşama sarılmak: Deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu yönetiminde temel beden farkındalık terapisi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 755-761.
- Köse, A., Kartal, İ., ve Uzun, M. (2023). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları: 6 şubat 2023 depremi sonrası bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 94-115.
- Kukuoğlu, A. (2018). Doğal afetler sonrası yaşanan travmalar ve örnek bir psikoeğitim programı. *Afet ve Risk Dergisi*, 1(1), 39-52.

- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kurtuluş, Ö. (2023, 17 Şubat). *Deprem ve Sosyal Medya*. 17 Mart 2025 tarihinde Özgür Kurtuluş: <https://ozgurkurtulus.com.tr/deprem-ve-sosyal-medya/> adresinden alındı.
- Latief, R., Budu, Tumpu, M., Hatta, M. P., ve Aprianti, E. (2025). Quality of life analysis with whoqol-bref in disaster preparedness for flood-prone areas in makassar city, Indonesia. *Engineering, Technology & Applied Science Research*, 15(2), 2178-22186.
- Lee, E., ve Lee, H. (2019). Disaster awareness and coping: Impact on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(8).
- Li, M.-R., W. H., Huang, C., Hwang, H.-F., Tsai, L.-W., ve Chiu, Y.-N. (2002). The impact of the Chi-Chi earthquake on quality of life among elderly survivors in Taiwan - A before and after study. *Quality Life Research*, 11, 379-388.
- Marangoz, M., ve İzci, Ç. (2023). Doğal afetlerin ekonomik, sosyal ve çevresel etkilerinin 6 şubat 2023 kahramanmaraş merkezli depremler bağlamında girişimciler açısından değerlendirilmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 24(52).
- Maraş, E. E., ve Sarıyıldız, H. İ. (2023). İHA ile derin öğrenme algoritmaları kullanılarak hasarlı yapıların tespit edilmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 23(2), 427-437.
- Maraşoğlu, T. (2023). İyi iletişim ve doğru bilgi kaygıyı azaltır. 9 Mart 2025 tarihinde Yeşilay: <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/iyi-iletisim-ve-dogru-bilgi-kaygiyi-azaltir> adresinden alındı.
- McGuire, A. P., Gauthier, J. M., Anderson, L. M., Hollingsworth, D. W., Tracy, M., Galea, S., ... Coffey, S. F. (2018). Social support moderates effects of natural disaster exposure on depression and posttraumatic stress disorder symptoms: Effects for displaced and nondisplaced residents. *Journal of Traumatic Stress*, 31, 223–233.
- Menteş, N. (2020). Mutluluk, gelir ve demokrasi: dünya ülkeleri için yapısal eşitlik modeli önerisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2138-2153.
- Merluzzi, T. V., Chirico, A., Serpentine, S., Yang, M., ve Philip, E. J. (2019). The role of coping in the relationship between stressful life events and quality of life in persons with cancer. *Psychology & Health*, 497-513.

- Meydan, C. H., ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mishra, S., ve Suar, D. (2011). Effects of anxiety, disaster education, and resources on disaster preparedness behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(5), 1069-1087.
- Mızrak, S. (2018). Eğitim, afet eğitimi ve afete dirençli toplum. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1).
- Mızrak, S. (2021). *Ülkelerin afetlere karşı dirençliliğine etki eden faktörlerin coğrafi ağırlıklı regresyon ile belirlenmesi. Doktora Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane*.
- Nakajima, Ş. (2012). Deprem ve sonrası psikolojisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 150-155.
- Nalbantoğlu, İ., Çalışkan, A. Ş., Akdağ, S., ve Toklucu, A. T. (2024). Kahramanmaraş depremi sonrasında depremzedelerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 63-77.
- Nasir, R., Zainah, A. Z., ve Khairudin, R. (2012). Psychological effects on victims of the johor flood 2006/2007. *Asian Social Science*, 8(8), 126-133.
- Othman, A. Z., Dahlan, A., Borhani, S. N., ve Rusdi, H. (2016). Posttraumatic stress disorder and quality of life among flood disaster victims. *Social and Behavioral Sciences*, 234, 125 – 134.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35-40.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık . 1. Ulusal çocuk ve suç: Nedenler ve önleme çalışmaları sempozyumu, Ankara, s. 327-340 .
- Ökten, Ç., ve Yazıcı, H. G. (2022). Validity and reliability of the turkish version of the covid-19-impact on quality of life scale. *Galician Medical Journal*, 29(2), 1-7.
- Özoruç, N., ve Dikici Sığırtmaç, A. (2024). Okul öncesi öğretmenlerinin deprem kaygısı ve eğitim öğretim sürecine yansımaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(1), 380-396.
- Özer, D. (2024). Psikolojik sağlamlığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisi: 6 şubat depremini yaşayan depremzedelere yönelik bir araştırma. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 14(4), 505-523.

- Özçakal, B., Danışman, Ö., ve Soylu, Y. (2025). 6 Şubat 2023 kahramanmaraş depremlerinden etkilenen çocukların yaşam doyumları ve umut düzeylerinin incelenmesi üzerine nicel bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (63), 685-705.
- Özmen, M. T. (2017). Deprem ve Antalya'nın depremselliği [Rapor]. TMMOB İnşaat Mühendisleri Odası.
- Pekçetin, S., ve İnal, Ö. (2019). Yaşlı bireylerde uyku kalitesinin yorgunluk ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *ACU Sağlık Bil Dergisi*, 10(4), 604-608.
- Qing, C., Guo, S., Deng, X., ve Xu, D. (2021). Farmers' disaster preparedness and quality of life in earthquake-prone areas: The mediating role of risk perception. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 59.
- Repišti, S., Jovanovic, N., Kuzman, M. R., Medved, S., Jerotic, S., Ribić, E., ... Russo, M. (2020). How to measure the impact of the COVID-19 pandemic on quality of life: COV19-QoL, the development, reliability and validity of a new scale. *Global Psychiatry Archives*, 3(2), 201-210.
- Sakarya, D., ve Güneş, C. (2013). Van Depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(2), 25 - 32.
- Sapçı, E. (2025). Earthquake and quality of life: An evaluation on elderly individuals. *GISTU Journal of Health and Biological Sciences*, 1(1), 26-30.
- SBB. (2023). 2023 Kahramanmaraş ve Hatay depremleri raporu. <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/03/2023-Kahramanmaras-ve-Hatay-Depremleri-Raporu.pdf> adresinden alındı.
- SBB. (2025). Kahramanmaraş ve Hatay depremleri yeniden imar ve gelişme raporu. <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2025/02/Kahramanmaras-ve-Hatay-Depremleri-Yeniden-Imar-ve-Gelisme-Raporu.pdf> adresinden alındı.
- Selvi, Ö., ve Aslan, A. (2024). 6 Şubat 2023 Maraş depreminde görev yapan sağlık çalışanlarının travma sonrası stres ve psikolojik dayanıklılık ilişkilerinin değerlendirilmesi. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 9(1), 1-18.
- Shookner, M. (1998). *The quality of life in Ontario: Quality of life index*. Ontario: Ontario Social Development Council & Social Planning Network of Ontario.
- Sirin Gok, M., Aydin, A., Baga, Y., ve Ciftci, B. (2024). The relationship between the psychological resilience and general health levels of earthquake survivor nursing

- students in Kahramanmaraş earthquakes, the disaster of the century. *Journal of Community Psychology*, 52(3), 498-511.
- Soylu, C., Kütük, B., Aytemür, M., ve Akkuş, K. (2023). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisi: başa çıkma tarzlarının rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 26(51), 14-25.
- Sönmez, M. B. (2022). Deprem psikolojik etkileri, psikolojik destek ve korkuyla baş etme. *TOTBİD Dergisi* (21), 337-343.
- Spurrell, M., ve McFarlane, A. (1993). Post-traumatic stress disorder and coping after a natural disaster. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 28(4), 194-200.
- Sür, A. Ö. (1993). Türkiye'nin Deprem Bölgeleri. *Ankara Üniversitesi Türkiye Coğrafyası Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi*, 2, 53-65.
- Şahin, M. (2024). Earthquake anxiety & self-compassion skill: a study on their demographic differences ve relationships. *Journal of Human and Social Sciences (JOHASS)*, 7(2), 212-232.
- Şahin, M. (2024). *Afetlerde Krize Müdahale: Kahramanmaraş Depremi'nde Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının Çalışmaları= Crisis Intervention in Disasters: Activities of the Ministry of Family and Social Services in the Kahramanmaraş Earthquake. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.*
- Şam, M., Sever, G., Yüksel, H. Y., ve Aliyev, R. (2025). Earthquake effects on youth: Understanding psychological challenges and support needs. *BMC Psychology*, 13(72).
- Şen, G. (2022). *Toplumda suç korkusu ve sosyal sermaye dinamikleri açısından afet direnci: burdur antalya kent merkezi örneği. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.*
- Şentuna, B. Y. (2019). *Bilim merkezlerinin yaşam boyu öğrenme becerilerine katkısının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.*
- Tatu, M. K., ve Varlık, E. (2025). the effect of perceived social support and psychological resilience on the level of post-earthquake trauma in young adults. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 105480.
- Tekin Babuç, Z., ve Gökçe, A. (2024). 6 Şubat deprem afetinin aile ve sosyal ilişkilere etkisi üzerine nitel bir analiz. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 789-813.
- Temiz, Y. E. (2025). 6 Şubat Kahramanmaraş depremlerini yaşayan üniversite öğrencilerinde deprem korkusu, dindarlık ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27(1), 92-111.

- Terpstra, T. (2011). Emotions, trust, and perceived risk: affective and cognitive routes to flood preparedness behavior. *Risk Analysis*, 31(10).
- Tezer, S. T. (2025). Antakya’da kırılğanlığın inşası: 6 Şubat ve 20 Şubat Depremi. *Reflektif Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 119–147.
- TMMOB. (2023). TMMOB 6 Şubat depremleri 8.ay değerlendirme raporu. <https://www.tmmob.org.tr/icerik/tmmob-6-subat-depremleri-8-ay-degerlendirme-raporu-yayimlandi-adresinden-alindi>.
- Töre, F. K., Nacar, G., ve Hatun, B. (2024). Asrın felaketinde gebe olmak: deprem sonrası travma düzeyinin gebelik yakınmaları ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 14(3), 388-395.
- Tsai, K.-Y., Chou, P., Chou, F. H.-C., Su, T. T.-P., Lin, S.-C., Lu, M.-K., ... Chen, M. - C. (2007). Three-year follow-up study of the relationship between posttraumatic stress symptoms and quality of life among earthquake survivors in Yu-Chi, Taiwan. *Journal of Psychiatric Research*, 41, 90–96.
- Tuncer, N., Sözen, Ş., ve Sakar, Ş. (2021). Okul öncesi eğitimde deprem farkındalığı: Deprem benden küçüksün” projesi, Tokat ili örneği. *International Journal of Educational Spectrum*, 3(1), 1-27.
- TUİK (2022). Deprem Bölgesine Yönelik Göç ve İstihdam Verileri.
- TÜİK. (2023). Deprem Bölgesine Yönelik Göç ve İstihdam Verileri.
- TPD. (2023). Saha gönüllü faaliyetleri aylık raporu. <https://www.tpd.com.tr/tr/files/folder/turk-psikologlar-derneği-saha-gonullu-faaliyetleri-aylik-raporu-11-mart-9-nisan-2023-x263.pdf> adresinden alındı.
- Tümlü, G. Ü., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türkan, A. H., ve Kılıç, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutta afetlere yönelik tutumlarına ilişkin bir betimleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 114-127.
- Uluskan, M., Dural, G., ve Cinkara, H. (2021). Endüstri mühendisliği öğrencilerinin uzaktan eğitim memnuniyetini etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 29(3), 356 - 380.
- UNIDRR. (2009). UNIDRR Terminology on Disaster Risk Reduction. https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/ge/GE_isdr_terminology_2009_eng.pdf adresinden alındı.

- Usta, E. (2019). *Afet Yönetiminde Risk Azaltmanın Önemi, Tecrübeler ve Türkiye'de ki Uygulama Örnekleri, Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.*
- Usta, E., ve Yükseler, M. (2021). Afetlerde sosyal medya kullanımı ve etik ikilemler: İzmir Seferihisar depremi örneği. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 249-269.
- Usta, G., Torpuş, K., Kanbay, Y., ve Özbay, S. Ç. (2024). Examination of factors associated with earthquake fear and coping strategies used. *Journal of Academic Approaches*, 15(1).
- Uzak, B., ve Yanardağ, M. Z. (2024). Algılanan sosyal destek, travmatik stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Depremzedeler üzerine bir araştırma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 12(23), 74-96.
- Varol, N., ve Kırıkkaya, E. B. (2017). Afetler karşısında toplum dirençliliği. *Resilience*, 1(1), 1-9.
- Vintila, M., Tudorel, O. I., Stefanut, A., Ivanof, A., ve Bucur, V. (2023). Emotional distress and coping strategies in COVID-19 anxiety. *Current Psychology*, 42, 17503–17512.
- Yağmur, Ö. B. (2024). Sağlık çalışanlarının deprem risk algısının bireysel olarak afete hazırbulunuşluk düzeyi üzerine etkisi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 27(4), 593-618.
- Yıldırım, E., ve Güdücü, N. (2024). The investigation of quality of life and post-traumatic stress disorder levels of midwifery students experiencing an earthquake. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 18, e328.
- Yiğit, M. C. (2024). *Depremi Psikolojik Etkileri Nelerdir? Nasıl Atlatılır?* 15 Mart 2025 tarihinde Uzman Psikolog Mehmet Cem Yiğit: <https://mcemyigit.com.tr/depremin-psikolojik-etkileri-nelerdir-nasil-atlatilir/> adresinden alındı.
- Yıldırım, A. (2023). Afetlerde dijital iletişim ve acil çağrı uygulamalarının kullanılabilirliği üzerine bir inceleme: Afad acil çağrı. *Trt Akademi Afet Yönetimi ve Medya*, 8(18).
- Yıldırım, K., ve Dilekmen, M. (2025). Ortaokul öğrencileri üzerinde depremin travmatik etkileri: Nitel bir çalışma. *Turkish Journal of Educational Studies*, 12(1), 29-55.
- Yılmaz, B., ve Yüksel, Ş. (2025). *Psikoeğitim*. 26 Nisan 2025 tarihinde Türkiye Psikiyatri Derneği: https://psikiyatri.org.tr/menu/229/Demprem_ve_Ruh_Sagligi adresinden alındı.

- Yorulmaz, E., Kaçar, C. Y., ve Çıvgın, U. (2024). Deprem korkusu ölçeği'nin türkçe uyarlaması ve deprem korkusu, psikolojik belirti ve başa çıkma öz yeterliliği ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 13(2), 183–195.
- Yüksek, E., Yener, R., ve Sarı, A. Ç. (2024). Depremi deneyimleme türüne bağlı olarak kişilerdeki kaygı ve semptom düzeylerinin incelenmesi. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 1(2).
- Yüzer, H. A. (2017). *Doğal afetlerde gönüllü sağlık yardım örgütleri ve Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE) örneği. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Tekirdağ.*
- Zehir, C., ve Narcıkara, E. (2016). Effects of resilience on productivity under authentic leadership. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 235, 250 – 258.
- Zhang, W., Jiang, X., Ho, K.-w., ve Wu, D. (2011). The presence of post-traumatic stress disorder symptoms in adolescents three months after an 8.0 magnitude earthquake in southwest China. *Journal of Clinical Nursing*, 20 (21-22), 3057–3069.
- Zortuk, Ö., Bedel, C., ve F. S. (2024). Emergency service workers' earthquake anxiety and evaluation of factors affecting earthquake anxiety. *Journal of Preventive and Complementary Medicine*, 3(2), 81-86.
- Wang, L., Zhang, Y., Wang, W., Shi, Z., Shen, J., Li, M., ... Xin., Y. (2009). Symptoms of posttraumatic stress disorder among adult survivors three months after the sichuan earthquake in China. *Journal of Traumatic Stress*, 22(5), 444–450.
- Wang, X., Gao, L., Zhang, H., Zhao, C., Shen, Y., ve Shinfuku, N. (2000). Post-earthquake quality of life and psychological well-being: longitudinal evaluation in a rural community sample in northern China. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 427–433.
- Wen, J., Shi, Y.-k., Li, Y.-p., Yuan, P., ve Wang, F. (2012). Quality of life, physical diseases, and psychological impairment among survivors 3 years after wenchuan earthquake: a population based survey. *Plos One*, 7(8).
- WHO. (2012). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. 7 Nisan 2025 tarihinde World Health Organization: <https://www.who.int/tools/whoqol> adresinden alındı.
- Widyastuti, D. A. (2021). Using new media and social media in disaster communication. *Jurnal Komunikator*, 13(2).
- Wu, H.-C., Chou, P., Chou, F. H.-C., Su, C.-Y., Tsai, K.-Y., Ou-Yang, W.-C., ... Chen, M.-C. (2006). Survey of quality of life and related risk factors for a Taiwanese

village population 3 years post-earthquake. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 355–361.

Xu, J., ve Ou, L. (2014). Resilience and quality of life among Wenchuan earthquake survivors: the mediating role of social support. *Public Health*, 128(5), 430-437.



EKLER

Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Formu

ANKET FORMU

Bu anket formu, "Bireysel Deprem Direncinin Deprem Kaygısı ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi" isimindeki çalışma için hazırlanmıştır. Araştırma için isim belirtmeye ihtiyaç yoktur. Bu anketten elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Yüksek Lisans Öğrencisi: Esmâ Nur KORKMAZ
Akademik Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sefa MIZRAK

1. Cinsiyetiniz nedir? ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız
3. Medeni haliniz. ☐ Bekar ☐ Evli
4. Aylık gelir miktarınızı belirtiniz.
☐ Çok Düşük ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐ Çok Yüksek
5. Şu an nerede yaşıyorsunuz?
6. 6 Şubat 2023 tarihindeki depremler sırasında hangi ildeydiniz?.....
7. Kaç tane çocuğunuz var?
☐ Çocuğum yok ☐ 1 tane ☐ 2 tane ☐ 2'den fazla
8. Eğitim durumunuz nedir?
☐ Okur-Yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans veya Üzeri
9. Daha önce herhangi bir depremden zarar gördünüz mü? ☐ Hayır ☐ Evet
10. 10. Kahramanmaraş depremlerinden etkilendiniz mi? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).
Deprem bölgesinde evim yıkıldı.
Deprem yüzünden yakınlarımı kaybettim.
Deprem yüzünden yaralandım.
Deprem yüzünden başka şehire tahliye oldum.
Deprem yüzünden maddi kayıp yaşadım.
Deprem beni psikolojik olarak etkiledi.
11. Herhangi bir kronik hastalığınız var mı? ☐ Hayır ☐ Evet
12. Hangi iş ile uğraşıyorsunuz?
☐ İşsiz ☐ Üniversite Öğrencisi ☐ Serbest Çalışan ☐ Memur ☐ Esnaf ☐ İşçi ☐ Diğer
13. Deprem ile ilgili eğitim aldınız mı? ☐ Hayır ☐ Evet

Bireysel Deprem Direnci Ölçeği						
Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz.						
1 Kesinlikle katılmıyorum 2 Katılmıyorum 3 Kararsızım 4 Katılıyorum 5 Kesinlikle Katılıyorum						
1. Geçmiş tecrübelerim depreme karşı hazırlıklı olmamda yardımcı olur.	1	2	3	4	5	
2. Bir deprem sırasında nasıl tahliye yapılacağını bilirim.	1	2	3	4	5	
3. Bir deprem sırasında nasıl güvende kalınacağı hususunda, başkalarını eğitebilirim.	1	2	3	4	5	
4. Deprem için hazırlanmış yeterli bir acil durum planım vardır.	1	2	3	4	5	
5. Bir deprem durumuna karşı evimi nasıl hazır hale getireceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	
6. Bir deprem sırasında bilgi edinmenin çeşitli yollarını biliyorum.	1	2	3	4	5	
7. Bir deprem hakkında tam olarak nereden bilgi alacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	
8. Bir deprem esnasında bilgiye ulaşmak kolaydır.	1	2	3	4	5	
9. Bir deprem sırasında güncel bilgiyi nasıl edineceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	
10. Bir deprem sırasında güç kaynağım (telefon, internet vb.) olmasa bile bilgiye nasıl ulaşacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	
11. Bir deprem durumuyla sakince başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5	
12. Bir deprem nedeniyle stres olduğunda başvurabileceğim arkadaşlarım ve ailem vardır.	1	2	3	4	5	
13. Bir deprem sırasında bilgi almak için gidebileceğim arkadaşlarım ve ailem vardır.	1	2	3	4	5	
14. Bir deprem sırasında arkadaşlarımın ve (veya) ailemin yakınında olmak beni sakinleştirir.	1	2	3	4	5	
15. Bir deprem sırasında arkadaşlarımın ve (veya) ailemin yanında olmak beni güvende hissettirir.	1	2	3	4	5	
16. Bir deprem sırasında bana duygusal destek sağlayabilecek başka kişiler bulunmaktadır.	1	2	3	4	5	
17. Bir deprem sırasında panik olmuş hissedirim.	1	2	3	4	5	
18. Bir deprem sırasında aşırı tepki gösteririm.	1	2	3	4	5	
19. Bir deprem sırasında ruh halimde ciddi bir değişiklik gözlemlerim.	1	2	3	4	5	
DEPREM KAYGISI ÖLÇEĞİ Lütfen aşağıdaki soruları cevaplarken yaşadığınız 6 Şubat 2023 tarihindeki depremleri düşünerek cevap veriniz.						
	Kaygı yok	Çok az kaygı	Biraz kaygı	Orta düzeyde	Oldukça kaygı	Çok fazla kaygı
1. Depremleri düşündüğümde ellerim titrer.	0	1	2	3	4	5
2. Depremleri düşündüğümde kalbim küt küt atar.	0	1	2	3	4	5
3. Depremlerle ilgili durumları düşündüğümde/hatırladığımda karnıma ağrılar girer.	0	1	2	3	4	5
4. Depremlerle ilgili durumları düşündüğümde/hatırladığımda başım döner ve sersemleşirim.	0	1	2	3	4	5
5. Depremleri düşündüğümde uykularım kaçır ya da uykuya dalmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4	5
6. Depremlerle ilgili durumları düşündüğümde/hatırladığımda iştahım kaçır.	0	1	2	3	4	5
DEPREMLERİN YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ Lütfen 6 Şubat 2023 tarihindeki depremlerden sonraki süreci düşünerek görüşlerinizi belirtiniz.						
1 Kesinlikle katılmıyorum 2 Katılmıyorum 3 Kararsızım 4 Katılıyorum 5 Kesinlikle Katılıyorum						
1. Yaşam kalitemin öncekinden daha düşük olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4	5	
2. Ruh sağlığımın kötüye gittiğini düşünüyorum	1	2	3	4	5	
3. Beden sağlığımın kötüye gidebileceğini düşünüyorum	1	2	3	4	5	
4. Kendimi öncekine kıyasla daha gergin hissediyorum	1	2	3	4	5	
5. Kendimi öncekine kıyasla daha depresif hissediyorum	1	2	3	4	5	
6. Kişisel güvenliğimin risk altında olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5	

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-95674917-108.99-181860
Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Sefa MIZRAK

"BİREYSEL DEPREM DİRENCİNİN DEPREM KAYGISI VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ" konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 14/06/2023 tarih ve 2023/3 sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Esma Nur KORKMAZ, lise öğrenimini Hacı Ahmet Akıncı Anadolu Lisesi 2012-2016 yılları arasında tamamlamıştır. Üniversite öğrenimi lisans derecesini Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Acil Yardım ve Afet Yönetimi 2017-2022 yılları arasında tamamlamıştır. 2022 yılında Gümüşhane Üniversitesi Acil Yardım ve Afet Yönetimi anabilim dalında yüksek lisans eğitime başlamıştır. 2023 yılından itibaren Çukurova Uluslararası Havalimanı'nda ARFF Memuru görevine devam etmektedir.

